



Imetyksen tukeminen - englanninkielinen video perhevalmennukseen

Susanne Kyllönen ja Eeva Aalto-Setälä

2025 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Imetyksen tukeminen - englanninkielinen video perhevalmennukseen

Susanne Kyllönen, Eeva Aalto-Setälä
Terveystenhoitajakoulutus
Opinnäytetyösuunnitelma
3/2025

Sisällys

1	Johdanto	3
2	Imetyksen edistämisen ohjelma	5
2.1	Imetyssuositukset.....	5
2.2	Vauvamyönteisyys	5
3	Imetyksen tukeminen	6
3.1	Imetyksen hyödyt.....	6
3.2	Maidonnousu.....	6
3.3	Vauvan nälkäviestit	6
3.4	Vauvan luonnollinen käyttäytyminen rinnalla.....	6
3.5	Hyvä imuote	7
3.6	Imetyksen tuomat fyysiset ja psyykkiset tuntemukset	7
3.7	Tiheän imun kaudet	8
3.8	Ihokontakti	8
3.9	Imetysasennot.....	8
3.10	Imetyksen apuvälineet.....	8
4	Imetyksen tukeminen äitiys- ja lastenneuvolassa.....	9
5	Maahanmuuttajataustaiset perheet ja imetys	10
6	Työelämäkumppani	10
7	Opinnäytetyön aihe, tarkoitus ja tavoite	11
8	Opinnäytetyön toteutus	11
8.1	Menetelmät	13
8.2	Yhteiskehittäminen	14
8.3	Työelämäkumppanin haastattelu	15
8.4	Hyvän ohjausvideon tunnusmerkit.....	15
9	Kehittämistyön arviointisuunnitelma	16
10	Eettisyys ja luotettavuus	16
11	Aikataulu ja arvosanatavoite	18
	Lähteet	19
	Liitteet	24

1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa englanninkielinen video Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen eli Keusoten alueen lasta odottaville perheille, jotka tarvitsevat tietoa imetyksestä ja joiden suomenkielentaito on heikko, mutta ymmärtävät englantia. Opinnäytetyön tavoite on antaa tukea imetykseen ja tarjota luotettavaa tietoa imetyksen hyödyistä maahanmuuttajataustaisille vanhemmille englannin kielellä. Tavoitteena on lisätä maahanmuuttajataustaisten vauvojen ja heidän perheidensä hyvinvointia. Videon tarkoitus on myös tarjota terveydenhoitajille konkreettinen apuväline, jota tarjota englanninkielisille neuvolan asiakkaille Keusoten alueella.

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii Keski-Uudenmaan hyvinvointialue eli Keusote. Keusote vastaa asukkaidensa sosiaali- ja terveystalvaeluista sekä pelastustoimen ja erikoissairaanhoidon järjestämisestä. Keusoteen kuuluu Hyvinkään, Järvenpään, Mäntsälän, Nurmijärven, Pornaisten ja Tuusulan alueet. Asukkaita alueella on yhteensä noin 200 000. (Keusote 2024)

Tilastokeskuksen mukaan Suomeen muutti vuonna 2023 ennätysmäärä maahanmuuttajia (Tilastokeskus 2024). Maahanmuuton myötä myös muiden kuin suomenkielisten palveluiden tarve kasvaa. Keusote on huomannut äitiys- ja lastenneuvolapalveluita tuottaessaan tarpeen englanninkielisille perhevalmennusvideoille, minkä johdosta työelämäkumppanin kanssa aiheeksi on valikoitunut imetyksen tukeminen.

Monet maahanmuuttajaperheet tarvitsevat tietoa imetyksestä ja sen hyödyistä vauvalle ja äidille. Monikulttuurisessa yhteiskunnassa tulisi olla saatavilla tietoa imetyksestä myös muilla kuin suomen kielellä. Myönteistä tietoutta voi lisätä myös kuvilla esimerkiksi videon muodossa. Neuvolan taholta tarjottu imetyksen tukeminen on terveyden edistämistyötä, jolla vaikutetaan tulevien sukupolvien elinikäiseen terveyteen. Sen vuoksi imetyksen tukemista tuleekin edelleen edistää ja kehittää. (Deufel & Montonen 2010, 19.)

Hyvän imetysohjaus ja sisäistetty tieto imetyksestä näyttää olevan yhteydessä onnistuneeseen 6 kuukauden imetystaipaaleeseen. Imetysohjauksen tulisi olla tehokasta ja tarjolla eri konteksteissa perheille, ja edellisten imetyskokemusten läpikäynnille pitäisi antaa mahdollisuus. Vaikka suuri osa äideistä oli kokenut Suomen julkisessa terveydenhuollosta saamansa imetysohjauksen riittävänä, koki kuitenkin useimmat äideistä avun imetyksen osalta riittämättömäksi. (Antila, Pöyhönen, Ohtonen-Jones & Sormunen 2024.) Videon tarkoitus on lisätä perhevalmennuksen tarjoamaa tukea imetykseen tavoittamalla englantia ymmärtävät perheet tuottamalla videomuodossa englanniksi luotettavaa tietoa imetyksestä.

Imetyksen tukemisen teorialietopohjaan kuuluvat imetyksen edistämisen ohjelma, imetyssuositukset, vauvamyönteisyys, imetyksen tukemisen käsite, teorialietoa imetyksen hyödyistä, maidon noususta, vauvan nälkäviesteistä, vauvan luonnollisesta käyttäytymisestä rinnalla, hyvästä imuotteesta, imetyksen aiheuttamista erilaisista fyysisistä ja psyykkisistä tuntemuksista, tiheään imun kausista, ihokontaktista, erilaisista imetysasunnoista sekä imetyksen apuvälineistä.

Teoriapohjaa varten selvitetään eri kulttuureista ja maista tulevien perheiden, äitien ja imettäjien ajatuksia sekä näkökulmia liittyen imetykseen, jotta videon aihealueita valitessa otetaan huomioon maahanmuuttajataustaisten perheiden ohjaustarpeet. Näin englanninkielistä ohjausta kaipaavat äidit Suomessa saavat mahdollisesti kohdennettua apua juuri heidän ongelmiinsa ja mieltä askarruttaviin aiheisiin. Lisäksi teoriapohjassa käsitellään hyvän ohjausvideon tietopohjaa.

2 Imetyksen edistämisen ohjelma

Suomessa on ollut vuosina 2018-2022 käytössä laaja-alainen imetyksen edistämisen ohjelma, jonka on laatinut Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen asettama Imetyksen edistämisen työryhmä. Ohjelman tarkoituksena on ollut linjata imetyksen edistämistyötä ja nostaa Suomi imetyksen kärkimaaksi. Toimintaohjelma sisältö on perustunut vahvasti Maailman terveysjärjestö WHO:n suositukseen ja kansainväliseen tutkimusnäyttöön. Toimintaohjelman tarkoitus on ollut vauvamyönteisyyden jalkauttaminen Suomen äitiys- ja lastenneuvoloihin, jotta imetyksen edistäminen olisi yhdenmukaista ja tehokasta. (Hakulinen, Otronen & Kuronen 2017, 17-18.)

2.1 Imetyssuositukset

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan imetys on hyvin tärkeää vauvalle ensimmäisen kuuden elinkuukauden aikana ja suositellaan jatkettavaksi kahden vuoden ikään asti (WHO 2018). Suomessa imetystä suositellaan jatkettavan vähintään 1-vuotiaaksi asti (Terveyskirjasto 2023). Imetystä voi toki jatkaa tämän jälkeenkin perheen oman toiveen mukaisesti. Puolivuotiaaksi asti äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi ja vauvalle annetaan lisäksi nestemäistä D-vitamiinia kahden viikon iästä alkaen. Imetys tapahtuu lapsen tahtisesti lapsen nälkäviestejä havainnoiden. Lapselle voidaan antaa kiinteitä maisteluannoksia aikaisintaan 4-6 kuukauden iässä. (THL 2019, 64, 68-69.)

2.2 Vauvamyönteisyys

YK:n lastenjärjestö Unicef ja WHO ovat luoneet imetyksen tukemiseksi vauvamyönteisyysohjelman ja laatineet kriteerit, joiden avulla kehitetään ja arvioidaan

imetyksen edistämistä. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen mukaan vauvamyönteisyydellä eli vamylla tarkoitetaan imetyksen ja laadukkaan varhaisravitsemuksen tukemista.

Maailmanjärjestö WHO edellyttää sitoutumista imetyksen suojeluun ja tukemiseen. YK on luonut lapsen oikeuksia suojelevan yleissopimuksen, ja sen on ollut Suomessa laintasoisena vuodesta 1991. Tässä yleissopimuksessa säädetään muun muassa lapsen oikeudesta laadukkaaseen ravitsemukseen. (THL 2024.)

