

# IMETYS ILMAN STRESSIÄ

## AMNING UTAN STRESS

### TEEMA || TEMA

IHMEELLINEN IMETYS  
DEN FASCINERANDE AMNINGEN

APUA JA TUKEA IMETYKSEEN  
HJÄLP OCH STÖD MED AMNINGEN

VAPAAEHTOISET DOULAT TUKEVAT IMETYSTÄ  
FRIVILLIGA DOULOR STÖDER AMNING

YHDESSÄ PERHEEN PARHAAKSI  
TILLSAMMANS FÖR FAMILJENS BÄSTA

IMETYSASENTEITA JA AJATUKSIA IMETYKSESTÄ  
ATTITYDER OCH TANKAR OM AMNING

KOOTUT ARTIKKELIT

SAMLADE ARTIKLAR

2013–2016

ENSI- JA  
TURVAKOTIEN  
LIITTO



 **folkhälsan**

# SISÄLTÖ    INNEHÅLL

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Esipuhe    Förord .....                                                                | 4  |
| Amning utan stress – ett projekt för tidigt familjecenterat amningsstöd .....          | 7  |
| Imetys ilman stressiä -projekti, varhaisen ja perhekeskeisen imetystuen puolesta ..... | 10 |

## **Ihmeellinen imetys** **Den fascinerande amningen**

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Stressi ja imetys – hankala pari .....                                  | 12 |
| Sammanfattning på svenska: Amning och stress – ett besvärligt par ..... | 15 |
| Tarmmikrober är kroppens programmerare .....                            | 16 |
| Suolistomikrobit ohjelmoivat ihmiskehoa .....                           | 17 |
| Oxytocinet gör oss lugna .....                                          | 18 |
| Oksitosiini rauhoittaa .....                                            | 19 |
| Imetyksen aikamatka .....                                               | 22 |
| Sammanfattning på svenska: En tidsresa genom amningen .....             | 23 |

## **Apua ja tukea imetykseen** **Hjälp och stöd med amningen**

|                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Eettisiä näkökulmia imettävän äidin ohjaukseen .....                                                             | 24 |
| Sammanfattning på svenska: Etiska perspektiv<br>på handledningen av den ammande mamman .....                     | 27 |
| Yhteistyöllä materiaaleja imetyksen tukemiseen .....                                                             | 28 |
| Material som skapats tillsammans ger redskap för att stöda amning .....                                          | 29 |
| Odotusten kahvila – kohtaamispaikka, jossa on tarjolla tietoa, tukea ja turvaa .....                             | 30 |
| Sammanfattning på svenska: Väntans café – en mötesplats där det bjuds<br>på information, stöd och trygghet ..... | 32 |
| Erityistä tukea tarvitsevan äidin imetys .....                                                                   | 34 |
| Sammanfattning på svenska: Amning och mammor som behöver särskilt stöd .....                                     | 35 |

## **Vapaaehtoiset doulat tukevat imetystä** **Frivilliga doulor stöder amning**

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Stöd och trygghet – frivilligdoulans betydelse för familjerna .....                   | 36 |
| Tiivistelmä suomeksi: Tukena ja turvana – vapaaehtoisdoulien merkitys perheille ..... | 41 |
| Reflektivt amningsstöd stärker föräldrskapet .....                                    | 42 |
| Tiivistelmä suomeksi: Reflektiivinen imetystuki vahvistaa vanhemmuutta .....          | 45 |

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| Doulan ääni – ajatuksia Kuopiosta .....      | <b>46</b> |
| Doulans röst – tankar från Helsingfors ..... | <b>46</b> |
| Vapaaehtoiset doulat oppivat yhdessä .....   | <b>48</b> |
| Frivilliga doulor lär sig tillsammans .....  | <b>49</b> |

## **Yhdessä perheen parhaaksi Tillsammans för familjens bästa**

|                                                                                                |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Längs snårig väg till amningslycka .....                                                       | <b>51</b> |
| Kivikkoista polkua pitkin imetysonneen .....                                                   | <b>53</b> |
| Verkostotyön ihanuus ja vaikeus .....                                                          | <b>58</b> |
| Det härliga och svåra nätverksarbetet .....                                                    | <b>59</b> |
| Imetyksen monet näkökulmat .....                                                               | <b>61</b> |
| Sammanfattning på svenska: Många perspektiv på amning .....                                    | <b>62</b> |
| Enhetligt och samskat amningsstöd – en vinst för alla .....                                    | <b>64</b> |
| Tiivistelmä suomeksi: Yhdenmukaista ja yhteistyössä luotua imetystukea – kaikkien eduksi ..... | <b>67</b> |
| Amningshandledning är ett samarbete mellan professionella och familjer .....                   | <b>68</b> |
| Tiivistelmä suomeksi: Imetysohjaus – perheiden ja ammattilaisten välistä yhteistyötä .....     | <b>68</b> |

## **Imetysasenteita ja ajatuksia imetyksestä Attityder och tankar om amning**

|                                                                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Imetysrauha-kampanja – rauhaa, kunnioitusta, ymmärrystä .....                                                           | <b>71</b> |
| Kampanjen Amningsfred – lugn, respekt, förståelse .....                                                                 | <b>73</b> |
| Den motstridiga amningen – mysig och underbar men också besvärlig och stressig .....                                    | <b>78</b> |
| Tiivistelmä suomeksi: Ristiriitainen imetys – ihanaa ja käytännöllistä,<br>mutta myös vaivalloista ja stressaavaa ..... | <b>79</b> |
| Vanhemmuusko yhtä stressiä? .....                                                                                       | <b>82</b> |
| Sammanfattning på svenska: Är föräldraskap enbart stress? .....                                                         | <b>83</b> |

## **Lopuksi || Avslutningsvis**

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Ohjausryhmän terveiset    Styrgruppens hälsningar .....                | <b>84</b> |
| Kiitos    Tack .....                                                   | <b>86</b> |
| Imetys ilman stressiä numeroissa    Amning utan stress i siffror ..... | <b>88</b> |

## FÖRORD

# Amning utan stress

– tidigt familjecentrerat amningsstöd

**I** det hälsofrämjande arbetet är målet att ge möjligast goda förutsättningar för varje människa till god hälsa och livskvalitet. Gärna börjar vi redan med det nyfödda barnet, vilket projektet Amning utan stress gjort. Arbetet är inte enbart individcentrerat utan vi bör påverka närmiljön och samhället.

Det kommer som en överraskning för många att andelen mammor som ammar i enlighet med de officiella rekommendationerna är lägre i Finland än i de andra nordiska länderna. Amning har långtgående hälsoeffekter för både mamman och barnet. Likaväl kan amning också orsaka stress, oro och skuld-känslor. Därför behövs amningsfrämjande på många olika plan.

Kännetecknande för detta projekt har varit givande och inspirerande samarbete. Projektet har genomförts tillsammans med Förbundet för Mödra- och skyddshem, vilket tillfört oss mycket kunskap om olika sätt att stöda familjer som lever under stressfyllda förhållanden. Från tidigare har de båda organisationerna samarbetat kring den frivilliga doulaverksamheten. Vi ser fram emot att fortsätta jobba tillsammans.

Projektet har lyckats speciellt bra med att möjliggöra samarbete mellan en mångfald amningsstödsaktörer, såsom mödra- och barnrådgivningar, förlossningssjukhus, utbildningssektorn och allmännyttiga organisationer. Detta har gett oss nyttig kunskap i

dessas tider av stora reformer inom social- och hälsovården. Tack vare ett starkt personligt engagemang och stor kompetens har projektets styrgruppsmedlemmar på ett avgörande sätt bidragit till att verksamheten förankrats i vardagen. För materialproduktionen har det varit avgörande att så många familjer ställt upp och velat dela med sig av sina erfarenheter. Detta är vi mycket glada över.

Projektet har också varit ett praktexempel på fungerande tvåspråkighet. Att allt material samtidigt producerats på både finska och svenska har gett upphov till givande diskussioner om vilka ord och uttryck vi använder – en extra viktig fråga när det handlar om något så personligt och intimt som amning.

Det är glädjande att det finns konkreta planer på hur arbetet fortsätter efter projektets slut: Amningsfredskampanjen, fortbildning för doulor och amningsnätverken.

Sist men inte minst ett stort tack till alla som deltagit i projektet och till projektmedarbetarna, Jaana Wikgren och Malin von Koskull, vilka med sitt kunnande på ett innovativt och ambitiöst sätt genomfört projektet. ■

*Helsingfors den 16 januari 2017*

**Viveca Hagmark**  
Förbundsdirektör  
Folkhälsans förbund rf.

# Imetys ilman stressiä

– perhekeskeistä tukea varhaiseen imetykseen

**E**nsi- ja turvakotien liitolla (ETKL) on yli 70 vuoden historia perheiden auttamisessa. Liitto on keskittynyt erityisesti vaikeissa elämäntilanteissa elävien perheiden auttamiseen sekä ammatillisesti että vapaaehtois- ja vertaistuellla. Viime vuonna autoimme yli 11 600 tukea tarvitsevaa uuteen alkuun.

Imetys ilman stressiä – projekti on ollut kahden suuren ja erilaisen järjestön, Folkhälsanin ja ETKL:n, yhteinen kehittämishanke ja voimien yhdistämisen mahdollisuus. Folkhälsanin osaaminen terveyden edistämisessä ja perheiden tukemisessa ja Ensi- ja turvakotien liiton vahvuus haastavissa elämäntilanteissa elävien perheiden auttamisessa ja varhaisesta vuorovaikutuksessa ovat tarkoittaneet valtavaa synergiaetua. Vapaaehtoinen doulatoiminta on yhdistänyt näitä kahta järjestöä. Usein käy niin, että kehittämishankkeissa toimintaa on vain suomeksi tai ruotsiksi. Näiden järjestöjen yhteistyö on mahdollistanut sen, että toiminta ja kaikki tuotokset ovat sekä suomen- että ruotsinkielellä.

Vauvan syntymään ja imetykseen liittyy paljon tunteita: iloa, rakkautta, varmuutta, epävarmuutta, huolta, pettymyksiä, pärjäämisen kokemuksia ja hetkiä, jolloin asiat eivät suju ja omat voimat uhkaavat hiipua. Projektissa on nostettu esiin jokaisen perheen ja vauvan oma erityisyys ja se, että on tärkeää löytää juuri omalle perheelle sopiva tapa toimia ja imettää. Imetys on sekä vauvan että vanhempien etu ja tärkeä osa varhaista vuorovaikutusta, oli imetyksen kesto mikä tahansa.

Tunnusomaista projektille on ollut laaja-alainen yhteistyö, myös perheiden kanssa. Perheiden ja vauvojen ääni kuuluu ja näkyy kaikessa hankkeen toiminnassa. Imetys ilman stressiä on myös vahvistanut yhteistyötä imetykseen liittyvissä asioissa sairaaloiden, neuvoloiden, eri järjestöjen ja ammattikorkeakoulujen välillä. Alan ammattilaiset ja vapaaehtoiset ovat osallistuneet rinnakkain toiminnan toteuttamiseen.

Projektin aikana on syntynyt paljon materiaaleja ja työvälineitä, jotka jäävät hankkeen päätyttyä elämään. Tästä on hyvä ottaa oppia muuhunkin kehittämistyöhön. Vaikka hanke päättyy, yhteistyö taustajärjestöjen ja valtakunnallisten kumppanuusverkostojen kanssa jatkuu. Konkreettisesti jatkuvat muun muassa Imetysrauha-kampanja, Opitaan yhdessä -koulutukset doularyhmissä sekä alueelliset imetystoimijoiden verkostojen tapaamiset. Projektien materiaalien levitystä jatketaan osana vaativaa vauvatyötä sairaaloihin, neuvoloihin ja vapaaehtoisille.

Lämmin kiitos kehittämistyössä kaikille mukana olleille sekä projektin työntekijöille, Malin von Koskullille ja Jaana Wikkgrenille, jotka ovat muodostaneet upean ja toisiaan täydentävän työparin. ■

*Helsingissä 16. tammikuuta 2017*

**Riitta Särkelä**

*YTT, pääsihteeri*

*Ensi- ja turvakotien liitto ry*



# Imetys ilman stressiä 2013–16

## 2013

- Projekt aloitetaan maaliskuussa.
- Projektille perustetaan ohjausryhmä, pidetään ideaseminaari ja valitaan suunnittelu- ja arviointityökaluksi SUUNTA.
- Doula varhaisen imetyksen tukijana (DVIT) -koulutuksia järjestetään viidellä paikkakunnalla.
- Ohjausryhmä kokoontuu.
- Tietoa projektista levitetään seminaarien, nettisivujen ja artikkeleiden avulla.

## 2014

- DVIT-koulutuksia järjestetään 11 suomen- ja ruotsinkieliselle douларыhmälle ja kerätään palautetta niistä.
- Toteutetaan stressikysely, johon vastasi 228 vanhempaa.
- Imetystuen toimijoita kutsutaan verkostotapaamisiin Turun ja Oulun seudulla.
- Imetysmyönteisyys otetaan esiin järjestöjen sisäisillä kehittämissäpäivillä.
- Aloitetaan kampanjan valmistelu perheiden, vapaaehtoisten ja yhteistyökumppaneiden kanssa.

## 2015

- Imetystoimijoiden verkostotapaamisia ja -seminaareja järjestetään Turun, Oulun ja Helsingin seudulla.
- DVIT-koulutukset saadaan päätökseen, arvioiaan ja vaikutuksia seurataan.
- Tuotetaan materiaalia vapaaehtoisdoulille.
- Odotusten kahvila aloittaa Helsingissä.
- Imetysrauha-kampanja suunnitellaan ja se toteutetaan viikolla 42.

## 2016

- Verkostotapahtumia Oulun, Turun ja Helsingin seudulla.
- Kaksi DVIT-koulutusta ja neljä Opitaan yhdessä -kouluttajakoulutusta.
- Manuaali ja materiaalia tukemaan vapaaehtoisdoulujen koulutusta.
- Imetysrauha-kampanjaa kehitetään ja se toteutetaan viikolla 42.
- Kysely imetyksestä, stressistä ja vanhemmuuden jakamisesta.
- Materiaalia imetyksen tukijoille.
- Opas imetyksestä stressaavassa elämäntilanteessa.

# Amning utan stress 2013–2016

## 2013

- Projektet inleds i mars.
- Ett idéseminarium hålls och ett styrdokument för planering och utvärdering görs (SUUNTA).
- Doulan som tidigt stöd i amningen (DTSA)-utbildningen arrangeras på fem orter.
- En styrgrupp grundas och den sammankommer.
- Information om projektet sprids via seminarier, artiklar och nätsidor.

## 2014

- DTSA-utbildningen arrangeras på finska och svenska för sammanlagt 11 grupper och respons från dem samlades in.
- En enkät om stress görs som besvaras av 228 föräldrar.
- Amningsstödaktörer sammankallas till nätverksträff i Åbo- och Uleåborgsregionen.
- Amningsvänlighet tas upp som tema på de båda organisationernas interna utvecklingsdagar.
- Amningskampanjarbetet inleds tillsammans med familjer, frivilliga och samarbetspartners.

## 2015

- Nätverksträffar och -seminarier för amningsstödaktörer arrangeras i Åbo, Uleåborg och Helsingfors.
- DTSA-utbildningarna avslutas, revideras och effekterna följs upp.
- Material görs för frivillig frivilligdoulorna att använda med familjer.
- Vätans café startar i Helsingfors.
- Kampanjen Amningsfred byggs upp och genomförs vecka 42.

## 2016

- Nätverksträffar och -seminarier för amningsstödaktörer arrangeras i Åbo, Uleåborg och Helsingfors.
- Två DTSA-utbildningar och fyra Vi lär oss tillsammans-utbildarutbildningar hålls.
- En manual och material som stöd vid utbildandet av frivilligdoulor görs.
- Amningsfredskampanjen utvecklas och genomförs vecka 42.
- En enkät om amning, stress och delat föräldraskap görs.
- Material görs för amningsstödare.
- Ett material om amning i stressfyllda livssituationer ges ut.

# Amning utan stress

– ett projekt för tidigt familjecentrerat amningsstöd

TEXT: MALIN VON KOSKULL OCH JAANA WIKGREN

**A**mning utan stress (2013–2016) är Folkhälsans förbunds och Förbundet för Mödra- och skyddshems gemensamma utvecklingsprojekt som finansieras av penningautomatföreningen RAY. Det tvåspråkiga projektets övergripande mål är att amning är en positiv upplevelse och en långvarig resurs för både barnen och föräldrarna som inte kantas av för mycket stress och skuld känslor.

Syftet är att främja småbarnsfamiljers hälsa genom att skapa verktyg och strukturer som stöder amning på ett familjecentrerat, helhetsmässigt och flexibelt sätt. Detta har vi försökt uppnå genom att:

- öka de båda organisationernas frivilliga doula-stödpersoners kompetens att stöda föräldrar i deras amning och tidiga föräldraskap
- utveckla redskap och metoder som ökar föräldrarnas möjligheter att reflektera kring amning och tidigt föräldraskap
- möjliggöra och stärka samarbetet mellan olika amningsstödsaktörer

- öka förståelsen och respekten för olika sätt att se på amning.

## *Fokus på tidigt stöd och partners delaktighet*

Utgångspunkten för projektet har varit en oro över att alltför många föräldrar upplever att de inte får tillräckligt med hjälp och stöd med amningen. Det kan ge upphov till känslor av stress, otillräcklighet och osäkerhet och påverka familjens hälsa negativt. Den första tiden efter barnets födelse har visat sig vara speciellt viktig för amningen, och därför har man inom projektet medvetet fokuserat på amningsstöd i ett tidigt skede, med början redan under graviditeten.

Ett annat fokusområde har varit partners delaktighet i och betydelse för amningen. Amningen är en del av föräldraskapet som berör hela familjen. Partnern är ofta det viktigaste stödet och resursen i amningen.

## *Projektet har haft många aktiva samarbetspartners*

Projektet har haft två heltidsanställda projektmedarbetare men det är

en stor grupp människor som, med sina värdefulla insatser, har varit med och förverkligat projektet. Olika sakkunniga, både yrkespersoner och frivilliga, har hjälpt till med att utbilda, samla in respons, göra utvärderingar och handleda. Dessutom har närmare 40 studeranden varit involverade i projektet.

Nära samarbete har gjorts i synnerhet med amningsansvariga på förlossningssjukhus och på rådgivningar samt med Folkhälsans och Förbundet för mödra- och skyddshems medlemsföreningars frivillig-doulor och doulagrupsledare. Som samarbetspartners har fungerat: Imetyksen tuki ry, Finlands Barnmorskeförbund, Finlands Hälsovårdsförbund, Institutet för hälsa och välfärd (THL), Yrkeshögskolorna Novia och Metropolia, Helsingfors universitets centralsjukhus, och Folkhälsans forskningscentrum. ■

**Malin von Koskull** är projektchef och **Jaana Wikgren** är projektkoordinator för projektet Amning utan stress. Malin jobbar för Folkhälsans förbund rf. och Jaana för Förbundet för Mödra- och skyddshem rf.

# En förkortad version av projektets redskap för planering och utvärdering (SUUNTA)

## PROJEKTETS MÅL

- Amning är en positiv upplevelse och en långvarig resurs för babyn och föräldrarna.
- Amning förknippas inte med för mycket stress och skuld känslor.

## BEHOV FÖR PROJEKTET

- Föräldrar upplever att de inte får tillräckligt med hjälp och stöd i början av amningen och föräldraskapet, vilket medför stress.

## MÅLSÄTTNING

- Föräldrarnas möjligheter att få reflektera kring amning och tidigt föräldraskap ökar.
- Föräldrarnas förmåga att observera babyn ökar.

