



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Sairaanhoitaja imetyksen suojelijana

Opetusmateriaali sairaanhoitajaopiskelijoille

Sofi Eskman

Opinnäytetyö, toukokuu 2024

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2024
Sairaanhoitaja (AMK)

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Sofi Eskman

Nimeke
Sairaanhoitaja imetyksen suojelijana: opetusmateriaali sairaanhoitajaopiskelijoille

Toimeksiantaja
Karelia-ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Usein ajatellaan, että imetysohjaus kuuluu äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoitajille ja kätilöille sekä synnytyssairaalan henkilökunnalle. Imettävä nainen ja rintaruokinnassa oleva lapsi käyttävät kuitenkin myös muita sosiaali- ja terveyshuollon palveluita. Sairaanhoitajan tulee osata auttaa ja ohjata imettävää äitiä sekä lasta ja olla herkästi yhteydessä imetyksen asiantuntijoihin imetyksen suojelemiseksi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä sairaanhoitajaopiskelijoiden tietämystä imetykseen sekä erilaisiin auttamismenetelmiin liittyen. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa sairaanhoitajaopiskelijoille oppimateriaaliksi soveltuva video imetyksestä, jota on tarkoitus hyödyntää Lasta odottavan perheen hoitotyö -opintojaksolla.

Videon pohjalta saadun palautteen mukaan video oli hyvin tehty ja siitä sai uutta hyödyllistä tietoa imetykseen liittyen. Opinnäytetyön kehittämiseksi videon voisi kääntää eri kielille. Lisäksi videosta voisi tehdä kirjallisen materiaalin.

Kieli
suomi

Sivuja 28
Liitteet 3
Liitesivumäärä 5

Asiasanat
imetykset, hoidonohjaus, sairaanhoitajat



THESIS
May 2024
Degree Programme in Nursing

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

Author
Sofi Eskman

Title
Nurse as a Protector of Breastfeeding: Educational Material for Nursing Students

Commissioned by
Karelia University of Applied Sciences

Abstract

It is often thought that breastfeeding counselling is the responsibility of nurses and midwives in maternity and child health clinics and that of maternity hospital staff. However, breastfeeding women and breastfed babies also use other social and healthcare services. Nurses must be able to help and guide the breastfeeding mother and child, and they need to contact breastfeeding experts promptly if needed to protect breastfeeding.

The aim of the thesis was to increase the knowledge of nursing students about breastfeeding and various intervention methods. The aim of the thesis was to an educational video about breastfeeding for nursing students to be used in the course 'Nursing Care of Childbearing Families'.

Based on the received feedback, the video was that it was well-executed and provided useful new information on breastfeeding. As a further development idea, the video could be translated into different languages. In addition, the video could be transferred to written material.

Language
Finnish

Pages 28
Appendices 3
Pages of Appendices 5

Keywords
breastfeeding, patient counselling, nurses

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Ensipäivien imetys	6
2.1	Imetys heti vauvan syntymän jälkeen.....	6
2.2	Imetyksen hyödyt	7
2.3	Hyvä imuote ja imetyisasennot.....	8
2.4	Imetykseen liittyvät ongelmat.....	9
3	Vauva ja äiti erossa toisistaan.....	12
3.1	Imetyksen tukeminen	12
3.2	Erilaiset auttamismenetelmät.....	13
3.3	Sairaanhoidaja apuna imetyksessä.....	14
4	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä.....	16
5	opinnäytetyön toteutus	16
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	17
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	17
5.3	Laadukas opetusvideo	18
5.4	Opetusvideon suunnittelu ja toteutus	19
5.5	Opetusvideon arviointi	19
6	Pohdinta.....	21
6.1	Tulosten tarkastelu.....	21
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus	22
6.3	Opinnäytetyön eettisyys.....	23
6.4	Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	24
6.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	25
	Lähteet	26

Liitteet

Liite 1	Videon käsikirjoitus
Liite 2	Palautelomake
Liite 3	Tiedonhaun taulukko

1 Johdanto

Perinteisesti ajatellaan, että imetysohjaus kuuluu äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoitajille ja kättilöille sekä synnytyssairaaloiden kättilöille. Imettävä nainen ja rintaruokinnassa oleva lapsi käyttävät kuitenkin myös muita sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita. Kansainvälisten ja kansallisten suositusten ja toimintaohjelmien mukaan imetyksen suojeleminen ja edistäminen kuuluvat myös noiden yksiköiden henkilöstön työtehtäviin. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017, 5–7.) Imetyksen suojelulla tarkoitetaan sitä, että perheet saavat terveydenhuollon ammattilaisilta asianmukaista hoitoa, tukea ja ohjausta imetykseen liittyen, jolla pyritään turvaamaan imetyksen jatkuminen (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017, 114).

Opinnäytetyössä käsitellään sairaanhoitajan roolia imetyksen suojelijana niissä tilanteissa, joissa imettävä nainen tai rintaruokinnassa oleva lapsi hakeutuvat hoitoon muualle kuin neuvolaan tai synnytyspuolelle ja jolloin sairaanhoitajalla on keskeinen rooli imetyksen jatkumisen suojelijana. Sairaanhoitajalla tulee olla aina mahdollisuus konsultoida imetyksen asiantuntijaa. Hoidon lähtökohtana on aina imetyksen jatkuminen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009, 6.)

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sairaanhoitajaopiskelijoiden tietämystä imetykseen sekä erilaisiin auttamismenetelmiin liittyen. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa sairaanhoitajaopiskelijoille opetusvideo imetyksestä, jota on tarkoitus hyödyntää Lasta odottavan perheen hoitotyö -opintojaksolla.

2 Ensipäivien imetys

2.1 Imetys heti vauvan syntymän jälkeen

Imetys on ihmisen lajinmukainen ja luonnollinen tapa antaa ravintoa vastasyntyneelle jälkeläiselleen. Äidinmaito ja imetys tukevat syntyneen lapsen kehitystä parhaiten. (Antila, Hakulinen & Ikonen 2022.) Imetyksen alussa rinta tarvitsee paljon stimulaatiota tuottaakseen maitoa. Rintojen lypsäminen enne synnytystä edesauttaa maidon tuotannon käynnistymistä. Synnytyksen jälkeen lapsen runsas rinnalla olo sekä ihokontaktissa oleminen auttavat nopeuttamaan maidon eritystä ja sen määrän kasvua. (Terveyskylä 2020a.)

Joskus imetyksen alkutaival voi tuntua raskaalta. Imetys vie ensiviikkoina paljon aikaa ja siihen sitoutuminen voi tuntua vaikealta. Vauva imee rinnalla useita kertoja päivässä. Vauvantahtinen, tiheä imetys alkuviikkoina on tärkeää imetyksen onnistumisen kannalta. (Tiitinen 2023a.) Ensimmäisten päivien aikana synnytyksen jälkeen tulevaa rintamaitoa kutsutaan kolostrumiksi. Kolostrum on koostumukseltaan ja ulkonäöltään erilaista kuin kypsä maito. Se on erittäin proteiinipitoista ja kattaa vastasyntyneen ravinnontarpeen ensimmäisten päivien aikana. (Antila, Hakulinen & Ikonen 2022.) Sen paksun koostumuksen ansiosta vastasyntyneen on turvallista niellä sitä, vaikka nielemisen, imemisen ja hengittämisen rytmittäminen on vielä opettelua. (Imetyksen tuki ry 2021a.)

Pieni vauva voi syödä monta kertaa tunnissa, parin tunnin välein tai monta tuntia yhteen mittaan. Vastasyntynyt ei vielä kykene erottamaan päivää ja yötä toisistaan eikä vauvan rytmiä voi usein etukäteen ennustaa. Vastasyntynyt nukkuu silloin, kun hän on väsynyt ja syö silloin, kun hänellä on nälkä. Vastasyntyneellä vauvalla melatoniinin eritysi ei ole vielä säännöllistä ja melatoniini vakiintunut tuotanto alkaa 6–9 kuukauden iässä. (Tammikari 2024.) Melatoniini on hormoni, jota muodostuu aivojen käpyrauhasessa. Melatoniinia erittyy verenkiertoon ja se auttaa säätelemään vuorokausirytmia. (Melatoniini ja uni 2015.) Ennen melatoniini tuotannon alkamista vauva saa tarvittavan

melatoniinin äidinmaidon kautta ja näin yölliset imetykset tukevat vauvan unta (Tammikari 2024).

