

TURKU AMK

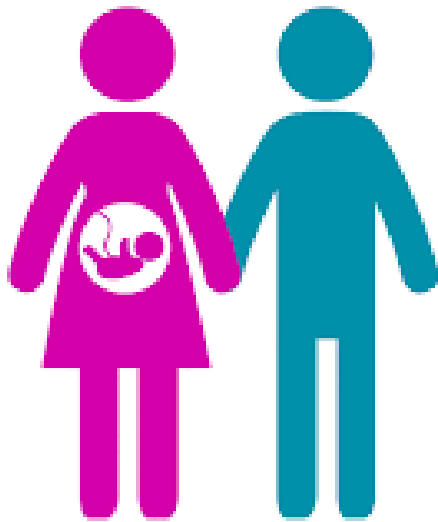
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



Miksi osallistuisin perhevalmennukseen?

Opas esikoista odottaville vanhemmille

Emma Baqiri, Jenna Jarhio & Niina Laaksonen



Kuva 1

Mitä perhevalmennus on?

- ▶ Neuvolan tarjoamaa moniammatillista toimintaa lähinnä ensisynnyttäjille.
- ▶ Sisältää vertaistukea tarjoavaa vanhempainryhmätoimintaa sekä synnytysvalmennusta. Synnytysvalmennus on siis osa perhevalmennusta.
- ▶ Ensisijainen tiedon ja tuen lähde sekä raskauden aikana että sen jälkeen.
- ▶ Tavoitteena on valmentaa perhettä vanhemmuuteen, synnytykseen, imetykseen, lapsen hoitoon ja kasvatukseen. Lisäksi tarkoituksena on vahvistaa vanhempien tietoja ja taitoja vanhemmuudesta, lapsen hoidosta sekä terveystottumuksista.
- ▶ Perhevalmennus voi jatkua vanhempainryhmätoimintana siihen asti, kunnes lapsi on vuoden ikäinen.

Kenelle perhevalmennus on tarkoitettu?



Kuva 2

- ▶ Kaikille ensisynnyttäjille
- ▶ Uudelleensynnyttäjille, mikäli toinen vanhemmista odottaa esikoistaan
- ▶ Maahanmuuttajille, jotka odottavat ensimmäistä Suomessa syntyvää lastaan

Perhe- ja synnytysohjelman sisältö

► Teemoja:

- Synnytys, etenkin luonnollinen synnytys ja synnytyssuunnitelma
- Synnytyksen käynnistymisen merkit ja synnyttämään lähteminen
- Synnytyksen käynnistämiseen ja edistämiseen liittyvät toimenpiteet, sikiön voinnin seurantaan liittyvät toimenpiteet
- Suunnitellut ja päivystysluontoiset imukuppisynnytykset ja sektiot
- Kivunlievitysmenetelmät (lääkkeetön ja lääkkeellinen)
- Synnytyksestä kotiutuminen, elämä synnytyksen jälkeen, perheenjäsenten roolit ja vastualueet sekä töihin paluu
- Isän, tukihenkilön ja doulan merkitys
- Raskaudenaikaiset vaivat ja niiden hallinta sekä epäsäännöllinen raskaus
- Sikiön, vastasyntyneen ja imeväisikäisen kehitys ja käytös
- Odotusajan hyvinvointi, varhainen vuorovaikutus sekä perheen merkitys ja tukeminen
- Imetys ja imetyksen hyödyt äidille ja vauvalle
- Naisten ja vauvojen ruokavalio ja ravitsemus sekä naisten liikunta
- Psykologiset muutokset, masennus ja raskausajan herkistyneet tunteet
- Isän suhde lapseen, isän rooli perheen arkielämässä, isä ja synnytys sekä isäksi kasvaminen
- Äidiksi kasvaminen, äidin ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde
- Vanhemmuuteen liittyvät asiat, parisuhde, seksuaalisuus ja perhevapaamahdollisuudet
- Vastasyntyneen hoito ja päivittäiset rutiinit