3 Imetyksen tukeminen

Imetyksen tukeminen tarkoittaa tuen sekä luotettavan ja ajantasaisen tiedon antamista lapsen imetykseen. Imetyksen tukemista voi toteuttaa terveydenhuollon ammattihenkilö, vertaistuki tai perheen läheinen henkilö. Imetyksen tukemisessa voidaan antaa tietoa esimerkiksi imetyksen hyödyistä, hyvästä imuotteesta ja tiheään imun kausista. (Hakulinen yms. 2017, 11.)

3.1 Imetyksen hyödyt

Imetyksen hyödyillä tarkoitetaan kaikkia niitä positiivisia vaikutuksia, mitä imetys saa aikaan niin vauvassa kuin äidissä. Kun vauva saa rintamaitoa, on sillä todettu olevan pitkäaikaisia myönteisiä vaikutuksia lapsen kehitykseen. (Terveyskirjasto 2023.) Imetys edistää turvallisen tunnesiteen syntymistä vauvan ja äidin välille (Hakulinen yms. 2017, 39). Äidinmaito on parasta mahdollista ruokaa vauvalle ja erityisesti keskosille, ja imetyksestä hyötyy vauvan lisäksi myös äiti. Äidin rintamaito vahvistaa vauvan immuunipuolustusta, pienentää kätkytkuoleman ja lapsuusiän leukemian riskiä. Rintamaito kehittää vauvan suoliston monipuolista bakteerikantaa. Imettävä äiti toipuu synnytyksestä nopeammin. Imetys laskee imettävän äidin riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen, verenpainetautiin sekä rinta- ja munasarjasyöpään. (Terveyskylä 2024a.)

3.2 Maidonnousu

Maidon erityis käynnistyy hormonien ohjaamana. Vauvan syntymisen jälkeen istukan synnyttyä prolaktiinihormonin määrä äidin veressä lisääntyy ja käynnistää maidontuotannon. Yleensä kolmen tai neljän päivän päästä vauvan syntymästä tapahtuu voimakkaampi maidon nousu, jolloin rinnat voivat turvota voimakkaasti ja äidin olo voi olla tukala ja kehon lämpötila nousta 0,5-0,9 astetta. (Terveyskirjasto 2023.)

3.3 Vauvan nälkäviestit

Vauva viestii vanhemmalle erilaisin keinoin, kun hän on valmis imemään rintaa. Vauva voi viestiä nälkäänsä avaamalla suutaan, työntämällä kieltään ulos, maistelemalla sormiaan,

kääntelemällä päättään puolelta toiselle, maiskuttelemalla suutaan sekä itkulla. (Terveyskylä 2024b.)

3.4 Vauvan luonnollinen käyttäytyminen rinnalla

Vauvan luonnollinen käyttäytyminen rinnalla auttaa vauvaa oppimaan maidon imemiseen tarvittavia taitoja. Vauvalla on luontainen hamuamisrefleksi, jolloin hän löytää äidin rinnan käsin etsien ja päällä nokkien. Vauva availee nyrkkejään ja avaa suutaan auki rintaa hakien. Löydettyään nänнин vauva jatkaa käsi- ja suuliikkeitään yrittäen tarttua nänniin ja viedä sitä suuhunsa. Välillä vauva voi katsella äidin kasvoja. Lopulta vauva avaa suunsa auki, ojentaa kielensä nännin alle, tarttuu nänniin ja imeminen alkaa. (Deufel & Montonen 2010, 408-409.)

3.5 Hyvä imuote

Hyvä imuote on tärkeää, jotta vauva saa tarvitsemansa maidon ja että imettäjälle imetys olisi kivutonta. Hyvän imuotteen saaminen edellyttää hyvää, tukevaa imetysasentoa.

Imetysasentoja käydään yksityiskohtaisemmin läpi myöhemmin opinnäytetyössä kohdassa 2.12 Imetysasennot. Imetyksen alkaessa on tärkeää, että vauvan napa on kohti äidin napaa, vauva on kiinni äidissä ja vauvan nenä imettäjän nännin kohdalla ennen, kuin vauva avaa suunsa ja saa kunnollisen otteen rinnasta. (Ikonen, Antila & Hakulinen 2022) On suositeltavaa, että vauva otetaan rinnalle jo ensimmäisten nälkämerkkien näkyessä, jotta vauva ei olisi liian nälkäinen, ja hänellä riittäisi kärsivällisyyttä etsiä hyvä imuasento (Imetyksen tuki 2021).

Hyvässä imuotteessa nänni ja nännipiha ovat syvällä vauvan suussa. Vauvan leuan tulisi osua äidin rintaan, eikä nenä saisi olla vasten rintaa. Mikäli nenä on vasten äidin rintaa, tulee vauvaa siirtää omien jalkojen suuntaan, kunnes nenä vapautuu. Vauvan suun tulisi olla tiukasti nännipihan ympärillä, ja nielemisäänen lisäksi imeminen näkyy vauvan leuan liikkeinä, ohimoilla asti. Hyvän imuotteen merkki on, ettei imetys satu äitiä nänneihin. (Ikonen yms. 2022.)

3.6 Imetyksen tuomat fyysiset ja psyykkiset tuntemukset

Imetys voi aiheuttaa äidissä positiivisia, negatiivisia tai neutraaleja tuntemuksia, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Maidontuotanto kuluttaa paljon energiaa, ja tämä yhdistettynä raskauden aiheuttamiin muutoksiin kehossa on ehdotettu olevan syy sille, miksi naiskeho yrittäisi viestiä itselleen imetyksen lopettamisen olevan hyvä idea. Negatiiviset tunteet, joita voi herätä imettäessä voivat olla eriasteisia vihan ja inhon tunteita. Tutkimuksissa naiset ovat myös kuvailleet kihelmöinnin tunteita iholla, kutinaa, häpeää ja kipua. Näiden tunteiden kesto voi vaihdella. Tunteet voivat olla niin voimakkaita, että osa äideistä on kertonut haluavansa tunnekuohussa "heittää lapsen pois". Tutkimusten mukaan kaiken taustaiset äidit kokevat näitä tunteita, riippumatta demografisista tekijöistä. (Yate 2017)

Positiivisia tunteita, joita imetys on herättänyt äideissä tutkimuksen mukaan, ovat esimerkiksi tunne siitä, että on pyhä ja tekee pyhää työtä, erilaisia nautinnon tunteita, miellyttävää tunnetta, rauhan tunteita, puhtautta ja tahrattomuutta. (Uctu & Uludag 2022, 457)

Imetykseen liittyviä negatiivisia tunteita voi selittää D-MER, eli dysforinen maidonpurkausrefleksi (dysphoric-milk ejection reflex). D-MER on todennäköisesti neuroendokriininen tila, jolla tarkoitetaan ahdistuksen ja epämukavuuden tunteita, joita joillain imettävillä äideillä voi herätä imetyksen aikana. D-MER:stä aiheutuneet negatiiviset tunteet kestävät joitakin minuutteja. Olisi tärkeää, että terveydenhuollon ammattilaiset osaisivat tunnistaa D-MER:n, sillä negatiiviset tunteet imetyksen aikana voivat lyhentää imetyksen kokonaiskestoa. (Schildkrout, MacGillivray, Raj & Lauterbach 2024)

3.7 Tiheän imun kaudet

Tiheän imun kausilla tarkoitetaan ajanjaksoja, jolloin vauva viihtyy enemmän rinnalla ja voi imeä rintaa useita tunteja, levätä ja taas jatkaa. Vauva voi imeä jopa 1-2 tunnin välein. Ensimmäinen tiheän imun aika tulee vauvan ollessa kahden vuorokauden ikäinen. Jatkossa tiheän imun kausia tulee tavallisimmin 5-6 viikon, 3-4 kuukauden ja puolen vuoden iässä. Tiheän imun kausina perhettä voi mietityttää maidon riittävyys ja imettämisen sitovuus, ja ajanvievyys voi hämmentää. Perheen olisi hyvä saada tietoa ja rohkaisua maidon riittävydestä ja tiheän imun kausista jo ennen imetystaipaletta. (Deufel & Montonen 2010, 430-431.)

3.8 Ihokontakti

Ihokontakti äidin ja vauvan välillä tukee varhaista vuorovaikutusta sekä kiintymyssuhteen muodostumista. Ihokontakti vauvan ja toisen vanhemman välillä on myös tärkeää kiintymyssuhteen muodostumiseksi. (Deufel & Montonen, 2010, 411.) Syntymän jälkeen välittömästi aloitettu ihokontakti äidin ja vauvan välillä on todettu olevan yhteydessä onnistuneeseen täysimetykseen (Li ym. 2020).