Imetyksen ensipäivinä on hyvä seurata imetyksen turvamerkkejä.

Turvamerkkejä seuraamalla saadaan selville, saako vauva tarpeeksi maitoa.

Turvamerkkeihin kuuluu, että vauva pissaa vähintään viisi kertaa

vuorokaudessa, lapsentahtinen syöminen (8–12 kertaa vuorokaudessa), vauva

kasvaa, vauva imee rinnalla tehokkaasti ja nielee maitoa, ensimmäisten

viikkojen aikana vauva ulostaa päivittäin ja imetys ei satu. (Terveyskylä 2020b.)

2.2 Imetyksen hyödyt

Rintamaito on vastasyntyneelle vauvalle parhainta mahdollista ravintoa

(Kaarnalehto 2014, 87). Rintamaidon koostumus muuttuu vauvan kasvaessa ja

se mukautuu vauvan erilaisiin tarpeisiin (Imetyksen tuki ry 2023a). Maidon

koostumukseen vaikuttaa myös se onko maito lypsettyä vai imekö lapsi itse

sekä vuorokauden aika ja imetyksen vaihe. Rintojen välillä voi olla eroja maidon

laadussa ja maussa. (Kaarnalehto 2014, 89.)

Imetyksestä hyötyvät äiti sekä vauva. Ravinnon saannin lisäksi imetyksen

aikana molemmat saavat läheisyyttä, joka on tärkeää vauvan

kokonaisvaltaiselle kehitykselle. (Terveyskylä 2020c.) Rintamaito kulkee

helposti mukana ja on aina sopivan lämpöistä sekä hygieenistä. Se ei

myöskään lopu kesken ja on ekologinen sekä halvin tapa ruokkia vauva.

(Imetyksen tuki ry 2023a.)

Äidinmaito auttaa suojaamaan vastasyntynyttä lasta erilaisilta infektioilta.

(Tiitinen 2023a). Tutkimusten mukaan täysimetys pienentää riskiä sairastua

korvatulehduksiin sekä hengitystie- ja suolistotulehduksiin, jotka vaativat

sairaalakäyntejä. Imetyksen tiedetään myös jossain määrin suojaavan

atooppiselta ihottumalta, kätkytkuolemalta sekä astmalta. (Terveyskylä 2020c.)

Imettävä vanhempi hyötyy imetyksestä myös. Riski sairastua rintasyöpään, munasarjasyöpään, kakkostyyppin diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin pienenee. Synnytyksestä toipuminen nopeutuu, kohtu supistuu helpommin sekä jälkivuoto on niukempaa. Imetyksen aikana erittyy myös oksitosiinia, joka pienentää masennuksen riskiä sekä lievittää stressiä ja luo luottavaisuuden tunnetta. (Terveyskylä 2020d.)

2.3 Hyvä imuote ja imetysasennot

Hyvällä imuotteella ja imetysasennoilla on suuri merkitys imetyksen onnistumisen kannalta. Oikean imuotteen avulla rinta tyhjenee kunnolla ja imetys ei koske. Helpoiten hyvän imuotteen vauva saa niin, että vauvan nenänpää on imettävän vanhemman rinnanpään kanssa kohdakkain ja vauvan vartalo kääntyneenä imettäjän vartaloa vasten. Tämä asento mahdollistaa vauvan avaamaan suunsa suureksi ja nostamaan leukaansa ylös. (Antila, Hakulinen & Ikonen 2021.)

Erilaisia imetysasentoja kokeillessa on hyvä pitää mielessä, että asennon tulisi olla sellainen, joka on mukava ja rento imettäjälle sekä myös sellainen, jossa vauvan on hyvä olla ja hän saa hyvän imuotteen (Tiitinen 2023a). Asentojen opettelu vie joskus aikaa ja esimerkiksi puoliso tai muu läheinen voi auttaa asennon löytämisessä sekä vauvan asettelemisessä rinnalle. (Terveyskylä 2020e.)

Vauvan kasvaessa erilaiset imetysasennot voivat toimia paremmin. Erilaisia asentoja kokeilemalla oma tyyli imettämiseen löytyy. Muita hyviä asentoja ovat esimerkiksi kainaloasento, jossa vauva otetaan rinnalle kainalon puolelta ja kylkiasento makuullaan, jossa vauva ja äiti voivat molemmat levätä. Haasteellisissa imetystilanteissa takanoja-asentoa voi kokeilla. Takanoja-asennon avulla vauvan vaistonvarainen käytös aktivoituu, jolloin imuotteen löytäminen voi helpottua. (Koivisto & Tammela 2021.)

Oikeanlaisten imetysasentojen ja imuotteen ohjaaminen pienentää tiehyttukoksen ja rintatulehduksen riskiä sekä ehkäisee rinnanpäiden kipeytymistä. Sairaanhoitaja pystyy ohjaamaan sekä avustamaan äitiä ja vauvaa erilaisiin imetysasentoihin. Tarkkailemalla imetyksen onnistumista voidaan imetysasentoa tarvittaessa korjata. (Antila, Hakulinen & Ikonen 2021.)

2.4 Imetykseen liittyvät ongelmat

Joskus imetyksen aloittaminen tai sen ylläpitäminen voi olla hankalaa. Anatomiset tai terveydelliset syyt voivat joskus olla haasteita imetykselle. (Imetyksen tuki ry 2021b.) Hyvä imetysohjaus sekä imetykseen liittyvien haasteiden läpikäyminen ja niihin puuttuminen kuuluvat synnytyssairaalan sekä neuvolan henkilökunnan tehtäviin (Tiitinen 2023b). Hyvän imetysasennon sekä imuotteen löytäminen imetyksen alkuvaiheessa on erittäin tärkeää. Hyvän imuotteen avulla vauva saa tehokkaasti maitoa ja rinnanpäihin ei imetyksen aikana satu. (Antila, Hakulinen & Ikonen 2021.) Imetystoivetta ei useimmiten kuitenkaan tarvitse terveydellisten tai rakenteellisten tekijöiden takia poissulkea. Useimpiin haasteisiin löytyy ratkaisu ja imetys saadaan onnistumaan. Joskus siihen tarvitaan vain hieman enemmän työtä ja vaivannäköä. (Imetyksen tuki ry 2021b.)

Rakenteellisesti rinnanpäät voivat olla hyvin matalat ja se voi vaikeuttaa imetystä. Matalasta tai sisäänpäin kääntyneestä nännistä vauvan voi olla hankala tarttua rintaan ja saada tehokasta imuotetta. (Imetyksen tuki ry 2021b.) Alussa vauva hakeutuu rinnalle tuntoaistinsa avulla ja hänen voi olla vaikea hahmottaa mihin tarttua kiinni. Rintaan tarttuessa vauva ottaa suuhunsa myös reilusti nänniä ympäröivää kudosta. (Imetyksen tuki ry 2016.) Raskaus ja imetys muokkaavat naisen rintoja ja ne voivat hormonaalisten muutosten myötä kohota ja näin imetyksen aloitus voi helpottua (Tiitinen 2023b). Sisäänpäin kääntynyttä nänniä tai matalaa rinnanpäätä pystyy muokkaamaan paremmin vauvan suuhun sopivaksi esimerkiksi nänninkohottajan tai rintakumin avulla (Imetyksen tuki ry 2016).