## MÅLSÄTTNING

- Doulornas förmåga att observera och reflektera över familjens tidiga amning och föräldraskap ökar.

## MÅLSÄTTNING

- Samarbetet mellan olika amningsstödsaktörer ökar och stärks.

## MÅLSÄTTNING

- Förståelsen och toleransen för olika sätt att se på amning ökar.

## MEDEL

- Amningsstödsutbildning (DTSA) som stärker ett reflektivt förhållningssätt för doulor.
- Öppen familjecaféverksamhet som stöder amning.
- Utbildarutbildning för en del doulor/gruppleddare.
- Material för doulor och föräldrar.

## MEDEL

- Kartläggning av amningsstödsaktörer.
- Hitta gemensam vision.
- Arrangera regionala nätverksträffar.

## MEDEL

- Deltagande kampanj.

## HANDLING

- Informera och inspirera doulagrupperna.
- Planering och förverkligande av utbildningar och café.
- Planering och utarbetning av material.

## HANDLING

- Val av pilotområden.
- Kontakt med alla aktörer.
- Planering av samsamarbetsstrukturer.
- Förverkligandet av träffar och aktiviteter.

## HANDLING

- Sammankalla en kampanjplaneringsgrupp.
- Planering och förverkligande av kampanjen.

## ALSTER

- Familjen har stöd av en doula som gått DTSA-utbildningen.
- Väntans café.
- Amningsstödsmaterial finns tillgängligt för familjer.

## ALSTER

- Alla doulor erbjuds DTSA-utbildning.
- Amningsstödsmaterial finns tillgängligt för doulor.
- En del doulor har utbildats till att utbilda andra doulor.

## ALSTER

- Nätverkssamarbete arrangeras på tre områden.
- I alla områden arrangeras nätverksseminarier eller utvecklingsdagar.

## ALSTER

- Kampanj som är planerad tillsammans av amningsstödsaktörer och familjer.

## FRAMGÅNGSKRITERIUM

- Föräldrarna har en känsla av att doulan behärskar amning och att de kan ta kontakt med henne i ärenden som berör amningen.
- Familjer får hjälp med sin amning av doulan.
- Caféverksamheten fortsätter.

## FRAMGÅNGSKRITERIUM

- Doulorna har mera kunskap om amning och känner sig säkrare i att ge stöd i amning.
- Doulan tar amningen till tals och använder sig av DTSA-material.
- Familjerna frågar doulorna om amning.
- Amningsutbildningarna fortsätter i doulagrupperna.

## FRAMGÅNGSKRITERIUM

- Regionala aktörer känner till varandra och träffas regelbundet.
- Aktörerna känner varandras roller, ansvarsområden och arbetssätt.
- Plan och ansvarsperson för hur nätverkssamarbetet arrangeras i framtiden.

## FRAMGÅNGSKRITERIUM

- Den gemensamt planerade kampanjen genomförs.
- Kampanjens budskap har noterats.
- Kampanjen görs årligen.

# Lyhennetty versio projektin suunnittelu- ja arviointityökalusta (SUUNTA)

## PÄÄMÄÄRÄ

- Imetys on myönteinen kokemus ja pitkäkestoinen voimavara vauvalle ja vanhemmille.
- Imetykseen ei liity liikaa stressiä ja syyllisyyden tunteita.

## TARVE

- Perheet kokevat, etteivät saa riittävästi apua ja tukea imetykseen ja varhaiseen vanhemmuuteen, mikä aiheuttaa stressiä.

## TAVOITE

- Vanhemmilla on mahdollisuus reflektoida imetystä ja varhaista vanhemmuutta enemmän.
- Vanhempien kyky havainnoida lasta lisääntyy.

## TAVOITE

- Doulien valmiudet havainnoida ja reflektoida perheen varhaista imetystä ja vanhemmuutta lisääntyvät.

## TAVOITE

- Imetystuen toimijoiden yhteistyö lisääntyy ja vahvistuu.

## TAVOITE

- Ymmärrys ja suvaitsevaisuus eri näkemyksille imetyksestä lisääntyvät.

## KEINO

- Reflektoivaa työtä vahvistavat imetyksen tukemisen (DVIT) -koulutukset doulille.
- Imetystä tukeva avoin kahvila-toiminta.
- Kouluttajakoulutukset osalle doulista/ohjaajista.
- Materiaalia doulille ja vanhemmille.

## KEINO

- Imetystuen toimijoiden kartoitus.
- Yhteisen näkemyksen löytäminen.
- Alueellisten tapaamisten järjestäminen.

## KEINO

- Osallistava kampanja.

## TOIMINTA

- Tiedottaminen yhdistyksille.
- Koulutusten ja kahvilan suunnittelu ja toteuttaminen.
- Materiaalin suunnittelu ja toteuttaminen.

## TOIMINTA

- Aloitusaalueiden valinta.
- Yhteys kaikkiin toimijoihin.
- Yhteistyön rakenteiden suunnittelu.
- Tapaamisten ja tapahtumien toteuttaminen.

## TOIMINTA

- Kampanjasuunnittelu-ryhmän kokoaminen.
- Kampanjan suunnittelu ja toteuttaminen.

## TUOTOS

- Perheillä on tukeaan doula, joka on käynyt DVIT-koulutuksen.
- Odotusten kahvila.
- Perheiden käytössä on imetystä tukevaa materiaalia.

## TUOTOS

- DVIT-koulutusta on tarjolla kaikille doulille.
- Doulien käytössä on imetystä tukevaa materiaalia.
- Osalla on kouluttajakoulutus.

## TUOTOS

- Verkostoyhteistyötä on kolmella alueella.
- Kullakin alueella järjestetään verkostoseminaareja tai kehittämispäiviä.

## TUOTOS

- Kampanja, joka on suunniteltu yhdessä imetystuen toimijoiden ja perheiden kanssa.

## ONNISTUMISEN KRITEERI

- Vanhemmilla on tunne, että doula tietää imetyksensä ja että doulaan voi ottaa yhteyttä imetykseen liittyvissä asioissa.
- Perhe on saanut apua imetykseen doulalta.
- Kahvilatoiminta jatkuu.

## ONNISTUMISEN KRITEERI

- Doulilla on enemmän tietoa ja varmuutta tukea imetystä ja he kokevat itsensä varmemmaksi tukemaan imetystä.
- Doulat ottavat imetyksen puheeksi ja käyttävät DVIT-materiaalia.
- Perheet kysyvät doulilta imetyksestä.
- Imetyskoulutukset jatkuvat.

## ONNISTUMISEN KRITEERI

- Alueen toimijat tuntevat toisensa ja tapaavat säännöllisesti.
- Toimijat tuntevat toistensa roolit, vastualueen ja työtavan.
- Suunnitelma ja vastuuhenkilö sille, miten verkostotyöskentelyä jatketaan.

## ONNISTUMISEN KRITEERI

- Toteutunut, yhdessä suunniteltu kampanja.
- Kampanjan sanoma huomataan.
- Kampanja jatkuu vuosittain.

# Imetys ilman stressiä-projekti,

varhaisen ja perhekeskeisen  
imetystuen puolesta

TEKSTI: JAANA WIKGREN JA MALIN VON KOSKULL

**I**metys ilman stressiä (2013 – 16) on Folkhälsanin ja Ensi- ja turvakotien liiton yhteinen, Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama kehittämishanke. Kaksikielisen projektin päämääränä on, että imetyksestä muodostuu myönteinen kokemus ja pitkäkestoinen voimavara vauvalle ja vanhemmille, eikä siihen liity liikaa stressiä ja syyllisyyden tunteita. Projektin tavoitteena on edistää pikkulapsiperheiden terveyttä luomalla työvälineitä ja rakenteita tukemaan imetystä perhekeskeisesti, kokonaisvaltaisesti ja joustavasti. Tavoitteisiin on pyritty

- lisäämällä kummankin järjestön vapaaehtoisten doula-tukihenkilöiden valmiuksia tukea perheiden varhaista imetystä sekä vanhemmuutta.
- kehittämällä työvälineitä ja työtapoja, joiden avulla vanhempien mahdollisuudet reflektoida imetystä ja varhaista vanhemmuutta lisääntyvät
- mahdollistamalla ja vahvistamalla yhteistyötä eri imetystuen toimijoiden välillä
- lisäämällä ymmärrystä ja

suvaitsevaisuutta erilaisille näkemyksille imetyksestä.

*Varhainen tuki ja toisen vanhemman osallisuus ovat keskiössä*

Projektin lähtökohtana on ollut huoli siitä, että liian moni vanhempi kokee, ettei imetykseen saa riittävästi apua ja tukea. Se aiheuttaa vanhemmille stressiä, riittämättömyyden ja epävarmuuden tunteita ja voi vaikuttaa perheen terveyttä heikentävästi. Imetyksen onnistumisen kannalta ajan heti vauvan syntymän jälkeen on todettu olevan erityisen tärkeä ja sen vuoksi projektissa on keskitytty tukemaan imetystä mahdollisimman varhain, odotusajasta alkaen. Projektissa on haluttu nostaa esiin myös toisen vanhemman osallisuus ja merkitys imetykselle. Imetys on osa vanhemmuutta ja koskettaa koko perhettä. Puoliso on usein imetyksen tärkein tukija ja voimavara. Projektilla on ollut monta aktiivista yhteistyökumppania. Projektiin on ollut palkattuna kaksi kokoaikaista työntekijää, mutta todellisuudessa mukana on ollut iso

joukko ihmisiä, joista jokaisella on ollut oma, tärkeä osansa hankkeen toteuttamisessa. Lukuisa joukko asiantuntijoita, ammattilaisia ja vapaaehtoistoimijoita, on ollut mukana kouluttamassa, ohjaamassa, keräämässä palautetta, tekemässä arviointia. Sen lisäksi mukana on ollut lähes 40 opiskelijaa.

Kiinteää yhteistyötä on tehty etenkin synnytyssairaaloiden ja neuvoloiden imetystuesta vastaavien sekä Ensi- ja turvakotien liiton ja Folkhälsanin vapaaehtoisdoulien ja doulatoiminnan ohjaajien kanssa. Yhteistyökumppaneina ovat olleet Imetyksen tuki ry, Suomen Kättilöliitto, Suomen terveydenhoitajaliitto, Terveystien ja hyvinvoinnin laitos THL, ammattikorkeakoulut Metropolia ja Novia, HYKS ja Folkhälsanin tutkimuskeskus. ■

**Jaana Wikgren** työskentelee projektikoordinaattorina ja **Malin von Koskull** projektipäällikkönä Imetys ilman stressiä hankkeessa, Jaana Ensi- ja turvakotienliitossa ja Malin Folkhälsanilla.

# Stressi ja imetys

– hankala pari

Vastasyntyneen vanhemmat stressaantuvat helposti monenlaisista asioista. Elämäntilanne, synnytys tai huoli vauvan voinnista voi ajaa vanhemmat stressin kierteeseen, joka saa imetyksen tuntumaan vaikealta ja ahdistavaltakin.

TEKSTI: JAANA WIKGREN

KUVAT: LAURA MENDELIN JA SOFIA JERNSTRÖM

**P**erhe tarvitsee rauhaa ja tukea imetyksen opetteluun. Imetys ilman stressiä projektin nimenä on herättänyt keskustelua. ”Onko se vitsi?” ja ”Sitähän sen pitäisi olla!” ovat tavallisia kommentteja, joita projektin työntekijät ovat saaneet kuulla. Vähän kerrassaan ymmärryksemme on lisääntynyt siitä, miten laaja ja monisäikeinen asia imetys on. Se todellakin herättää suuria tunteita niin vauvaperheissä kuin imetyksen tukijoissakin.

Lastenpsykiatri Donald Winnicott kirjoitti aikanaan viisaasti, että ei ole olemassakaan sellaista ilmiötä kuin pelkkä vauva, vaan siellä missä on vauva, on myös äidin (tai isän) hoiva ja valvova katse. Imetys on hieman samankaltainen asia. Ei ole olemassa sellaista ilmiötä kuin pelkkä imetys, vaan samalla kun puhutaan imetyk-

sestä, puhutaan varhaisesta vuorovaikutuksesta, vanhemmuuden valinnoista, hyvästä äitiydestä, lapsen tai aikuisen oikeuksista ja monista muista yksilöä ja perhettä koskevista asioista. Folkhälsan on teettänyt imetysaiheisen kyselyn, ja siihen osallistuneista äideistä noin 80 prosenttia koki imetyksen aiheuttavan stressiä, etenkin ensi viikkoina ja kuukausina. Paineita on myös niillä perheillä, joissa ei haluta tai voida imettää tai joissa imetyksen koetaan epäonnistuneen.

## *Stressi kuuluu vanhemmuuteen*

Pelkästään raskaaksi tulon on todettu lisäävän vanhempien stressaantuneisuutta, ja vauvan syntymä tuo paineita vielä lisää. Jokainen äiti ja isä haluaa olla hyvä vanhempi lap-

selleen ja tehdä oikeanlaisia valintoja vanhemmuudessaan. Raskausaikana vanhempien mieli askartelee vauvassa – siinä miten vauvan kanssa selvitään ja millaiseksi elämä muuttuu, kun tulee äidiksi tai isäksi. Äidille aristavat rinnat, muuttuva keho ja ensimmäiset maitopisararat tuovat imetyksenkin konkreettisesti iholle. Voi olla hämmentävää, että aiemmin omassa hallinnassa olleet rinnat valmistautuvatkin nyt vauvan tuloon.

Oksitosiinijärjestelmän muuttuminen saa äidin aistit voimistumaan, ihon herkistymään ja tunteet ailahte-

**”... jonkinasteinen stressi on siis ikään kuin sisäänkirjoitettuna vanhemmaksi tulon käsikirjoitukseen.”**



*”Imetys tarvitsee rauhaa  
ja aikaa onnistuakseen”*



lemaan. Oksitosiinin lisääntynyt erityys voi saada äidin tuntemaan olonsa ahdistuneeksikin. Muutokseen liittyvä jonkinasteinen stressi on siis ikään kuin sisäänkirjoitettuna vanhemmaksi tulon käsikirjoitukseen.

### *Imetys tarvitsee rauhaa onnistuakseen*

Imetyksen alku voi häiriintyä monista syistä. Kivulias synnytys tai keisarileikkaus hidastaa maidonerityksen käynnistymistä, epiduraalipuudutus saattaa

vaikuttaa vauvan virkeyteen ja kielen liikkuvuuteen häiriten ensi-imetyksiä, ja pitkään jatkunut oksitosiiniinfuusio vaikeuttaa äidin omaa oksitosiinintuotantoa, millä on vaikutuksensa esimerkiksi maidon herumiseen ja vauvaan kiintymiseen.

Kaiken tämän lisäksi ”äitiystilassa” oleva tuore äiti hätääntyy herkästi ja voi olla käytökseltään jopa aggressiivinen, jos omaan vauvaan kohdistuu pienikin uhka. Stressihormonien määrä elimistössä nousee, ja imetykselle tärkeän, rauhoittumista ja

yhteyden luomista edistävän oksitosiinin erittyminen estyy.

Elämänhistoriakin vaikuttaa. Imetyksen alkuvaiheen intensiivisyys ja intiimiys voivat yllättää kenet tahansa, mutta etenkin silloin kun vanhempien menneisyyteen liittyy hoivan puutetta, menetyksiä tai kaltoinkohtelua, voi imetyksen aloittaminen tuntua hankalalta, jopa vastenmieliseltä, ja mieli on tavallista herempi pettymyksille.

Vastasyntyneen vauvan vanhemmat siis stressaantuvat herkästi, eikä neuvojen ja ohjeiden vastaanottaminen ole silloin helppoa eikä aina edes mahdollistakaan. Vanhemmat tarvitsevat rauhoittelua ennen kuin hyvää tarkoittavat viestit menevät perille. Imetys tarvitsee rauhaa ja aikaa onnistuakseen.

### *Yhteistyöllä intoa ja kattavampaa tukea imetykseen*

Yksi Imetys ilman stressiä – hankkeen keskeisistä tavoitteista on lisätä imetystuen eri toimijoiden yhteistyötä. Taustalla on Imetyksen edistämisen toimintaohjelma, jossa yhteistyö kolmannen sektorin kanssa nostetaan esiin.

Yhteistyötä on vahvistettu

toteuttamalla alueellisia verkostotapaamisia Oulussa, Turussa ja Helsingissä. Niihin on osallistunut synnytyssairaaloiden ja neuvoloiden imetyskoordinaattoreita ja vapaaehtoisia (doulia ja imetystukiäitejä) sekä alueen imetysohjaajakoulutuksesta vastaava ammattikorkeakoulu.

Tapaamisten tavoitteena on, että osallistujat oppivat tuntemaan toistensa roolit, vastualueen ja toimintatavat ja että kaikki tuntevat alueella tarjolla olevan tuen. Tapaamisissa ideoituin myös, miten kullakin alueella saadaan väki kiinnostumaan imetyksestä. Heräsi ajatus seminaareista, joissa osallistujat voivat kuulla ajankohdaisia ja innostavia luentoja imetyksestä.

Yhteistyössä suunniteltuja seminaareja on nyt ollut neljä, ja ne ovat koonneet yhteen satoja ihmisiä. Imetysrauha-kampanja (Amningsfred) suunniteltiin yhdessä HUS:n, Imetyksen tukiry:n, Metropolia ja Novia Ammattikorkeakoulujen, Suomen Kättilöliiton ja Suomen terveydenhoitajaliiton kanssa. Joka-vuotisen, kaksikielisen kampanjan tavoitteena on tuoda imetystä ja imetyskulttuuria esiin positiivisella tavalla, kiittämällä, kehumalla ja kertomalla siitä, mikä

**”Imetys tarvitsee rauhaa ja aikaa onnistuakseen.”**

## **”...”äitiystilassa” oleva tuore äiti hätääntyy herkästi...”**





toimii. Imetyrauha.fi-verkkosivuilla 15 äitiä ja yksi isä kertovat imetystarinansa. Perheet voivat käydä sivuilla myös kiittämässä imetyksen tukijaansa kiitoskortilla. Kampanjan aikana sivuilla vieraili yli 25 000 kävijää. Suomen- ja ruotsinkielisille vapaaehtoisdoulille järjestettiin yhteistyössä Imetyksen tuki ry:n kanssa 20 tunnin ”Doula varhaisen imetyksen tukijana”-koulutuksia 15 paikkakunnalla. Noin puolet lähes 400 doulasta osallistui koulutukseen. Koulutuksissa painotettiin reflektiivistä, pohdiskelevaa tapaa kohdata perheiden imetykseen liittyviä haasteita.

Doulat tapaavat perheitä raskausaikana, ovat mukana synnytyksessä ja ensi-imetyksen hetkellä ja käyvät perheen kotona vauvan ensi viikkoina. Projekti on mukana myös ”Odotusten kahvilassa”. Se on imetystä tukeva, ammatillisesti ohjattu vertaiskahvila, jossa vapaaehtoiset ovat aktiivisesti mukana. Kertaviikkoinen, teemallinen kahvila on tarkoitettu pääkaupunkiseudun odottaville ja pikkuvauvaperheille. ■

**Jaana Wikgren on**  
kättilö, imetysohjaaja-kouluttaja ja psykoterapeutti sekä Imetyksen ilman stressiä hankkeen projekti-koordinaattori Ensi- ja turvakotien liitossa.