3.9 Imetysasennot

Hyvällä imetysasennolla voi edistää rinnanpäiden terveyttä ja maidon riittävyyttä sekä ehkäistä tiehyttukoksia ja rintatulehduksia. Hyvän imetysasennon määritelmä on, että äidillä on rento asento ja asento ei kipeytä äidin hartioita, imetys ei satu äitiä nänneihin ja vauva imee rintaa hyvin. Imettää voi useissa eri itselle sopivissa asennoissa makuulla tai istualtaan. (Ikonen yms. 2021.)

Takanoja-asennossa äiti tukee itsensä esimerkiksi tyynyillä mukavaan puoli-istuvaan asentoon. Tämä asento aktivoi vauvan taitoa hakeutua vaistonvaraisesti rinnalle. Kehtoasennossa vauva on poikittain äidin sylissä. Ristikehtoasennossa äiti kannattelee vauvaa vastakkaisella kädellä

imettävään rintaan nähden. Kainaloasennossa vauva otetaan rinnalle kainalon puolelta ja vauvan jalat ovat kohti selkää. Kylkimakuuasennossa vanhempi pystyy lepäämään imetyksen aikana. (Imetyksen tuki 2016.)

3.10 Imetyksen apuvälineet

Imetys ei välttämättä tarvitse sujuakseen apuvälineitä. Imetykseen on kuitenkin tarjolla monenlaisia apuvälineitä, jos äidistä tuntuu, että sellaiselle on tarvetta. Imetyksen apuvälineiden tarkoitus on tukea imetyksen onnistumista ja jatkuvuutta. Rintapumppuja on käsikäyttöisiä ja sähkökäyttöisiä perheen tarpeen mukaan. Maidonkerääjä on avuksi, jos äidin rinta heruu herkästi esimerkiksi imettäessä toisesta rinnasta. Maidonkerääjä kerää heruneen maidon kuppiin talteen. Imetystyyny auttaa tukemaan äitiä ergonomiseen ja mukavaan asentoon. Imetystyynyksi käy mikä tahansa napakka, sopivalta tuntuva tyyny. Rintakumista voi olla apua, jos nänni on sisäänpäin kääntynyt eikä vauva saa siitä otetta. Rintakumi on tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön helpottamaan vauvan tarttumista rintaan. Matalaa tai sisäänpäin kääntynyttä nänniä voi muokata nännikohottajalla. Nännikohottajia saa myytävänä apteekista tai sellaisen voi valmistaa itse lääkeruiskusta. Nännikohottajalla voi alkaa venyttämään sisäänpäin kääntynyttä tai matalaa nänninpäättä jo raskausaikana. (Imetyksen tuki 2025.)

4 Imetyksen tukeminen äitiys- ja lastenneuvolassa

Neuvolapalveluita tarjotaan Suomessa kaikille raskaana oleville, lasta odottaville perheille ja alle kouluikäisille lapsille perheineen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024). Terveys- ja hyvinvointilaitoksen mukaan Syntymärekisterin vuoden 2018 seurannassa neuvolapalvelut tavoitti 99,6 prosenttia raskaana olevista naisista (THL 2019).

Imetyksen tukeminen neuvolassa on osa perheen hyvinvoinnin tukemista ja imetys tulee ottaa puheeksi jo raskausaikana äitiysneuvolassa. Imetysohjaajalla tulee olla WHO:n 20 tunnin imetysohjaajakoulutus. Perheitä tuetaan imetyksessä myönteisellä ja totuudenmukaisella ohjauksella. Ohjaus suunnataan molemmille vanhemmille ja ohjauksessa huomioidaan myös mahdolliset isovanhemmat sekä muut tukihenkilöt. (Ikonen yms. 2022)

Neuvola tarjoaa perheen hyvinvointia tukevaa perhevalmennusta, minkä yksi osa-alue on imetyksen aloittamisen ja onnistumisen tukeminen (Ikonen yms. 2022). Perhevalmennuksella tarkoitetaan hyvinvointialueen tarjoamaa maksutonta ohjausta sitä tarvitseville ensimmäistä lastaan odottaville perheille (Terveystieteiden tutkimuskeskus (1326/2010)). Perhevalmennuksen tarjoama tuki voi olla tiedon tarjoamista esimerkiksi synnytykseen ja lapsivuodeaikaan liittyen, tai konkreettisempaa valmennusta. Apua on tarjolla perheen sisäisiin haasteisiin, kuten uniongelmat, haasteet lapsen kasvatukseen liittyen, imetykseen liittyvät haasteet, tai

vaikkapa vanhempien parisuhteeseen liittyvät tuen tarpeet. Perhevalmennus on valtioneuvoston säätämä lainmukainen palvelu, joka jokaisen kunnan on järjestettävä sitä tarvitseville. Valmennusta toteutetaan moniammatillisen tiimin voimin. Perhevalmennuksen tarkoituksena on vahvistaa vanhempien tietoja ja taitoja, jotta elämä lapsen kanssa sujuisi mahdollisimman hyvin (Keski-Suomen hyvinvointialue 2025). Joissakin kunnissa perhevalmennukset toteutetaan sähköisesti, kurssien muodossa tai ryhmävalmennuksena. Perhevalmennus voidaan tuottaa myös yhteistyössä synnytyssairaalan kanssa (Helsingin kaupunki 2025).

5 Maahanmuuttajataustaiset perheet ja imetys

Terveystieteiden tulee olla kiinnostunut yksilöllisesti asiakasperheestä sekä heidän tavoistaan ja tarpeistaan. Kulttuurisesti sensitiivinen terveydenhoitaja on tietoinen asiakasperheen yksilöllisistä arvoista, uskomuksista ja elämäntavoista (Deufel & Montonen 2010, 495). Hotus-hoitosuositusten mukaan maahanmuuttajataustaiset äidit ovat imetyksen suhteen riskiryhmässä ja tarvitsevat kohdennettuja toimia imetyksen onnistumiseen (Hannula, Ikonen, Kaunonen & Kolanen 2022, 5).

Ulkomaalaistaustaisilla äideillä saattaa olla vanhentuneita käsityksiä imetykseen liittyen, kuten äidinmaitoa edeltävä vauvan syöttäminen. Tämä on tapa, johon on joissakin kulttuureissa totuttu. Ainakin afrikkalaisissa, etelä-amerikkalaisissa sekä aasialaisissa kulttuureissa tämä on joissain määrin tapana käytössä. Imetystä edeltävä syötöllä tarkoitetaan toimintatapaa, jossa imettäjä antaa vauvalle ennen rinnalle ottamista esimerkiksi voita, sokeria tai hunajaa. Lisäksi uskomukset kolostrumin haitallisuudesta ja ”likaisuudesta” ovat mahdollisia eri kulttuureista Suomeen tuleville. (Scutti 2021.) Äidinmaitoa edeltävä syöttö ei ole suomalaisten tutkimukseen perustuvien suositusten mukaista. Myös ajatus kolostrumin ”likaisuudesta” on haitallinen vastasyntyneille, sillä kolostrumin tiedetään olevan ravinteikkain osa äidinmaitoa (Cleveland Clinic 2022).

Yhdysvaltalaisen tutkimuksen (Jones, Power, Queenan & Schulkin 2015) mukaan yhdysvaltoihin muuttaneiden äitien imetystottumukset ovat hyvin vaihtelevia riippuen siitä, mistä he ovat alunperin kotoisin. Vaikka tämän kyseisen tutkimuksen tulosten ei voida olettaa suoraan pätevän Suomessa, voidaan tämän avulla kuitenkin havainnollistaa eri kulttuureiden vaikutusta yksittäisen imettäjän imetystaipaleeseen.

Yhdysvalloissa asuvista maahanmuuttajista afrikkalaistaustaiset äidit aloittavat vauvojensa imetyksen epätodennäköisimmin, sekä aloitettuaan lopettavat nopeiten. Tutkimuksen mukaan afrikkalaistaustaiset äidin imettävät vauvojaan jopa 2,5 kertaa epätodennäköisemmin kuin vaaleaihoiset äidit. Toiseksi vähiten vauvojaan imettivät intialaistaustaiset, ja eniten

aasialaistaustaiset äidit. Heidän imetystaipaleensa ylsivät suositusten tasolle maahanmuuttajaäideistä todennäköisimmin. (Jones ym. 2015.)

6 Työelämäkumppani

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii Keski-Uudenmaan hyvinvointialue eli Keusote. Keusote vastaa asukkaidensa sosiaali- ja terveyspalveluista sekä pelastustoimen ja erikoissairaanhoidon järjestämisestä. Keusoteen kuuluu Hyvinkään, Järvenpään, Mäntsälän, Nurmijärven, Pornaisten ja Tuusulan alueet. Asukkaita alueella on yhteensä noin 200 000. Lisäksi Keusotella työskentelee yli 4200 ammattilaista. (Keusote 2024.)