Hyvin yleistä on, että rinnanpäät aristuvat tai jopa kipeytyvät imetyksen alkaessa. Kivun tulisi kuitenkin helpottaa melko pian, useimmiten noin viikon päästä imetyksen aloituksesta. Joskus nännikipu voi kestää pidempään ja rinnanpäät rikkoutuvat. Rinnanpäissä voi olla punoitusta, ne voivat olla arat ja niihin voi ilmestyä pieniä rakkuloita tai haavaumia. Kivun ja rinnanpäiden rikkoutumisen syynä on useimmiten huono imuote tai imetysasento. Rikkoutuneita nännejä voidaan hoitaa levittämällä maitopisara nännin suojaksi tai käyttämällä esimerkiksi lanoliinia sisältäviä voiteita, jotka ovat tarkoitettu rinnanpäiden hoitoon. Suihkuttelu, ilmakylvyt sekä puhtaat liivinsuojat auttavat rinnanpäitä paranemaan. (Tiitinen 2023b.)

Synnytyksen jälkeen maidolla voi kestää nousta rintoihin. Usein voimakkain maidonnousu tapahtuu 3–4 päivän päästä synnytyksestä. Maidon nousun myötä olo voi olla tukala sekä nouseva maito voi aiheuttaa lievää lämmön nousua. (Imetyksen tuki 2021 ry c.) Maitomäärää pystytään kasvattamaan rintojen stimuloinnin avulla. Tiheä imetys tai maidon pumppaus lisäävät maidontuotantoa. Vuorokaudessa imetyskertoja tai pumppaamista olisi hyvä olla vähintään kahdeksan kertaa. (Tiitinen 2023b.) Ihokontakti ja vauvan kanssa yhdessä nukkuminen ovat myös maidonerityksen tehostamisen keinoja. Rintoja voi vielä imetyksen jälkeen pumpata, jotta ne tyhjenevät kunnolla. Mitä enemmän rinnoista poistuu maitoa, sitä enemmän ja nopeammin uutta maitoa erittyy. Maidon määrän lisääntymisessä menee muutama päivä, joten maidonerityksen tehostamisen suhteen pitää olla kärsivällinen. (Imetyksen tuki ry 2023b.)

Joskus käy niin, että maitoa heruu alussa paljon ja vauvalla voi olla hankaluuksia syömisen kanssa. Maidon kannattaa antaa suihkuta ennen imetystä esimerkiksi puhtaaseen harsoon. Maidon yhtäaikaista nielemistä, imemistä sekä hapen saantia voi olla hankala rytmittää maidon voimakkaan herumisen vuoksi. Voimakkaalla paineella tuleva maito voi aiheuttaa myös ylimääräisen ilman nielemisen maidon mukana, joka voi aiheuttaa ilmavaivoja. (Imetyksen tuki ry 2018.)

Vauvan syömistä voi helpottaa hidastamalla maidoneritystä. Maidoneritystä voidaan yrittää vähentää esimerkiksi syöttämällä vauvaa samasta rinnasta kaksi kertaa peräkkäin. Toista rintaa ei lypsetä. Toisen rinnan stimulaatio vähenee ja hidastaa maidoneritystä. Joskus toista rintaa on pakko lypsää kivuliaisuuden vuoksi. Silloin lypsetään rinnasta vain sen verran, että pahin kipu ja pingotus lievittyy. (Tiitinen 2023b.)

Jos rinta täyttyy maidosta, eikä se pääse tyhjenemään kunnolla voi syntyä tiehyttukos. Tiehyttukoksessa maito ei pääse tyhjenemään tietyltä rinnan alueelta maitotiehyeen tulleen tukoksen vuoksi. Rinnan punoitus ja aristaminen alueelta, jossa tukos sijaitsee ovat tiehyttukoksen oireita. Tukoksen voi tuntea rinnassa kovana muhurana. Joskus tukoksen seurauksena voi ilmaantua lämmön nousua, päänsärkyä ja lihaskipua. (Tiitinen 2023c.) Tehokkain tapa hoitaa tukosta, on rinnan tyhjentäminen. Rinta, jossa tukos on, saattaa usein herua huonommin. Imetys tulisi kuitenkin aloittaa tukossa olevasta rinnasta, jotta se tyhjenisi. Erilaisten imetysasentojen hyödyntäminen auttaa rintaa tyhjenemään kokonaan. Rintaa voi hellästä hieroa samalla kun vauva imee rinnalla. (Terveyskylä 2020f.)

Haavaumat rinnanpäässä sekä huonosti tyhjenevä rinta voivat altistaa rintatulehdukselle. Usein rintatulehduksen aiheuttaa stafylokokkibakteeri. Rintatulehduksen oireet ovat hyvin samankaltaiset, kuin tiehyttukoksessa. Rinnan punoitus, aristus sekä nopeasti nouseva korkea kuume. Myös palelu ja väsymys voivat olla rintatulehduksen oireita. Rintatulehduksen aikana olo voi tuntua todella kipeältä ja kylkiin voi ilmestyä punaisia juovia sekä rintamaidon seassa voi tulla verta. Alkava rintatulehdus voi parantua hyvällä kotihoidolla, eli rinnan hyvällä tyhjentämisellä. Jos rintatulehdukseen liittyy kuumetta, se hoidetaan antibiootilla. (Tiitinen 2023c.) Antibioottikuurin aikana on tärkeä tehdä huolellista kotihoitoa sekä jatkaa imetystä, jotta tukokset pääsisivät poistumaan, eikä uusia tukoksia syntyisi (Vihtamäki 2018).

Rinnan paranemisen ja imetyksen jatkumisen kannalta on tärkeä jatkaa imetystä tulehduksen aikana. Antibioottikuurin aikana vauva saa imeä rintaa normaalisti. Imettäminen helpottaa rinnan kipua, edistää tulehduseritteen

poistumista sekä ehkäisee paiseen syntymistä. (Vihtamäki 2021.) Vauva tyhjentää rinnan tehokkaammin ja hellävaraisemmin kuin pumppu. Rintamaidon koostumus ja maku voi yleensä muuttua tulehduksen aikana. Vauva voi aluksi olla muutoksesta hämmästynyt, mutta yleensä tottuu makuun pian. Maidon seassa oleva veri ei ole este imetykselle. (Antila, Hakulinen & Ikonen 2022.)

3 Vauva ja äiti erossa toisistaan

3.1 Imetyksen tukeminen

Imetykseen liittyvissä asioissa ei tarvitse koskaan jäädä yksin. Tukea sekä apua voi pyytää terveydenhuollon ammattilaisilta tai yksityisiltä imetysasiantuntijoilta. Imetykseen liittyvissä haasteissa on hyvä pyytää apua mahdollisimman nopeasti. (Imetyksen tuki ry 2024a.) Usein kaikenlaisiin ongelmatilanteisiin löytyy ratkaisu ja imetystä voidaan jatkaa onnistuneesti (Imetyksen tuki ry 2021c).

Imetyksen tukeminen alkaa raskausaikana neuvolasta. Synnytyksen jälkeen imetyksen käynnistymisessä ja sen haasteissa auttavat synnytyssairaalassa työskentelevät ammattilaiset, kuten kätilöt ja terveydenhoitajat. (Terveyskylä 2024.) Ennen kotiin lähtemistä imetys olisi hyvä saada sujumaan mahdollisimman hyvin. Avun pyytäminen herkästi ja usein henkilökunnalta auttaa, sillä sen avulla jokaiselle perheelle voidaan ohjata sopivat imetysasennot ja pystytään varmistamaan, että vauvan imuote on napakka eikä se tuota kipua. Kun asiat ovat kunnossa, kotona pärjääminen on helpompaa. (Imetyksen tuki ry 2024a.) Joissain kunnissa on imetysvastaanottoja, joita pitävät erityiskoulutuksen saaneita terveydenhoitajia. Vastaanotolle voi varata ajan, jos imetykseen liittyy haasteita tai ongelmia. (Terveyskylä 2024.)

Terveydenhuollon työntekijöillä on iso rooli imetyksmyönteisen ilmapiirin tukijana ja luojana. Imetystaipaleen aikana äidit kohtaava monia eri terveydenhuollon ammattilaisia ja jokaisella heistä on oman koulutuksensa pohjalta eriävät tiedot ja taidot imetyksen ohjaamiseen. Hammaslääkäreiden ja lääkäreiden koulutuksessa imetystä käsitellään melko vähän. Tästä voi seurata esimerkiksi hammaslääkärin kehoitus yö imetyksen lopettamiseen tai lääkärin määräämä lääke, jota ei saa imetyksen aikana käyttää. Joskus terveydenhuollon ammattilaisen tiedot imetyksestä eivät ole ajan tasalla, joten heidän antamat ohjeensa eivät tue imetystä. (Aittokoski, Huitti-Malka & Salokoski 2009, 89.)