Artikkeli on aikaisemmin julkaistu lehdessä Kättilölehti – Tidskrift för Barnmorskor, 7/2015

## SAMMANFATTNING PÅ SVENSKA:

# Amning och stress – ett besvärligt par

Vardagen med en nyfödd baby kan upplevas stressig av många orsaker. Det nya livsskedet, förlossningen eller oron över hur babyen mår kan leda till att föräldrarna hamnar in i en ond stresscirkel som får amningen att kännas svår och till och med ångestfylld.

**E**n viss grad av stress är inskrivet i manuskriptet för föräldraskapet och har att göra med att alla mammor och pappor vill vara en god förälder för sitt barn och vill göra de rätta valen. För att familjen ska komma igång med amningen och tillsammans få den att fungera behöver de lugn, ro och tid.

Namnet på projektet ’Amning utan stress’ har väckt mycket diskussion. Projektmedarbetarna har ofta fått höra kommentarer som ”Är det ett skämt?” och ”Ja, det borde den verkligen vara!”. Småningom har förståelsen ökat för hur brett och mångdimensionerat fenomen amningen är och hur starka känslor amningen väcker hos både familjer och amningsstödare. Det finns inget sådant fenomen som ’bara amning’, utan då man talar om amning tangerar man också tidig interaktion, olika val, det goda moderskapet, barnets eller förälderns rättigheter och många andra saker som berör familjen.

En av målsättningarna inom projektet Amning utan stress har varit att öka samarbetet mellan olika amningsstöddaktörer för att på så sätt kunna skapa ett mera enhetligt och heltäckande amningsstöd. Utgångspunkten har varit det nationella handlingsprogrammet för att främja amning, där samarbete med tredje sektorn betonas. Detta har förverkligats genom att det ordnats regionala samarbetsnätverk och –seminarier där idén har varit att öka vetskapen om varandras arbete och det amningsstöd som finns i regionen samt öka intresset för amningsfrågor.

Tillsammans med HNS, Imetyksen tuki ry, yrkeshögskolorna Metropolia och Novia samt Finlands Barnmorskeförbund och Hälsovårdarförbund skapades den årligen återkommande, tvåspråkiga kampanjen Amningsfred. Målet med den är att lyfta fram amning och amningskultur på ett positivt sätt, genom att tacka, berömma och berätta om det som fungerar. För svensk- och finskspråkiga frivilliga doulor har projektet arrangerat utbildningen ’Doulan som tidigt stöd i amningen’ på 15 orter. Ungefär hälften av alla doulor deltog i utbildningen som speciellt betonade ett reflektivt sätt att ge amningsstöd. De frivilliga doulorna stöder familjer före, under och kort efter förlossningen och några av dem har också engagerat sig i ’Väntans café’, som är ett nytt sorts familjecafé som projektet har varit med och startat i huvudstadsregionen.

# Tarmmikrober är kroppens programmerare

TEXT: ROSE-MARIE DAHLSTRÖM

**M**ikroberna i våra tarmar spelar en avgörande roll för vår hälsa. Också bröstmjölken mikrober påverkar ett nyfött barns framtida hälsa. Bland annat det här framkom under amningsveckan 2016.

Vi har ett osynligt zoo inom oss. Rättare sagt i våra tarmar. Det var inte länge sedan vi trodde att djuren är våra ovänner och enbart vill skada oss. Men i dag är vi klokare än så och vet att det här zoot egentligen är ett nyfunnet organ.

Djuren är mikrober, levande organismer som funnits på jorden långt innan människan. Det finns flera mikrober i vår kropp än celler och den genmassa mikroberna innehåller är 100 gånger större än kroppens. Mikroberna har en livsviktig funktion: att bygga upp en människans immunförsvar.

– Hos ett nyfött barn är mikroberna livsviktiga för att förstärka tarmarnas eget skydd och försvar. Mikroberna bygger upp vår immunologiska balans. Det betyder att vår kropp lär sig att bekämpa sjukdomar. Vår immunologiska balans gör det också möjligt för oss att leva i vår omgivning, säger professor **Erika Isolauri** vid fakulteten för kliniska ämnen vid Åbo universitet.

## *Mikrober gör oss toleranta*

De mikrober vi får i oss som ett foster via vätskan i livmodern och via bröstmjölken då vi ammas överför viktig information om vad som är skadligt och vad som är nyttigt, eller rentav nödvändigt för att överleva.

– Tolerans är minst lika viktigt för

vårt immunförsvar som det att vi kan bekämpa sjukdomsspridande organismer. Tolerans gör att det inte uppstår onödiga reaktioner, till exempel att vi inte får en astmatisk hostattack då vi äter en potatis eller feber om vi äter kål. Vår kropp reagerar alltså inte på sådant som är livsviktigt men i stället reagerar vi på något som är främmande och eventuellt sjukdomsspridande, säger Isolauri.

Mammans vikt, allergier och kost påverkar bröstmjölken konsistens. I bröstmjölken finns antigener som orsakar reaktioner i immunförsvaret. Samtidigt innehåller bröstmjölken också fettsyror, cytokiner och mikrober som lindrar inflammationer. Man kan säga att amningen är en slags hyposensibilisering, eller immunterapi.

**Du talade om att mikroberna programmerar vår hälsa, vad betyder det?**

– Hur vår omgivning har uppnått den immunologiska balansen under livets kritiska skede (dvs. tiden en månad före födseln, vid födseln och tiden en till två månader efter födseln då kroppen är omogen och utsätts för olika miljöfaktorer) har bestående konsekvenser på hur vi reagerar på vår omgivning senare i livet. Om vi på ett positivt sätt påverkar människan i det perinatale skedet kan vi uppnå bestående hälseffekter. I vuxen åldern kan vi bara lindra symptom.

## *Även fetma kan vara programmerat*

Fetma är något som kan överföras via mammans mikrober till barnet. Bakteriefloren hos överviktiga gravida kvinnor ser helt annorlunda ut än den hos normalviktiga.

Då barnet får i sig den överviktiga mammans mikrober vid födseln och via amning programmeras barnet till övervikt i vuxen ålder, förklarar Isolauri. Diabetes hos mamman syns också i barnet så att barnets bakteriefloren är den samma som hos en vuxen med diabetes.

– Vi har alla våra riskfaktorer men det är bättre att känna igen dem. I våra forskningar har vi kunnat bevisa att vi med hjälp av hälsosam kost, kostrådgivning och probiotika under graviditeten kan motverka graviditetsdiabetes och hög födelsevikt hos barnet som båda kan orsaka immunologiska sjukdomar.

## *Hälsosam kost A och O – också för tarmmikrober*

Probiotika är ett preparat som består av levande bakterier och som bevisligen har en hälsofrämjande effekt på människan. Om man vill ta hand om sin tarmflora ska man äta hälsosamt, konstaterar Isolauri. Ifall du äter ohälsosamt har probiotika liten effekt.

Antibiotika kan också skada våra tarmmikrober, speciellt om vi tar det i onödan.

– I dag vet vi att antibiotikan är en bra dräng men en usel husbonde. Då vi har en infektion som kräver antibiotika så ska vi ta det. Om vi tar antibiotika i onödan skadar det våra mikrober och om vi får i oss antibiotika i det kritiska livsskedet kan det ha bestående skador. ■

Artikeln har tidigare publicerats på Folkhälsans webbplats den 25 oktober 2016

# Suolistomikrobit ohjelmoivat ihmiskehoa

TEKSTI: ROSE-MARIE DAHLSTRÖM

(SUOMENKIELINEN TEKSTI: JAANA WIKGREN)

**S**uoliston mikrobit ovat ratkaisevassa roolissa terveydellemme. Äidinmaidon mikrobit vaikuttavat vastasyntyneen tulevaan terveyteen. Muun muassa tämä selvisi vuoden 2016 imetyspäivän seminaarissa.

Sisällä suolistossamme kasvaa näkymätön eläintarha. Ei ole pitkä aika siitä, kun uskoimme mikrobien olevan vihollisia, joista on enemmän vahinkoa kuin hyötyä. Tänä päivänä olemme viisaampia ja tiedämme, että tämä eläintarha on itse asiassa yksi ihmisen merkittävistä elimistä.

Mikrobit ovat eläviä organismeja, joita on ollut maanpäällä jo kauan ennen ihmistä. Kehossamme on enemmän mikrobeja kuin soluja yhteensä. Mikrobeilla on elintärkeä tehtävä: ihmisen immuunipuolustuksen rakentaminen.

– Vastasyntyneelle mikrobit ovat elintärkeitä, koska ne vahvistavat suoliston omaa suojaa ja puolustusta. Kehomme oppii vähitellen puolustautumaan sairauksia vastaan. Immunologinen tasapaino mahdollistaa elämän tässä ympäristössä, sanoo professori **Erika Isolauri** Turun Yliopiston kliiniseltä laitokselta.

## *Mikrobit tekevät meistä vastustuskykyisiä*

Sikiöaikana lapsivedestä ja istukasta ja myöhemmin äidinmaidosta saatu mikrobikanta siirtää keholle tärkeitä tietoa siitä, mikä on haitallista, mikä hyödyllistä ja mikä välttämätöntä elossa selviämiseksi.

– Sietokyky on vähintään yhtä tärkeää immuunipuolustukselle kuin se, että pystymme puolustautumaan taudinaiheuttajia vastaan. Sietokyky saa aikaan sen, ettemme saa tarpeettomia oireita, kuten esimerkiksi astmaattista yskänkohtausta, kun syömme perunaa tai kuumetta, kun nautimme kaalia. Kehomme ei siis saa oireita sellaisesta, joka on elintär-



## *”Äidin paino, allergiat ja ruokavalio vaikuttavat äidinmaidon koostumukseen.”*

*Professori Erika Isolauri*

keää, mutta reagoi outoihin ja mahdollisiin tauteja aiheuttaviin asioihin.

Äidin paino, allergiat ja ruokavalio vaikuttavat äidinmaidon koostumukseen. Rintamaidossa on antigeenejä, jotka saavat vauvan immuunipuolustuksen toimimaan. Äidinmaidossa on myös rasvahappoja, sytokiineja ja mikrobeja, jotka lievittävät kehon tulehdusreaktioita. Imetystä voidaan kutsua eräänlaiseksi siedättämiseksi tai immuuniterapiaksi.

– Mitä tarkoitetaan sillä, että mikrobit ohjelmoivat kehoa?

– Sillä, miten immunologinen balanssi on saavutettu elämän kriittisissä vaiheissa, kuten raskausaikana, syntymässä ja parin ensimmäisen elinkuukauden aikana, on valtava vaikutus siihen, miten reagoimme ympäristöömme myöhemmin elämässä. Jos voimme vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi raskausaikaan, voimme saada syntyvän lapsen elämään merkittäviä terveyshyötyjä. Aikuisiällä voimme vain lievittää oireita.

## *Lihavuuskin voi olla ohjelmoitunutta*

Lihavuus voi siirtyä äidin mikrobien kautta lapseen. Ylipainoisten odot-

tavien äitien mikrobikanta on hyvin erilainen kuin normaalipainoisten.

Kun lapsi saa ylipainoisen äitinsä mikrobikannan raskauden, synnytyksen ja imetyksen yhteydessä, lapsi ikään kuin ohjelmoituu ylipainoiseksi aikuisiässä, selvittää Isolauri. Äidin diabetes näkyy myös lapsessa niin, että lapsen mikrobikanta on samankaltainen kuin aikuisen diabeetikon.

– Meillä kaikilla on elämässämme erilaisia riskitekijöitä, mutta on parempi yrittää tunnistaa ne. Tutkimuksessamme olemme pystyneet todistamaan, että terveellisen ruokavalion, ravitsemusneuvonnan ja raskausaikana nautittujen probioottien avulla voidaan torjua raskausdiabetesta ja lapsen korkeaa syntymäpainoa, jotka voivat aiheuttaa immunologisia sairauksia.

## *Terveellinen ruokavalio on A ja O – myös suolistomikrobeille*

Probiootit ovat eläviä mikrobeja sisältäviä valmisteita, joilla on todistusti terveyttä edistäviä vaikutuksia. Jos haluaa pitää huolta suolistomikrobikannastaan, pitää syödä terveellisesti, painottaa Isolauri. Jos syö epäterveellisesti, on probiooteilla vain vähän vaikutusta.

Antibiootit vahingoittavat suolistomikrobeja, etenkin jos niitä otetaan turhaan.

– Nykyään tiedämme, että antibiootit ovat hyvä renki, mutta huono isäntä. Jos saamme infektion, jonka hoito vaatii antibioottikuurin, otamme sellaisen. Jos otamme antibiootteja tarpeettomasti, vahingoitamme mikrobejamme ja jos saamme antibiootteja kriittisissä elämänvaiheissa, kuten raskausaikana, ne voivat aiheuttaa merkittävää vahinkoa. ■

*Artikkeli on julkaistu aikaisemmin ruotsiksi Folkhälsanin verkkosivuilla 25. lokakuuta 2016*

# Oxytocinet

## gör oss lugna

Oxytocinet brukar kallas för lugn och ro-hormonet på grund av den effekt det har både kroppsligt och mentalt på människan. Massage, taktil stimulans (olika slag av beröring), kramar, värme, kroppskontakt och positiva upplevelser frisätter oxytocin i kroppen.

TEXT & FOTO: TOMAS VON MARTENS

**E**n forskare hittade oxytocinet redan år 1900 och det fick då sitt namn. Då betraktades oxytocinet som ett kvinnligt hormon eftersom det stimulerar livmoderssammmandragningar vid förlossning och mjölkutdrivning vid amning.

– Senare forskning har visat att oxytocinet inte är speciellt kvinnligt utan att det finns hos alla människor, i hela djurvärlden och till och med i växtvärlden, säger **Kerstin Uvnäs Moberg** som i mer än 30 år forskat i oxytocin och är en ofta anlitad föreläsare.

### *Motsatsen till kamp- och flyktsystemet*

Vi kan beskriva oxytocinet som ett system i kroppen som vi hanterar dagligen.

Det är motsatsen till kamp- och flyktsystemet som vi känner till mycket bättre och som det forskats mera i. Under stark stress och upprördhet, går kroppen in i det som kallas för kamp- och flyktsystemet.

– Kortvarig stress kan vara bra men långvarig stress leder till olika slag av sjukdomar. När kroppen har aktiverat kamp- och flyktsystemet

blir den mer eller mindre känslomässigt avstängd.

Uvnäs Moberg är läkare från början men har gjort karriär som forskare och professor i fysiologi. Intresset för att forska i oxytocin började när hon märkte att varje gång hon fick barn hände förändringar både i kroppen och i sinnet.

– Det fanns bara psykologiska förklaringar på den tiden. Ingen hade tänkt tanken att det hände något också på det fysiologiska planet.

### *Råttornas moderskänslor styrs av oxytocin*

De fysiologiska effekterna av oxytocin har forskats mycket med hjälp av djurförsök. Att moderskänslorna påverkas av oxytocinet har konstaterats hos både sorkar, hamstrar, råttor och apor.

– Hos människor och apor har också ögonkontakt och seendet en avgörande roll för att skapa en omhändertagande bindning mellan exempelvis mor och barn.

### *Stor hudkostym och mycket känselnerv*

Det finns känselnerv i hela kroppen. Vår "hudkostym" är ungefär

två kvadratmeter stor och full av olika typer av känselnerv för tryck, smärta, kyla, hetta, med mera. Ibland används uttrycket "skinhunger" (hudhunger) som något lika viktigt som "foodhunger" (mathunger).

– Det säger något om hur viktigt det är med beröring för oss. Oxytocinet aktiveras var som helst på kroppen när stimulansen är på en lämplig nivå. Om den är för hård så aktiveras istället stress-systemet.

Det handlar om gradskillnader. Det är förbluffande litet som behövs för att framkalla positiva effekter av beröring.

I en studie hade man två grupper med dagisbarn. För den ena gruppen läste man sagor under vilostunden och den andra gruppen fick massage under tio minuter.

– De barn som fick massage var mycket lugnare under hela dagen och de hade mycket mindre magont.

I ett annat experiment lärde man personal och föräldrar att ge taktil stimulering på en anstalt med multi-handikappade barn.

– Man märkte att personalen började tycka mera om de barn de hade berört och att föräldrar som tidigare haft svårt att acceptera att de fått handikappade barn, nu tack vare den



Från vänster Jaana Wikgren, Malin von Koskull och Kerstin Uvnäs Moberg

taktila stimuleringen hade försonat sig med sin livssituation.

Beröring ger båda parter en högre nivå av oxytocin.

– En studie visade att de som fick de högsta doserna av oxytocin var massörerna, inte deras klienter.

### *Sociala aktiviteter höjer oxytocinhalten*

Kerstin Uvnäs Moberg är övertygad om att kroppens oxytocin-system har djupa evolutionära rötter och att det haft och har ett överlevnadsvärde. Men det är inte bara beröring och kroppslig närhet som kan höja oxytocinet.

– Att åka till södern, bastubad, social närhet, körsång, dans, musik, röster, naturupplevelser och mycket annat kan ha samma effekter.

Undersökningar visar att bilder av barn kan höja oxytocinet och det är effektivare att titta på ett öppet landskap än att titta in i en skog.

Uvnäs Moberg har skrivit flera böcker som handlar om oxytocin. Den senaste boken som är skriven tillsammans med andra forskare heter Attachment to Pets.

– Studier visar att oxytocinet höjs hos både hunden och hundägaren när de interagerar. De hundägare och hundar som hade mera fysisk kontakt med varandra än andra, visade också högre nivåer av oxytocin.

### *För mycket oxytocin är inte bra*

I Sverige kan ammande mödrar få oxytocin med en nässpray och detta gör att amningen kommer lättare

igång. Det passar en del men inte alla. För stora doser kan leda till man blir överdrivet orolig och misstänksam, eller för godtrogen.

– En ökad sensitivitet kan också öka ångesten och riktigt höga doser kan föranleda ett aggressivt beteende, modern blir en "lejonmamma" som vill försvara sitt barn.

Kerstin Uvnäs Moberg besökte Helsingfors i oktober 2015 och föreläste vid flera olika seminarier som projektet Amning utan stress ordnade. ■

Artikeln har publicerats på Folkhälsans webbplats den 16 oktober 2015.

# Oksitosiini rauhoittaa

TEKSTI: TOMAS VON MARTENS

KUVA: LAURA MENDELIN

(SUOMENKIELINEN TEKSTI: JAANA WIKGREN)

Oksitosiinia kutsutaan rauhoittumishormoniksi, koska sillä on iso vaikutus sekä ihmisen kehoon että mieleen. Hieronta, kosketus, halaus, lämpö, kehokontakti ja positiiviset kokemukset saavat kehon erittämään oksitosiinia.

# ”Ihon nälkä’ (skinhunger) voi joskus olla yhtä voimakas kuin ruuan nälkä (foodhunger).”

Tutkijat löysivät oksitosiinin jo vuonna 1900. Silloin sitä pidettiin naishormonina, koska se voimistaa kohdun supistuksia synnytyksen aikana ja saa aikaa maidon herumisen imetyksen yhteydessä.

– Myöhemmin tutkimus on osoittanut, että oksitosiini ei ole vain naiseen liittyvää, vaan sitä erittyy meissä kaikissa, ja myös eläinmaailmassa ja jopa kasveissa, sanoo **Kerstin Uvnäs Moberg**, joka on tutkinut oksitosiinia jo 30 vuoden ajan.

## *Vastavoima taistelu- pako -järjestelmälle*

– Oksitosiinia voidaan pitää kehon systeiminä, joka on käytössä ihan joka päivä.

Se on vastakkainen taistelu-pako-systeemille, joka tunnetaan paljon paremmin ja jota on tutkittu enemmän. Voimakas stressi tai järkytys saa kehon tilaan, jota kutsutaan taistelu-pako -reaktioksi.