Keusote tuottaa asukkaillensa äitiys- ja lastenneuvolan palveluita, kuten perhevalmennusta. Perhevalmennusta Keusote tarjoaa ensimmäistä lastaan odottaville perheille, sekä tarpeen mukaan muille lasta odottaville perheille. Perhevalmennusta toteutetaan moniammatillisessa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa koko Keusoten alueella etä- tai läsnäolovalmennuksina. (Keusote 2025.) Keusotella on käytössään myös suomenkielisiä perhevalmennusvideoita eri aiheittain. Englanninkielisten ja sitä ymmärtävien asukkaiden määrän kasvaessa, on Keusote huomannut tarpeen englanninkielisille perhevalmennusvideoille.

7 Opinnäytetyön aihe, tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön aihe on ohjausvideo imetyksestä ulkomaalaistaustaisille Keski-Uudenmaan alueen lasta odottaville perheille, jotka ymmärtävät englantia, mutta heidän suomenkielentaitonsa on heikko. Opinnäytetyö on kehittämismuotoinen ja toiminnallinen työ videomuodossa.

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa englanninkielinen video Keusoten alueen lasta odottaville perheille, jotka tarvitsevat tietoa imetyksestä ja joiden suomenkielentaito on heikko, mutta ymmärtävät englantia. Videon tarkoitus on myös tarjota terveydenhoitajille konkreettinen apuväline, jota tarjota englanninkielisille neuvolan asiakkaille Keusoten alueella.

Opinnäytetyön tavoite on antaa tukea imetykseen ja tarjota luotettavaa tietoa imetyksen hyödyistä maahanmuuttajataustaisille vanhemmille englannin kielellä. Tavoitteena on lisätä maahanmuuttajataustaisten vauvojen ja heidän perheidensä hyvinvointia.

Opinnäytetyön prosessin aikana on tavoite kehittää myös tekijöiden omaa osaamista koskien imetystä, imetyssuosituksista ja imetyksen tukemisesta. Imetyksen tukeminen on terveydenhoitajatyön vahvaa osaamisaluetta.

8 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle opinnäytetyö-pajassa Zoom-alustalla keväällä 2024 ja syksyllä 2024 aiheen ja työelämäkumppanin valinnalla. Aihe valittiin tekijöiden omien mielenkiintojen mukaan Laurean ammattikorkeakoulun Canvas-alustalta valmiiksi annetuista aiheista, mitä työelämäkumppanit olivat tilanneet. Työelämäkumppani Keusote oli tilannut perhevalmennusvideoita englanniksi eri aihealueittain. Opinnäytetyön muodoksi valittiin video työelämäkumppanin toiveen mukaisesti. Perhevalmennusvideon aiheeksi valikoitui imetys, ja tähän aiheeseen saatiin vahvistus työelämäkumppanilta sähköpostitse yhteyttä ottaen.

Muun kuin suomea äidinkielenään puhuvien asukkaiden määrän kasvaessa, on Keusotella tarve englanninkielisille perhevalmennusvideoille. Tämän myötä aiheeksi valikoitui englanninkielinen video imetyksen tukemisesta. Keusoten tarjotessa videota kaikille saatavilla olevalla alustalla, voi englantia ymmärtävä lasta odottava perhe valmistautua lapsen imetykseen jo ennen lapsen syntymää tai saada helposti tukea imetykseen lapsen synnyttyä.

Myös koulun kanssa aloitettiin yhteistyö sähköpostitse saaden opinnäytetyöhön ohjaajat syksyllä 2024 ja tutustuen itsenäisesti opinnäytetyön prosessiin koulun materiaaleja läpi käyden. Tiedonhakua on tehty itsenäisesti syksystä 2024 alkaen tutustuen kirjallisiin ja sähköisiin lähteisiin.

Keusoten yhteyshenkilöiden kanssa pidettiin Microsoft Teamsissa ensimmäinen palaveri syksyllä 2024. Palaverin ajankohta sovittiin sähköpostitse. Yhteyshenkilöt kertoivat suoraan aiheista, joita he videolla toivoivat. Heidän toiveensa videon aiheista perustuivat heidän kokemuksiinsa neuvolatyön kautta. Näin ollen videolla käsiteltävät aiheet rajautuivat tämän keskustelun perusteella. Keskustelusta tehtiin muistiinpanot, joita hyödynnettiin videon käsikirjoitusta suunnitellessa. Videon toteutuksessa otetaan huomioon työelämäkumppanin eli Keusoten yhteyshenkilöiden toiveet. Lisäksi työelämäkumppani toi esiin toiveen, että videon pituus olisi noin kahdeksan minuuttia.

Työelämäkumppani on tarjonnut Keusoten Power Point pohjan, jota käyttää ohjausvideon laatimisessa. Sekä alaikäisen että aikuisen kuvauslupalomakkeet on myös saatu suoraan työelämäkumppanilta. Ensimmäisen version käsikirjoituksen tekemisen jälkeen on pyydetty työelämäkumppanin palaute sähköpostitse ja saatu ensimmäiset kommentit yhteyshenkilöiltämme, jonka jälkeen muokkaukset on tehty työelämäkumppanin toiveiden mukaisesti. Toisen kommenttikierroksen jälkeen saatiin palaute täsmentää vielä tiheän imun kausia videon käsikirjoitukseen. Tämän jälkeen käsikirjoituksesta muokkautui versio, johon tekijät ja työelämäkumppani olivat tyytyväisiä.

Tammikuussa 2025 oli ensimmäinen osallistuminen opinnäytetyön ohjaajien ohjaustapaamiseen. Koulun informaattikkoa hyödynnettiin tiedonhaussa tammikuussa 2025. Teoriatiedon vahvistamisen tueksi varattiin aika Laurean ammattikorkeakoulun kirjaston informaattikolta, joka auttoi vertaisarvioitujen tutkimusten ja muiden luotettavien lähteiden hankinnassa.

Maaliskuussa 2025 yhteiskehittämisessä käytettävää palautelomaketta lähdettiin muokkaamaan opinnäytetyön ohjaajien palautteen mukaisesti laatimalla ensimmäisen version suljetuista kysymyksistä avoimia kysymyksiä, jotta saatu palaute yhteiskehittämisessä olisi monipuolisempaa ja paremmin hyödynnettävissä. Palautelomake laadittiin Canva-sivuston ohjelmalla.

8.1 Menetelmät

Kehittämismuotoisen opinnäytetyön kehitelmämenetelmäksi on valikoitunut tietoperustan rakentaminen ja vahvistaminen ammattikirjallisuutta lukien ja tutkimuksiin perehtyen, imetyksen tukemisen ja muihin perhevalmennusvideoihin tutustuminen ja niiden havainnointi sekä työelämäkumppanin haastattelu ja toiminnan havainnointi. Kehittämistyössä tutkimuksellisuus ilmenee tiedon hankintana, kun haetaan sekä tutkittua että käytännön tietoa kehittämisen tueksi (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 22). Tietoperustan rakentaminen perehtymällä ammattikirjallisuuteen ja alan tutkimuksiin auttavat tekemään omaan kehittämistyöhön sopivat ratkaisut (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 75). Valmiisiin hyvinvointialueiden perhevalmennusvideoihin tutustua ja niitä havainnoidessa saadaan mallikuvaa siitä, minkälainen kokonaisuus video tuotoksena on.

Opinnäytetyössä edetään tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin mukaisesti edeten järjestelmällisesti, analyyttisesti, kriittisesti ja eettisyydestä huolehtien. Aiheen valitsemisen ja tavoitteiden asettamisen jälkeen kehittämiskohteeseen on perehdytty teoriassa tutustuen tutkimukselliseen tietoon, alan kirjallisuuteen ja sähköisiin lähteisiin sekä tutustuen käytännön tietoon havainnoimalla työelämäkumppanin toimintaa. (Ojasalo yms. 2014, 21, 24.)

Havainnoidessa työelämäkumppanin omaa toimintaa, pyydetään työelämäkumppanin edustajia omin sanoin kertomaan mitä heidän toimintaansa kuuluu sekä miten ja milloin he toimivat. Toimialan ymmärtäminen on tärkeää, jotta kehittämistyön ratkaisut eivät perustuisi vain teorian tietoon, vaan ne kohdistuisivat juuri kyseisen työelämäkumppanin työhön ja heidän arkeensa. Hankittu tieto ja kehittämiskohteesta heränneet ajatukset dokumentoidaan sitä mukaa, kun tietoa kerätään. Näin kerättyyn tietoon voi helposti palata, kun sitä on aika hyödyntää. (Ojasalo yms. 2014.)