THL tekee muutamien vuosien välein Kansallisen imetyksen edistämisen toiminta ohjelman seuraaville tuleville vuosille. Toimintaohjelma sisältää WHO:n suosituksiin ja kansainväliseen näyttöön liittyvää tietoa imetyksestä. Toimintaohjelmassa esitetään suosituksia, joita seuraamalla voidaan lisätä täysimetystä ja sen kokonaiskestoja. Vauvamyönteisyysohjelma auttaa sairaaloita ja neuvoloita yhtenäistämään imetysohjausta sekä parantamaan imetysohjauksen laatua. Toimintaohjelma on suunnattu terveydenhuollon ammattilaisille, jotka ovat tekemisissä lasta odottavien ja lapsen saaneiden perheiden kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017, 5–6.)

3.2 Erilaiset auttamismenetelmät

Joskus vauvan voi olla vaikea tarttua rintaan ja löytää hyvää imuotetta. Tällaisissa tilanteissa rintaa voi yrittää tarjota C-otteella. Vanhempaa voi ohjata tai sairaanhoitaja voi ottaa leveällä otteella rinnan nännipihan takaa kiinni ja litistää rinnanpäättä paremmin vauvan suuhun sopivaksi. Rinnanpäällä vauvan huulia koskettamalla vauva haukkaa rinnan suuhunsa. (Imetyksen tuki ry 2021.)

Rintakumi on nännin päälle asetettava apuväline, joka on usein ohuesta silikonista valmistettu. Rintakumista voi olla apua, jos vauva ei saa otetta nännistä, vauvan imu on heikkoa tai tehotonta tai kun pulloruokinnassa ollutta vauvaa halutaan totuttaa rinnalle. Ennen, kun rintakumi otetaan käyttöön, pitää

varmistaa sen oikea koko. Oikea koko saadaan selville rinnanpään koon sekä vauvan suun mukaan. Oikean koon valitseminen on tärkeää, sillä väärän kokoisella rintakumilla rinnasta ei välttämättä tule tarpeeksi maitoa ja rinnanpää voi haavautua. (Imetyksen tuki ry 2016.)

Imetysapulaite on hyvä apuväline silloin, kun tuttipulloa ei halua käyttää tai osittaisimetyksellä olevaa vauvaa ei halua totuttaa tuttipulloon.

Imetysapulaitteen avulla vauvalle voidaan antaa lypsettyä rintamaitoa. Apulaite valmistetaan pullon ja letkuston avulla. Pulloon laitetaan lypsettyä rintamaitoa ja pullon korkkiin asetetaan ohut letku, jonka pää teipataan nänniin kiinni. Pullo ripustetaan ylösalaisin imettävän henkilön kaulaan. Vauvan tarttuessa rintaan, hänen suuhunsa nännin lisäksi menee imetysapulaitteen letkun pää, josta vauvan imiessä tulee maitoa. (Imetyksen tuki ry 2024b.)

Rintapumpun avulla maidon eritystä pystytään lisäämään sekä se on myös hyvä apuväline maidonerityksen käynnistämisessä. Pumppaamalla maitoa saadaan talteen, jos imettävä äiti joutuu olemaan erossa vauvasta. Äidinmaidon pumppaaminen on myös silloin tarpeen, jos vauva on syntynyt ennenaikaisena tai ei sairauden takia pysty syömään rinnalla tarpeeksi. (Imetyksen tuki ry 2024b)

Nykyaikaiset rintapumput toimivat myös sähköllä. Sähköllä toimivissa pumpuissa on useita eri säätömahdollisuuksia, joilla pystytään jäljittelemään vauvan tapaa imeä rinnalla. Äidinmaidon pumppaamisella on myös muita tärkeitä tehtäviä. Pumpattua äidinmaitoa tarvitaan esimerkiksi silloin, jos vauva on syntynyt ennenaikaisena tai hänellä on jokin sairaus, jonka vuoksi imeminen rinnalla ei onnistu. (Imetyksen tuki ry 2024b.)

3.3 Sairaanhoidaja apuna imetyksessä

Sairaanhoidaja on hoitotyön ammattilainen, jonka asiantuntijuus pohjautuu näyttöön perustuvaan hoitotieteeseen. Sairaanhoidajan tehtävä on tukea ja edistää eri ikäisten ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä.

Sairaanhoitaja voivat työskennellä monenlaisissa työtehtävissä. (Sairaanhoitajat 2024a.)

Sairaanhoitajaksi opiskellaan ammattikorkeakoulussa ja opinnot kestävät yleensä 3,5 vuotta. Laajuudeltaan opinnot ovat 210 opintopistettä ja jokaisella ammattikorkeakoululla on oma opintosuunnitelma. Tutkinnon suorittamisen jälkeen Valvira merkitsee valmistuneen sairaanhoitajan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden rekisteriin. (Sairaanhoitajat 2024b.) Karelia-ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajan koulutuksen kuuluu lasten ja nuorten opintojakso, jossa käsitellään muun muassa imetykseen liittyviä asioita. Muita pakollisia lapsiin ja nuoriin liittyviä opintojaksoja Karelia-ammattikorkeakoulussa ei ole. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2024.)

Sairaanhoitajien keskeisimpiin työmenetelmiin kuuluu opettaminen sekä ohjaaminen. Sairaanhoitajan toiminnan tulee perustua hoitotieteeseen ja ohjauksen tulee olla näyttöön perustuvaa. Potilaan ohjaus ja opettaminen ovat moniammatillista yhteistyötä. Ennen ohjauksen aloittamista on tärkeä selvittää potilaan sekä hänen lähipiirinsä oppimishalu sekä -mahdollisuudet. Tavoitteiden tulee olla realistisia ja toiminnan potilaslähtöistä. (Anttila, Hirvelä, Jaatinen, Polviander & Puska 2014, 32–33.)

Imetysohjauksessa vuorovaikutus on erittäin tärkeässä roolissa. Käytännönläheinen, kannustava ja kiireetön imetysohjaus on tärkeää vaikuttavan imetysohjauksen kannalta. Sairaanhoitajan pitää osata lähestyä perheitä yksilöllisesti ja ottaa huomioon heidän taustatekijänsä. Hoito ja ohjaus toteutetaan perheiden voimavarat huomioiden sekä suunnitellaan yhdessä perheiden kanssa. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2013, 48.)

Suurimman hyödyn perheet saavat ohjauksesta, joka on totuudenmukaista ja myönteistä (Anttila, Hakulinen & Ikonen 2022). Ammatillaisen pitää osoittaa kiinnostusta ja tarjota kuunteluapua imettävälle äidille (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2013, 48). On hyvä huomioida, että ohjaus suunnattaisiin molempiin vanhempiin, eikä vain imettävään osapuoleen. Huomioon otetaan

myös perheen lähipiiri sekä mahdolliset tukihenkilöt. (Antila, Hakulinen & Ikonen 2022.)

Imetysohjauksen apuna voidaan käyttää erilaisia menetelmiä. Kasvokkain annettu ohjaus on kaikista tehokkainta. Hyviä erilaisia ohjausmenetelmiä ovat esimerkiksi yksilöohjaus, pienryhmäohjaus, opastuselokuvat ja tietolehtiset. Kaikkien imetysohjauksen tukena käytettävien aineistojen tulee noudattaa voimassa olevia suosituksia sekä tukea lapsen kasvua ja kehitystä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2013, 48)

Sairaanhoitaja pystyy sairaalassa tarkkailemaan imetyksen onnistumista. Imetystä pystytään tarkkailemaan eri näkökulmista ja huomiota kannattaa kiinnittää seuraaviin asioihin. Onko imetysasento hyvä ja ergonominen. Millä tavalla vauva käyttäytyy imetyksen eri vaiheissa. Onko imeminen tehokasta ja imuote hyvä. (Antila, Hakulinen & Ikonen 2022.)