– Lyhytaikainen stressi voi olla joskus tarpeellista, mutta pitkäaikaisena se johtaa erilaisiin sairauksiin. Kun keho on aktivoinut taistelu-pako -systeemin, se sulkeutuu tunteiden tasolle.

Uvnäs Moberg on koulutukseltaan lääkäri, mutta on tehnyt uransa tutkijana ja fysiologian professorina. Kiinnostus oksitosiiniin heräsi, kun hän huomasi lapsen saatuaan muutoksia sekä kehossaan että mielessään.

– Siihen aikaan lapsen syntymää tarkasteltiin vain psykologian näkökulmasta. Kukaan ei ajatellut lapsen syntymän vaikutusta fysiologisesta näkökulmasta.

## *Oksitosiini ohjaa rottaemon äidinvaistoja*

Oksitosiinin vaikutuksia on tutkittu paljon eläinten avulla. Oksitosiinin ja äidinvaistojen yhteys on havaittu muun muassa myyrillä, hamstereilla, rotilla ja apinoilla.

– Ihmisillä myös katseella on tärkeä merkitys äidin ja vauvan välisen siteen syntymiselle.

## *Iso ihopuku ja paljon tuntohermoja*

Tuntohermoja on koko kehon alueella. ”Ihopuku” on suuruudeltaan noin kaksi neliometriä ja se on täynnä erilaisia tuntohermoja, jotka reagoivat esimerkiksi paineeseen, kipuun, kylmään tai kuumaan. ”Ihon nälkä” (skinhunger) voi joskus olla yhtä voimakas kuin ruuan nälkä (foodhunger).

– Se kertoo jotain siitä, miten tärkeää kosketus meille on. Oksitosiinia erittyy, kun kosketus on sopivalla tasolla. Stressijärjestelmä käynnistyy, jos kosketus on liian kovakouraista.

Kyse on aste-eroista. Tarvitaan hämentävän vähän, jotta kosketuksen positiiviset vaikutukset saadaan esiin. Eräässä tutkimuksessa päiväkotilapset jaettiin kahteen ryhmään. Toisessa ryhmässä luettiin satuja lepohtetken aikana ja toisessa lapset saivat hierontaa 10 minuutin ajan.

– Ne lapset, jotka saivat hierontaa, olivat paljon rauhallisempia koko loppupäivän ajan ja heillä oli vähemmän vatsakipuja.

## *Kosketus nostaa kummankin osapuolen oksitosiinitasoa*

Toisessa kokeilussa opetettiin kehitysvammaisten lasten laitoksen henkilökunnalle ja vanhemmille kevyttä kosketushierontaa.

– Huomattiin, että henkilökunta alkoi pitää enemmän niistä lapsista, joita olivat hieroneet ja ne vanhemmat, joiden oli aiemmin vaikeaa hyväksyä lapsensa kehitysvammaisuus, olivat sopeutuneet elämäntilanteeseensa paremmin.

– Eräs tutkimus osoitti, että hierojilla erittyi paljon oksitosiinia, enemmän kuin heidän asiakkailtaan.

## *Sosiaalinen kanssakäyminen nostaa oksitosiinipitoisuutta*

Kerstin Uvnäs Moberg on varma siitä, että kehon oksitosiinisysteemillä on vahvat juuret evoluutiossa ja että ne liittyvät hengissä selviämiseen. Oksitosiinia ei kuitenkaan erity pelkästään kosketuksen tai läheisyyden voimasta. –Etelänmatka, sauna, ystävien tapaaaminen, kuorolaulu tanssi, musiikki, luontokokemukset ja moni muukin asia saa aikaan saman.

Tutkimukset osoittavat, että kuvat lapsista voivat nostaa oksitosiinitasoa ja että on tärkeämpää katsella avointa maisemaa kuin tuijottaa metsään.

Uvnäs Moberg on kirjoittanut monta kirjaa oksitosiinista. Viimeisin, muiden tutkijoiden kanssa yhdessä kirjoitettu, on nimeltään ”Attachment to Pets”.

Tutkimukset osoittavat, että kun ihminen ja koira ovat vuorovaikutuksessa, kummankin oksitosiinitaso nousee. Mitä enemmän fyysistä kontaktia koiran ja omistajan välillä on, sitä korkeampi on oksitosiinitaso.

## *Liika oksitosiini on pahasta*

Ruotsissa imettävä äiti voi saada oksitosiinia nenäsprayna maidon herumista helpottamaan. Osalla äideistä tämä toimii hyvin. Liian suuri annos oksitosiinia voi kuitenkin aiheuttaa ylenmääräistä huolestumista ja epäluuloja tai liiallista luottavaisuutta.

– Herkistyminen voi myös lisätä ahdistusta ja hyvin suuret annokset johtaa aggressiiviseen käytökseen. Äidistä voi tulla leijonaemo, joka puolustaa poikasiaan.

Kerstin Uvnäs Moberg vieraili Helsingissä Imetyksen ilman stressiä -projektin kutsumana syksyllä 2015 ja luennoi useissa hankkeen tilaisuudessa. ■

Artikkeli on julkaistu aikaisemmin ruotsiksi Folkhälsanin verkkosivuilla 16. lokakuuta 2015



# Imetyksen aikamatka

TEKSTI: ANNA GROUNDSTROEM JA NIINA MÄKINEN

## 1 Odotusaika

Rinnat valmistautuvat imetykseen odotusaikana kasvattamalla maitorauhaskudosta. Nännit voivat tummua ja muutua kosketusheräksi ja kuppikoko voi kasvaa. Rinnoista saattaa tihkua maitoa. Kaiken kokoisilla ja muotoisilla rinnoilla voi imettää.

## 2

## Vastasyntyneisyys

Vauvalla on jo syntyessään yli 20 refleksiä, joiden avulla hän osaa ihokontaktiin päästyään ryömiä rinnalle ja aloittaa imemisen. Ihokontaktissa vauvan elintoinnot vakiintuvat, ruumiinlämpö pysyy sopivana ja verensokeri tasaisempana. Ihokontakti myös lievittää vauvan ja synnyttäneen äidin kipua ja stressiä. Iholla ja lähellä ollessa vanhempien on helpompaa huomata ja opetella vauvan viestejä. Ihokontaktissa vauvalla ei kulu energiaa mihinkään turhaan. Maidontuotanto pääsee käyntiin, kun istukka irtoaa ja äidin hormonitoiminta muuttuu. Maitoa tulee aluksi vain muutamia pisaroita, jotka riittävät täyttämään vauvan pienen vatsalaukun. Vauva tilaa maitoa tiheillä imetyksillä. Etenkin toinen elinvuorokausi kuluu usein lähes kokonaan rinnalla. Vauvan työ palkitaan maitomäärän lisääntymisenä, maidonnousuna, noin 2–5 vuorokauden kuluessa synnytyksestä.



## 3

## Ensiviikot

Vauva harjoittelee imetystä yhdessä äidin kanssa. Imetys on vauvantahtista ja vauva kannattaa ottaa rinnalle jo ensimmäisistä, hiennoista nälän merkeistä. Imetyskertoja on hyvä olla vähintään 8–12 vuorokaudessa. Moni vauva on rinnalla tiheästi ja pitkään kerrallaan ja se on täysin normaalia. Noin kolmen viikon iässä vauvalla on ensimmäinen tiheän imun kausi, jolloin hän voi haluta rinnalle koko ajan, olla tyytymätön ja nukkua vähemmän kuin tavallisesti. Vaihe kestää muutamia päiviä. Vauvan tarkoituksena on huolehtia maidon määrän riittävälle tasolle. Jos imetys sattuu tai huolettua, apua kannattaa pyytää heti neuvolasta, imetyspoliklinikalta, koulutetulta imetystukiäidiltä tai doulalta.

Puoliso voi olla suurenmoisena tukena etenkin imetyksen ensiviikkoina. Hermostuneen vauvan rauhoittelu sylissä, vauvan rentouttaminen lempeällä hieronnalla, huolenpito imettävästä äidistä sekä kodin puuhista ovat arjen tärkeitä tekoja imetyksen onnistumiseksi.

## 1–2 kuukautta

## 4

Tiheä imetys ja imetyksen harjoittelu jatkuvat. Vauvalla ei ehkä ole vielä vuorokausirytmää, mutta moni pikkuinen on iltainen levoton ja itkuinen. Iltahulinoiden aikaan vauva tankkaa melatoniinipitoista, hitaasti heruvaa iltamaitoa. Yleensä vuorokauden pisin unipätkä, 2–5 tuntia, osuukin iltatankkailujen jälkeiseen aikaan alkuyöhön. Ilta- ja yöimetukset pitävät maidontuotantoa hyvin yllä. Joskus maidon riittäminen voi huolestuttaa vanhempia. Vauva saa riittävästi maitoa, kun hän pissaa vuorokaudessa 5 vaippaa, kakkaa päivittäin (yli kuuden viikon iässä harvemminkin), kasvaa tasaiseen tahtiin ja imetyskertoja on vähintään 8–12 vuorokaudessa. Jos turvamerkit eivät täyty, imetystä voi tehostaa lisäämällä imetyskertoja tai vaihtamalla vauvaa rinnalta toiselle saman imetyskerran aikana. Maitomäärä lisääntyy muutaman päivän viiveellä.

## 3–5 kuukautta

## 5

Imetys vakiintuu ja rinnat voivat tuntua alkuvaiikkojen pingotuksen jälkeen pehmeiltä ja jopa tyhjiltä. Tämä on normaalia ja maitoa muodostuu edelleen vauvantahtisessa imetyksessä riittävästi. Kolmen kuukauden vaiheilla vauvan aivot ja aistit kehittyvät ja unirytmikin muokkaantuu. Kehitys aiheuttaa usein hulinaa päivisin ja öisin. Vauvan imu tehostuu ja imetyskerrat lyhenevät. Rytminmuutos tapahtuu vaivihkaa ja usein vauvaa harmittaa, jos maitoa tarjotaan hänelle entiseen tapaan tiheästi. Rintaraivareiden kesyttämiseen löytyy onneksi monia konsteja. Ympäröivän maailman tapahtumat kiinnostavat ja imetyshetkinä pieni pää voi kääntyä kuin pöllönpoikasella.

6

## 6–12 kuukautta

Puolivuotiaana vauva tarvitsee jo muutakin ravintoa kuin äidinmaitoa ja makumatka kiinteiden ruokien maailmaan saa alkaa! Vauvalle kannattaa alusta asti tarjota monipuolisesti erilaisia ruokia ja antaa hänen syödä itse sormin ja ruokailuvälineiden käyttöä harjoitellen. Äidinmaito on edelleen vauvan pääasiallinen energian ja ravintoaineiden lähde, joten kiinteiden ruokien suhteen tärkeintä on yleensä makumaailman avartuminen, ei se kuinka paljon vauva syö. Vauvaa imetetään ennen kiinteitä aterioita. Puolen vuoden rajapyykin jälkeen vauvan motorisen kehitys etenee isoina harppauksina: liikkeellelähtö, istuminen ja pystyyn nousu seuraavat toisiaan. Usein huima kehitystahti heijastuu öihin lisääntyneinä imetyskertoina. Kun päivät ovat täynnä uusia taitoja, yöaika on vauvalle myös läheisyyden tankkausta rinnalla. Imetys voi jatkua, vaikka äiti palaisi töihin äitiysloman jälkeen.

7

## Taaperoikä ja siitä eteenpäin

Taapero ja leikki-ikäinen lapsi tutkii maailmaa. Äidinmaidon ravinto- ja vasta-aineet ovat edelleen hyväksi pienelle maailmanvalloittajalle. Vuoden iässä moni taapero saattaa käydä rinnalla hyvin tiheästi, osalla taas on liian kiire keskittyä rinnalla oloon. Imetyshetki voi kuitenkin ladata akkuja ja väsytku laantuu usein rinnalla. Imetyksestä voi puhua ja sopia lapsen kanssa kun imetystä haluaa äidintahdistaa. Imetyksen vähentäminen ja päättymisen tuo mukanaan monenlaisia tunteita, usein haikeutta mutta myös helpotusta. Lapsi käy läpi oman vieroittumisprosessinsa. Yksi jättää rinnalle nopeat jäähyväiset, toinen kaipaa imetystä pitkäänkin. Juttelemisen, yhdessä puuhaaminen ja turvallinen syli auttavat lasta, kun imetys päättyy.

**Anna Groundstroem** työskentelee vertaistukikoordinaattorina ja **Niina Mäkinen** koulutuskoordinaattorina Imetyksen tukiryssä. Groundstroem on osallistunut alusta asti Imetys ilman stressiä -hankkeen ohjausryhmään ja ollut mukana doulille suunnatun imetyskoulutuksen suunnittelussa.

## SAMMANFATTNING PÅ SVENSKA:

# En tidsresa genom amningen

1

## Graviditet

Under graviditeten förbereder sig bröstet för den kommande amningen med en ökad tillväxt av mjölk-körtelvävnad. Bröstvårtorna kan bli mörkare och det kan läcka lite mjölk från bröstet. Det går att amma från bröst i alla storlekar och form.

2

## Nyföddhetsperioden

Då baby'n föds har den över 20 olika reflexer som hjälper den att söka sig till bröstet och börjar amma. Mjölkbildningen kommer ordentligt igång efter att moderkakan har lossnat och mammans hormonproduktion förändrats. Till en början kommer det bara några droppar mjölk. De räcker för att fylla babyns lilla magsäck. Babyn beställer mera mjölk genom täta amningar och speciellt under det andra dygnet brukar bebisar spendera nästan all tid vid bröstet.

3

## De första veckorna

Babyn övar sig på att amma tillsammans med mamman. Det är normalt att bebisar ammar ofta och länge. Om amningen gör ont eller väcker oro, lönar det sig att genast be om hjälp från rådgivningen, amningspolikliniken, av en utbildad amningsstödsamma eller av en doula. Partnern kan var till stor hjälp, speciellt under den här perioden.

4

## 1–2 månader

De täta amningarna fortsätter. Många bebisar är rastlösa på kvällarna och gråter mycket. Då tankar babyn melatoninfylld kvällsmjölk och den längsta sömnperioden brukar infalla under nattens första timmar. Babyn får tillräckligt med mjölk då hen kissar så att det blir minst fem kissblöjor varje dygn, bajsar dagligen, växer och ammar åtminstone 8–12 gånger under ett dygn.

5

## 3–5 månader

Amningen stabiliserar sig och bröstet kan kännas tomt. Vid ungefär tre månaders ålder är babyn i en utvecklingsfas där sömnrutinen ändras och omvärlden börjar intressera allt mer. Babyn kan suga effektivare och amningsgångerna minskar.

6

## 6–12 månader

Då babyn är ett halvt år gammal behöver hen också annan föda utöver modersmjölken och babyn kan börja bekanta sig med den fasta födans smaker. Fortsättningsvis är modersmjölken den viktigaste näringskällan och babyn ammas före den äter sina mål av fast föda.

7

## Från lekåldern framåt

Ett lite äldre barn upptäcker världen. Näringsämnen och antikropparna i modersmjölken är fortsättningsvis nyttiga för den lilla upptäckaren. Man kan prata med barnet om amningen och göra upp överenskommelser i det skede då man önskar övergå till mammastörd amning. När amningen avslutas hjälper det barnet att få prata om det, krypa upp i famnen och att göra något tillsammans med föräldern.



# Eettisiä näkökulmia imettävän äidin ohjaukseen

TEKSTI: KIRSI OTRONEN

KUVAT: SOFIA JERNSTRÖM

Imetysohjauksessa on huomioitava, että imetys rakentuu emotionaalisista, psykologisista ja sosiokulttuurisista aineksista. Hoitajan omat arvot näkyvät ohjauksessa asenteina ja suhtautumisena asiakkaaseen. Terveystenhoitaja **Kirsi Otronen** pohtii artikkelissaan imetykseen liittyviä eettisiä kysymyksiä ja arvoja, joista imetysohjaajan tulee olla tietoinen ja joita hänen on tärkeä kunnioittaa, jotta äiti tuntee tullessa kuulluksi ja ymmärretyksi ja saa imetykseen oikea-aikaista ja oikeanlaista ohjausta.

**E**tiikka käsittelee yksilön oikeuksia ja velvollisuuksia sekä niihin liittyviä ristiriitoja. Imetykseen liittyy paljon eettisiä kysymyksiä ja näkökulmia. Viime aikoina eettiseen keskusteluun on nousut yksilön velvollisuus toimia oikein ja vastuullisesti omissa terveysvalinnoissaan. Terveysvalinnat ovat yksilön tekemiä päätöksiä asioista, joiden tiedetään vaikuttavan terveyteen. Jokaisella on oikeus päättää terveyttään koskevista asioista ja omista terveysvalinnoistaan. Imetys voidaan nähdä terveysvalintana, joka edistää äidin ja lapsen terveyttä sekä heidän välistä vuorovaikutusta.

Imetyksessä voidaan puhua vastuun etiikasta: äidillä ja perheellä on vastuu huolehtia jälkeläisen hyvästä ravinnosta, ammattilaisella on vastuu hyvästä imetysohjauksesta ja ympäröivällä yhteisöllä ja yhteiskunnalla on vastuu imetyksen suojelemisesta ja tukemisesta. Vastuun etiikka on polku medikaalisesta paternalismista autonomiaan, joka mahdollistaa äidin oman päätöksenteon, autonomian ja itsehoidon. Imettävät äidit tarvitsevat hyväksyvää suhtautumista kokonaisina ihmisinä, moraalisisina ja kykenevinä olentoina.

### *Imetys ja hyvä äitiys*

Imetys rakentuu emotionaalisista, psykologisista ja sosiokulttuurisista aineksista. Hyvä äitiys ja imetys liitetään usein yhteen. Suomessa vallitsee kulttuurinen odotus imettämislle ja imetystä pidetään hyvän äitiyden merkinä. Lisäksi suomalaisessa kulttuurissa korostetaan yksilön itsenäisyyttä ja itsemääräämisoikeutta.

Parhaimmillaan imetys vahvistaa äidin itsetuntoa ja naiseutta sekä voimaannuttaa häntä perheen ja yhteisön jäsenenä. Joskus imetyksestä kuitenkin tulee ”moraalinen imperatiivi”, pakko, joka onkin jotain muuta naiselle kuin vapaa valinta. Tämän huomioiminen on tärkeää imetysohjauksessa. Imetyksen biologisten hyötyjen korostaminen ilman, että otetaan ohjauksessa huomioon psykososiaalisia tekijöitä, voi aiheuttaa moraalisen dilemman äidille: pitäisi pystyä imettämään mutta voimat ja taidot eivät riitä. Imetystä suunnitteleva ja imettävä äiti tarvitsee tietoa imetyksestä pystyäkseen tekemään tietoisia terveysvalintoja.

### *Imettävä äiti ja kunnioittava imetysohjaus*

Lähes kaikilla raskaana olevilla ja synnyttäneillä naisilla on toive imettää. Raskaudenaikaiset mielipiteet ja näkemykset sekä hyvä imetysitsetunto vaikuttavat äidin loppuraskauden ajatuksiin täysimetyksestä ja imetyksen sujumisesta. Imetykseen liittyviin valintoihin ovat vaikuttamassa äidin aikaisemmat tiedot imetyksestä, koulutus ja sosiaalinen ympäristö. Erityisesti puolisoilla ja äidin äidillä tiedetään olevan vaikutusta imetyksen aloittamis- ja imetyksen jatkumisessa.

