

Perhe- ja synnytysvalmennus perheiden hyvinvoinnin tukijana

Voisiko virtuaalitodellisuudesta olla apua?

MARJAANA SIIVOLA & TEEMU LEINONEN

Johdanto

Lapsiperheiden hyvinvoinnista on keskusteltu paljon pandemian aikana. Vuonna 2020 eduskuntaan perustettiin turvallisen odotus- ja vauva-ajan edistämisryhmä, joka on ottanut kantaa siihen, kuinka odotus- ja vauva-ajan palveluiden saavuudella on merkittävä vaikutus lapsen ja perheen terveyteen sekä hyvinvointiin. Korona-aikana on ilmennyt vajeita niin lakisäätisten neuvolakäyntien kuin neuvoloiden järjestämien perhevalmennusten toteutumisessa (Eduskunnan turvallisen odotus- ja vauva-ajan edistämisryhmä, 2021). Ryhmän eduskunnalle tekemän lausunnon mukaan koronakriisi on lisännyt psyykkistä oireilua, stressiä ja eriarvoisuutta pikkulapsiperheissä muodostaen pitkäkestoisen riskin lapsen kehitykselle (Eduskunnan turvallisen odotus- ja vauva-ajan edistämisryhmä, 2021). Eduskunnan ryhmä onkin todennut, että nyt jos koskaan tarvitaan erityistä huomiointia odotus- ja vauvaperheiden hyvinvoinnin tukemiseen.

Samaan aikaan kätilöt ovat julkisuudessa nostaneet esiin odotuksen, synnytyksen ja synnytyksen jälkeisen hoidon ongelmia (HS 24.4.2021). Työntekijät kokevat työssään kohtuutonta kuormitusta ja eettistä stressiä, mikä on johtanut siihen, että kätilöitä on hakeutunut muihin töihin. Keskusteluun on nostettu myös potilasturvallisuus, kun kätilöinä toimii kokemattomampia työntekijöitä tai kun kätilöitä ei ole vuorossa riittävästi.

Perhe- ja synnytysvalmennus valmentaa perheitä synnytykseen ja lapsivuodeaikaan (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013). Sillä voidaan vähen-

tää synnytyksessä tarvittavien toimenpiteiden määrää (Mueller ym. 2020) ja synnytyspelkoa (Haapio 2017) sekä auttaa asettamaan odotuksia realistiselle tasolle (Mueller ym. 2020). Synnytysvalmennus edistää synnyttäjän keskustelutaitoja hoitohenkilökunnan kanssa, parantaa osallistumista päätöksentekoon ja vähentää synnytyksen kipukokemusta (Akca ym. 2017). Perheet tulevat tavallisesti valmennukseen hakemaan apua synnytyksen aikana pärjäämiseen sekä tukea vanhemmuuteen siirtymiseen (Koehn 2008). Tällöin valmentajan roolin tulisi muuttua ohjaajaksi, joka tarjoaa ympäristön ja verkoston oivalluksille, uuden oppimiselle ja tukee siirtymää vanhemmuuteen (Vekved ym. 2017). Synnytysvalmennus on usein suunniteltu valmentajan näkökulmasta (Koehn 2008), ja meidän tulisi siirtyä enemmän käyttäjälähtöiseen valmennukseen (Vekved ym. 2017). Äitiysneuvolaopas (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013) suosittaa valmennuksen jatkuvaa kehittämistä, monimuotoisuutta ja vaihtoehtoja erilaisille perheille sekä internetin hyödyntämistä. Verkkovalmennuksissa uusimpia avauksia ovat olleet niin kutsutut käänteiset luokkahuoneet (Bergmann & Sams 2012) sekä virtuaalitodellisuuden hyödyntäminen (Ulrich ym. 2021). Virtuaalisten ympäristöjen on todettu vaikuttavan positiivisesti käyttäjän henkiseen oppimisympäristöön (Ulrich ym. 2021).

Perhevalmennusten toteutumisesta ei ole kansallista seuranta. Tässä selvityksessä lähdimme kartoittamaan kätilöiden näkemyksiä odottajien valmistautumisesta synnytykseen. Tarkoituksena oli selvittää, millaista tarvetta ammattilaiset näkevät perhe- ja synnytysvalmennuksen ke-

hittämiseksi vai riittääkö nykyinen tarjonta. Lisäksi tarkastelimme, millainen tuntuma synnytyksiä hoitavilla ammattilaisilla on perheiden valmistautumisen tasosta ja kokevatko he, että perheiden tulisi tietää enemmän joistain erityisistä teemoista.

Selvityksen toisessa osassa kartoitimme, miten hyvin vuonna 2019 neuvolassa käyneet odottajat saavuttivat THL:n Äitiysneuvolaoppaassa (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013) perhe- ja synnytysvalmennukselle asetetut tavoitteet. THL:n tekemän tutkimuksen mukaan vain 38 prosenttia odottajista ja 41 prosenttia toisista vanhemmista osallistui valmennuksiin (Klemetti ym. 2018), joten selvitimme myös syitä, miksi valmennukseen ei osallistuttu.

Perhe- ja synnytysvalmennus

Lain ja valtioneuvoston asetuksen mukaan kuntien tulee järjestää perhevalmennusta ensimmäistä lasta odottavalle perheelle (1326/2010, 338/2011). Perhevalmennuksen tavoitteet, menetelmät ja sisältöteemat on määritelty Äitiysneuvolaoppaassa (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013).