Vauvan voinnin lisäksi on tärkeää tarkkailla myös äidin vointia. Sairaanhoitaja voi kysyä äidin henkisiä ja fyysisiä tuntemuksista imetykseen liittyen. Sairaanhoitaja pystyy myös samalla tarkistamaan rintojen ja rinnanpäiden kunnon. Imetyksen aikana pystytään seuraamaan vauvan ja äidin vuorovaikutusta. (Antila, Hakulinen & Ikonen 2022.)

4 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sairaanhoitajaopiskelijoiden tietämystä imetykseen sekä erilaisiin auttamismenetelmiin liittyen. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa sairaanhoitajaopiskelijoille oppimateriaaliksi soveltuva video imetyksestä, jota on tarkoitus hyödyntää Lasta odottavan perheen hoitotyö -opintojaksolla.

5 opinnäytetyön toteutus

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakoulussa käytettävistä opinnäytetyötyypeistä. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla opiskelija pystyy näyttämään ammatillisen asiantuntijuutensa tuotoksen ja raportin avulla, joka kuvaa tuotokseen liittyviä valintoja, ratkaisuja ja lähtökohtia perin pohjin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät raportointi sekä käytännön toteutus. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 11.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa ammatillinen tuotos, jota kohderyhmä tai toimeksiantaja voivat hyödyntää. Tapoja tuotoksen luomiseen on monia ja usein opinnäytetyön tekijä/tekijät saavat itse valita heille mieluisan tavan toteuttaa opinnäytetyöstä syntyvä tuotos. Joskus toimeksiantajalla voi olla mielessä jokin tietty toteutustapa, jota hän haluaa hyödyntää. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena voi olla esimerkiksi jokin tapahtuma tai video. (Kostamo ym. 2022, 13.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toiminnallinen osuus on video, joka on tarkoitettu sairaanhoitajaopiskelijoille lasta odottavan perheen hoitotyö - opintojaksolle. Opinnäytetyön tuotoksen keksiminen oli helppoa, sillä toimeksiantaja halusi nimenomaan videon.

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Karelia-ammattikorkeakoulun hoitotyön lehtori. Opinnäytetyöstä syntyvä tuotos on tarkoitettu oppimateriaaliksi sairaanhoitajaopiskelijoille lasta odottavan perheen hoitotyö -opintojaksolle. Kohderyhmänä ovat Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat.

Imettävät äidit käyttävät paljon erilaisia terveydenhuollon palveluita, joten sairaanhoitajien pitää osata imetykseen liittyvät tavallisimmat auttamis- ja ohjaamismenetelmät. Sairaanhoitajien tiedot imetykseen liittyen tulisi olla ajan

tasalla, jotta imetystä pystytään tukemaan parhaalla mahdollisella tavalla. (Aittokoski, ym. 2009, 89–90.) Tästä syystä koin tärkeäksi, että tulevat sairaanhoitajat osaavat auttaa imettäviä äitejä mahdollisimman hyvin imetyksen suojelemiseksi.

5.3 Laadukas opetusvideo

Laadukkaan opetusvideon perusta on hyvin tehty ennakkosuunnitelma. Videon käsikirjoitus on hyvä laatia huolella, sillä se on asiakirja, jonka avulla toimeksiantajaa lähestytään. Käsikirjoitusta kannattaa välillä näyttää toimeksiantajalle, jotta sitä voidaan yhdessä muokata ja hioa ennen videon kuvaamisen aloittamista. Videon kuvaaminen kannattaa aloittaa vasta silloin, kun toimeksiantaja ja videon tekijä ovat molemmat tyytyväisiä käsikirjoitukseen. (Ailio 2015, 6.)

Pituudeltaan hyvä video on noin 3 minuuttia pitkä. Pidemmän videon seuraaminen voi olla keskittymisen kannalta haastavaa ja silloin pidempi video kannattaa jakaa pienemmiksi osioiksi. (Ailio 2015, 9.) Videossa esiintyvän kuvan lisäksi äänikerrontaan on tärkeä kiinnittää huomiota. Selkeä puhe ja yksinkertaiset lauserakenteet helpottavat videon seuraamista. (Leponiemi 2010, 81; Ailio 2015, 20.)

Editoinnilla on tärkeä rooli laadukkaan videon viimeistelyssä. Editoimalla videosta karistaan kaikki ylimääräinen ja liitetään yhteen tarpeellinen tieto, joka videossa halutaan tuoda esiin. Editoinnin jälkeen video tarkistetaan vielä kertaalleen niin, että kaikki tekniset ja ilmaisulliset asiat ovat kunnossa ja lopputulos on ehyt kokonaisuus. (Ailio 2015, 6–7.)

Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta (306/2019, 1–2 §) edellyttää videon tekijältä selkokieliset tekstitykset videoihin saavutettavuuden parantamiseksi. Lain mukaan videoissa tulisi olla tekstivastine, joka tarkoittaa sitä, että kuuluva puhe sekä tärkeät sivuäänet tekstitetään. (Finlex 2019.)

5.4 Opetusvideon suunnittelu ja toteutus

Toiminnallisen oppinäytetyöni tuotoksena syntyi sairaanhoitajaopiskelijoille suunnattu informaatiovideo aiheeseen liittyen. Videon pituudeksi tuli 2 minuuttia 33 sekuntia. Videossa on vaihtuvia kuvia, tekstitykset sekä puheääni.

Suunnittelimme opetusvideon sisältöä yhdessä toimeksiantajan kanssa Teams -puhelun välityksellä. Toimeksiantajalla oli melko tarkka ajatus siitä, millaisen videon hän haluaisi. Keskustelimme muun muassa siitä, mitä videon olisi hyvä pitää sisällään sekä millaisia kuvia videossa kannattaisi hyödyntää.

Videon kaikki kuvat ovat ladattu Pixabay sivustolta, jossa on ilmaisia ja vapaasti käytettäviä kuvia. Videoon valikoitui kuvia, joissa nainen imettää lasta tai joissa on pieni lapsi. Videon kuvat sopivat teemaan ja ne ovat hyvä laatuista. Video on editoitu ilmaisella CapCut editointiohjelmalla. Videon taustalla oleva musiikki on ilmaiseksi ladattava musiikki editointiohjelmasta.

5.5 Opetusvideon arviointi

Tuotoksen ollessa valmis, tekijän on tärkeä saada palautetta työstään, kattavamman arvioinnin sekä tekijän oman ammattiosaamisen kehittymisen vuoksi. Palautetta olisi hyvä saada tuotoksen selkeydestä, ulkoasusta sekä hyödynnettävyydestä. (Kostamo ym. 2022, 71.)

Ennen videon tekemisen aloittamista lähetin käsikirjoituksen (liite 1) toimeksiantajalle tarkistettavaksi. Toimeksiantajan muutosehdotusten jälkeen aloitin videon tekemisen. Näytin valmiin tuotoksen toimeksiantajalle sekä kysyin häneltä palautetta videoon liittyen. Toimeksiantajan mielestä video oli juuri sellainen, jota hän oli toivonut ja sitä pystyy hyödyntämään hyvin oppimateriaalina lasta odottavan perheen hoitotyö -opintojaksolla. Toimeksiantajan mielestä video oli hyvän mittainen, siinä käytetyt kuvat olivat laadukkaita ja teemaan sopivia sekä videossa tuli esiin kaikki olennainen.

Keräsin palautetta valmistuneilta sairaanhoitajilta Webropol -kyselyn avulla (liite 2). Kyselylomake sisälsi yhden avoimen kysymyksen sekä viisi suljettua kysymystä. Kyselyyn vastanneet olivat vanhoja Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita, jotka ovat jo kaikki valmistuneet viimeistään viime keväänä ja työskentelevät nyt sairaanhoitajina eri toimipaikoissa.