Tutkimuksellisen kehittämistehtävän mukaisesti kehittämiskohteen perehtymisen jälkeen määritetään kehittämistehtävä ja rajataan sen sisältämät aiheet (Ojasalo yms. 2014, 24). Kehittämistehtävänä on tuottaa Keusotelle video englannin kielellä imetyksen hyödyistä ja imetyksen tukemisesta. Työelämäkumppani Keusoten yhteyshenkilöt ovat olleet mukana aiheiden rajauksessa, mitä videolla esitetään. Työelämäkumppanin toiveiden mukaisesti videolla kerrotaan imetysasennoista, oikeasta imuotteesta, imetyssuosituksista, vauvan luontaisesta käytöksestä rinnalla, nälkämerkeistä, maidonnoususta, apuvälineistä sekä imetyksen pintaan nostamista tunteista. Aiheen rajausta perustuu työelämäkumppanin tuomaan käytännön kokemuksiin imetyksen tukemisen tarpeista sekä maahanmuuttajataustaisten tarpeista imetyksen onnistumiseen.

Opinnäytetyön tietoperustaa laatiessa perehdytään luotettaviin lähteisiin koskien imetystä, imetyssuosituksista, imetyksen tukemista, vauvamyönteisyyttä ja hyvää ohjausvideosta. Tiedonhankintaa tehdään käymällä monipuolisesti ja laajasti läpi tutkimuksia, tieteellisiä artikkeleita, kirjoitettua tekstiä sekä videoita aiheesta. Luotettavan tiedon hakemisessa käytetään apuna Laurean kirjaston informaattikkoa.

Tuotosta toteuttaessa perustellaan käytetyt sisällölliset, kielelliset ja visuaaliset valinnat (Kostamo yms. 2022, 131). Aineistoa kerätään perehtymällä huolellisesti laadukkaisiin lähteisiin, kuten perehtyminen aiheen vertaisarvioituihin tutkimuksiin sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Terveystieteen Neuko-tietokannan materiaaleihin.

Tietoperustaan perehtymisen ja sen vahvistamisen jälkeen toteutetaan kehittämismuotoisen opinnäytetyön imetyksen tukemisen video. Videon sisältö ja kulku suunnitellaan tehden ratkaisut ammatillisen tietopohjan, työelämäkumppanin tuoman käytännön tiedon mukaisesti ja yhteiskehittämisestä saadun palautteiden mukaisesti. Videon visuaalinen ilme suunnitellaan työelämäkumppanin toiveiden mukaisesti. Video toteutetaan kuvaamalla liikkuvaa kuvaa, äänittämällä englanninkielinen ääniraita videon käsikirjoituksen mukaisesti sekä lisäämällä videoon englanninkielinen tekstitys. Videota voi seurata niin kuuntelemalla sekä lukemalla kuvaa katsoen.

8.2 Yhteiskehittäminen

Kehittämistyötä kehitetään ja arvioidaan sen kehittämisvaiheessa yhteiskehittämisen menetelmällä. Yhteiskehittäminen tarkoittaa työotetta, jossa asiakkaista koostuva kohderyhmä on mukana suunnittelemassa, toteuttamassa ja arvioimassa kehitettävää palvelua (THL, 2018). Yhteiskehittämisessä asiakkaiden merkitys on suuri, ja heidän näkökulmansa auttavat ymmärtämään asiakkaiden tarpeita sekä auttavat näkemään kehittämistyötä uusista näkökulmista (Kurki 2023). Yhteiskehittämisessä tehdään ihmisten välistä tavoitteellista yhteistyötä fyysisessä tai virtuaalisessa ympäristössä, ja asiakkaan ääni

tulee kuulluksi jo tuotoksen kehittämisen vaiheessa (Aaltonen, Hytti, Lepistö & Mäkitalo-Keinonen 2016).

Yhteiskehittämisen tavoitteena on, että kehittämistyö vastaa paremmin asiakkaiden tarpeita. Tavoitteena on luoda uutta tietoa ja kehittää kehittämistyötä asiakkaiden kanssa yhteistyössä. Ajatuksena on, että asiakkaat eivät ole passiivisessa roolissa, vaan he ovat aktiivisia toimijoita ja kohderyhmän tuottamaa palautetta ja kehittämisideoita arvostetaan ja hyödynnetään. (Pöyry-Lassila 2017, 25, 27.)

Yhteiskehittämisen menetelmää toteuttaessa kohderyhmälle esitetään ohjausvideon prototyyppi ja kohderyhmältä pyydetään prototyypistä ja sen sisällöstä palautetta erillisen palautelomakkeen avulla. Prototyypillä tarkoitetaan kehitysvaiheessa olevaa mallikappaletta, joka esitetään asiakaskohderyhmälle (Ojasalo ym. 2014, 72).

Yhteiskehittämisen asiakaskohderyhmänä on englannin kieltä ymmärtävät lasta odottavat perheet sekä lapsiperheet, joissa on imeväisikäisiä lapsia. Kohderyhmältä ei vaadita natiivia englannin kielen osaamista. Yhteiskehittämiseen osallistuvilta asiakaskohderyhmäläisiltä kuitenkin varmistetaan, että he ymmärtävät prototyypin sekä palautelomakkeen sisällön. Asiakaskohderyhmä rekrytoidaan tekijöiden omien verkostojen kautta. Kohderyhmän edustajien kanssa sovitaan erilliset tapaamisajat puhelimitse tai viestillä, heille esitetään prototyyppi ohjausvideosta ja heitä pyydetään täyttämään palautelomake kirjallisesti.

Yhteiskehittämisen menetelmää toteutettaessa palautetta ja kehittämis ehdotuksia prototyypistä kerätään erillisen palautelomakkeen avulla. Palaute kerätään vastuullisesti kertoen kohderyhmälle mihin heidän antamaa tietoa käytetään, heidän antamaa tietoa käytetään anonymisti ja heiltä kerätään vain sellaista tietoa, mikä on välttämätöntä kehittämiselle (Kostamo yms. 2022, 52).

Palautelomake toteutetaan englanniksi kohderyhmän mukaisesti. Palautelomakkeen kysymykset pidetään yksinkertaisena, jotta ne ovat helposti ymmärrettäviä. Kysymyksissä käytetään avoimia kysymyksiä, jotta saadaan kehittämistyössä monipuolisesti hyödynnettävää palautetta. Vastauksia odotetaan minimissään kahdelta englannin kieltä osaavalta lapsiperheeltä tai lasta odottavalta perheeltä. Kohderyhmän edustajia rohkaistaan ilmaisemaan ajatuksiaan ilman kritiikkiä ja tavoitteena on saada mahdollisimman paljon ideoita, joiden avulla kehitetään työtä (Ojasalo ym. 2014, 44). Palaute hyödynnetään vaikuttavuuden arviointiin suomen kieltä taitamattomien, mutta englannin kieltä ymmärtävien perheiden imetyksen tukemiseen Suomessa, ja palautteen pohjalta kehitetään tuotosta.

8.3 Työelämäkumppanin haastattelu

Haastattelu on kehittämistyön tiedonkeruumenetelmä ja se käydään vuorovaikutuksessa työelämäkumppanin kanssa. Haastattelun aikana tehdään muistiinpanoja työelämäkumppanin näkemyksistä ja toiveista. Haastattelutilanne käydään Microsoft Teams -ohjelman avulla. Haastattelussa käytetään ymmärrettävää kieltä luotettavuuden vahvistamiseksi. Haastattelun tavoite on kehittämistehtävän ratkaisua edistävän aineiston kerääminen. (Ojasalo yms. 2014.)

8.4 Hyvän ohjausvideon tunnusmerkit

Ohjauksella tarkoitetaan asiakkaan opastusta, uuden tiedon antamista ja asiakkaan motivointia. Ohjausvideolla voidaan ohjata asiakasta tai asiakasperhettä imetyksen perusasioissa ja yleisissä ongelmissa. Videon ohjeet voivat olla perheelle hyödyllisiä ja videon katselu on helppo tapa vastaanottaa tietoa perheelle itselleen sopivana ajankohtana. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 25, 49, 122.)