THL:n tutkimuksen mukaan synnytykseen valmistautuminen vähenee, vaikka samaan aikaan synnyttäjät toivovat raskausaikana enemmän tukea muun muassa synnytyspelkoon, synnytykseen valmistautumiseen ja parisuhteeseen (Klemetti ym. 2018). Synnytyksen toimenpiteiden määrät lisääntyvät (esim. synnytyspelkodiagnoosit, käynnistykset ja keisarinleikkaukset) (Gissler & Kiuuru 2019). Suomen Terveydenhoitajaliiton (2015) mukaan Suomessa tulisi kehittää alueellisia tarpeita vastaavia toimintamalleja muun muassa perhe- ja synnytysvalmennukseen. Näihin tulisi laatia laadukas ohjelma, jossa huomioidaan alueelliset erityistarpeet ja jossa tulisi huomioida digitalisaation antamat mahdollisuudet ja netin välityksellä annettavat palvelut.

Asetelma ja aineisto

Suomessa ei seurata systemaattisesti Äitiysneuvolaoppaan mukaisten tavoitteiden toteutumista perhevalmennuksessa eikä kukaan arvioi, miten perhevalmennuksia toteutetaan. Näin ollen lähdimme selvittämään perhevalmennuksen ja sen tavoitteiden toteuttamista kätilöiden ja perheiden näkökulmasta.

Kättilökysely

Selvityksen ensimmäisen osan tavoite oli tuoda esiin *kättilöiden* näkemyksiä synnyttäjien valmistautumisesta. Selvitimme kyselyllä, mitkä teemat ovat kätilöiden mielestä tärkeitä, kun vanhemmat valmistautuvat synnytykseen. Samalla tavoitteena oli tuottaa alustavaa tietoa siitä, ovatko perheet kätilöiden mielestä valmistautuneet synnytykseen riittävän hyvin.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

- Mitä teemoja synnytykseen valmistautumisesta nousee esiin?
- Valmistautuvatko synnyttäjät riittävästi?
- Mitä tietoa synnyttäjillä tulisi olla enemmän?
- Miten kätilöt itse suosittelevat synnyttäjien valmistautuvan?
- Mitkä tekijät estävät synnyttäjää valmistautumasta?

Kyselyllä kartoitettiin kätilöiden subjektiivista kokemusta siitä, ovatko perheet valmistautuneet synnytykseen riittävästi ja onko tällä merkitystä synnytyksen hoidolle. Lisäksi kartoitimme avoimilla kysymyksillä teemoja, joista synnyttäjillä tulisi olla paremmin tietoa, sekä kysymystä siitä, mitä voi olla valmistautumattomuuden taustalla. Kyselyssä oli useita avoimia kysymyksiä, koska halusimme kartoittaa tilannetta ilman ennalta määrättyjä vaihtoehtoja.

Halusimme vastauksia laajasti eri sairaanhoitopiireistä, joten aineistonkeruun menetelmäksi valittiin verkossa täytettävä kysely.

Vastaajia etsittiin sosiaalisen median avulla, ja kätilöt jakoivat myös itse osallistumispyyntöä verkostoissaan, minkä vuoksi kyselyn nähneiden kätilöiden määrä ei ole tiedossa. Kysely oli verkossa auki seitsemän päivää. Vastauksia tuli yhteensä 17 sairaanhoitopiiristä (sairaanhoitopiirejä on kaikkiaan 21). Kolme vastausta poistettiin, sillä vastaajat eivät olleet kätilöitä. Eniten vastauksia tuli HUSista (29 %) ja Pirkanmaalta (13 %). Vastaajista 54 prosenttia toimi vastauksen aikaan kätilönä synnytysosastolla, 46 prosenttia synnyttäjien osastolla ja 15 prosenttia yksityisellä sektorilla.

Valmistautumiseen liittyvää yleistä asennetta selvitettiin kolmella monivalinta- ja kolmella avoimella kysymyksellä. Avoimilla kysymyksillä halusimme kerätä aiheeseen liittyviä teemoja rajaamatta vastauksia valmiilla vastausvaihtoehdoilla. Avoimista vastauksista poimimme teemoja niiden yleisyyden perusteella.

Monivalintakysymykset olivat seuraavat:

- Onko synnyttäjien valmistautuminen synnytykseen riittävällä tasolla?
- Toivotko vanhempien valmistautuvan paremmin synnytykseen?
- Onko valmistautumisella merkitystä synnytyksen kulkuun?

Avoimet kysymykset olivat seuraavat:

- Miten vanhemmat voisivat paremmin valmistautua synnytykseen?
- Mistä toivoisit vanhemmilla olevan enemmän tietoa synnytykseen liittyen?
- Onko sinulla tietoa tai ajatuksia siitä, mikä vuoksi vanhemmat eivät ehkä valmistaudu synnytykseen?