Perhevalmennuksen sisältö

- ▶ Voidaan keskustella mm. raskauden herättämistä tunteista, mielialoista, odotusajan tuomista fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista, parisuhteesta ja tukiverkoston tärkeydestä. Valmennukseen voi sisältyä myös suunterveydenhuollon ammattihenkilön sekä ravitsemusterapeutin luennot.
- ▶ Vanhemmat saavat tietoa oman kuntansa palveluista, jotka on tarkoitettu perheiden tukemiseen. Tietoa jaetaan esimerkiksi perhevapaista sekä Kansaneläkelaitoksen maksamista etuuksista.
- ▶ Opetusmenetelmänä käytetään yleisimmin keskustelua ja videotallenteita. Luennot, ryhmätyöt ja kotitehtävät ovat myös yleisiä.

Synnytysvalmennus käytännössä

- ▶ Synnytysvalmennus keskittyy itse synnytystapahtumaan.
- ▶ Voidaan järjestää esimerkiksi neuvolan tiloissa tai sairaalassa.
- ▶ Sairaalan synnytysvalmennus tapahtuu esimerkiksi sairaalan auditoriossa tai muussa tilassa. Samalla voi päästä tutustumiskäynnille synnytysosastolle.
- ▶ Monilla synnytyssairaaloilla on tänä päivänä käytössään nettivalmennus ja virtuaalinen esittely synnytysosastosta.

Miksi osallistuisin perhevalmennukseen?

- ▶ Sekä sinun, vauvan että koko perheen hyvinvointi ja elämänlaatu voi parantua.
- ▶ Saat tietoa käytännön asioista liittyen esimerkiksi raskauteen, vauvan hoitoon ja Kelan etuuksiin.
- ▶ Jos osallistut kumppanisi kanssa, suhteenne saattaa vahvistua ja myös kiintymyssuhteen luominen vauvaan voi helpottua perhevalmennuksen myötä.
- ▶ Stressi, ahdistus ja hermostuneisuus voivat vähentyä.
- ▶ Mahdolliset pelkosi synnytyksestä saattavat helpottaa saadun tiedon myötä
 - ▶ Kaikki ovat kuitenkin yksilöitä ja kaikilla tämä ei välttämättä toimi. Tarvittaessa sinua ohjataan kääntymään pelkopoliklinikan puoleen
- ▶ Saat vertaistukea ja tapaat muita samassa tilanteessa olevia vanhempia.
 - ▶ Esimerkiksi raskaudenaikaisista fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista ja vaivoista voi tuntua hyvältä keskustella samassa tilanteessa olevan kanssa.

Miksi osallistuisin perhevalmennukseen?

- ▶ Tietoisuutesi oikeanlaisesta raskausajan ruokavaliosta, liikunnasta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kasvaa.
- ▶ Saat apua, ohjausta ja tukea imetyksen aloittamiseen.
 - ▶ Oikea imuote, imetysasennot, imetykipu ja haavautuneet rinnat ovat muutamia esimerkkejä, joista voit saada tärkeää tietoa imetyksen onnistumiseksi.
- ▶ Saat tietoa kaikesta siitä, mitä synnytyksessä voi tapahtua, millaisiin apuvälineisiin ammattilaiset voivat turvautua (esim. imukuppi) ja millaisia lääkkeellisiä ja lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä on tarjolla.
- ▶ Sinulle kerrotaan, kuinka varhainen vuorovaikutus muodostuu vanhempien ja vauvan välille jo raskausaikana ja kuinka se kehittyy lapsen syntymän jälkeen. Perhevalmennuksen on todettu tukevan varhaisen vuorovaikutuksen kehittymistä.

Kokemuksia perhevalmennuksesta

Perhevalmennus on hyödyllinen keino saada tietoa ja taitoja koskien raskautta, synnytystä sekä synnytyksen jälkeistä elämää. Jokaisella perhevalmennukseen osallistuneella on omanlaisensa kokemukset ja myös sinun kokemuksesi tulee olemaan ainutlaatuinen. Tässä muutamia vanhempien kokemuksia heidän omasta perhevalmennuksestaan.

"Perhevalmennus oli minulle hyvin hyödyllistä. Pystyin ottamaan rennosti. Kun otin vauvan käsivarsilleni ensimmäistä kertaa, minä vain tiesin kuinka pidellä häntä."