Kehittämistyötä suunniteltaessa on perehdytty hyvän ohjausvideon periaatteisiin. Lyhyet opetusvideot on tutkitusti todettu toimivaksi opetusmateriaaliksi. Opetusvideot tulisi pitää tarpeeksi lyhyinä ja tiiviinä, optimaalinen pituus olisi alle 6 minuuttia. Myös puhenopeuteen tulee kiinnittää huomiota. NykYTEknologian avulla on kuitenkin mahdollista katsoa videoita erilaisilla yksilöllisesti sopivilla nopeuksilla. (Auvinen 2022, 2-3)

Ohjausvideon sisältö on suurelta osin työelämäkumppanin toiveiden mukaista ja perustuu tutkittuun tietoon. Videoiden, kuvien sekä äänen laatuun kiinnitetään huomiota, jotta kuva ja ääni ovat selkeitä. Englannin kielen ääntämiseen ja artikulaatioon kiinnitetään huomioita, sekä siihen, että puhe on riittävän hidasta ja selkeää. Ohjausvideolle tulevaa liikkuvaa kuvaa tarpeen mukaan hidastetaan, jotta liikkuvaa kuvaa on helpompi seurata.

Ohjausvideon värien käytössä otetaan huomioon värinäön häiriöiden hankaluudet. Tavallisimpia värinäön häiriöitä ovat puna-viher- ja viher-punaheikkoudet, jolloin punaisen tai vihreän värin aistiminen on poikkeavaa (Saarelma 2021). Ohjausvideon värimaailmaa suunniteltaessa otetaan huomioon työelämäkumppani Keusoten toiveet. Työelämäkumppani on toivonut ohjausvideolle Keusoten tunnusomaista värimaailmaa, kuten tummansinisen, punertavan ja oranssin sävyjä.

Videon saavuttavuudesta huolehditaan niin, että koko videossa esiintyvän ääninauhan sisältö löytyy videolta tekstitettynä versiona. Saavutettavuus parantaa yhdenvertaisuutta tarkoittaen, että esimerkiksi ohjausvideota kykenee seuraamaan monimuotoinen joukko erilaisia henkilöitä. Videon suunnittelussa huolehditaan saatavuuden näkökulmasta videon sisällön selkeydestä ja ymmärrettävyydestä. (Traficom, 2024.)

9 Kehittämistyön arviointisuunnitelma

Opinnäytetyötä arvioidaan läpi kehittämistyön työstämisen ajan. Arviointia toteutetaan itsearviointina sekä kerätään säännöllisesti palautetta työelämäkumppanilta. Palautetta kerätään kirjallisesti sähköpostin kautta sekä suullisesti Teams-palaverissa.

Työelämäkumppanin kanssa sovitaan etukäteen palavereiden ajankohdat sekä ollaan niiden lisäksi yhteyksissä sähköpostilla. Palautetta kysyttäessä selvitetään työelämäkumppanin kehitysehdotuksia opinnäytetyölle. Valmista tuotosta arvioidessa voidaan se kehittämisideoiden myötä palauttaa vielä takaisin kehittämisvaiheeseen (Salonen 2013, 18).

Yhteiskehittämismenetelmänä saadaan palautetta kyselylomakkeilla suoraan asiakasryhmältä, ja kehittämistyötä arvioidaan ja kehitetään saadun palautteen pohjalta työn kehittämisen vaiheessa.

Kehittämistyön ollessa lopullisesti valmis viimeistelyineen, kerätään palautetta työelämäkumppanilta arviointilomakkeen avulla (Salonen 2013, 18). Työelämäkumppanilta kerättävässä loppupalautteessa kysytään työelämäkumppanin toiveen mukaan joko sähköpostitse kyselyllä tai Teams-palaverissa haastattelulla, kuinka hyvin opinnäytetyön tavoitteet on saavutettu ja kuinka valmista kehittämistyötä pystytään hyödyntämään työelämässä. Itsearviointia tehdessä pohditaan oman osaamisen kehittymistä koskien imetyksen tukemista sekä ammatillista kasvua terveydenhoitajan työhön.

10 Eettisyys ja luotettavuus

Tämä kehittämismuotoinen opinnäytetyö toteutetaan opinnäytetyön eettisten ohjeiden mukaisesti. Tässä opinnäytetyössä tulee pohtia yksityisyyden suojaa ja sen toteutumista sekä kuvattavien henkilöiden oikeuksia, sekä heidän kohteluaan kuvaustilanteissa (Arene 2019, 9). Osallistumisen keskeyttämisen ja suostumuksen perumisen mahdollisuus tulee myös tuoda ilmi (TENK 2019, 9-10). Päätöskyvyttömän lapsen kohdalla, kuten tässä kehittämistyössä, on vastuu ja oikeus työhön osallistumisesta tai siitä vetäytymisestä kokonaan huoltajilla. Kehittämistyötä toteuttaessa toimitaan lähtökohtaisesti hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti, joita ovat rehellisyys, huolellisuus, tulosten tallentaminen, esittäminen sekä niiden arviointi (TENK 2012, 6). Plagioinnin välttämiseksi lähteet merkitään asianmukaisesti huolellisuutta noudattaen, kun lainataan toisen tekstiä tai ajatuksia (Ojasalo yms. 2014, 49).

Opinnäytetyössä kuvataan lasta odottavan perheen imetyssuosituksia. Vastasyntynyt lapsi on jo ikänsä puolesta haavoittuvassa asemassa, joten tulee hyvin sensitiivisesti varmistua opinnäytetyössä käytetyn tiedon luotettavuudesta. Opinnäytetyön teoriapohjaa kerätessä toimitaan lähdekriittisesti ja käytetään ainoastaan luotettavia, ajantasaisia ja tunnettuja lähteitä. Luotettavuutta lisätään käyttämällä laajasti erilaisia lähteitä eri näkökulmista

(Ojasalo yms. 2014, 105). Luotettavuuden vahvistamiseksi käytetään apuna informaattikkoa luotettavassa tiedonhankinnassa. Informaattikko on Laurean ammattikorkeakoulun kirjaston tietoasiantuntija. Opinnäytetyöprosessi kuvataan tarkasti ja perustellen lisäten kehittämistyön luotettavuutta (Ojasalo yms. 2014, 105).

Kehittämistyön videon aiheet rajataan kuunnellen työelämäkumppanin toiveita, tarpeita ja kokemuksia ja perehtymällä Terveiden ja hyvinvointilaitoksen ja Maailman terveysjärjestö WHO:n imetyssuosituksiin. Kehittämistyön aiheita rajatessa voi eettisesti tarkastellessa olla riski, että yksilöllisesti perheen tarvitsema tieto voi rajautua pois. Lisäksi ohjausvideota katsovalle perheellä voi herätä videon sisällöstä kysymyksiä, joten heillä tulisi tarvittaessa olla mahdollisuus keskustella videon aiheista äitiys- tai lastenneuvolan tapaamisella tulkin välityksellä.

Kehittämistyön ohjausvideolla esiintyy vauva ja äiti, joille on totuudenmukaisesti ja yksityiskohtaisesti selitetty, mihin käyttöön materiaali tulee. Kuvauslupa pyydetään videolla esiintyviltä. Lapsi ei ikänsä puolesta kykene ymmärtämään ja antamaan itse kuvauslupaa, joten luvan antaa hänen huoltajansa.

Ohjausvideon kuvamateriaalia kuvataan ohjausvideolla esiintyvän vauvan ja äidin kodissa, joten kuvaamisympäristössä huolehditaan erityisesti sensitiivisyydestä. Kuvattavan perheen kanssa sovitaan yhteisymmärryksessä kuvaamisajat, toimintatavat ja kuvauskohteet. Lasta kuvatessa huolehditaan, ettei kuvaaminen aiheuta hänelle haittaa tai uhkaa. (Mellenius & Remsu 2013, 255, 259.)

Opinnäytetyön kehittämistyön videon kohderyhmä on englanninkieliset asiakkaat ja on eettisesti korkeatasoista, kun maahanmuuttajataustaisten imetyksen ohjaamisessa otetaan huomioon kulttuuriset tekijät. Tarkkaa toimintaohjetta jokaiseen kulttuuriin on kuitenkin rajallista tuottaa, mutta terveydenhoitajan tulee ottaa huomioon kulttuurin lisäksi perheen elämänhistoria, perheen saamat aiemmat opit, perheen asenteet ja uskomukset, ympäristö ja ympäröivän kulttuurin paineet. (Deufel & Montonen 2010, 495.) Suomessa ei ole tutkittu maahanmuuttajataustaisten äitien imetystä ja tietoa on kertynyt lähinnä terveydenhuollon ammattilaisten kokemuksista (Hakulinen yms. 2017, 66). Suomalaisen tutkitun tiedon puuttuminen maahanmuuttajataustaisten äitien imetyksestä voi luoda eettisiä kysymyksiä ja haasteita, kuten vastaako ohjausvideo tosiasiaa maahanmuuttajataustaisten suomea osaamattomien tarpeisiin koskien imetystä ja imetyshaasteita. Yksi eettinen kysymys on myös, löytääkö suomea taitamaton perhe tarvitsemansa tiedon, jos ohjausvideo herättää kysymyksiä.