Perheiden kysely

Selvityksen toisessa osassa kartoitettiin synnytykseen valmistautuvien *perheiden* näkemyksiä neuvoloiden perhevalmennusten toteutumista ja Äitiysneuvolaoppaan (Klemetti 2013) tavoitteiden saavuttamista. Menetelmäksi valitsimme verkkokyselyn, koska sillä pystyttiin saavuttamaan laaja joukko vuonna 2019 raskaana olleita odottajia eri puolilta Suomea.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

- Miten hyvin THL:n Äitiysneuvolaoppaassa määritellyt perhe- ja synnytysvalmennuksen tavoitteet saavutettiin neuvolan perhe- ja synnytysvalmennukseen osallistuneiden mielestä?
- Jos vuoden 2019 odottaja ei osallistunut perhevalmennukseen, niin mikä oli tähän syynä?

Selvitykseen haluttiin laaja kirjo erilaisia odottajia, ja vastaajia etsittiin sosiaalisen median avulla eri vauvaryhmistä ja synnytykseen liittyvistä ryhmistä. Odottajat ja synnytysalan ammattilaiset myös jakoivat kyselyä.

Kysely oli avoinna lokakuusta 2019 tammikuuhun 2020, ja se oli kohdennettu vuonna 2019 neuvolapalveluita odotuksen vuoksi käyttäneisiin perheisiin. Aineisto koostuu 538 vastauksesta. Vastaajat tulivat 130:sta eri kunnasta. 511 oli odottajia ja 27 toisia vanhempia. Vastaajista 23 prosenttia kävi ja 77 prosenttia ei käynyt perhevalmennuksessa tässä raskaudessa. Perhevalmennukseen osallistuneista 95 prosenttia oli ensisynnyttäjii ja 5 prosenttia uudelleensynnyttäjii. Niistä, jotka eivät käyneet perhevalmennuksessa, 18 prosenttia oli ensisynnyttäjii ja 82 prosenttia uudelleensynnyttäjii.

Pääosa kysymyksistä oli monivalintakysymyksiä, mutta mukana oli myös avoimia kysymyksiä laajempien vastausten saamiseksi. Avoimista vastauksista poimittiin mainintoja niiden yleisyyden mukaan ja näistä rakennettiin teemoja.

Tulokset

Kätilökysely

Synnytykseen valmistautumisen riittävyys. Kätilöistä 79 prosenttia oli sitä mieltä, että synnytykseen valmistautuminen ei ole riittävällä tasolla. 85 prosenttia kätilöistä koki, että valmistautumisella on merkitystä synnytyksen kulkuun. Kukaan ei vastannut, että valmistautumisella ei olisi merkitystä synnytyksen kulkuun. Kätilöistä 79 prosenttia toivoisi synnyttäjien valmistautuvan synnytykseen paremmin, 13 prosenttia ehkä toivoisi vanhempien valmistautuvan paremmin, ja 8 prosenttia on tyytyväisiä siihen tasoon, miten vanhemmat valmistautuvat synnytykseen.

Synnyttäjillä tulisi olla paremmat perustiedot synnyttämisestä. Kätilöiltä kartoitettiin aiheita, mistä synnyttäjillä olisi hyvä olla paremmat tiedot synnyttämään tullessa (taulukko 1). Näistä aiheista nousi selkeästi esiin kolme teemaa: kipu ja sen merkitys, synnytyksen perusteet ja lapsivuodeaika. Eniten toivottiin kivun merkityksen ja erilaisten kivunlievitysten hyötyjen ja sivuvaikutusten ymmärtämistä sekä yleistä tietoa synnytyksen kulusta. Lapsivuodeajasta nousi vahvimmin esiin imeytykseen valmistautuminen jo ennen synnytystä.

Miten synnyttäjät voisivat paremmin valmistautua? Kysyimme avoimella kysymyksellä tietoa siitä, miten kätilöt toivoisivat synnyttäjien valmistautuvan synnytykseen. Kaksikymmentä kätilöä mainitsi synnytysvalmennuksessa käymisen. Kahdeksan puhui valmennuksista monikkomuodossa, mutta kukaan ei maininnut perhevalmennusta. Yksityiset valmennukset mainittiin kolme kertaa, ja myös uudelleensynnyttäjii kehoitettiin käymään valmennuksessa.

Kätilöt toivovat vanhempien olevan itse aktiivisia tiedon hakijoita, olemaan kiinnostuneita synnytyksestä ja selvittämään synnytykseen liittyviä asioita. Lukeminen koettiin hyväksi tavaksi valmistautua synnytykseen, mutta netissä kehoitettiin olemaan tarkka lähteen luotettavuuden kanssa. Kolme kätilöä mainitsi sairaaloiden oman valmennuksen tai tutustumiskäynnin sairaalaan hyvänä tapana valmistautua synnytykseen.

Taulukko 1. Mitä kätilöt toivovat synnyttäjien ymmärtävän nykyistä paremmin (n = 47). Avoimissa vastauksissa esiin nousseet teemat.

Teema	Alateema	Maininnat kpl
Kipu ja sen merkitys		49
	Synnytyskipu ja sen merkitys	12
	Lääkkeettömät kivunlievitykset	26
	Lääkkeelliset kivunlievitykset	8
Synnytyksen perusteet		42
	Synnytyksen vaiheet	13
	Synnytyksen fysiologia	16
	Synnytyksen kulku	13
	Synnytyksen normaali kesto	6
	Omiin tuntemuksiin luottaminen, omat voimavarat ja oikeudet	8
Lapsivuodeaika		16
	Imetys	10
	Vauvan hoitaminen	4
	Palautuminen	2
Toimenpiteet		4
Tukihenkilö/doula		3

Synnyttäjän valmistautumista mahdollisesti estävät asiat. Kysyttäessä kätilöiden ajatuksia synnytykseen valmistautumisen esteistä selvimmän esille nousi pelko (14 mainintaa). Kätilöt epäilevät, että pelon vuoksi synnytys halutaan painaa pois mielestä. Synnyttäjät ovat ehkä kuulleet kavereiden ja sukulaisten kauhukertomuksia tai oma pelko estää asiaan paneutumista.