Näistä aikomuksista huolimatta imetys ei aina onnistu tai se päättyy aikaisemmin kuin imettävä äiti olisi toivonut. Se aiheuttaa äidille pettymyksen tunteita ja surua. Epäonnistuminen imetyksessä saa äidit kokemaan huononmuutta, syyllisyyttä ja häpeän tunteita. Äidit joutuvat usein yksin kantamaan epäonnistumisen taakkaa loppuneesta imetyksestä. Siksi olisikin tärkeää, että myös hoitotyön ammattilaiset, yhteisö ja yhteis-

kunta ymmärtäisi vastuunsa imetyksen ja imettävän äidin tukemisessa. Imetys ei ole vain biologiaa ja äidin tekemiä omakohtaisia valintoja; siihen ovat vaikuttamassa myös ympäröivä kulttuuri ja ihmiset.

Imetyksen onnistuminen vaikuttaa äidin itsetuntoa lisävästi. Jotta myönteinen terveyskäyttäytyminen olisi mah-

dollista, tarvitsee äiti tietoa imetyksestä, motivaatiota toteuttaa aikomuksensa imettää sekä luottamusta samaansa ohjaukseen. Arvostava ja tasavertainen lähestymistapa ohjauksessa ja luottamuksellinen hoitosuhde ovat edellytys toimivalle imetysohjaukselle. On tärkeää kuulla äidin toiveet, näkemykset ja kokemukset imetysohjauksen aikana. Yksilöä kunnioittava lähestymistapa ehkäisee asiakkaan pakottamista ja holhoamista ohjaussuhteessa. Itsemääräämisoikeus on arvo sinänsä, mutta kuinka paljon äidillä on tiedettävä, jotta voidaan puhua autonomisesta päätöksenteosta imettääkö vai ei?

### *Hoitaja ja imetysohjaus*

Paternalismi tarkoittaa puuttamista yksilön ajattelun tai toiminnan vapauteen ikään kuin oikeutena. Paternalismi voidaan nähdä myös holhoamisena, joka ilmenee hoitajan asiantuntijakeskeisenä suhtautumisena asiakkaaseen. Terveysvalistus voidaan myös määritellä mallilliseksi paternalismiksi, jota ei tarvitse erikseen perustella. Tar-

***”Imettävät äidit tarvitsevat hyväksyvää suhtautumista kokonaisina ihmisinä, moraalisisina ja kykenevinä olentoina.”***

jolla olevan tiedon vastaanottaminen pitäisi olla vapaaehtoista ja valistuksessa tulisi käyttää asiallista tiedottamista ja neuvontaa. Asiantuntijakeskeisessä ohjaustilanteessa saatetaan käyttää herkästi asiantuntijavaltaa ja samanaikaisesti vanhemmat ovat ohjaustilanteessa haavoittuvaisia. Ammattietiikan mukaisesti hoitajan tehtävänä on jakaa tietoa sekä tukea äidin ja perheen pärjäämistä. Edellä olevasta kuvauksesta puuttuu jotain olennaista, nimittäin vuorovaikutuksellisen suhteen merkitys siinä, miten äiti kokee saamansa ohjauksen ja miten se tukee häntä tekemään myönteisiä päätöksiä. Hoitajan omat arvot näkyvät ohjauksessa asenteina ja suhtautumisena asiakkaaseen.

Eettisesti on oikein ohjata äitiä siten, että hän kokee tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi. Hyvä ohjaus on äidin näkökulmaa arvostavaa ja näyttöön perustuvaa ohjausta. Luottamuksen syntyminen asiakkaan ja ohjaajan välillä luo kuitenkin puitteet ja mahdollisuuden siihen, että ohjaus on oikea-aikaista ja asiakkaan tarpeista lähtevää. Kun luottamus on saavutettu voi todellinen auttaminen vasta alkaa. Ammatillisen tuen vaikuttavuus näyttää olevan yhteydessä siihen, kuinka paljon äiti tietää imetyksestä ja millainen on hänen itsetuntonsa.

Hoitajat ja äidit voivat määritellä onnistuneen imetyksen eri tavoin ja heillä voi olla erilaiset odotukset ja tavoitteet hoidolle. Ammatillisina meidän täytyy olla kiinnostuneita

äidin kokemuksista ja tunteista ohjauksen aikana, jotta voimme varmistaa, että äiti saa sellaista ohjausta, kuin tarvitsee. Äidin tunteiden huomiotta jättämisen sekä ristiriitaisen ja epäohdonmukaisen ohjauksen äidit kuvaavat ei-auttavina, ahdistusta ja hämmennystä aiheuttavina toimintatapoina ja niillä on vaikutusta äidin itsetuntoon.

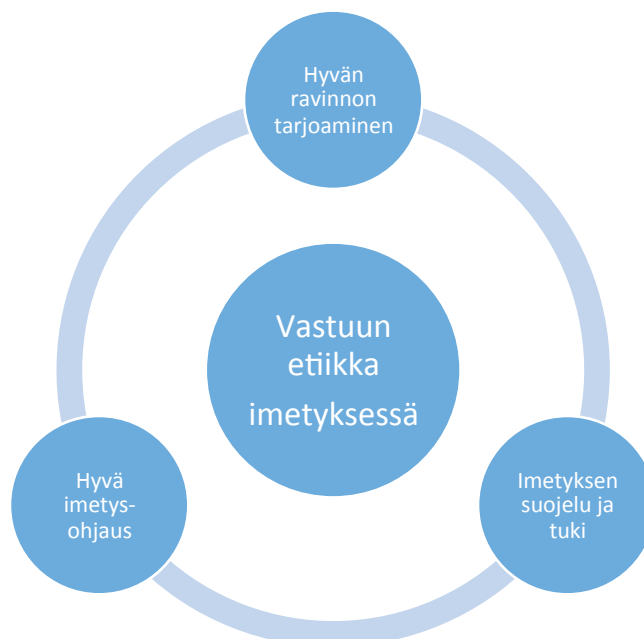
Imetykseen painostamisessa on usein kyse siitä, että äiti ja ohjausta antava hoitaja eivät ymmärrä toisiaan ja silloin hyvää tarkoittava ohjaus muuttuukin suoriutumispaineita ja stressiä aiheuttavaksi kokemukseksi. Jos äiti arvottaa imetyksen korkealle ja onnistumisen odotus imetyksessä on matala, liittyy siihen suoriutumispaineita ja stressin tunnetta.

On toivottavaa, että voimme ammatillisina olla kanssakulkijoita äidin rinnalla jakaen sitä iloa ja onnea, jota parhaimmillaan imetykseen liittyy ja toisaalta helpottaen äitiyteen sisään rakennettujen syyllisyyden tunteiden ja paineiden kokemista. Siksi tulevaisuudessa tarvitaan lisää tietoa äitien kokemuksista imetyksestä sekä psykososiaalisten rakenteiden merkityksestä imetyksen tukemisessa. Imetyksen ja imetysohjauksen toivoisi olevan vapaata arvolatauksista sekä siitä, että imetykset jaetaan hyviin ja huonoihin. Imetykseen liittyy eettisiä kysymyksiä ja arvoja, joista meidän tulee olla tietoisia ja joita meidän tulee kunnioittaa jokaiselle kuuluvina oikeuksina. ■

***”Eettisesti on oikein ohjata äitiä siten, että hän kokee tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi.”***

**Kirsi Otronen** on terveydenhoitaja ja imetyskouluttaja. Kirsi on toiminut pitkään äitiys- ja lastenneuvolassa osastonhoitajana Helsingin kaupungilla, mutta toimii nyt vierailevana tutkijana THL:ssä.

*Vastuun etiikassa vastuu jakautuu vanhemmille, ympäröivälle yhteiskunnalle ja ammattilaisille.*





#### SAMMANFATTNING PÅ SVENSKA:

## Etiska perspektiv på handledningen av den ammande mamman

I amningshandledningen ska man beakta att amning består av emotionella, psykologiska och sociokulturella faktorer. Amning väcker många etiska frågeställningar och vårdarens egna värden syns i hur hen förhåller sig till klienten. Hälsovårdaren **Kirsi Otonen** diskuterar etiska frågor som det är bra att amningshandledaren är medveten om och respekterar, så att mamman känner sig hörd och förstörd och får rätt sorts vägledning.

Amningen kan ses som ett hälsoval, där individen har rätt att bestämma över sin egen hälsa. När det gäller amning är det mamman och familjen som har ansvar för att avkomman får bra näring, medan de professionella ansva-

rar för att ge god amningshandledning och samhället för att främja och trygga amning.

I Finland förväntas mammor amma och amning förknippas ofta med ett gott moderskap. I bästa fall stärker amningen mammans självförtroende och kvinnlighet, med den kan också bli ett "moraliskt imperativ", ett tvång. Mamman kan hamna i ett moraliskt dilemma där hon vet att hon borde amma, men krafterna och färdigheterna räcker inte till. Mammor behöver information om amning för att kunna göra medvetna hälsoval.

En förutsättning för ett positivt hälsobeteende är att mamman får information om amning, har motivation att

amma och förtroende för den amningshandledning hon får. Respekt, jämlikhet och förtroende är viktiga komponenter i en fungerande amningshandledning. Paternalism handlar däremot om att ingripa i individens tanke och handling. Hälsoupplysning kan ses som måttlig paternalism och ta sig uttryck som ett expertcentrerat bemötande av klienten. Etiskt är det rätt att handleda mamman så att hon känner sig hörd och förstörd. Det är viktigt att vara intresserad av mammans erfarenheter och beakta hennes känslor. Amning väcker etiska frågor och värderingar, som vi måste vara medvetna om och respektera. ■

## KOMPASSI tueksi imetystä pohtiville vanhemmille. Mitä on hyvä tietää imetyksestä jo raskausaikana?

1

Miksi imettää?



Imetys hyvään alkuun



Saako vauva riittävästi maitoa?



Hyvä imetysasento ja imuote



Imetyksen ensimmäiset



Tukea imetykseen



# Yhteistyöllä materiaaleja imetyksen tukemiseen

TEKSTI: JAANA WIKGREN

**S**uomen vauvamyönteisyyskouluttajat ry on imetyskouluttajakoulutuksen käyneiden ammattilaisten verkosto, joka perustettiin vuonna 2001. Yhdistyksellä on lähes 200 jäsentä (2016). Kouluttajakoulutus on ammatillinen täydennyskoulutus, josta valmistunut imetyskouluttaja toimii alueensa asiantuntijana ja kehittäjänä imetysohjaukseen ja -tukeen liittyvissä asioissa.

Yhdistyksen tavoitteena on vaikuttaa vauvamyönteisyysohjelman toteutumiseen sekä edistää imetysohjaajien ja ime-

## KOMPASSI tueksi imetystä pohtiville vanhemmille. Miten imetys muuttuu kun vauva kasvaa?

3

Tiheän imen kaudet



Kun vauvan on vaikea rauhoittua rinnalle



Vuorokausirytmit



Kiinteät ruoat



Vieroitus



Tukea imetykseen



**Jaana Wikgren** on  
Suomen vauvamyön-  
teisyyskouluttajat ry:n  
puheenjohtaja.

tysohjaajakouluttajien koulutuksen toteutumista WHO:n ja Unicefin ohjeiden mukaisesti. Se seuraa terveydenhuollon kehitystä ja lainsäädäntöä ja tekee tarvittaessa niihin liittyviä aloitteita, esityksiä ja kannanottoja. Yhdistys toimii yhteistyössä samansuuntaisten päämäärien hyväksi toimivien yhteisöjen kanssa.

Imetys ilman stressiä -projekti on ollut mukana Vauvamyönteisyyskouluttajien ja muiden imetystuen toimijoiden yhdessä toteuttamissa materiaalihankkeissa, kuten ”Lisämaidon turvallinen purkaminen ja täysimetykselle siirtyminen”- ja ”Vauvantahtinen pulloruokinta”-ohjeistukset. Vuoden 2016 aikana toteutettiin yhteistyönä kolmisivuinen ”Kompassi imetystä pohtivan vanhemman tueksi”, joka on helppokäyttöinen materiaali imetystä tukevalle ammattilaiselle tai vapaaehtoiselle.

Kompasseja oli suunnittelemassa 12-henkinen imetyskouluttajista koostuva työryhmä, joka työsti raskausajan, vauvan ensiviikkojen ja isomman vauvan vanhempien imetysohjaukseen soveltuvia käsittekarttoja puolen vuoden ajan. Kompassien kuvittajaksi valittiin **Riikka Käkälä-Rantalainen**, joka toteutti materiaalien sarjakuvamaiset kuvat. Kompassin toisella puolella on lyhyt, ammattilaisen tueksi tarkoitettu teksti.

Kompassit on suunniteltu käytettäväksi yhdessä perheen kanssa, jolloin vanhemmat voivat kuvapuolelta valita juuri heitä kiinnostavat aiheet ja käydä keskustelua niistä imetysohjaajan tai -tukijan kanssa. Kompassit ovat käytössä jo useassa synnytyssairaalassa ja neuvolassa. ■

Kaikki kolme kompassia löytyvät,  
sekä suomenkielisinä  
että ruotsinkielisinä, osoitteesta  
<https://www.vamykouluttajat.fi/>

# Material som skapats tillsammans ger redskap för att stöda amning

TEXT: JAANA WIKGREN

(Svensk text: Malin von Koskull)

**S**uomen vauvamyönteisyyskouluttajat ry grundades 2001 och är ett nätverk för yrkespersoner som utbildat sig till amningshandledarutbildare. Föreningen har närmare 200 medlemmar (2016). Utbildarutbildningen är en arbetsrelaterad fortbildning som ger den utexaminerade amningsutbildaren kompetens att fungera som sakkunnig och utvecklare i den egna regionen i frågor som handlar om amningshandledning och amningsstöd.

Föreningens målsättning är att dels påverka att BFHI-programmet förverkligas och dels att amningshandledarnas och amningshandledarutbildarnas utbildning förverkligas i enlighet med WHO:s och Unicefs direktiv. Föreningen följer med hälsovårdens utveckling och lagstiftning och tar vid behov initiativ och ställning till dem. Föreningen fungerar i samarbete med andra organisationer som verkar för likartade ändamål.

Projektet Amning utan stress har tillsammans med amningshandledarutbildarna och andra amningsstödsaktörer varit med och producerat olika material, så som infobladen ”Trygg minskning av tilläggsmjölk och övergång till helamning” och ”Flaskmatning i babyns takt”. Under 2016 producerades i samarbete ett tresidigt användarvänligt material, ”En kompass som stöd för föräldrar som

funderar på amning”, för yrkespersoner och frivilliga att användas då de ger amningsstöd.

Kompasserna utarbetades av en arbetsgrupp som bestod av tolv stycken amningshandledarutbildare. I ett halvt år bearbetade arbetsgruppen begreppskartor som kan användas i amningshandledningen med föräldrar under graviditeten, de första amningsveckorna och då babyn växer. **Riikka Käkälä-Rantalainen** valdes att göra de serieteckningslika illustrationerna till kompasserna. På baksidan av varje kompass finns en kort text som stöd för amningshandledaren.

Kompasserna är ämnade att användas tillsammans med familjen, så att föräldrarna kan välja de teman som intresserar dem mest från kompassens bildsida och sedan samtala kring dem tillsammans med amningshandledaren eller amningsstödjaren. Kompasserna har redan tagits i bruk på många förlossningsjukhus och rådgivningar. ■

Alla tre kompasser finns  
tillgängliga både på svenska  
och på finska på adressen  
<https://www.vamykouluttajat.fi/>

**Jaana Wikgren** är ordförande  
för Suomen vauvamyönteisyyskouluttajat ry.





# Odotusten kahvila

– kohtaamispaikka,  
jossa on tarjolla tietoa,  
tukea ja turvaa

TEKSTI: ERIKA MÄNTYLÄ

KUVAT: MIKKO KÄKELÄ

Odotusten kahvila on odottaville ja pikkuvauvaperheille tarkoitettua avointa toimintaa, jota ylläpitävät Folkhälsan ja Imetys ilman stressiä -hanke yhdessä vapaaehtoisdoulujen kanssa Helsingissä. Kaksikielinen, kaikille avoin kahvila on auki kerran viikossa ja osallistujia on 10–15 kerrallaan. Toiminta on tarkoitettu vanhemmuuden siirtymävaiheeseen, ja tarjolla on tietoa ja tukea erityisesti raskauteen, synnytykseen ja imetykseen liittyvissä asioissa. YTM **Erika Mäntylä** teki keväällä 2016 kahvilan osallistujille, vapaaehtoisille ja ohjaajille haastattelut, joilla selvitettiin avoimen perhetoiminnan toimivuutta. Mäntylä selvitti myös, minkälaista kahdeksassa Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksessä ja Folkhälsanin Maarianhaminassa toteutettava avoin vauvaperhetoiminta on.



## **”Osallistujille on tärkeää, että kahvilassa on asiantuntevat vetäjät, ”joita uskoo, ja joihin luottaa”.”**

**H**aastatellut äidit kokevat Odotusten kahvilan monella tavalla tärkeäksi paikaksi. Merkityksellistä on mahdollisuus kohdata muita samassa elämäntilanteessa olevia sekä saada ammattihenkilöiltä tietoa. Kahvilassa äidit ovat voineet purkaa omaa, synnytykseen liittyvää jännitystään ja saaneet tukea ja turvaa yksinäisen olon vähentämiseksi. Kahvila saattoi olla äidille myös ensimmäinen paikka, jossa hän imetti julkisesti.

*Käsitykset vanhempien tuen tarpeesta ohjaavat sitä, minkälaista toiminta on*

Avoimen vauvaperhetoiminnan työntekijöillä on erilaisia käsityksiä vanhempien tuen tarpeesta, mikä näkyy erilaisina käytäntöinä niin Odotusten kahvilassa kuin eri paikkakun-

tien toiminnassakin. Toiminnassa saatetaan korostaa tiedon merkitystä vanhemmuuden tukemisessa ja tällöin kokoontumiskerrat ovat usein teemoitettuja. Toimintaa on järjestetty toisilla paikkakunnilla myös lapsilähtöisesti. Tällöin toimintaa ohjaavat esimerkiksi loru- ja lauleikkit. Osa ryhmistä toimii suljettuna luottamuksellisen ilmapiirin rakentamisen vuoksi. Tällaisissa ryhmissä käsitellään synnytyksen jälkeisestä masennuksesta toipumista, vaikeita tunteita tai synnytyspelkoa.

*Ohjaajien ja doulien on hyvä olla tietoisia omista käsityksistään vanhempien tuen tarpeesta*

Vapaaehtoisdoulien mukaan avoin toiminta voi toimia paikkana, jossa kaikkea saatua tietoa käsitellään ja jaetaan muiden kanssa. Toiminta voi siis auttaa äitejä tietotulvan hallitsemisessa. Doulat toivovat, että tämä auttaa vanhempia löytämään omat,

itselle sopivat tavat toimia vanhempana. Ohjaajien ajatus taas on, että vanhemmat tarvitsevat sitä, mitä doula tai vertaistuki voi tarjota, eli läsnäoloa ja keskustelua siitä, ”miltä minusta oikeasti tuntuu”. Erilaiset käsitykset tuen tarpeesta näkyivät erilaisina toivottavina käytäntöinä; vapaamuotoista keskustelua pidettiin toimivana käytäntönä, mutta myös sitä, että toiminnassa on valitut teemat, joiden johdattama punainen lanka on tärkeä kokoontumisen onnistumiselle.