Kulttuuriset tekijät huomioon ottaen kerätään työelämäkumppanilta käytännön tietoa maahanmuuttajataustaisten asiakkaiden imetysohjauksen tarpeista Keusoten alueella. Kulttuurisesta taustasta huolimatta jokainen perhe on kuitenkin yksilöllinen. Perhettä

ohjatesa yksilöllisyyden lisäksi myös perheen autonomia on tärkeä eettinen periaate (Deufel & Montonen 2010, 449). Terveystenhoitajan tulee tarjota asiakasperheelle luotettavaa tietoa imetyksestä perhettä tukien ja perhe tekee itse lopulliset ratkaisunsa.

Opinnäytetyön toteutus on englannin kielellä, joka ei ole tekijöidensä äidinkieli. Opinnäytetyön videotuotosta toteutettaessa varmistetaan ja tarkastetaan oikeaoppinen englannin kielen kieliooppi perehtyen äitiys- ja lastenneuvolapalveluiden englanninkieliseen sanastoon ja englanninkielisiin käsitteisiin koskien imetyksen tukemista.

Ohjausvideota suunnitellessa ja toteutettaessa huolehditaan videon saavutettavuudesta toteuttamalla ohjausvideo suunnittele kaikille -periaatteen mukaisesti. Periaatteen mukaan on tarkoitus huomioida erilaiset käyttäjät jo videon suunnittelusta asti, kuten näkövammaisen mahdollisuus kuunnella tekstiä tai huonokuuloisen mahdollisuus lukea tekstiä. (Traficom 2024.) Mahdollisuus seurata videota rajoittuu kuitenkin vain englannin kieltä taitaviin, eikä sitä ole mahdollista seurata pistekirjoituksella.

Yhteiskehittämisessä huolehditaan, että kohderyhmältä kerättävä palaute anonymisoidaan, eikä heidän nimiään esiinny työssä. Palautteeseen kerätään vain kehittämistyössä tarvittavaa tietoa, joten palautelomakkeessa ei kysytä vastaajan nimeä tai muita henkilötietoja. Palautelomakkeet hävitetään asianmukaisesti, kun niitä ei enää tarvita.

11 Aikataulu ja arvosanatavoite

Palautamme opinnäytetyösuunnitelmamme maaliskuun opintopiiriin ja teemme lyhyen Power Pointin suunnitelmamme esittämisen tueksi. Tämän jälkeen alamme muokkaamaan suunnitelmastamme itse opinnäytetyön versiota, sekä samalla edistämme videon valmistumista keräämällä sitä varten kuva-, sekä videomateriaalia, joita lisäämme työelämäkumppanimme yhteyshenkilöiltä saamaamme Power Point -pohjaan. Olemme suunnitelleet saavamme opinnäytetyöprosessin valmiiksi kesään 2025 mennessä. Teoriaopinnot ovat osaltamme valmiit, joten näemme aikataulutuksen realistiseksi.

Arvosanatavoitteena pidämme arvosanaa kolme. Olemme käyneet yhdessä läpi Laurean intranetistä hyvään arvosanaan vaadittavat asiat, ja todenneet ne kohdallamme mahdollisiksi. Tulemme palaamaan näihin kriteereihin työn jokaisessa vaiheessa huolehtien, että nämä kriteerit täyttyvät kaikilta osin. Opinnäytetyön sisältö kehitetään yhdessä työelämäkumppanin kanssa ja kehittämissyö on työelämäkumppanin hyödynnettävissä.

Lähteet

Painetut lähteet

Deufel, M. & Montonen, E. (toim.) 2010. Onnistunut imetys. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tallinna: Art House.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Mellenius, N. & Remsu, N. (toim.). 2013. Vuorovaikutus kuvassa. Turenki: Jaarli Oy.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista toimintaa liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Sähköiset lähteet

Aaltonen, S., Hytti, U., Lepistö, T. & Mäkitalo-Keinonen, T. 2016. Yhteiskehittäminen: kaikki siitä puhuu, mutta mitä se on ja miten siinä onnistua? Turun yliopisto. Viitattu 10.2.2025.

[Yhteiskehittäminen: kaikki siitä puhuu, mutta mitä se on ja miten siinä onnistua? | Turun yliopisto](#)

Antila, K., Pöyhönen, N., Ohtonen-Jones, S. & Sormunen, M. 2024. Mother's experiences of breastfeeding support and breastfeeding specialists' views on breastfeeding promotion in Finland - a qualitative interview study. Sage Journals. Viitattu 2.3.2025. [Mothers' experiences of breastfeeding support and breastfeeding specialists' views on breastfeeding promotion in Finland - a qualitative interview study - Katja Antila, Niina Pöyhönen, Saija Ohtonen-Jones, Marjorita Sormunen, 2024](#)

Arene ry. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 19.3.2025. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Auvinen, H. 2022. Opetusvideoiden hyödyntäminen itseopiskelumateriaalina verkkokurssilla. Pro-gradu tutkielma. Helsingin yliopisto. Viitattu 2.3.2025. [Microsoft Word - Opetusvideoiden hyödyntäminen itseopiskelumateriaalina verkkokurssilla-Heini Auvinen.docx](#)

Cleveland Clinic. 2022. Colostrum. Viitattu 2.3.2025. [Colostrum: What Is It, Benefits & What To Expect](#)

Finlex. 2011. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Suomen säädöskokoelma. Viitattu 2.3.2025. [Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu-... 338/2011 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX ®](#)

Hakulinen, T., Otronen, K. & Kuronen, M. (toim.). 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. THL. Viitattu 15.7.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135535/Ohjaus%20242017%20netti%202020.3.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Hakulinen, T., Sainio, S. & Luoto, E. 2019. Neuvolajärjestelmä on suomalaisen terveydenhuollon timantti. THL. Viitattu 10.2.2025. [Neuvolajärjestelmä on suomalaisen terveydenhuollon timantti - THL-blogi](#)

Hannula, L., Ikonen, R., Kaunonen, M. & Kolanen, H. 2022. Raskaana olevan sekä imeväisikäisen lapsen äidin sekä perheen imetysohjaus. Hotus-hoitosuosituksen lyhennelmä. Viitattu 10.2.2025. [netti-hoitosuositus-imetysohjaus-17-6-2020.pdf](#)

Helsingin kaupunki. 2025. Neuvolan perhevalmennus. Viitattu 2.3.2025. [Neuvolan perhevalmennus | Helsingin kaupunki](#)

Ikonen, R., Antila, K. & Hakulinen, T. 2022. Imetys. Neuko-tietokanta. Terveysportti. Duodecim. Viitattu 10.2.2025. [Imetys - Duodecim](#)

Imetyksen tuki. 2016. Hyvät imetysasennot. Viitattu 20.2.2025. [Hyvät imetysasennot - Imetyksen tuki ry](#)

Imetyksen tuki. 2021. Hyvä imuote. Viitattu 20.2.2025. [Hyvä imuote - Imetyksen tuki ry](#)

Imetyksen tuki. 2025. Mitä hankin imetystä varten? Viitattu 27.2.2025. [Mitä hankin imetystä varten? - Imetyksen tuki ry](#)

Jones, K., Power, M., Queenan, J. & Schulkin, J. 2015. Racial and ethnic disparities in breastfeeding. Viitattu 15.2.2025. [Racial and Ethnic Disparities in Breastfeeding | Breastfeeding Medicine](#)

Keski-Suomen hyvinvointialue. 2025. Perhevalmennukset. Viitattu 2.3.2025. [Perhevalmennukset | Keski-Suomen hyvinvointialue](#)

Keusote. 2024. Hyvinvointia yhdessä. Keski-Uudenmaan hyvinvointialue. Viitattu 17.7.2024.
<https://www.keusote.fi/>

Keusote. 2025. Äitiys- ja lastenneuvola. Viitattu 22.3.2025. [Äitiys- ja lastenneuvola - Keski-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

Kurki, A-L. 2023. Parempia palveluita yhteiskehittämisen avulla. Työterveyslaitos. Viitattu 24.3.2025. [Parempia palveluita yhteiskehittämisen avulla | Työterveyslaitos](#)

Li, Z., Mannava, P., Murray, J., Sobel, H., Jatobatu, A., Calibo, A., Tsevelmaa, B., Saysanasongkham, B., Ogaoga, D., Waramin, E., Mason, E., Obara, H., Tran, H., Tuan, H., Kitong, J., Yaipupu, J., Cheang, K., Silvestre, M., Kounnavongsa, O., Putney, P., Nga, P., Tung, R., Phal, S., Kubota, S., Krang, S., Burggraff, S., Rattana, S., Xu, T., Zhang, T., Enkhmaa, U., Delgermaa, V., Chhour, Y. 2020. Association between early essential newborn care and breastfeeding outcomes in eight countries in Asia and the Pacific: a cross-sectional observational -study. Viitattu 20.2.2025. [Association between early essential newborn care and breastfeeding outcomes in eight countries in Asia and the Pacific: a cross-sectional observational -study | BMJ Global Health](#)