Kätilöt olivat vahvasti sitä mieltä, että nykyinen neuvolan perhevalmennuksen osana annettava synnytysvalmennus ei ole riittävällä tasolla (13). Neuvolan ohjeistus koettiin riittämättömäksi tai puutteelliseksi. Tiedon lisäksi kätilöt toivovat neuvolasta myös henkistä tukea odottajille. ”Kyllä kätilö sairaalassa sitten kertoo” oli kätilöiden mielestä yleinen asenne, joka voi estää valmistautumisen (13).

Nykyinen synnytykskulttuuri ja asenteet synnytystä kohtaan voivat myös estää valmistautumista (13). Kätilöt epäilivät synnyttäjien pelkäävän leimautumista elämysmatkailijoiksi. Kätilöiden mielestä enemmänkin pelotellaan kuin kannustetaan. Välinpitämättömyys, kiire tai yhteiskunnan asettamat paineet voivat kätilöiden mukaan estää valmistautumisen. He epäilivät, että materiaallinen valmistautuminen voidaan kokea tärkeämmäksi valmistautumiseksi kuin synnytysvalmennuksen käyminen. Voidaan kokea, että kun vaunut, istuimet, vaatteet ja muut vastaavat tavarat on han-

kittu, niin ollaan jo valmiit synnytykseen ja vanhemmuuteen.

Kätilöt näkivät ongelமாகsi myös sen, etteivät kaikki osaa hakeutua valmennukseen (9). Kätilöiden mukaan kaikki odottajat eivät tiedosta valmistautumisen tärkeyttä ja merkitystä tai sitä, kuinka se heitä synnytyksessä ja lapsivuodeaikana auttaa. He mainitsivat, että jos ei ole tietoa, niin ei ole myöskään mahdollisuuksia. Osa kätilöistä oli huolissaan siitä, että odottajat voivat luottaa pelkästään keskustelupalstoilta saatuun tietoon. Kätilöiden mukaan myös luottamus lääkkeisiin ja puudutuksiin voi estää valmistautumista ja oppimista muista vaihtoehdoista. Pienempänä teemana nousivat esiin kustannukset (3).

Perheiden kysely

Valmennuskerrat. Ennen synnytystä perhevalmennusta tarjottiin keskimäärin 3 kertaa ja 4,5 tuntia (mediaani 4 tuntia). Vastaajista 83 prosentille tarjottiin synnytyksen jälkeen yksi valmennuskerta, joka oli kestoltaan 1–2 tuntia.

Jos valmennukseen ei ollut jostain syystä pääsyt, 21 prosenttia oli saanut tietoa niistä kerroista, mitä oli ollut poissa. 26 prosenttia sai osittain tietoa ja 54 prosenttia ei ollut saanut kyseistä tietoa neuvolasta.

Perhevalmennukseen osallistuneista 48 prosenttia suositteli, 33 prosenttia suositteli ehkä ja 19 prosenttia ei suosittelut valmennusta. Asteikolla 1–10 mediaani oli 8 ja keskiarvo 5.

Synnytytysvalmennus osana perhevalmennusta. Neuvola voi järjestää synnytytysvalmennuksen haluamallaan tavalla myös neuvolan ulkopuolella. Neuvola (52 %) ja sairaala (30 %) olivat suosituimmat paikat synnytytysvalmennuksen järjestämiselle. Lopuille vastaajille ei joko tarjottu synnytytysvalmennusta tai se pidettiin muualla kuin neuvolassa tai sairaalassa (esim. kunnan muissa tiloissa, kuten terveyskeskuksessa, kokoustiloissa, kirjastossa, nuorisotilassa tai perhekerhossa). Verkossa olevat videot olivat myös yksi synnytytysvalmennuksen lähde.

Lähes puolet vastaajista ei päässyt tutustumaan synnytytysairaalaan (46 %). Osa pääsi tutustumaan poliklinikan (24 %) tai synnytytysairaalan synnytytysvalmennuksen (20 %) kautta. Pieni osa oli käynyt tutustumassa synnytytysairaalaan omatoimisesti (9 %), ja osalle (6 %) oli tarjottu videotutustumista.

Palaute synnytytysairaalakäynneistä oli pääosin positiivista (66 %), mutta 34 prosenttia kokemuksista oli negatiivisia. Hyvää palautetta tuli mahdollisuudesta käydä tutustumassa fyysisiin tiloihin. Se koettiin rauhoittavaksi, ja käynti vähensi vastaajien synnytykseen liittyviä pelkoja ja stressiä. Negatiivista palautetta tuli tutustumisista, joissa ei nähty synnytytysosastoa kuin kuvista, tai silloin, kun annettu tieto oli ristiriidassa synnytyksen ai-