Kysymysten avulla yritettiin selvittää, saivatko sairaanhoitajat lisää tietoa imetyksestä ja lisääntykö heidän tietämyksensä imetyksessä avustamisessa videon myötä. Lähetin valmiin opetusvideon sekä Webropol linkin kymmenelle valmistuneelle sairaanhoitajalle keskiviikkona 15.5. Aikaa kyselyn vastaamiseen oli viisi vuorokautta.

Webropol- kyselyyn vastasi seitsemän sairaanhoitajaa. Kyselyyn vastaaminen tapahtui täysin anonymisti. Ensimmäisessä kysymyksessä sairaanhoitajilta haluttiin selvittää ovatko he joutuneet työelämässä sellaisiin tilanteisiin, joissa heidän on pitänyt avustaa imetyksessä. Kaksi kyselyyn vastanneesta sairaanhoitajasta vastasi kysymykseen ”kyllä” ja loput viisi vastasivat ”en”. Toisessa kysymyksessä kysyttiin sairaanhoitajien tietämystä imetykseen ja imetysohjaukseen liittyen. Viisi palautteeseen vastanneista sairaanhoitajista vastasi, etteivät imetysasiat ja imetysohjaus ole heille tuttua. Kaksi sairaanhoitajaa vastasi, että imetys ja siihen liittyvä ohjaus ovat heille melko tuttua.

Kysymykset 3–6 liittyivät videon sisältöön ja sen laatuun. Kaikki seitsemän sairaanhoitajaa olivat sitä mieltä, että video oli selkeä ja kattava. Jokainen vastaajista oli sitä mieltä, että he oppivat videosta jotain uutta. Kuudentena kysymyksenä oli avoin kysymys, jossa haluttiin selvittää mikä asia videosta jäi parhaiten mieleen. Vastaajat kommentoivat, että rintatulehduksen oireet ja helpot imetysasennot jäivät videosta hyvin mieleen. Imetyksen onnistumisen tarkkailu sekä yleisimmät imetyksen haasteet olivat asioita, joita mainittiin myös.

Yhteenvetona videon pohjalta saadun palautteen mukaan video oli hyvin tehty ja siitä sai uutta hyödyllistä tietoa imetykseen liittyen. Monet palautteen

antaneista sairaanhoitajista kokivat imetykseen liittyvät asiat ja ohjauksen melko vieraiksi. Video oli selkeä ja sopivan mittainen sekä sen jaksoi katsoa mielenkiinnolla loppuun.

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä sairaanhoitajaopiskelijoiden tietämystä imetykseen sekä erilaisiin auttamismenetelmiin liittyen. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa sairaanhoitajaopiskelijoille oppimateriaaliksi soveltuva video imetyksestä, jota on tarkoitus hyödyntää Lasta odottavan perheen hoitotyö -opintojaksolla. Tarkoituksena oli tuottaa opetusvideo, joka on tiivis, selkeä ja informatiivinen. Opetusvideon ja opinnäytetyön raporttiin valittiin tärkeitä imetykseen liittyviä seikkoja, joita jokaisen sairaanhoitajan tulisi tietää ja osata.

Imetyksen suojelu jokaisessa terveydenhuollon toimipisteessä on imetyksen jatkumisen kannalta tärkeää. Jokaisen sairaanhoitajan tulee osata ohjata ja auttaa imetykseen liittyvissä ongelmatilanteissa sekä ottaa herkästi yhteyttä imetyksen asiantuntijoihin. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017, 79.)

Opinnäytetyön ja sen tuotoksen avulla sairaanhoitajaopiskelijat pystyvät perehtymään paremmin imetykseen, imetyksessä avustamiseen sekä erilaisiin ongelmatilanteisiin. Sairaanhoitajien tieto imetyksestä auttaa ja tukee tulevaisuudessa perheiden hoitoa sekä imetyksen suojelua.

Videon pohjalta saadun palautteen mukaan opinnäytetyön tavoitteessa onnistuttiin. Videosta kerätystä palautteesta saatiin selville, että videosta sai uutta hyödyllistä tietoa imetyksestä, jota pystyy tulevaisuudessa hyödyntämään työelämässä. Sairaanhoitajat kokivat, että he osaisivat nyt auttaa ja ohjata perheitä imetysasioissa paremmin, kuin ennen videota.

Opinnäytetyön tuotoksen eli opetusvideon sisältö on tiivistetty opinnäytetyön raportin pohjalta. Video on suunniteltu hyvän opetusvideon periaatteiden mukaisesti, joka on selitetty kappaleessa 5.3. Video on pituudeltaan 2 minuutti ja 33 sekuntia, joka on hyvän teorian mukainen (Ailio 2015, 9.)

Lopullinen tuotos on tiivis, yhtenäinen kokonaisuus, johon on koottu sairaanhoitajille ja sairaanhoitajaopiskelijoille suunnattua, imetykseen ja sen tukemiseen liittyvää tietoa. Videota pystyy hyödyntämään oppimateriaalina sairaanhoitajaopiskelijoille niin kuin toimeksiantaja toivoi.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta pystytään tarkastelemaan laadullisen tutkimuksen kriteereillä, joita ovat uskottavuus, siirrettävyys, refleksiivisyys ja vahvistettavuus. Opinnäytetyöhön kootun ja siinä käytetyn tiedon tulee olla luotettavaa ja tietoperustan tulee perustua luotettavaan ja mahdollisimman tuoreeseen lähdemateriaaliin. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–128.)

Uskottavuudella tarkoitetaan opinnäytetyöhön kerätyn tiedon, tuotoksen ja tulosten paikkansapitävyyttä ja uskottavuutta (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Opinnäytetyössä on pyritty käyttämään mahdollisimman uusia ja luotettavia lähteitä. Jotkut lähteistä ovat yli 10 vuotta vanhoja, mutta tieto on vielä ajankohtaista ja oikeaa. Opinnäytetyössä on käytetty kirjoista sekä internetistä löytyviä lähteitä. Internet lähteitä on etsitty luotettavista sosiaali- ja terveysaloilla käytetyistä tietokannoista, kuten käypä hoito- suositukset ja Terveysportti. Hakusanoina olivat muun muassa: *imetus, imetyksen tukeminen, imetysohjaus*.

Siirrettävyys tarkoittaa opinnäytetyön avulla saatujen tulosten siirrettävyyttä vastaavanlaisiin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Opinnäytetyön ja sen tuloksena syntyneen videon tuloksia voidaan hyödyntää opetuskäyttöön

esimerkiksi koulussa tai työpaikalla. Valmistuneet sairaanhoitajat voivat hyötyä tuotoksesta ja saada siitä uutta tietoa.

Reflektiivisyydellä pystytään arvioimaan, kuinka opinnäytetyön tekijä vaikuttaa itse kerättyyn aineistoon sekä tutkimusprosessiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Arvioin omaa osaamistani koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tiesin omat heikkouteni ja vahvuuteni, sekä kehitin itseäni koko prosessin ajan.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, että opinnäytetyöprosessi taltioidaan niin, että muut (tutkijat) voivat saada selville, kuinka valmiin opinnäytetyön tulokset ovat saavutettu (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Pidin koko opinnäytetyöprosessin ajan kirjoituspäiväkirjaa, josta selviää mitä asioita olen pohtinut ja kirjannut opinnäytetyöhön ylös. Lähteet ovat kirjattu tarkasti opinnäytetyön loppuun.

6.3 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyöprosessin aikana vastaa tulee monia eettisiä kysymyksiä, joita tekijä joutuu miettimään ja ratkaisemaan (Kylmä & Juvakka 2007, 137). Tutkimustieteen neuvottelukunta on tehnyt ohjeistuksen eettisistä periaatteista tutkimusetiikkaan ja hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyen. Ohjeistuksen avulla pyritään edistämään tieteellistä käytäntöä ja tunnistamaan sekä torjumaan tieteeseen kohdistuvia loukkauksia ja epärehellisyyttä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Hyvän tieteellisen käytännön piirteitä ovat hyvään käytäntöön kuuluvien toimintatapojen noudattaminen kuten huolellisuus sekä tarkkuus työtä tehdessä, muiden tutkijoiden töiden sekä saavutuksien huomioiminen asianmukaisella tavalla heitä kunnioittaen sekä eettisesti kestävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien käyttäminen. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 150.)