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.3.2025. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-373-8>

Schildkrout, B., MacGillivray, L., Raj, S. & Lauterbach, M. 2024. Dysphoric Milk Ejection Reflex (D-MER): A Novel Neuroendocrine Condition with Psychiatric Manifestations. Harvard review of p psychiatry. Viitattu 16.2.2025. [Dysphoric Milk Ejection Reflex \(D-MER\): A Novel Neuroendocrine Condition with Psychiatric Manifestations. - Tietueen tiedot - EBSCOhost Research Databases](#)

Scutti, S. 2021. Cultural factors influence breastfeeding practices. Viitattu 18.2.2025. [Cultural factors influence breastfeeding practices - Fogarty International Center @ NIH](#)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2024. Neuvolat. Viitattu 10.2.2025. [Neuvolat - Sosiaali- ja terveysministeriö](#)

THL. 2019. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. 2. uudistettu painos. Viitattu 27.2.2025. [URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf](#)

THL. 2018. Yhteiskehittäminen. Viitattu 10.2.2025. [Yhteiskehittäminen - THL](#)

Terveyskirjasto. 2023. Imetys. Duodecim. Viitattu 26.1.2025.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020>

Terveyskylä. 2024a. Imetyksen hyötyjä. Viitattu 26.1.2025.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jalkeen/imetys/imetyksen-hyotyja>

Terveyskylä. 2024b. Vauvan nälkäviestit. Viitattu 26.1.2025.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jalkeen/imetys/imetyksen-kaynnistyminen/vauvan-nalkaviestit>

Tilastokeskus. 2024. Maahanmuuttojen määrä ennätysuusi Suomessa vuonna 2023. Viitattu 14.7.2024.

<https://stat.fi/julkaisu/clmixlq2e5fnt0bw60d4l2t7g>

Traficom. 2024. Tietoa saavutettavuudesta. Viitattu 20.3.2025. [Tietoa saavutettavuudesta | Saavutettavuusvaatimukset](#)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Viitattu 19.7.2024.

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. [Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa](#)

Uctu & Ulutag. 2022. Breastfeeding metaphors: A qualitative study of first-time mothers.

Journal of Neonatal Nursing. Viitattu 16.2.2025. [https://www.sciencedirect-com.elli.laurea.fi/science/article/pii/S1355184122000096](https://www.sciencedirect.com/elli.laurea.fi/science/article/pii/S1355184122000096)

WHO. 2018. Breastfeeding. Viitattu 2.3.2025. [Breastfeeding](#)

Yate, Z. 2017. A qualitative study on negative emotions triggered by breastfeeding;

Describing the phenomenon of breastfeeding/nursing aversion and agitation in breastfeeding mothers. Viitattu 16.2.2025. [A qualitative study on negative emotions triggered by breastfeeding; Describing the phenomenon of breastfeeding/nursing aversion and agitation in breastfeeding mothers - ProQuest](#)

Liitteet

Liite 1: Käsikirjoitus ohjausvideoon.....	24
Liite 2: Yhteiskehittämisen arviointilomake	29

Liite 1: Käsikirjoitus ohjausvideoon

Opinnäytetyön videon käsikirjoitus

This video has been created to support foreign mothers in Finland with breastfeeding

Breastfeeding recommendations

The recommendations in this video are based on World health organization (WHO) and Finnish institute for health and welfare (THL).

Exclusive breastfeeding

In Finland, it is recommended that mothers exclusively breastfeed their babies until six months old and continue until the child is one year old. You may continue longer if it suits your family. Exclusive breastfeeding means that the child is fed only with breastmilk, vitamin D and any medications the baby is on.

You may start offering your baby small tasting portions of solid food anytime between 4-6 months. The portions should only be 1-2 teaspoons, and the baby should always be breastfed before the tasting portions are given. This recommendation is based on the idea of helping the child's digestive system develop.

Benefits of breastfeeding

Breastmilk is the best nutrition for the baby

Benefits both the baby and mother

Benefits vary from instant to long-term

Gives antibodies to help the child's immune system develop

Gives the baby protection against infections

Creates a deep bond between the mother and baby

From an ecological and economical perspective, breastfeeding is a better option than bottle feeding with formula

Expressing milk by hand

(Here we show a video of a crochet chest that we milk by hand)

The more stimulation the mother's breasts get, the more milk will be produced. The recommendations state that expressing milk by hand should be started 1-6 hours after giving birth and the main goal is to initiate, increase and maintain milk production.

Milk letdown

At the end of pregnancy, milk may start to ooze from the breasts for some. This milk is called colostrum. The actual production of milk begins after the placenta is born, and the letdown of milk, 3-4 days after the baby is born. The breasts may swell into hard balls and feel sore. The mother may experience some discomfort, and their temperature might rise 0,5-0,9 degrees. Despite this, it is important to have the baby close and breastfeed through this phase.

Baby's hunger messages

(Here we will use a couple month old baby and film her natural reflexes and explain about them at the same time.)

Babies express hunger by:

- opening the mouth
- pushing the tongue out
- turning the head from side to side
- bringing their hands into the mouth
- by making sounds

Baby's natural behavior at the breast

(Here we will use a couple month old baby and film her natural reflexes and explain about them at the same time.)

How a baby acts and responds when placed at the mother's breast for breastfeeding. This behavior is instinctual and part of the baby's innate reflexes.

- sucking reflex
- head turning and rooting reflex

-sucking rhythm may vary from long and strong to quick and short depending on the needs of the baby

-soothing and seeking comfort at the breast

-switching breasts

-mother-baby interaction

The natural behavior of the baby at the breast is an important part of the connection between the mother and the baby.

Breastfeeding latch

(picture of a proper latch/incorrect examples)

The sucking latch refers to how the baby naturally positions itself at the breast so that it can obtain milk as efficiently as possible. A proper latch is important because it ensures effective milk production and prevents nipple pain.

What kind of feelings breastfeeding might cause, both mentally and physically?

fullness of breasts, pain during suckling, tenderness, fatigue, emotional connection, empowerment, fulfillment, stress, anxiety, calmness, relaxation, frustration, isolation, satisfaction, happiness, mental and physical fatigue

(These will occur on the screen in little round popup windows one by one, but in a timely manner.)

Cluster feeding periods

Frequent nursing periods are phases when a baby requires more nursing than usual. These are a normal part of the baby's development and they last 2-7 days. They occur several times during the baby's first year.

- after the first 24 hours
- three weeks old
- six weeks old
- three months old
- six months old

Note that it is natural for a baby to be at the breast constantly. This is not a sign of insufficient milk supply; this is normal behavior!

Skin-to-skin contact

Skin contact evokes the baby's natural instincts to suck and reach for the breast. Therefore, it is worth using, especially when you want to increase the amount of milk or help your baby improve its intake. Skin contact with the possible other parent is also important.

Breastfeeding positions

(Here we will use pictures of different positions)

- Cradle hold
- Cross-cradle hold
- Football hold
- Side-lying Position
- Laid-back breastfeeding

Sometimes it takes time to find the best position for the mother and the baby. Regardless of the position it is important that the latch is good to prevent sore nipples and to ensure effective milk transfer.

Breastfeeding aids

(the plan is to mention and show pictures of these aids, so mothers know they are available, maybe very briefly the use of them)

- Milk collection shell can be used to collect milk from the leaking breast while breastfeeding from the other breast
- nipple everter is a device that can help bring out a nipple that is flat or turned inwards
- nipple former can be used on top of the nipple while breastfeeding to make it easier for the baby to latch on. milk will flow through the nipple former
- breastfeeding pillows
- manual and electric breast pumps

How to get help with breastfeeding in English?

www.hel.fi/sote/perheentuki-en

www.espoo.fi/en-US/Families

http://www.vantaa.fi/health_care_and_social_services/support_for_families_with_children/maternity_and_child_welfare_clinics

www.imetys.fi/in-english/

Liite 2: Yhteiskehittämisen palautelomake



Feedback form

Feedback form for
breastfeeding support
video

- How did the video benefit you?
- What would you like to change about the video?
- On a scale of 1 to 10, how useful did you find the video?
- Open comment:

Thank you for your reply!

The form is decorated with various illustrations: a pink rabbit on the left, a yellow flower and a white flower on the right, a yellow flower on the left of the second question, a green leaf on the left of the third question, and a brown bear, a white flower, and a yellow flower at the bottom left.