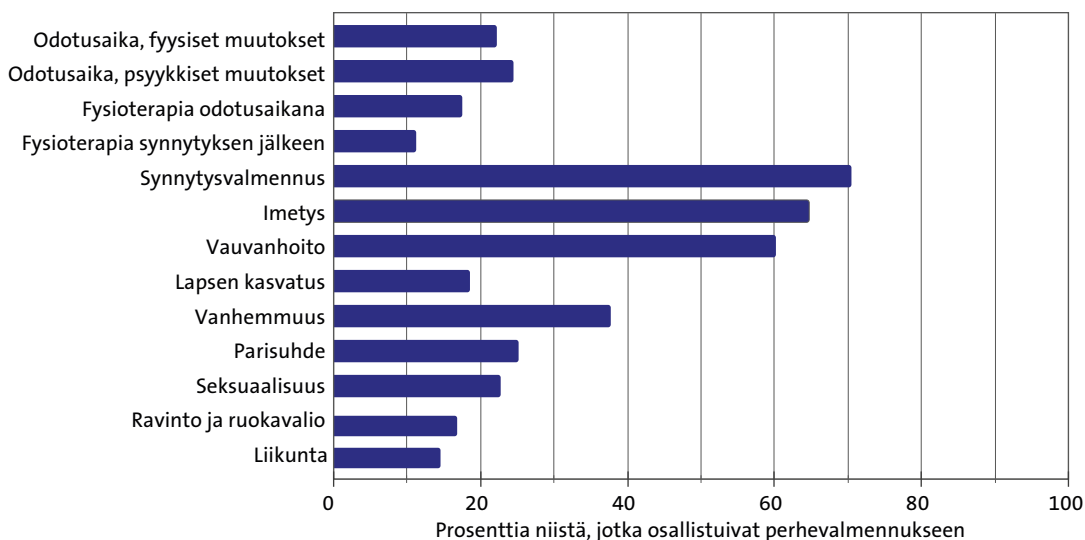
kana koetun kanssa. Myös kiireiset kätilöt koettiin epämiellyttäväksi eikä kysymyksiä uskallettu esittää.

Perhevalmennuksen sisältöjen saatavuus. Kuvio 1 esittää, mitä sisältöjä perheille tarjottiin osana perhevalmennusta. Tuloksissa on mukana vain he, jotka osallistuivat perhevalmennukseen.

Synnytytysvalmennusta, imetystä ja vauvanhoitoa tarjottiin eniten, mutta muuten Äitiysneuvolaoppaan määrittelemiä sisältöjä oli tarjottu perheille suhteellisen vähän, alle 40 prosentille heistä, joille perhevalmennusta oli tarjottu.

Perhevalmennuksen tavoitteiden toteutuminen. Äitiysneuvolaoppaassa määritellyt perhevalmennuksen päätavoitteet toteutuivat perheiden mielestä hyvin tai erittäin hyvin seuraavasti: ymmärrän riittävästi synnytyksen fysiologisesta kulusta (53 %); sain tarpeitani vastaavaa, ajanmukaista ja näyttöön perustuvaa tietoa synnytyksen kulusta ja hoitokäytännöistä (44 %); valmennus lisäsi omia voimavaroja synnytykseen (36 %); tuettiin tavoitetta saada kokonaisvaltainen ja myönteinen synnytykskokemus (33 %); valmennus lisäsi omia voimavaroja lapsivuodeaikaan (28 %); valmennus oli hyvin järjestetty (28 %); sain tietoa synnytyksestä toipumisesta (26 %); sain vertaistukea (16 %).

Liitekuvioissa 1 ja 2 (ks. www.julkari.fi) on listattu Äitiysneuvolaoppaasta poimittuja tavoitteita täydennettynä Kätilöliiton lisäämillä tavoitteilla ja näytetään, kuinka usein kyseinen tavoite saavutettiin hyvin tai erittäin hyvin.



Kuvio 1. Mitä perhevalmennuksen sisältöjä tarjottiin heille, jotka osallistuivat perhevalmennukseen (n = 123).

Perheet, jotka eivät käyneet valmennusta. Iso osa vastanneista ei käynyt perhevalmennuksessa (77 %). Syitä osallistumattomuuteen kysyttiin avoimella kysymyksellä, koska asiasta haluttiin saada mahdollisimman laajasti tietoa. Kysymykseen tuli 387 vastausta. Uudelleensynnyttäjille ei tarjottu valmennusta (37 %), vaikka osa ilmaisi halunneensa osallistua perhevalmennukseen seuraavista syistä: vauva oli toiselle vanhemmalle ensimmäinen, ei ollut päässyt osallistumaan esikoisen odotuksen aikana, aikaisemmasta raskaudesta oli jo pitkä aika, ensimmäinen synnytys oli ollut rankka tai lapsi oli vanhemmille ensimmäinen yhteinen. Valmennusta haluttiin myös uuteen tilanteeseen, kun lapsia onkin kaksi, eikä silloin pysty vastaamaan vauvan tarpeisiin samalla tavalla kuin ensimmäisellä kerralla. Osa vastaajista olisi halunnut kertausta ja osa oli käynyt yksityisessä valmennuksessa tai yhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa kertaamassa. Uudelleensynnyttäjät kertoivat myös, että esikoisen aikaan valmennus ei ollut täyttänyt heidän odotuksiansa tai he olivat menossa sektioon, eivätkä he olisi nyt osallistuneetkaan valmennukseen, vaikka sellaiseen olisi päässyt.