*Osallistujilla on halu kuulla asiantuntijoiden ”oikeaa” tietoa*

Osallistujille on tärkeää, että kahvilassa on asiantuntevat vetäjät, ”joita uskoo, ja joihin luottaa”. Äitien puheissa korostuu nimenomaan ohjaajien asiantuntijuus, jota he jopa kunnioittivat. Ohjaajien onkin tärkeä tunnustaa oma roolinsa tiedonvälittäjänä asiantuntijan roolissa. Äidit kai-

### **SAMMANFATTNING PÅ SVENSKA:**

## **Väntans café – en mötesplats där det bjuds på information, stöd och trygghet**

**V**äntans café är en öppen gruppverksamhet för väntande familjer och småbarnsfamiljer som upprätthålls av Folkhälsan och projektet Amning utan stress i samarbete med frivilliga doulor. Det tvåspråkiga caféet är beläget i centrala Helsingfors och har öppet en gång i veckan och besöks varje gång av 10–15 deltagare. Verksamheten ger deltagarna information och stöd speciellt i frågor som gäller graviditet, förlossning och amning. Under våren 2016 intervjuade PM **Erika Mäntylä** deltagare, frivilliga och ledare för att ta reda på hur verksamheten fungerar. Hon granskade också den öppna verksamhet för väntande familjer och småbarnsfamiljer som erbjuds av åtta av För-

bundet för Mödra- och skyddshems medlemsföreningar och av Folkhälsan på Åland.

De intervjuade mammorna uppskattade speciellt att få träffa andra i samma livssituation och att få information av yrkespersoner. Caféet har gett mammorna stöd då de varit nervösa inför förlossningen eller känt sig ensamma. Hur verksamheten ser ut styrs av ledarnas syn på föräldrarnas behov, vilket syns i att man på en del orter satsar mera på ett informativt temaorienterat program och på andra orter på verksamhet som riktar sig till bebisarna. Fria samtal men också någon form av teman ansåg ledarna att var en viktig del av verksamheten.

Doulorna ser caféet som en plats där man utbyter tankar och diskuterar information som man erhållit, vilket kan hjälpa mammorna att tackla informationsflödet och hitta det som passar det egna föräldraskapet bäst. För mammorna var det viktigt att verksamheten leds av sakkunniga ledare som de kan lita på. Ledarna normaliserar saker men skapar också handlingsmodeller för mammorna. Det viktigaste i en öppen verksamhet som denna verkar vara att få information, bredda sitt perspektiv, få bekräftelse på vad som är normalt och att träffa andra mammor men också att känslan av ensamhet minskar. ■



paavat objektiiviselta tuntuvaa tietoa. Toisaalta tieto saattaa myös vähentää heidän mahdollisuuksiaan toimia vanhempana, jos asiantuntijoiden tieto asettuu kaiken yläpuolelle. Ohjaajat normalisoivat asioita, mutta myös rakentavat niitä malleja, joiden puitteissa äidit toimivat; ”ohjaaja asettaa sen normin, mikä on normaali imetys... kun kerrotaan että tämä on normaalia niin osaa asennoitua siihen ja valmistautua että näin sen kuuluu olla – kun joku uskottava ihminen sen sanoo ja kun hän osaa sen muotoilla...niin siinä sitten osaa olla eikä hätäänny”. Myös doulat korostivat vetäjien roolia tiedonantajina, sillä doulien tarjoama tieto on doulien itsensä mielestä usein ”omien kokemusten värittämää”.

### *Toiminnassa tulisi aina olla läsnä hyvien käytäntöjen eri kirjo*

Liian kapea-alaiset esitykset tietystä aiheesta saattavat korostaa jonkin käytännön paremmuutta suhteessa toiseen, ja aiheuttaa osallistujissa riittämättömyyden tai voimattomuuden tunteita, jos samalla ei tuoda esille hyvien valintojen koko kirjoa. Haas-

tatteluissa tällaisiksi aiheiksi todettiin mm. luomuruoka, kestovaipat, sormiruokailu sekä kyseenalaistettiin tällaisten esitysten vanhemmuutta tukeva vaikutus.

Ryhmään osallistunut äiti kuvaa toimintaa näin: *”Rento paikka mihin voi tulla omana itsenään ja esittää kaikki tyhmit kysymykset mitä ei uskalla kysyä missään muualla. Ja semmoset kysymykset, joihin ei saa kirjoista vastauksia kuten, että miltä tuntuu. Saa jakaa kokemuksia ja kuunnella muiden kokemuksia”*.

### *Minkälaista tukea avoimessa perhekahvilassa voidaan tarjota?*

Osallistujien näkökulmasta katsottuna avoin perhetoiminta voi yksinkertaisuudessaan tarjota tilan kohdata muita äitejä sekä mahdollisuuden juoda kahvia rauhassa, kuten Oulun vauvakahvilassa. Siellä äidit ovat olleet erittäin tyytyväisiä ja kiitollisia viikoittaiseen mahdollisuuteen kokoontua yhdessä. Äidit olivat kokeneet tärkeäksi kahvilassa omien jännitysten purkamisen, ja yksinäisen olon vähentymisen. Odotusten

kahvila Helsingissä vastaa mm. äitien tiedonhaluun, Jyväskylän draamar ryhmä äitiyden vaiettujen tunteiden käsittelyyn. Maarianhaminassa äidit kiittelevät erityisesti mahdollisuutta vetäytyä syrjemmälle ja keskustella doulan kanssa kahden kesken huolitusta ja jännityksistä.

Avoimessa vauvaperhetoiminnassa vaikuttaa olevan tärkeintä

- tiedon saaminen
- näkökulmien avartaminen
- yksinäisyyden kokemusten vähentäminen
- odotukseen, synnytykseen ja imetykseen liittyvien asioiden normalisointi
- toisten äitien kohtaaminen.

**Erika Mäntylä** on YTM ja hän on vuonna 2016 tehnyt Imetys ilman stressiä hankkeelle selvityksen, jonka nimi on Tukea odotukseen ja varhaiseen vanhemmuuteen – Ohjaajien, doulien ja äitien näkemyksiä odotusten kahvilan toiminnasta. ■

# Erityistä tukea tarvitsevan äidin imetys

– miten tukea imetystä sosiaalialan vauvaperhetyössä?

**”Kun sulla on nyt elämässä muutakin, niin älä murehdi sitä imetystä, kun se voi olla niin stressaavaa”.**

Lause saattaa olla tuttu äidille, joka on asiakkaana sosiaalialan vauvaperheiden palveluissa. Sosionomi **Anna Nupponen** kertoo artikkelissaan, että sosiaalialalla ei useinkaan ole totuttu ottamaan kantaa imetykseen tai imetyksen tukemiseen, sillä sitä on pidetty enemmän terveydenhuollon tehtävänä. Nupponen on laatinut osana YAMK opinnäyte-työtään imetysmateriaalin sosiaalialan vauvaperhetyössä työskenteleville.

TEKSTI: ANNA NUPPONEN

## *Miksi sosiaalialalla pitäisi tukea imetystä?*

Jo imetyksen edistämisen ohjelma 2009-2012 on asettanut tavoitteeksi, että yksiköissä, joissa kohdataan imettäviä äitejä, tulisi olla suunnitelma imetyksen edistämiseksi. Sosiaalialan vauvaperhetyössä tavataan yleensä asiakkaita useita kertoja viikossa perheiden kotona tai vaihtoehtoisesti perheet asuvat kuntoutusta antavassa yksikössä. Imetykseen ei kuitenkaan ole totuttu ottamaan kantaa, koska sitä pidetään terveydenhuoltoalan tehtävänä. Imetyksen tukeminen voisi olla luonnollinen osa perheen kanssa työskentelyä. Äi-



dit saisivat näin imetystukea oikeaan aikaan ja nopeasti apua mahdollisissa imetysongelmissa, joutumatta odottamaan seuraavaa neuvolakäyntiä, joka voi olla viikkojenkin päässä. Äiti on saattanut jo siirtyä siinä vaiheessa ruokkimaan lasta pullolla, jos imetyksen ongelmiin ei ole löydetty ratkaisua.

## *Imetys osana stressaavaa elämäntilannetta -materiaali*

Vauvaperheiden parissa työskenteleville tehdystä kyselyssä työntekijät toivoivat tietoa imetyksen tukemisesta erityisryhmien parissa. Miten tukea erilaisista mielenterveysongel-

mista tai traumaista kärsivää äitiä imetykseen? Miten päih-teet ja erilaiset lääkkeet vaikut-tavat imetykseen? Miten saada toinen vanhempi tukemaan imetystä tai miten ylipäänsä tukea ja motivoida imetyk-seen, kun elämäntilanteessa saattaa olla paljon muutakin stressaavaa.

Imetys osana stressaavaa elämäntilannetta -materiaa-lin tarkoituksena ei ole antaa tyhjentäviä vastauksia kaikkiin imetykseen liittyviin pulmiin. Tarkoituksena on ollut kirjoit-taa juuri sosiaalialan ammat-tilaisille suunnattu materiaali, jossa huomioidaan heidän asiakaskuntansa erilaiset haas-teet ja tarpeet ja se, miten ne vaikuttavat imetykseen. Ta-voitteena on ollut normali-soida imetystä ja tuoda esille imetyksen luonnollisuus ja sen antamat mahdolliset voimava-rat äideille. Materiaalissa on myös kuvattu imetyksen tyy-pillisiä haasteita ja mahdollisia ratkaisuja niihin, jotta imetys voi jatkua, jos äiti niin haluaa.

Materiaali on suunnattu ensisijaisesti sosiaalialalla toi-miville ammattilaisille, mutta myös terveydenhoitajat tai kä-tilöt voivat hyötyä siitä. Neu-voloissa ja synnytyssairaalois-sa kohdataan paljon perheitä, joilla on erityistä tuen tarvetta vanhemmuudessaan. Mate-riaali on tehty yhteistyössä Helsingin kaupungin Rastilan perhekuntoutuksen vuorovai-kutustiimin sekä Helsingin en-sikodin henkilökunnan kans-sa.

### *Elämäntilanteen vaikutus imetykseen*

Jokaisella äidillä tulisi olla mahdollisuus oman näköiseen ja tyydyttävään imetykseen omasta taustasta tai elämänti-lanteesta huolimatta. Hänellä tulisi myös olla mahdollisuus imettää tai olla imettämättä ja tehdä asiasta päätös itse, ei jonkun toisen ohjaamana.

Imetys ei aina tunnu äidin mielestä luonnolliselta tai se saattaa tuntua jopa vastenmie-

liseltä ja inhottavalta johtuen äidin omista taustoista. Äidin tunteita imetystä kohtaan voi kuitenkin pohtia yhdessä äidin kanssa ja miettiä, mistä sellai-set tunteet voivat johtua. Tun-teiden normalisointi voi auttaa joitakin äitejä ymmärtämään omia ajatuksiaan. Jo raskaus-aikana annettu imetysohjaus ja mielikuvien käyttäminen voi-vat kannustaa äitiä yrittämään vastasyntyneen imetystä. Osal-la äideistä päivä kerrallaan – ajattelu voi auttaa pääsemään imetystaipaleella eteenpäin.

Työntekijällä ei tarvitse olla valmiita vastauksia kaikkeen, hän voi olla vain aidosti kiin-nostunut ja pohtia yhdessä äidin kanssa, mikä merkitys imetyksellä voisi juuri hänen ja hänen vauvansa kohdalla olla. Äidin ja vauvan vilpitön kehuminen hienosta imetys-taipaleesta voi jollekin äidille asia, joka saa jatkamaan ime-tystä suunniteltua pidempään mahdollisista vaikeuksista huolimatta.

Imetys osana stressaavaa elämäntilannetta -materiaalin löydät sekä suomeksi että ruot-siksi Ensi- ja turvakotienliiton sivuilta tai ISSUU-julkaisuna:

[https://issuu.com/ensi-ja-turvakotienliitto/docs/imetys\\_osana\\_stressaavaa\\_el\\_m\\_nti](https://issuu.com/ensi-ja-turvakotienliitto/docs/imetys_osana_stressaavaa_el_m_nti)

[https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/amning\\_stressfylld\\_livssituation](https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/amning_stressfylld_livssituation)

**Anna Nupponen** on sosiono-mi YAMK. Hänen vuonna 2016 valmistunut Metropolia ammattikorkeakoulun sosiaa-lialan opinnäytetyö ”Imetys vauvaperhetyössä - Opas sosiaalialalla toimiville vau-vaperhetyöntekijöille” löytyy kokonaisuudessaan Theseuk-sesta:

<http://www.theseus.fi/handle/10024/118538> ■

## SAMMANFATTNING PÅ SVENSKA:

# Amning och mammor som behöver särskilt stöd

– HUR STÖDA AMNING  
INOM SOCIALSERVICEN?

**”När du har så mycket i livet  
just nu så ska du inte oroa dig  
för det där med amning, det kan  
vara så stressande”** är något som

många av de mammor som är klienter inom socialservicen för barnfamiljer har fått höra. Soci-onom **Anna Nupponen** berättar att man inom den sociala sektorn vanligtvis inte är van vid att ge amningsstöd eftersom man sett det som hälsovårdens uppgift. Nupponen har som en del av sitt examensarbete för högre yrkes-högskoleexamen gjort ett am-ningsmaterial för personer som jobbar med babyfamiljer inom den sociala sektorn.

I nom social service med babyfamiljer är det vanligt att arbetstagaren går hem till famil-jerna flera gånger i veckan eller att familjen bor på en rehabiliteringsenhet. I en förfrågan som riktade sig till arbetstagarna kom det fram att man önskade mera kunskap om hur man kan stöda amning bland familjer med särskilda be-hov så som då mamman har mental ohälsa, tra-matiska upplevelser eller använder rusmedel. I materialet ’Amning i en stressfylld livssituation’ beskrivs dessa klienters olika utmaningar och behov samt hur de påverkar amningen. Idéen med materialet är inte att ge uttömlig svar på alla problem, utan att normalisera amning och föra fram att amning kan vara något natur-ligt som ger kraft åt mamman.

Alltid känns amning inte naturligt och för vissa mammor kan amningen kännas motbjudande och till och med obehaglig. Arbetstagaren kan då reflektera tillsammans med mamman över hennes känslor och fundera över vad de kan bero på. Tillsammans kan man fundera över vilken betydelse amningen kunde ha för både mamman och babyn. Arbetstagaren behöver inte alltid ha färdiga svar på allting. ■

**VAPAAEHTOISET**  
**DOULAT** TUKEVAT  
IMETYSTÄ

**FRIVILLIGA**  
**DOULOR** STÖDER  
AMNING

# Stöd och trygghet

– frivilligdoulans betydelse för familjerna

TEXT: SUVI MÄÄTTÄ OCH MALIN VON KOSKULL

FOTO: SOFIA JERNSTRÖMB



Självssäkrare doulor och nöjda familjer  
– de var de viktigaste resultaten när Folkhälsans  
och Förbundet för Mödra- och skyddshems  
medlemsföreningars frivilliga doulor fick  
utbildning i amningsstöd. De frivilliga doulorna  
breddade sin kompetens och de båda  
organisationernas doulagrupper kommer  
att fortsätta erbjuda nya doulor utbildning  
i amningsstöd också i framtiden.

**E**n frivillig doula är en om-  
tänksam vuxen som ger  
sitt stöd och sin erfarenhet  
när familjen behöver det.  
Doulan är ofta närvaran-  
de när föräldrarna funde-  
rar på amning under graviditeten och  
när babyn föds och söker sig till bröstet  
för första gången. Att stödja den tidiga  
amningen är en naturlig del av doulans  
uppgifter men samtidigt också en upp-  
gift som många känner sig osäker inför.

### *Frivilligdoulans färdigheter stärks genom utbildning*

Mellan åren 2013 och 2016 erbjöd projektet Amning utan stress alla frivilligdoulor och doulagrupsledare möjligheten att delta i en utbildning som kallades för 'Doulan som tidigt stöd i amningen'. Målsättningen med utbildningen var att doulorna efter utbildningen skulle känna sig säkrare i att stöda väntande och nyblivna familjer i deras tidiga amning och ha färdigheter att tillsammans med föräldrarna reflektera kring amningserfarenheterna.

Utbildningen (20 timmar) följde samma linjer som utbildningar för professionella amningshandledare, men med den klara perspektivskillnaden att doulorna inte har ett vårdansvar. Fokus lades på att stärka ett reflektivt förhållningssätt hos doulan och på amnings-

stöd under graviditeten och den första tiden med babyn. Med i planeringen och genomförandet fanns amningsutbildare från Imetyksen tuki ry och från några förlossningssjukhus.

För att kunna utveckla en fungerande utbildningshelhet var det viktigt att följa upp och utvärdera utbildningen. Tillsammans med Folkhälsans forskningscenter utarbetades tre olika frågeformulär som riktade sig till doulorna (före utbildningen, direkt efter och minst sex månader efter avslutad utbildning) och ett telefonintervjuformulär som riktade sig till föräldrar. Av särskilt intresse var att följa upp doulornas subjektiva upplevelser av de egna kunskaperna, färdigheterna och självsäkerheten att fungera som stöd i amningen.

### *Frivilligdoulor från hela Finland deltog i amningsstödsutbildning*

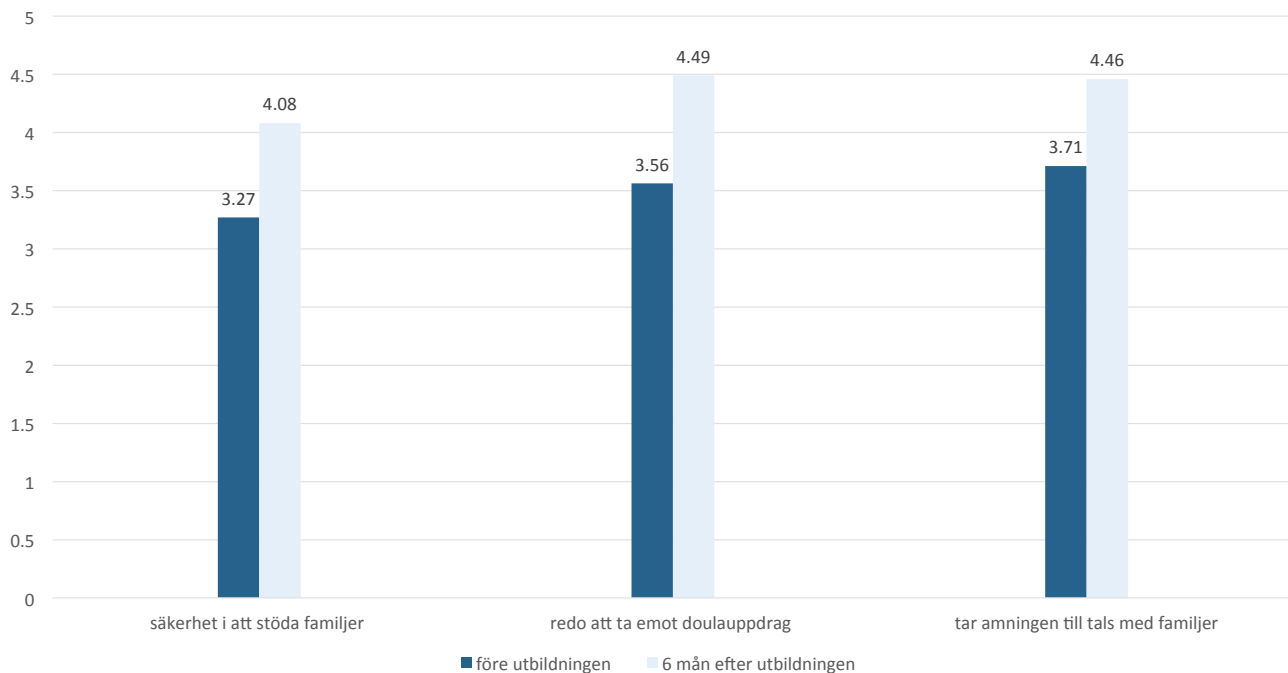
Utbildningens omfattning gjorde att alla frivilligdoulor inte hade möjlighet att delta i hela utbildningen. Därför inleddes den med en två timmar lång introduktion där det mest väsentligaste ur en doulas synvinkel togs upp. Totalt deltog 190 doulor i introduktionen och 50 doulagrupsledare och personal vid medlemsföreningar till Förbundet för Mödra- och skyddshem. 162 av dem deltog sedan i hela utbildningen.