Opinnäytetyössä tulee kiinnittää huomiota hyvään tieteelliseen käytäntöön ja sen piirteisiin. Opinnäytetyön tulee noudattaa tekijänoikeuksia sekä raportti

kirjoittaa omin sanoin. Lähdeviittaukset tulee merkitä oikein ja tarkasti. (Vilka 2021, 201.)

Tässä opinnäytetyössä eettisyys on huomioitu käyttämällä luotettavia lähteitä, jotka on kerätty luotettavista tietokannoista. Lähdeviitteet ovat tehty tarkasti ja asianmukaisesti Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeistuksen mukaan. Opinnäytetyön tuotoksesta eli opetusvideon sisällöstä ja toteutuksesta on keskusteltu yhdessä toimeksiantajan kanssa. Kaikki videossa käytetyt kuvat ovat ladattu sivustolta, josta kuvia saa ilmaiseksi ladata omaan käyttöön.

6.4 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi alkoi itselleni mieluisan aiheen etsinnällä lokakuussa 2022. Yritin miettiä aiheita, jotka kiinnostivat itseäni, mutta se osoittautui yllättävän vaikeaksi. Loppu vuodesta 2022 keksin itselleni opinnäytetyön aiheen sekä sain siihen toimeksiantajan. Kuitenkin pari kuukautta myöhemmin toimeksiantaja perui toimeksiantonsa, joten opinnäytetyöprosessi piti aloittaa uudelleen alusta.

Keväällä 2023 huomasin toimeksiantajani vapaana olevan aiheen ja toimeksiannon koulun opinnäytetyöaiheiden listalla. Tartuin aiheeseen heti, sillä se oli itselleni mieluinen. Toimeksiantaja halusi lasta odottavan perheen hoitotyö opintojaksolle sairaanhoitajille suunnattua imetykseen liittyvää oppimateriaalia, joka olisi videon muodossa.

Imetys on aiheena melko laaja, joten oli tärkeä miettiä heti alussa, miten aihetta lähtisi rajaamaan. Piti ottaa huomioon, mitkä asiat imetyksestä ovat sellaisia, joita sairaanhoitajien pitäisi osata, mutta jotka saattavat olla sellaisia, joista heillä ei olisi niin paljon tietoa etukäteen.

Hyväksytyyn aihe-ehdotuksen jälkeen aloin työstämään opinnäytetyön raporttia. Raportin teoriapohjan ollessa valmis aloin tekemään sen pohjalta opinnäytetyön tuotosta, eli videota. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa videon sisällöstä

Teams -puhelun välityksellä. Ennen videon tekemisen aloittamista lähetin käsikirjoituksen toimeksiantajalle luettavaksi.

Opinnäytetyöprosessin aikana oma tietämykseni imetyksestä kasvoi sekä pääsin kertaamaan aiemmin opittuja asioita. Aihe oli itselleni mieluinen, joten opinnäytetyön tekeminen oli kiinnostavaa. Alussa tiedonhaku oikeanlaisista tietokannoista oli haastavaa. Tiedonhakutaidot ja kriittinen ajattelu kuitenkin kehittyivät opinnäytetyöprosessin myötä.

6.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Toimeksiantaja pystyy hyödyntämään hyvin opinnäytetyön tuotosta, sillä video on suunnattu sairaanhoitajaopiskelijoille oppimateriaaliksi. Videota pystyy näyttämään lasta odottavan perheen hoitotyö -kurssilla tai sen voi lisätä opiskelijoiden sähköisiin opiskelusivustoihin kuten Moodleen.

Opinnäytetyötä sekä sen tuotosta pystyy hyödyntämään kuka vain, sillä se on vapaasti nähtävissä ja käytettävissä. Uskon, että opinnäytetyön tuotoksesta hyötyvät kuitenkin eniten sairaanhoitajat sekä sairaanhoitajaopiskelijat, koska video on heille pääosin suunnattu.

Videon voisi tekstittää eri kielille esimerkiksi Englanniksi ja Ruotsiksi. Videon lisäksi myös kirjallinen materiaali videoon liittyen voisi olla hyödyllinen. Sitä voisi jakaa erilaisilla työpaikoilla, joissa sairaanhoitajia työskentelee.

Lähteet

- Ailio, J. 2015. Vähän parempi video. Opas laadukkaaseen videon suunnitteluun ja toteutukseen. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165831.pdf>. 6.5.2024.
- Aittokoski, M., Huitti-Malka R, & Salokoski M. 2009. Imetyksen aika – uusi suomalainen imetykskirja. Riika: InPrint.
- Antila, K., Hakulinen, T. & Ikonen, R. 2021. Imetysasento ja imemisote. Terveysportti. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00011/search/imetys>. 15.5.2024.
- Antila, K., Hakulinen, T. & Ikonen, R. 2022. Imetys. Terveysportti. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00003/search/imetysohjaus?db=188533>. 7.5.2024.
- Anttila, K., Hirvelä, M., Jaatinen, T., Polviander M. & Puska, E. 2014. Sairaanhoido ja huolenpito. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Finlex. 2019. Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190306>. 14.5.2024.
- Imetyksen tuki ry. 2016. Rintakumi. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/rintakumi/>. 6.3.2024.
- Imetyksen tuki ry. 2018. Suihkutissit ja helpotuskonstit. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/suihkutissit-ja-helpotuskonstit/>. 28.2.2024.
- Imetyksen tuki ry. 2021b. Äidin terveyshaasteet ja imetys. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/imetysta-vaikeuttavat-terveyshaasteet-aidilla/>. 28.2.2024.
- Imetyksen tuki ry. 2021c. Imetyksen ensipäivien haasteita. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/tavallisia-alkuhankaluuksia/>. 1.3.2024.
- Imetyksen tuki ry. 2021a. Miten paljon vastasyntynyt syö?. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/miten-paljon-vastasyntynyt-syo/>. 1.3.2024.
- Imetyksen tuki ry. 2023a. Äidinmaito on superfoodia. <https://imetys.fi/odottajan-opas/imetyksen-huimat-hyodyt/>. 7.11.2023.
- Imetyksen tuki ry. 2023b. Imetyksen tehostaminen eli maitomäärän lisääminen. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/maitomaaran-lisaaminen/>. 28.2.2024.
- Imetyksen tuki ry. 2024a. Imetyksen tukiverkko. <https://imetys.fi/odottajan-opas/mista-apua-imetykseen/>. 16.5.2024.
- Imetyksen tuki ry. 2024b. Tärkeät apuvälineet. <https://imetys.fi/sateenkaariperhe/tietopaketti/imetyksen-apuvälineet/>. 6.3.2024.
- Kaarnalehto, A. 2014. Rinnat – kaikki mitä niistä tulee tietää. Helsinki: Minerva kustannus Oy.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2024. Opinto-opas. Sairaanhoidtaja (AMK). <https://opintoopas.karelia.fi/47/fi/94/122/332>. 6.3.2024.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi – opas toiminnalliseen oppinäytetyöhön. Helsinki: Art house.