Kaikille valmennusta ei tarjottu (22 %). Tämä vastaus jättää auki sen, järjestettiinkö valmennusta, mutta sitä ei tarjottu, vai oliko niin, että valmennusta ei järjestetty ja siksi sitä ei tarjottu. Tässä ryhmässä oli mukana niin monikko-odottajia kuin itsenäisiä odottajia, eikä heille tarjottu mitään korvaavaa valmennusta. Ei edes Monikkoperheyhdistyksen tarjoamaa valmennusta, minkä osa oli löytänyt ja kokenut hyväksi.

Osa vastaajista kertoi, ettei heidän neuvolassansa tai edes kunnassa järjestetä perhevalmennusta (18 %). Osa antoi syyksi odottajien pienen määrän tai henkilökunnan resurssipulan. Osalle oli tarjottu valmennukseksi itsenäistä tiedon etsimistä netistä tai HUSin videoihin tutustumista kautta maan. Tässäkin vastaajajoukossa tuli esiin myös monikko- ja yksinodottajien jääminen valmennuksen ulkopuolelle. Oli myös kerrottu, että valmennusta olisi voinut saada synnytyspelkodiagnoosin kautta, mikä ei ollut tuntunut luontevalta, koska ei pelännyt synnystä. Myös muuton jälkeen oli jääty ilman valmennusta.

Osa vastaajista ei halunnut käydä perhevalmennusta (12 %). He kertoivat, etteivät he kokeneet perhevalmennusta tarpeelliseksi itselleen tai he eivät pitäneet siitä tavasta, miten perhevalmennus

järjestettiin. Usealla mielikuva perhevalmennuksesta oli huono, ja he kokivat osallistumisen turhaksi. Osa ei kokenut ryhmätoimintaa tai massaluentoa omaksi tavakseen valmistautua.

Niistä, jotka eivät halunneet osallistua valmennukseen, moni otti itse selvää asioista joko netistä, ystävien kautta tai käymällä jonkun toisen synnytysvalmennuksen. Pieni osa (1 %) ei ollut kiinnostunut käymään perhevalmennusta oman työssä saamansa tiedon vuoksi, mutta silloin kuitenkin yksityiset valmennukset kiinnostivat.

Se, miten perhevalmennus järjestettiin, oli osallistumisen este yhdeksälle prosentille vastaajista. Heistä kolmannes kertoi, että he eivät voineet osallistua valmennuksen sen ajankohdan vuoksi. Valmennuksia järjestettiin aamuisin ja päivisin, jolloin työssäkäyvät eivät pystyneet osallistumaan. Toisaalta illat olivat hankalia vuorotyötä tekeville. Osalle oli tarjottu vain yksi ajankohta valmennukselle, ja jos ei siihen päässyt, jäi ilman valmennusta.

Valmennuspaikkojen sijainti kaukana kotoa oli myös esteenä osallistumiselle. Osalla valmennus oli jopa 100 kilometrin päässä, ja monella se oli toisella paikkakunnalla. Valmennus jäi käymättä myös sen vuoksi, että se järjestettiin lasketun ajan lähellä, jolloin osalla vauva oli ehtinyt syntyä ennen valmennusta. Ryhmien täytyminen kerrottiin myös ongelmalliseksi.

Osa oli suunnitellut osallistuvansa valmennukseen, mutta arjessa oli tullut esteitä. Oli unohdettu valmennus tai oli tultu kipeäksi (ja vuodelepoon joutuminen esti pääsyn valmennukseen). Kumpunin työt, äidinkieli ja asenne vaikuttivat osallistumiseen.

Kaikki eivät pitäneet sisältöjen esittelyä informatiivisena tai tarpeellisina vaan olisivat halunneet enemmän tietoa kuin ”fiilistelyä”. Valmennus oli oman puolison kanssa keskustelua, minkä voi tehdä kotonakin. Osa olisi halunnut ryhmäytymistä samanikäisten tai samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Toiveena oli synnytykseen, imetykseen, lapsivuodeaikaan, uneen ja parisuhteeseen liittyvää sisältöä, vertaistukea ja verkostojen rakentamista. Osa pohti synnytysvalmennuksen saamista kätilöltä terveydenhoitajan sijaan. Sairaalassa poliklinikalla käyminen oli helpottanut oloa, jos sairaalaan ei ollut muuten päästy tutustumaan. Kotiin toivottiin lisämateriaalia syvällisempää tutustumista varten.

Johtopäätökset ja jatkotutkimus

Molemmassa selvityksissä nousi esiin riittämätön valmennus ja valmennukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamattomuus. Tulokset vahvistavat näkemystä, joka esitetään myös Äitiysneuvolaoppaassa (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013).

Sen suositusten mukaan valmennuksessa tulisi huomioida perheiden erilaiset lähtökohdat, sillä ne edellyttävät perhevalmennukselta ja ryhmätoiminnalta jatkuvaa kehittämistä, monimuotoisuutta ja vaihtoehtoja. Suosituksissa nostetaan esiin myös internetin tarjoamien mahdollisuuksien hyödyntäminen (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013). Silti verkkopedagogisia mahdollisuuksia ei ole juurikaan hyödynnetty. Osa sairaaloista on lopettanut tutustumiskäynnit, ja pandemian aikana perhevalmennusten järjestäminen lopetettiin monin paikoin. Osalle perheistä tarjotaan perhevalmennuksena vain Youtube-videoita, vaikka videoiden katsominen itsenäisesti ei yleensä tuota haluttua oppimista (Guo ym. 2014). Muutamat kunnat alkoivat pandemian aikana tarjota valmennusta videopuhelun avulla, mutta niissä ei juurikaan hyödynnetty verkkopedagogisia opetus-tapoja, eikä tunnissa tai kahdessa ehditä käydä läpi perhevalmennuksen vaadittuja sisältöjä.