### **DEN FRIVILLIGA DOULAVERKSAMHETEN**

är en central del av den medborgarverksamhet som Folkhälsan och Förbundet för mödra- och skyddshem erbjuder familjer som ska få en baby. För tillfället upprätthåller Förbundet för Mödra- och skyddshems medlemsföreningar doulavverksamhet på 14 orter runt om i Finland och Folkhälsan har svenskspråkig verksamhet på fyra stora områden.

De frivilliga doulorna är medmänniskor som stöder familjerna under graviditeten, förlossningen och den första tiden med babyn. Under år 2016 fick drygt 400 familjer stöd av någon av de här 400 engagerade stödpersonerna.

När en ny doula kommer med i frivilligverksamheten går hon en inledande utbildning och får sedan kontinuerlig fortbildning och handledning under månatliga gruppträffar. Doulagrupperna leds av yrkespersoner med utbildning inom social-, hälso- eller sjukvård.



**DIAGRAM 1.** Förändringen i medeltalet av deltagarnas (n=40) färdigheter före (mörk blått) och efter utbildningen (ljusblått). Använd skala: 0 (inte alls) till 5 (våldigt mycket).

### *Före utbildningen: positiva attityder men osäkerhet gällande den egna kompetensen*

Frivilligdoulorna ansåg att amning är viktigt och att det är särskilt viktigt att en doula har färdigheter att stöda familjer i deras amning. Ungefär hälften av de som svarade på frågeformuläret hade egna positiva amningsupplevelser. Överraskande var att hälften av doulorna hade, eller höll på att avlägga, en examen inom social-, hälso- eller sjukvård. Trots detta kände sig många osäkra på sin egen kompetens att fungera som stöd i amningen. Nya doulor och doulor som inte hade vårdutbildning kände sig minst kompetenta. 35 % hade inte haft ett doulauppdrag och 25 % hade tidigare deltagit i någon form av amningsutbildning.

### *Efter utbildningen: ökad självsäkerhet att stöda familjer med amningen*

Responsen som deltagarna gav direkt efter avslutad utbildning var positiv och varje utbildning fick ett medeltal mellan 4 och 5 på en skala mellan 0 och 5. Doulorna uppskatta-

de speciellt den dialogiska undervisningsformen där man poängterade betydelsen av att lära sig tillsammans med och av varandra. Däremot önskade sig deltagarna mera praktiska övningar och metoder. Många lyfte upp att deras förståelse för hur olika människor kan uppleva amningen hade ökat under utbildningen och att utbildningen hjälpt dem att reflektera över sina egna attityder och värderingar.

Ett halvt år efter avslutad utbildning var det flera frivilligdoulor som inte längre var aktiva och endast 58 besvarade uppföljningsformuläret. Frågeformuläret före utbildningen reviderades ett par gånger och i följande har vi tittat på svaren från dem som besvarat det slutgiltiga frågeformuläret (n=127) och uppföljningsformuläret (n=58). Före utbildningen kände sig 42 % av deltagarna säkra eller väldigt säkra i att ge stöd i amningen, medan 79 % gjorde det efter utbildningen. Före utbildningen uppgav 41 % av deltagarna att de kände sig redo eller mycket redo att ta emot ett doulauppdrag där familjen också ville ha stöd med amningen. Efter utbildningen tyckte 89 % av deltagarna så. 71 % av deltagar-

na uppgav att de nästan alltid eller alltid tog amningen till tals med de familjer som de var doula för. Efter utbildningen var motsvarande siffror 84 %.

Av de deltagare som besvarade båda frågeformulären hade 40 personer också uppgett sitt namn, vilket gjorde det möjligt att följa upp förändringen före och efter utbildningen. Av diagram 1, som presenterar medeltalet för dessa 40 personers svar på ovannämnda frågor, framgår att färdigheterna hade ökat till följd av utbildningen.

I diagram 2 presenteras vad deltagarna upplevde att de hade haft för nytta av utbildningen.

### *Frivilligdoulan lyssnar, är närvarande och ger av sin tid*

19 slumpmässigt valda föräldrars (15 mammor och 4 pappor) erfarenheter samlades in med hjälp av telefonintervjuer (11 på svenska, 9 på finska). De utfördes av två utomstående intervjuare år 2015. 14 av föräldrarna uppgav att de talat med doulan om amning under stödförhållandet, och av dem upplevde samtliga att det



hade skett på ett sätt som kändes bra för dem och som var meningsfullt. Endast en av de fyra papporna upplevde att det varit tal om amning med doulan. Det vanligaste var att man talat om amning under graviditeten och vid inledandet av amningen.

När föräldrarna tillfrågades om vilken nytta de haft av doulastödet steg två centrala teman fram; stöd och trygghet samt förlossningsstöd. Stödet och tryggheten handlade om att frivilligdoulan var närvarande, uppmuntrade och stödde familjen beträffande förlossningen eller föräldraskapet överlag. Föräldrarna uppskattade också att doulan hade gett av sin tid, lyssnat och visat respekt och förståelse. Speciellt förstföderskor upplevde att de fått värdefulla råd och information av doulan gällande amningen. Något överraskande var att amning inte explicit steg fram ur svaren.

### Amningsstödet fortsätter i doulagrupperna

Syftet var att följa upp hur utbildningen påverkade deltagarnas uppfattningar, kunskaper,

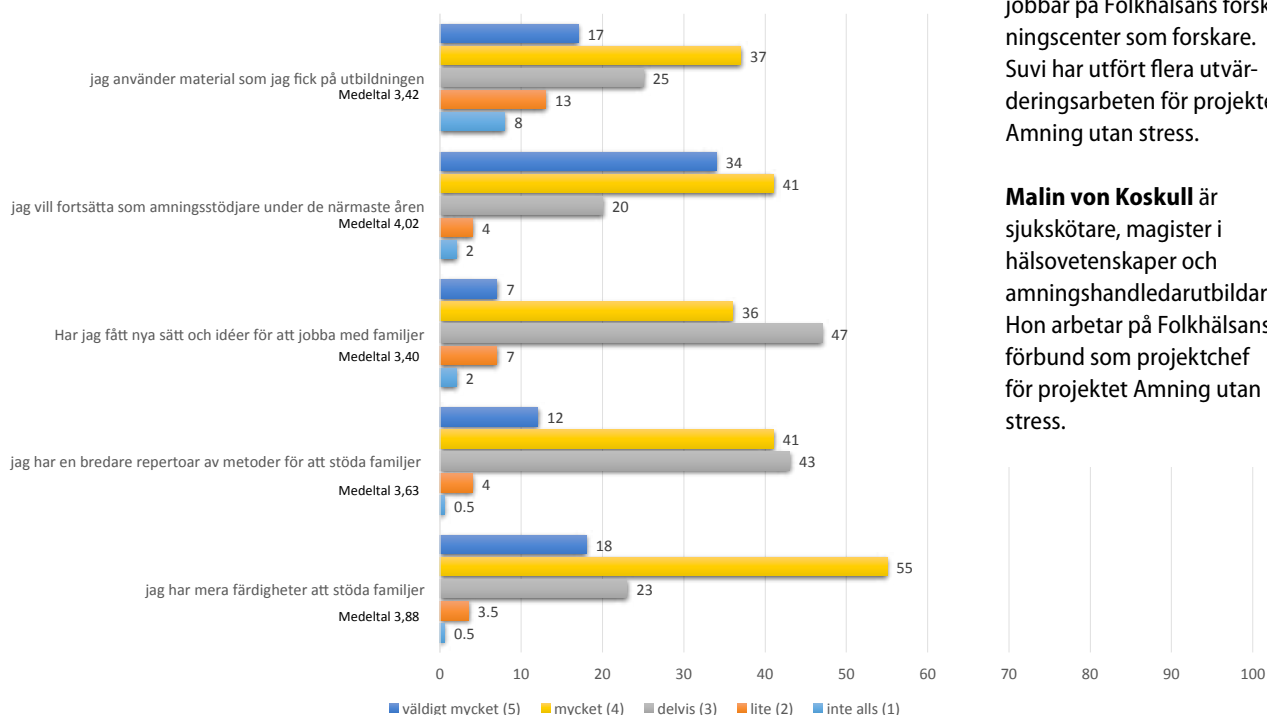
färdigheter och säkerhet att fungera som stödperson även gällande amning. Tyvärr var antalet deltagare som svarade på bägge frågeformulären så pass liten att det inte var möjligt att utföra noggrannare statistiska analyser. Resultaten visar ändå att utbildningen 'Doulan som tidigt stöd i amningen' har varit till nytta för doulan och att föräldrarna är nöjda med det stöd de fått.

Utbildningarna har också varit värdefulla för den frivilliga doulaverksamheten genom att de bidragit till en fördjupning och breddning av doulornas kompetensområde. Erfarenheterna från de här utbildningarna har använts till att utarbeta ett utbildarmaterial (handbok, powerpoint bildserier och olika hjälpmedel) och 41 doulor och doulagrupsledare har fått utbildning i att hålla amningsutbildningar för sina egna doulagrupper. På det här sättet lever kunskandet vidare och nya doulor får också möjligheten att lära sig mera om ge familjer stöd i amningen. ■



**Suvi Määttä** är doktorand i socialvetenskaper, politices magister (social psykologi) och magister i gymnastik- och idrottsvetenskaper och jobbar på Folkhälsans forskningscenter som forskare. Suvi har utfört flera utvärderingsarbeten för projektet Amning utan stress.

**Malin von Koskull** är sjukskötare, magister i hälsovetenskaper och amningshandledarutbildare. Hon arbetar på Folkhälsans förbund som projektchef för projektet Amning utan stress.



**DIAGRAM 2.** Deltagarnas (N=58) upplevelser av utbildningens betydelse ett halvt år efter avslutad utbildning, angivna som medeltal och procentuella andelar av svarsalternativen på en skala 1 (inte alls) – 5 (väldigt mycket).

# Tukena ja turvana – vapaaehtoisdoulien merkitys perheille

Folkhälsanin ja Ensi- ja turvakotien liiton ”Imetys ilman stressiä” -hankkeen Doula varhaisen imetyksen tukijana -koulutuksen keskeisimpinä tuloksena olivat itsevarmemmat doulat ja tyytyväiset perheet. Yhteensä 162 vapaaehtoista osallistui koko doulakoulutukseen (20h) 2013–16 eri puolilla Suomea.

Koulutuksen tavoitteena oli vahvistaa vapaaehtoisdoulien varmuutta ja valmiutta tukea odottavaa tai vastasyntyntä perhettä imetykseen liittyvissä asioissa. Koulutukseen osallistuneet vapaaehtoiset saivat vastattavaksi kolme kyselylomaketta ennen koulutusta, heti sen jälkeen ja kun siitä oli kulunut yli 6 kuukautta. Vastausten perusteella ennen koulutuksen alkua doulat pitivät imetystä tärkeänä ja heillä oli myönteisiä imetyskokemuksia, mutta he myös kokivat epävarmuutta oman pätevyytensä suhteen tukea perhettä imetyksessä. Heti koulutuksen jälkeen doulat arvostivat koulutuksen dialogista otetta, jossa opittiin yhdessä toisilta ja toisten kanssa. Doulat kuitenkin toivoivat lisää konkreettisia harjoituksia ja menetelmiä osana koulutusta.

Puoli vuotta koulutuksen jälkeen moni doulista ei ollut enää mukana doulatoiminnassa ja vain 58 vapaaehtoista vastasi 6kk seurantalomakkeeseen. Näistä 40 vapaaehtoisen vastauksia pystyimme vertaamaan ennen koulutusta alkua vastattuun lomakkeeseen. Keskeisimpänä tuloksena oli, että doulat kokivat olevansa varmempia tukemaan imetystä, valmiimpia ottamaan imetystukisuhteen ja ottivat useammin imetyksen puheeksi perheen kanssa verrattuna aiempaan.

Vuoden 2015 aikana haastateltiin myös 19 vanhempaa (15 äitiä ja 4 isää) heidän kokemuksistaan doulatukisuhteesta. Suurin osa vanhemmista kertoi, että olivat keskustelleet doulan kanssa imetyksestä luontevasti. Vanhempien mielestä doulatukisuhteen keskeisin merkitys oli tuki ja turva ennen ja jälkeen synnytyksen. Doula oli läsnä, kuunteli, kannusti ja näin tuki perhettä sekä synnytyksessä että vanhemmuudessa ylipäättänsä. Varsinkin ensisynnyttäjille doula tarjosi arvokasta tietoa ja vinkkejä imetystä koskien. Koulutusmateriaalia on kehitetty doulakoulutuksen palautteen perusteella. Imetysosaamisen juurruttamiseksi osa doulista ja doulatoiminnan ohjaajista on saanut Opitaan yhdessä -kouluttajakoulutuksen. Tulevaisuudessa Opitaan yhdessä -vertaiskouluttajat voivat perehdyttää uudet doulat imetyksen tukemiseen. ■

**VAPAAEHTOINEN DOULATOIMINTA** on keskeinen osa Ensi- ja turvakotien liiton ja Folkhälsanin odottaville ja pikkuvauvaperheille suunnattua kansalaistoimintaa. Tällä hetkellä Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistykset ylläpitävät doulatoimintaa 14 paikkakunnalla ja Folkhälsan neljällä isolla alueella.

Vapaaehtoisdoulat ovat tukihenkilöitä, jotka ovat perheen tukena odotusaikana, synnytyksessä ja vauvan ensiviikkojen ajan. Vuoden 2016 aikana lähes 400 sitoutunutta vapaaehtoista oli tukena yli 400 perheelle.

Kun uusi doula aloittaa vapaaehtoistoiminnassa, hän saa perehdyttävän koulutuksen kansalaistoimintaan ja doulana toimimiseen. Sen jälkeen doulille järjestetään täydentävää koulutusta ja työhajauksellista tukea säännöllisesti doulatapaamisissa. Doulatoiminnan ohjaajat ovat sosiaali- tai terveydenhuoltoalan ammattilaisia.



# Reflektivt amningsstöd

stärker föräldraskapet

TEXT: MALIN VON KOSKULL

FOTO: SOFIA JERNSTRÖM

Amning och föräldraskap är intimt förknippade med varandra. I amningen konkretiseras föräldraskapets grunduppgift: att ge barnet den näring, kärlek och trygghet det behöver för att hållas vid liv och utvecklas. I all sin enkelhet är det här en av de svåraste och mest ansvarsfulla uppgifter vi har som föräldrar. För många föräldrar blir därför den här perioden i livet den mest utmanande och också den period då behovet av extra stöd är stort.

**I** nom ramen för utvecklingsprojektet Amning utan stress, som administreras av Folkhälsan och Förbundet för Mödra- och skyddshem, har man velat satsa på att utpröva en amningsstödsform som också stärker föräldraskapet. Det har gjorts genom att utbilda drygt 200 frivilliga doulor och doulagrupsledare i vad det innebär att fungera som ett reflektivt stöd i möten med familjer. Tankegångarna baserar sig på forskning som visat att människans reflektiva förmåga är en central faktor vid uppkomsten av trygga föräldra-barn relationer och lyhört föräldraskap.

*Vår reflektiva förmåga hjälper oss att förstå oss själva och andra*

Med reflektiv förmåga (även kallad mentaliseringsförmåga) menas vår

förmåga att försöka förstå de tankar, känslor och intentioner som ligger bakom handlingar och reaktioner, både hos oss själva och hos andra. I amningsstunderna, och i föräldraskapet överlag, möjliggör den reflektiva förmågan att föräldern är mera observant och nyfiken intresserad av barnets perspektiv samtidigt som hen ser hur de egna mentala tillstånd och beteendet påverkar barnet. Den reflektiva förmågan breddar alltså förståelsen för situationen som helhet och gör att det är lättare att svara an på barnets behov på ett tillfredsställande sätt. Det i sin tur gör att samspelet fungerar mera smidigt och känslan av att vardagen är hanterbar och meningsfull ökar.

Den reflektiva förmågan har en relationsskyddande effekt eftersom den hjälper oss agera med eftertanke. Speciellt nyttigt skulle den vara i

stunder då vi överväldigas av starka känslor, då vi är oroliga, stressade eller då vi inte alls förstår vad barnet försöker signalera, men tyvärr tenderar vår reflektiva förmåga att vara som svagast i dessa stunder. I amningssammanhang ser man det här speciellt vid amningsproblem, då amningen känns utmanande eller väcker starka känslor. Då har vi nytta av att få reflektera tillsammans med en annan person som inte är lika emotionellt involverad i situationen som vi själva. Även om reflektionen inte leder till att problemet löser sig brukar situationen kännas lättare då amningsstödjaren lyssnar, är intresserad och verkligen försöker förstå en.

*Reflektivt amningsstöd*

I det reflektiva amningsstödet utnyttjar amningsstödjaren sin reflektiva



förmåga för att försöka förstå föräldrarnas situation så heltäckande som möjligt. Det här är viktigt för föräldrarnas upplevelse av att bli bekräftad och hörd men det är också viktigt för att kunna ge ett sådant stöd som svarar på familjens verkliga behov. Tillsammans granskar man situationer som är viktiga för familjen och reflekterar kring dem från olika perspektiv för att bredda förståelsen och eventuellt hitta lösningar.

Att hjälpa föräldern att försöka förstå även babys perspektiv är ett viktigt inslag. Amningsstödjaren kontrollerar med jämna mellanrum att hen förstått föräldrarna rätt. Det här minskar risken för missförstånd i kommunikationen. Det reflektiva amningsstödet är speciellt användbart i situationer då föräldern har fastnat i en tanke eller en känsla och har svårt att på egen hand få klarhet i

sin situation. För att hjälpa föräldern att komma till nya insikter har följande punkter visat sig vara användbara:

**1. Öppet och tillåtande förhållningssätt** där du fokuserar på att vara närvarande. Försök skapa en lugn och trygg atmosfär som får föräldern och barnet att slappna av.

**2. Aktivt lyssnande och observerande.** Inta ett icke-vetande perspektiv som ger utrymme för den andra att berätta om sin upplevelse. Observera vad som verkar vara betydelsefullt för den andra och be om utförligare beskrivningar. Observera hur babyen reagerar.

**3. Gemensam reflektion kring konkreta händelser** så att ni granskar dem från föräldrarnas, babys och ditt perspektiv. Vad väcker

*”I amningsstunderna, och i föräldraskapet överlag, möjliggör den reflektiva förmågan att föräldern är mera observant och nyfiken intresserad av barnets perspektiv...”*



händelsen för tankar och känslor? Hur kan babyn tänkas uppleva situationen? Vad hände sedan?

**4. Sammanfattning och överenskommelser.** Försäkra dig om att ni förstått varandra och inget viktigt blivit osagt. Fråga föräldern vad hen upplevde som betydelsefullt i mötet och kom tillsammans överens om hur ni går vidare. Du kan till exempel fråga: "Jag uppfattade att du berättade så här? Hur skulle du önska att jag hjälpte dig här näst?"