- Koivisto, J. & Tammela, O. 2021. Imetysohjaus ja imetysohjelmat. Lääkärin käsikirja. Terveysportti Duodecim. (vaatii käyttäjätunnuksen).
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt00635>. 16.5.2024.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Leponiemi, K. 2010. Videokuvaus: taitoa ja tekniikkaa. Jyväskylä: WSOYpro Oy.
- Melatonini ja uni. 2015. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix01078>. 2.5.2024.
- Sairaanhoitajat. 2024a. Ammatti ja osaaminen. <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/>. 6.3.2024.
- Sairaanhoitajat. 2024b. Opiskele sairaanhoitajaksi. <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/opiskele-sairaanhoitajaksi/>. 6.3.2024.
- Tammikari, S. 2024. Säännöllinen vuorokausirytm. Uniliitto. <https://www.uniliitto.fi/auta-unta/lapsiperheen-uni/saannollinen-vuorokausirytm-tukee-laadukasta-unta/>. 1.3.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Imetyksen edistäminen Suomessa – Toimintaohjelma 2009–2012. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79980/98969f64-05de-41d9-9aa6-7e34d8d6d6ba.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 16.5.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Äitiysneuvolaopas – Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018–2022. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135535/Ohjaus%20242017%20netti%2020.3.pdf>. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Terveyskylä. 2020c. Imetyksen hyödyt lapselle. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jälkeen/imetys/imetyksen-hyötyjä/imetyksen-hyödyt-lapselle>. 8.11.2023.
- Terveyskylä. 2020d. Imetyksen hyödyt äidille. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jälkeen/imetys/imetyksen-hyötyjä/imetyksen-hyödyt-äidille>. 8.11.2023.
- Terveyskylä. 2020b. Imetyksen turvamerkki. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jälkeen/imetys/imetyksen-turvamerkit>. 28.2.2024.
- Terveyskylä. 2020a. Miten imetyksessä voi nopeuttaa maitomäärän kasvua? <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jälkeen/imetys/imetyksen-käynnistyminen/miten-imetyksessä-voi-nopeuttaa-maitomäärän-kasvua>. 8.11.2023.
- Terveyskylä. 2020f. Tiehyttukos rinnassa. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jälkeen/imetys/imetys-ja-kipu/tiehyttukos-rinnassa>. 16.5.2024.

- Terveyskylä. 2020e. Tietoa puolison roolista vauvan syntymän jälkeen. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jalkeen/isan-puolison-rooli-vauva-aikana/tietoa-puolison-roolista-vauvan-syntymän-jalkeen>. 15.5.2024.
- Terveyskylä. 2024. Mistä apua imetykseen?. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jalkeen/imetys/mista-apua-imetykseen>. 1.3.2024.
- Tiitinen, A. 2023a. Imetys. Lääkärin käsikirja. Terveyskirjasto Duodecim. (vaatii käyttäjätunnuksen). <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020/imetys>. 14.5.2024.
- Tiitinen, A. 2023b. Imetysongelmia. Lääkärin käsikirja. Terveyskirjasto Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01021> 28.2.2024
- Tiitinen, A. 2023c. Tietoa potilaalle: Rintatulehdus. Lääkärin käsikirja. Terveysportti Duodecim. (vaatii käyttäjätunnuksen). <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/dlk00171/search/rintatulehdus>. 15.5.2024.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvätieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. 3.5.2024.
- Vihtamäki, T. 2018. Imettävän äidin rintatulehdus. Lääkärin käsikirja Terveysportti Duodecim. (vaatii käyttäjätunnuksen). <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt01378/search/rintatulehdus>. 16.5.2024.
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Videon käsikirjoitus

Kerronta/teksti	Kuva
	Karelian logo
Sairaanhoidaja imetyksen suojeelijana	Karelian dia
Perinteisesti ajatellaan, että vain kättilöt ja terveydenhoitajat osaavat antaa imetysohjausta. Mutta mitä tehdään, kun imettävä nainen ja/tai lapsi joutuvat syystä tai toisesta hakeutumaan sairaanhoitajan vastaanotolle tai sairaalahoitoon ja siinä yhteydessä heitä tulisi auttaa myös imetysasioissa?	Kuva imettävästä äidistä 1.
Nykyisin ajatellaan, että myös sairaanhoitajan tulee osata imetyksen perusasiat ja omalta osalta huolehtia, että perheet saavat tukea imetyksen jatkamiseksi, vaikka äiti tai lapsi olisivat sairaana.	Kuva imettävästä äidistä 2.
Imetyksen edut niin äidille, kuin lapsellekin ovat niin kiistattomat, että imetys on kansanterveydellisesti tärkeä terveyden edistämisen keino.	Kuva äidistä ja lapsesta 1.
Yleisimpiä haasteita imetykseen liittyen ovat hyvän imetysasennon tai imuotteen löytäminen, matalat rinnanpäät, kipeät nännit, hidas maidon nousu, liiallinen maidon nousu, tiehyttukos ja rintatulehdus. sairaanhoitajan on hyvä tietää	Taulukko yleisistä haasteista imetykseen liittyen.

jokaisen haasteen erityispiirteet ja niiden apukeinot.	
Esimerkki tilanteessa imettävä äiti voi joutua rintatulehduksen takia päivystykseen. Sairaanhoidajan on hyvä tietää rintatulehduksen oireet, joita ovat:	Kuva imettävästä äidistä 3.
rinnan punotus, aristus, nopeasti nouseva korkea kuume, palelu, väsymys, punaiset kylkiin ilmestyneet juovat sekä veri maidon seassa.	Kuva äidistä ja lapsesta 2.
Kun äiti saapuu päivystykseen, sairaanhoidajan on hyvä kysyä äidin imetystottumuksista sekä imetykseen liittyvästä tuentarpeesta, jotta sairaanhoitaja pystyy tukemaan imetystä parhaiten. Paras tilanne on se, että myös vauva tulee sairaalaan mukaan.	Kuva imettävästä äidistä 4.
Tällöin sairaanhoitaja voi auttaa imetyksessä esimerkiksi erilaisten imetys asentojen avulla ja tarkkailla imetyksen onnistumista kiinnittämällä huomiota esimerkiksi imetysasentoon, vauvan käytökseen imetyksen aikana sekä imuotteeseen ja imemisen tehoon.	Kuva aikuisen ja lapsen käsistä.
Helppoja imetysasentoja, joihin sairaanhoitaja voi auttaa äidin sekä vauvan ovat kainaloasento, kylki asento makuullaan sekä kainaloasento makuullaan.	Kuvat imetysasentoista.

<p>Jos kuitenkin käy niin, että vauva joutuu jäämään kotiin, on välttämätöntä, että äitiä ohjataan tyhjentämään rinnat, joko käsin lypsämällä tai rintapumpulla, jota voi tarvittaessa lainata sairaalasta.</p>	<p>Kuva vauvan varpaista.</p>
<p>Pyydäthän rohkeasti apua ja neuvoa sairaalan tai neuvolan imetyksiantuntijoilta! Lisätietoa imetyksestä löydät Terveysportin NEUKO-tietokannasta ja Imetyksen tuen sivuilta.</p>	<p>Kuva vauvan varpaista 2.</p>
<p>Kiitos! Kuvat: Pixabay.com Lähteet: NEUKO-tietokanta, Imetyksen tuki ry, Terveyskylän naistalo opetusvideo imetyksestä Tämä video on toteutettu osana opinnäytetyötä. Tekijä: sairaanhoitajaopiskelija Sofi Eskman 18.5.2024</p>	<p>Karelian dia</p>

Palautelomake

Sairaanhoitaja imetyksen suojelijana

1. Oletko koskaan työssäsi joutunut tilanteeseen, jossa sinun on tarvinnut avustaa imetyksen kanssa?

- Kyllä
- En
- Joskus

2. Ovatko imetykseen liittyvät asiat ja ohjaus sinulle tuttuja?

- Kyllä
- Ei
- Melko tuttuja
- Melko vieraita

3. Oliko video mielestäsi selkeä?

- Kyllä
- Ei
- Melko selkeä
- Melko epäselvä

4. Opitko videosta jotain uutta?

- Opin paljon uutta
- En oppinut mitään uutta
- Opin jotain uutta
- En osaa sanoa

5. Oliko video mielestäsi kattava?

- Kyllä
- Melko kattava
- Ei kovin kattava

- Ei

6. Mikä asia videosta jäi mieleen?

Tiedonhauntaulukko

Tiedonhakua aiheesta ”imetys, imetysohjaus ja imetyksen tukeminen”

Tietokanta	Hakusanat ja rajaukset	osumat	valitut
Käypähoito-suositukset	imetys	21	1
Terveysportti, lääkärin käsikirja	imetys	29	4
	imetysohjaus	1	1
Terveyskylä	imetys	142	6
	imetyksen tukeminen	267	2
	imetyksen hyödyt	299	2
Oppiportti	imetys	105	0
Julkari	imetyksen toimintaohjelma	194	2
Terveysportti, NEUKO-tietokanta	imetys	33	3
	imetysohjaus	2	1
	imetyksen tukeminen	9	2