KIRJALLISUUS

1326/2010 Terveystieteiden tutkimuskeskus.

338/2011 Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta.

Akca, Aysu & Corbacioglu Esmer, Aytul & Ozyurek, Eser Sefik & Aydin, Arife & Korkmaz, Nazli & Gorgen, Husnu & Akbayir, Ozgur (2017) The influence of the systematic birth preparation program on childbirth satisfaction. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 295(5), 1127–1133. <https://doi.org/10.1007/s00404-017-4345-5>

Bergmann, Jonathan & Sams, Aaron (2012) *Flip Your Classroom: Reach Every Student in Every Class Every Day*. International Society for Technology in Education.

Eduskunnan turvallisen odotus- ja vauva-ajan edistämisyryhmä (2021) *Odotus- ja vauva-ajan palveluiden saatavuus turvattava korona-aikana sekä pandemian jälkihoidossa*. 9.4.2021. <https://www.vaestoliitto.fi/ajankohtaista/kannanotto-odotus-ja-vauva-ajan-palveluiden-saatavuus-turvattava-korona-aikana-seka-pandemian-jalkihoidossa/>

Monica Vekvedin ym. (2017) tutkimuksen mukaan valmennuksissa opettajan roolia tulisi kehittää niin, että hän olisi ohjaaja, joka loisi tilan, missä voisi auttaa perheitä oivaltamaan ja sisäistämään asioita itse, tukisi perheiden läpikäymää muutosta, toisi terveydenhuollon henkilökunnan lähemmäksi perheitä ja rakentaisi yhteisöjä.

Tämä on yhdenmukaista selvityksemme tulosten kanssa: käyttäjälähtöinen valmennus voisi edistää perheiden osallistumista ja tyytyväisyyttä valmennukseen.

Tässä selvityksestä nousi vahvasti esiin valmistautumisen merkitys myös lapsivuodeajalle ja perheen hyvinvoinnille sekä imetykselle. Tulos on yhdenmukainen Mary Koehnin (2008) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan valmennuksen päätaivoite ei perheillä ollut synnytyksen toimenpiteelliset tavoitteet vaan enemmänkin itse valmistautuminen ja matka synnytykseen, lapsivuodeaikaan ja vanhemmuuteen.

Näihin tuloksiin perustuen olemme alkaneet tutkia ja kehittää verkkopedagogisia ratkaisuja synnytysvalmennukseen. Tutkimme 360° kuvia ja videoita sisältävän synnytysvalmennuksen verkkomateriaalin käyttöä yhdessä säännöllisten verkkotapaamisten kanssa niin kutsuttua käänteisen luokkahuoneen menetelmää soveltaen (Bergmann & Sams 2012).

Gissler, Mika & Kiuru, Sirkka (2019) *Perinataalitalasto: synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2018*. SVT Tilastoraportti: 49/2019. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019121948893>

Guo, Philip, J. & Kim, Juho & Rubin, Rob (2014) How video production affects student engagement: An empirical study of MOOC videos. *Proceedings of the First ACM Conference on Learning @ Scale Conference*, 41–50. <https://doi.org/10.1145/2556325.2566239>

Haapio, Sari (2017) *Synnytysvalmennus kätilötyön interventiona: Ensisynnyttäjien valmennuskokemukset ja valmennuksen vaikuttavuus*. Tampere: Tampere University Press. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/100696>

HS (2021) ”Husin synnytysyksiköitä uhkaa työvoimapula.” *Mielipide* 24.4.2021. Helsingin Sanomat. <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000007937526.html>

Klemetti, Reija & Hakulinen-Viitanen, Tuovi (2013) *Äitiysneuvolaopas – Suosituksia äitiysneuvolato-*

- mintaan. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/110521>
- Klemetti, Reija & Vuorenmaa, Maaret & Ikonen, Riikka & Hedman, Lilli & Ruuska, Tupu & Kivimäki, Hanne & Rajala, Rika (2018) Mitä vauvaperheille kuuluu? LTH-tutkimuksen 3–4-kuukautisten vauvojen ja heidän perheidensä pilottitutkimuksen perusraportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/136799>
- Koehn, Mary (2008) Contemporary Women's Perceptions of Childbirth Education. *The Journal of Perinatal Education* 17 (1), 11–18. <https://doi.org/10.1624/105812408X267916>
- Mueller, Colleen G. & Webb, Pamela J. & Morgan, Stephanie (2020) The Effects of Childbirth Education on Maternity Outcomes and Maternal Satisfaction. *The Journal of Perinatal Education* 29 (1), 16–22. <https://doi.org/10.1891/1058-1243.29.1.16>

TIIVISTELMÄ

Marjaana Siivola & Teemu Leinonen: Perhe- ja synnytysvalmennus perheiden hyvinvoinnin tukijana. Voisiko virtuaalitodellisuudesta olla apua?