"On hyvä kuulla ongelmista joltain, joka on raskaana niin kuin sinäkin. Jaatte samat asiat, et ole yksin. Selviydyt helpommin ongelmista, joita kohtaat."

"Kiitos valmennuksen, söin hyvin tasapainoisia aterioita raskauteni aikana."

"Perhevalmennuksessa tulin vakuuttuneeksi siitä, että normaali synnytys on parempi (kuin sektio)."

... JA NIIN ÄITI
SAI VASTASYNTYNEEN
RINNALLEEN...

SYNNÄTYS-
VALMENNUS
OSA II

BOYYÄÄÄÄÄÄÄÄH!

TÄH? ET KAIT
SÄKIN NYT ALA?

MIIH... FE...

NYH...



M

Kuva 3

"Ymmärsin, että alatiesynnytystä ei tarvitse pelätä. Kun olin saanut tietoa ja alkanut jumppailla, aloin ajatella, että kaikki tulee sujumaan helposti."

"Valmennus auttoi hillitsemään ahdistuneisuuttani synnytystä kohtaan."

"Käytin hengitysharjoituksia, niistä oli todella apua. Ehkä kipu ei ollut niin paha tai ehkä hengitin vain sisään ja ulos niin, etten tuntenut supistuksia. Jos en olisi oppinut, kuinka hengitetään oikein, en olisi hengittänyt kunnolla ja olisin tuntenut paljon enemmän kipua."

"Käytin imetystekniikoita, ja todella näin niiden hyödyt. Minulla ei ollut ongelmia imetyksen kanssa."

"Jos en olisi osallistunut valmennukseen, en olisi näin rento äiti tänä päivänä. Minua ei pelota huolehtia vauvastani. Juuri nyt olen valmis huolehtimaan vaikka kahdesta vauvasta samaan aikaan. Tunnen oloni itsevarmaksi."

"Otin käyttöön kaiken minkä opin. Sanottiin, että pitää juoda vettä tuottaakseen maitoa. – Muistan sen joka päivä."

"En olisi saanut tarvitsemaani informaatiota mistään muualta."

"On paljon parempi, että joku näyttää ja tekee kanssani harjoituksia kuin se, että lukisin asiat vain kirjasta."

"Oli mukavaa tavata muita samassa tilanteessa olevia vanhempia."

"Miesten tulisi osallistua enemmän perhevalmennukseen."

Kirjallisuutta ja hyödyllisiä linkkejä

- ▶ Sinun kannattaa käydä kurkistamassa [oman synnytyssairaalasasi nettisivut](#). Alle on koottu myös aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä hyödyllisiä linkkejä.
- ▶ Sosiaali- ja terveysministeriö > [Neuvolat](#)
- ▶ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos > [Perhevalmennus](#)
- ▶ Väestöliiton sivut perheille > [Perheaikaa.fi](#)
- ▶ Haapio, S.; Koski, K.; Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Porvoo: Edita.

Diasarjan kuvien lähteet

- ▶ Kuva 1: Marianne Kallio 2016. Ei lupaa isälle. Viitattu 8.4.2017 http://www.mariannekallio.com/2015_01_01_archive.html
- ▶ Kuva 2: Lansinoh 2015. Antenatal Education Options. Viitattu 8.4.2017 <https://www.lansinoh.co.uk/advice-articles/antenatal-education-options>
- ▶ Kuva 3: Vauvahattaraa 2014. Synnytysvalmennus osa 3 ja 32+4 neuvola. Blogspot. Viitattu 8.4.2017 http://vauvahattara.blogspot.fi/2014_01_01_archi-ve.html

Tekijät

Tämä diasarja perustuu opinnäytetyöhön ja siinä käytettyihin lähteisiin.

Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetyö, kevät 2017

Miksi osallistuisin perhevalmennukseen?

Opas esikoista odottaville vanhemmille

Tämän Power Point –esityksen sisällöstä vastasivat terveydenhoitajaopiskelijat:

Niina Laaksonen,

Emma Baqiri

&

Jenna Jarhio