Perhe- ja synnytysvalmennukset ovat kuntien lakisääteisiä palveluita, joiden tavoitteet ovat määritelty Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Äitiysneuvolaoppaassa. Vuosikymmenien aikana valmennusten määrää ja kesto on karsittu ja valmennukseen osallistujien määrä on vähentynyt. Halusimme kartoittaa valmennuksen nykytilaa kättilöiltä ja perheiltä. Kättilöt näkevät valmistautumisen tason työssään. Selvitimme, miten he kokevat perheiden valmistautuvan sekä millaisia ajatuksia heillä on synnytysvalmennuksen kehittämiseksi. Perheitä kartoitimme, minkälaista valmennusta he olivat saaneet ja miten he kokevat saavuttaneensa perhevalmennuksen tavoitteet. Vastaukset kerättiin sähköisillä kyselyillä. Kyselyyn vastasi 49 kättilöä 17 sairaanhoitopiiristä. Perheiden kyselyyn tuli 538 vastausta 201 kunnasta. Kyselyissä oli valinta-, monivalinta- ja avoimia kysymyksiä. Valinnat käsiteltiin tilastollisesti, ja avoimet kysymykset analysoitiin laadullisesti.

Kättilöiden mukaan valmistautumisella on merkitystä synnytyksen kulkuun (85 %), mutta he kokivat, etteivät synnyttäjät valmistaudu riittävästi (79 %). Synnyttäjien tulisi tietää enemmän synnytyksen perusteista, kivusta ja kivun kanssa pärjäämisestä. Myös henkiseen valmistautumiseen tulisi panostaa. Kättilöt suosittelevat odottajille synnytysvalmennuksen käymistä, keskustelua ammattilaisten kanssa, aktiivista tiedon hakemista ja lukemista. Suurimpina valmistautumisen esteinä

Suomen terveydenhoitajaliitto (2015) Terveydenhoitajaliiton edustajisto 12.12.2015: Taloudellisesti vaikeina aikoina on panostettava erityisesti ennaltaehkäiseviin palveluihin – terveydenhoitajien asiantuntemus käyttöön. Tiedote: 12.12.2015. <https://www.terveydenhoitajaliitto.fi>

- Ulrich, Frank & Helms, Niels Henrik & Frandsen, Uffe Poulgaard, & Rafn, Anne Vollen (2021) Learning effectiveness of 360° video: Experiences from a controlled experiment in healthcare education. *Interactive Learning Environments* 29 (1), 98–111. <https://doi.org/10.1080/10494820.2019.1579234>
- Vekved, Monica & McNeil, Deborah A. & Dolan, Siobhan M. & Siever, Jodi E. & Horn, Sarah & Tough, Suzanne C. (2017) Invested in Success: A Qualitative Study of the Experience of CenteringPregnancy Group Prenatal Care for Perinatal Educators. *The Journal of Perinatal Education*, 26(3), 125–135. <https://doi.org/10.1891/1058-1243.26.3.125>

nähtiin pelko, asenteet, neuvolan valmennuksen puutteet, synnytykskulttuuri ja tietämättömyys. Perheet eivät selvityksen mukaan kokeneet saavuttaneensa Äitiysneuvolaoppaan mukaisia perhevalmennuksen tavoitteita. Tavoitetasoon (80 %) pääsi sadasta tavoitteesta vain kaksi (”tiedän mitä teen, jos huolestun sikiön liikkeistä” ja ”tiedän mihin soitan, kun synnytys käynnistyy”). Äitiysneuvolaoppaan viidestä pää tavoitteesta parhaiten saavutettiin ”Ymmärrän riittävästi synnytyksen normaalista fysiologisesta kulusta” (53 %). Heikoimmoin saavutettiin seuraavat tavoitteet: ”vahvistettiin vanhempien keskinäistä vuorovaikutusta” (19 %), ”edistettiin odotusajan terveyttä” (19 %), ”saatiin vertaistukea” (16 %) ja ”käytiin läpi seksuaalisuuden haasteita” (12 %). Vastaajista vain 23 prosenttia osallistui perhevalmennukseen. Yleisimpiä syitä perhevalmennukseen osallistumattomuuteen olivat uudelleensynnyttäjäisyys tai se, että valmennusta ei tarjottu tai järjestetty. Osasyynä olivat myös järjestämiseen liittyvät syyt, kuten valmennuksen ajankohta ja etäisyys.

Selvityksemme perusteella perhe- ja synnytysvalmennukselle asetetut tavoitteet eivät nykyisin toteudu. Suurimpana tarpeena selvityksessä nousi esiin valmennuksen käyttäjälähtöinen kehittäminen. Valmennuksessa tulisi huomioida erilaiset perheet ja heidän tilanteensa, myös uudelleensynnyttäjien kohdalla. Edellä esitettyyn perustuen olemme tutkimassa verkkovalmennusta ja virtuaalitodellisuutta mahdollisena ympäristönä toteuttaa perhe- ja synnytysvalmennusta laadukkaasti ja kustannustehokkaasti.

KIRJOITTAJAT

Siivola, Marjaana, TkL, väitöstutkija, Aalto-yliopisto ([marjaana.siivola\[at\]aalto.fi](mailto:marjaana.siivola@aalto.fi))
Leinonen, Teemu, TaT, professori, Aalto-yliopisto ([teemu.leinonen\[at\]aalto.fi](mailto:teemu.leinonen@aalto.fi))