*Föräldrar upplever att reflektivt amningsstöd gett dem stöd och trygghet*

22 föräldrars upplevelser av att få reflektivt amningsstöd av en frivillig doula har samlats in genom telefonintervjuer. Föräldrarna upplevde att det stöd de fick av doulan var till stor nytta och att det tillförde dem trygghet. När man samtalat med sin doula kring amningsfrågor hade det skett på ett sätt som kändes bra för föräldrarna. Viktigast för föräldrarna var att doulan lyssnade, uppmuntrade, ställ-

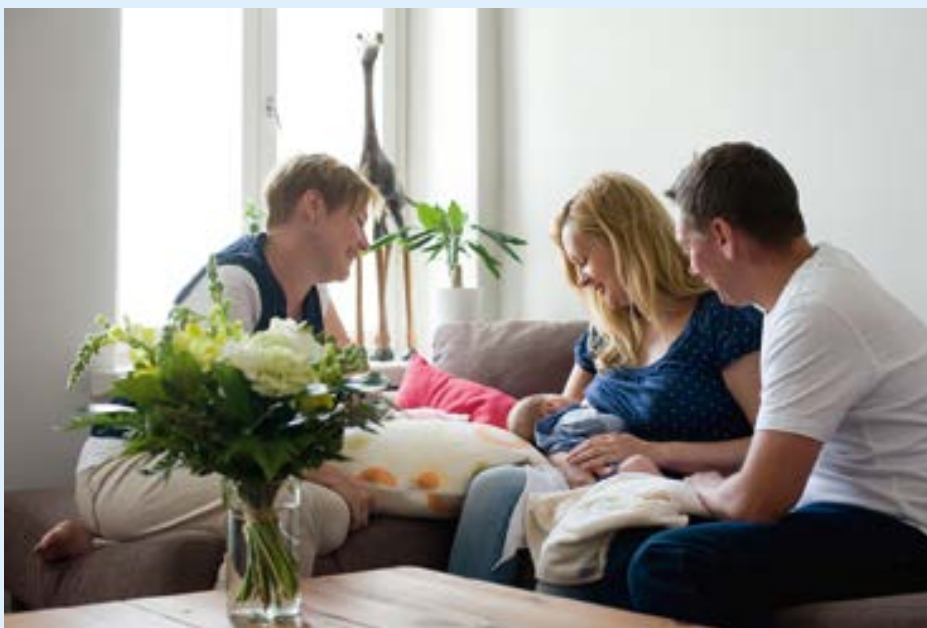
de frågor och gav råd och tips. För förstföderskorna var det viktigare att också få råd än vad det var för omföderskorna. ■

**Malin von Koskull** är sjukskötare, HVM och amningshandledarutbildare. Hon arbetar på Folkhälsans förbund som projektchef för projektet Amning utan stress.

Artikeln är tidigare publicerad i tidskriften Kättilölehti – Tidskrift för barnmorskor, 7/2015.

*"I amningsstunderna, och i föräldraskapet överlag, möjliggör den reflektiva förmågan att föräldern är mera observant och nyfiket intresserad av barnets perspektiv."*





TIIVISTELMÄ SUOMEKSI:

## Reflektiivinen imetystuki vahvistaa vanhemmuutta

TEKSTI: MALIN VON KOSKULL

(SUOMENKIELINEN TEKSTI: JAANA WIKGREN)

*”Imetyksessä konkretisoituu vanhemmuuden perustehtävä: tarjota lapselle kasvuun ja kehitykseen tarvittavaa ravintoa, rakkautta ja turvaa. Se on myös yksi vaikeimmista ja vastuullisimmista tehtävistä, joita vanhemmille on annettu.*

Imetys ja vanhemmuus liittyvät kiinteästi toisiinsa. Imetyksessä konkretisoituu vanhemmuuden perustehtävä: tarjota lapselle kasvuun ja kehitykseen tarvittavaa ravintoa, rakkautta ja turvaa. Se on myös yksi vaikeimmista ja vastuullisimmista tehtävistä, joita vanhemmille on annettu.

Reflektiivisellä kyvyllä (jota kutsutaan myös mentalisaatiokyvyksi) tarkoitetaan kykyä yrittää ymmärtää niitä ajatuksia, tunteita ja pyrkimyksiä, jotka ovat oman ja toisen reaktioiden tai käyttäytymisen takana. Reflektiivinen vanhempi havainnoi ja on uteliaan kiinnostunut lapsen näkökulmasta ja ymmärtää myös, että hänen omat mielentilansa vaikuttavat vauvaan. Mentalisaatiokyky helpottaa tilanteiden ymmärtämistä ja vanhemman on helpompi vastata lapsen tarpeisiin. Vuorovaikutus on luontevaa, arki pysyy hallinnassa ja tuntuu mielekkäältä.

Kyky reflektointiin suojaaa ihmissuhteita, koska se auttaa toimimaan harkitusti myös silloin, kun on huolestunut, stressaantunut tai kun ei ymmärrä,

mitä lapsi yrittää viestiä. Joskus mentalisaatiokyky kuitenkin vaikeutuu juuri silloin, kun on hankalaa, esimerkiksi kun imetyksessä on ongelmia. Silloin voi olla hyötyä siitä, että pohtii asiaa jonkun toisen kanssa. Vaikka tilanteeseen ei löytyisikään ratkaisua, voi helpottaa, kun imetyksen tukija kuuntelee, on kiinnostunut ja yrittää ymmärtää.

**Reflektiivinen imetyksen tukeminen.** Reflektiivinen imetysohjaaja pohtii vanhempien kanssa imetystä eri näkökulmista, jotta ymmärrys tilanteesta lisääntyy ja on helpompi löytää ratkaisu ja ongelmaan. Vauvan näkökulman esiin nostaminen on tärkeää. Aika ajoin on hyvä tarkistaa vanhemmilta, onko ymmärtänyt asian oikein, jotta välttyään väärinymmärryksiltä. Reflektointi on erityisen toimivaa silloin, kun vanhempi on juuttunut vain yhteen ajatukseen tai tunteeseen, eikä kykene yksin saamaan selvyyttä tilanteeseen. Uusiin oivalluksiin voivat johtaa esimerkiksi

**Avoin ja salliva suhtautuminen,** jossa tärkeätä on läsnäolo. Yritä luoda rauhallinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa sekä vanhempi että vauva rentoutuvat.

**Aktiivinen kuuntelu ja havainnointi.** Ota ei-tietävä asenne, joka antaa tilaa vanhempien omille kokemuksille. Pistä merkille etenkin ne asiat, jotka tuntuivat olevan heille tärkeitä ja pyydä kertoamaan niistä lisää. Havainnoi samalla vauvan reaktioita.

**Yhteinen reflektointi** konkreettisten asioiden äärellä tarkastellen niitä niin vanhemman, vauvan kuin sinun itsesikin näkökulmasta. Minkälaisia ajatuksia ja tunteita ne herättävät? Miten vauva mahtaa kokea tilanteen? Mitä sen jälkeen tapahtui?

**Yhteenveto ja jatkosta sopiminen.** Varmistu, ettei mitään tärkeää ole unohtunut ja että olette ymmärtäneet toisenne oikein. Kysy vanhemmilta, mikä heistä oli tässä tapaamisessa merkityksellistä ja sovi, miten tästä jatketaan eteenpäin.

Keräsimme puhelinhaastatteluilta 22 vanhemmalta heidän kokemuksiansa vapaaehtoisdoulalta saamastaan reflektiivisesta imetystuesta. Doula saadusta tuesta oli paljon hyötyä ja se toi vanhemmille turvaa. Tärkeintä vanhemmille oli se, että doula kuunteli, kunnioitti heitä, kysyi hyviä kysymyksiä, neuvoi ja antoi vinkkejä. ■

**Malin von Koskull** on sairaanhoitaja, TtM ja imetysohjaajakouluttaja. Hän työskentelee Folkhälsanilla ja on Imetys ilman stressiä -projektin projektipäällikkö.

Artikkeli on julkaistu aiemmin Kätilölehdessä nro 7/2015

## ***Doulan ääni – ajatuksia Kuopiosta***

Meillä Kuopiossa osa pidempään mukana olleista vapaaehtoisdoulusta on käynyt Imetys ilman stressiä -koulutuksen, uusimmat eivät ole vielä koulutusta käyneet. Keväällä 2017 loputkin saavat koulutuksen. Vapaaehtoisdoulamme pitävät varhaisen imetyksen tukemista tärkeänä osana doulan tehtäviä. Doula on monesti mukana tilanteissa, jossa imetystä harjoitellaan ensimmäistä kertaa.

Yleensä äidin ja doulan välillä on tässä vaiheessa jo syntynyt luottamuksellinen suhde, joka antaa luontevan pohjan tukea äitiä imetyksen ensihetkissä.

*”Äiti ottaa vieraan ihmisen vierelleen hetkeen, jossa hän on haavoittuvaisimmillaan. Siksi doula on tärkeä henkilö juuri imetykseenkin kannustamisessa ja tukemisessa.”*

*”Kun vauva maiskuttaa suuta, voi doula kertoa äidillekin, että huomaatko kuinka hän nyt jo maiskuttaa suuta ja näyttää sinulle, että nyt voisi olla tarve.”*

*”Doula voi myös auttaa nostamalla äidin pyynnöstä vauvan rinnalle, kertoa kuinka äiti*

*voi helpottaa imemistä ja tukea rintaa, auttaa väärän imuotteen kanssa, kehottaa äitiä puristamaan ehkä vähän maitoa jne”*

Vanhemmille kaikki on uutta ja ihmeellistä, doula edustaa vanhemmille kokemusta ja turvaa. Vapaaehtoisdoulujen kouluttaminen imetyksen tukijoiksi on tärkeää, jotta doulat osaavat jakaa myös oikeaa ja tutkittua tietoa vanhemmille. Näin varmistetaan, että doulujen omat, kenties negatiiviset tai väärät tai vanhentuneet mielikuvat ja asenteet imetykseen liittyen eivät välity vanhemmille.

*”Kaikessa imetykseen liittyvässä täytyy mielestäni kuitenkin olla melko hienotunteinen ja varovainen.”*

Osa yhdistyksemme vapaaehtoisdoulusta olisi kiinnostunut ”erikoistumaan” nimenomaan varhaisen vauva-ajan douliksi. Tällöin doula voisi olla tukena perheelle silloin, kun perhe on jo kotiutunut sairaalasta ja erilaiset imetyksen haasteet näyttäytyvät.

Tekstin on kirjoittanut Kuopion ensikoti ry:n Baby blues-työntekijä ja doulatoiminnan ohjaaja Laura Lahti. Sitaatit ovat vapaaehtoisdoulan.

## ***Doulans röst – tankar från Helsingfors***

Petra Turja är mångårig doula och doulakoordinator för Folkhälsans doulagrupp i Nyland. Hon har också ett helhetsansvar för Folkhälsans doulaverksamhet. Petra deltog i utbildningen 'Doulan som tidigt stöd i amningen' år 2014.

**Vad har amningsutbildningen "Doulan som tidigt stöd i amningen" gett dig?**

Jag känner mig mera säker i att ta amningen till tals med familjer. Det viktiga är att lyssna till vad familjen upplever som viktigt för dem.

**Det har nu gått över ett halvt år sedan du gick utbildningen. Kommer du ihåg något från den?**

Jag har haft stor nytta av materialet som delades ut på utbildningen. Jag brukar alltid titta på det

före jag går och träffar en ny familj för att fräscha upp minnet. Speciellt biological nurturing och bebisens väg till bröstet genast efter förlossningen har varit till nytta för mig.

**Ser du några utmaningar som doulagrupsledare?**

Det kommer med nya doulor i verksamheten hela tiden. Alla doulor behöver känna till grunderna i amningsstöd. Det är så vanligt att familjen behöver uppmuntran och bekräftelse under den första tiden med baby.

Intervjun har tidigare publicerats i projektet Amning utan stress' nyhetsbrev 1/2015.



# Vapaaehtoiset doulat oppivat yhdessä

Vapaaehtoisten doulien ryhmille on luvassa entistäkin innostavampia iltoja. Osa doulista ja vetäjistä saa kouluttajakoulutuksen ja runsaan materiaalin imetyksestä ja varhaisesta vanhemmuudesta.

Uutta  
materiaalia  
vapaaehtoisille.

TEKSTI: ESSI LEHTINEN

KUVAT: RAISA KYLLIKKI RANTA

”Opitaan yhdessä”  
-kouluttajakoulutus

- Valmiuksia vapaaehtoisten kouluttamiseen.
- Opitaan yhdessä -materiaaliin tutustuminen.
- Tarkoitettu vapaaehtoisdouille ja doulatoiminnan ohjaajille.
- Ennakkotehtävä, koulutuspäivä ja materiaalipaketti.
- Ensi- ja turvakotien liitto ja Folkhälsan kouluttavat yhdessä.



Pohjois-Karjalan Ensikoti ry:n doulatoiminnan ohjaaja Tiia Muikku (vas.), Merita Uusitalo ja Marika Hiula miettivät, miten rajaisivat puheliaan doularyhmän ajankäyttöä.

**I**metys ilman stressiä -hanke on kouluttanut doulia imetyksen ja varhaisen vanhemmuuden tukemiseen parin vuoden ajan. Jotta osaaminen pysyisi Ensi- ja turvakotien liiton ja Folkhälsanin doularyhmissä, tieto ja taito monistetaan nyt antamalla materiaali vapaaehtoisten haltuun.

Projektipäällikkö **Malin von Koskull** ja projektikoordinaattori **Jaana Wikgren** paketoivat sisältöjä koulu-

tusmoduleiksi, joista saa aiheita yksittäisiin doula-iltoihin tai joista voi rakentaa laajempia koulutuksia. Esi- tellessään materiaalia uusille Opitaan yhdessä -kouluttajille, he oppivat itsekin.

– Rakennamme koulutusta tasavertaisina oppijoina muiden kanssa, sanoo Jaana Wikgren.

– Olemme kauhean mielissämme, kun saamme hyvää, rakentavaa kritiikkiä.

## Innostuneita vapaaehtoisia

Koulutuspäivään liiton toimistolla Pasilas-  
sa osallistui 9 doulaa ja 3 ohjaajaa eri yh-  
distyksistä. Uudet Opitaan yhdessä -kou-  
luttajat pitivät tärkeänä paitsi tiedollista  
osaamista, myös sitä, että osaisivat olla ta-  
sapuolisia, innostuneita, kannustavia ja  
huumorintajuisia.

Etelä-Karjalan perhetyön kehittämisyh-  
distyksen doulan **Annukka Laitisen** mie-  
lestä on tärkeää antaa tilaa myös koulutet-  
tavien omalle ”pähkäilylle”.

– On hyvä miettiä, miten äitiä voi henki-  
sesti tukea ja rohkaista.

– Toki käytännön vinkkejä tarvitaan  
myös.

Annukka Laitinen on jo sopinut pitävän-  
sä syksyllä imetystuen koulutusillan yhdis-  
tyksen doulille. Hänen mieleensä Pasilasta  
jäi nimenomaan ”opitaan yhdessä” -idea.

– Me saamme hyödyntää materiaalia  
ryhmässä parhaaksi katsomallamme taval-  
la.

Etelä-Pohjanmaan Ensi- ja turvakotiyh-  
distyksen doulat rohkaistuivat suunnitte-  
lemaan kokonaista uusien vapaaehtoisten  
koulutusta. **Merita Uusitalo** ja **Marika  
Hiula** ovat jo muutaman vuoden pitäneet  
joka toinen viikko Vauva- ja masukahvi-  
laa yhdistyksen työntekijän **Henna Pääk-  
kösen** kanssa. Vähitellen tieto doulista  
on alkanut levitä Pohjanmaalla ja kevään  
mittaan tukea onpyytänyt jo viisi odotta-  
vaa äitiä. Aktiivisesti mukana olevat doulat  
päivystävät nyt synnytyksiin lähtöä lähes  
koko ajan. Mukaan olisi kiva saada lisää  
koulutettuja vapaaehtoisia.

– Ihmisiä meillä kyllä on tulijoiksi, sa-  
noo Merita Uusitalo.

Samoilla linjoilla on Henna Pääkkönen-  
kin. Edellisestä koulutuksesta on useampia  
vuosia ja silloin mukaan tulleista on muka-  
na enää kourallinen.

Yksipäiväisen koulutuksen tärkein anti  
Merita Uusitalolle oli, miten koulutuksen  
voisi organisoida ja miten pitkään ihmiset  
esimerkiksi jaksavat keskittyä ja mihin.

– Itse opin katsomalla ja tekemällä. Tar-  
vitsen valoa ja hälinää, että pystyn keskitty-  
mään.

– Oivallus oli, että koulutuksen suunnit-  
telussa pitää ottaa huomioon kaikenlaiset  
oppijat.

– Ensimmäinen ajatus koulutuksesta oli  
sellainen, että se olisi ollut minulle hyvä,  
jatkaa hymyilevä Merita Uusitalo. ■

Artikkeli on alun perin ilmestynyt Ensi- ja  
turvakotien liiton jäsenlehti Enskassa 3/16 ja  
löytyy lssuussa [https://issuu.com/ensi-ja-  
turvakotienliitto/docs/enska\\_3\\_2016](https://issuu.com/ensi-ja-turvakotienliitto/docs/enska_3_2016)

# Frivilliga doulor lär sig tillsammans

Nu utlovas ännu mer intressanta  
kvällar för våra grupper med  
frivilliga doulor. En del doulor  
och doula gruppssledare har under  
våren 2016 fått gå en utbildarkurs  
och får ett omfattande material  
om amning och det tidiga  
föräldrskapet.

TEXT: ESSI LEHTINEN

FOTO: RAISA KYLLIKKI RANTA

ÖVERSÄTTNING: ANNIKA RIKBERG-GRANNAS

**P**rojektet Amning  
utan stress har ut-  
bildat doulor i att  
stödja amningen  
och det tidiga för-  
äldrskapet i ett par års tid.  
För att kunskaperna inom  
Förbundet för mödra- och  
skyddshems och Folkhälsans  
doulagrupper ska bibehållas  
ges de frivilliga nu tillgång till  
materialet.

Projektchef **Malin von Ko-  
skull** och projektkoordinator  
**Jaana Wikkren** sammanställer  
innehållet till utbildningsmo-  
duler, som kan utgöra teman  
för enskilda doulavkvällar eller  
material för mer omfattande  
kurser. När de presenterar  
materialet för nya ’Vi lär oss  
tillsammans’-utbildare, lär de  
sig också själva.

– Vi bygger upp utbildning-  
en som jämlika inlärare, säger  
Jaana Wikkren.

– Vi är mycket nöjda när vi  
får god och konstruktiv kritik.

## Ivriga frivilliga

Allt som allt har fyra utbild-  
ningar hållits; tre på finska och  
en på svenska. I utbildningsda-  
gen som hölls vid Förbundet  
för Mödra- och skyddshems  
kansli i Böle deltog nio doulor  
och tre doulagrupsledare från  
olika föreningar. De nya ’Vi lär  
oss tillsammans’-utbildarna  
ansåg att det utöver att ha kun-  
skap är viktigt att vara jämlik,  
ivrig och uppmuntrande och  
ha sinne för humor.

Doulan **Annukka Laitinen**  
från doulagruppen vid Ete-

lä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdistys tycker att det är viktigt att ge utrymme också för deltagarnas egna funderingar.

– Det är viktigt att fundera på hur man kan stödja och uppmuntra mamman.

– Praktiska tips är förstås också till nytta.

Annukka Laitinen har redan avtalat om att hålla en utbildningskväll om amningsstöd för sin egen doulagrupp. Från kursen i Böle tar hon särskilt med sig tanken om att lära sig tillsammans.

– Vi får utnyttja materialet på det sätt som passar bäst för vår grupp.

Doulorna från doulagruppen vid Etelä-Pohjanmaan Ensi- ja turvakotiyhdistys vågade sig på att planera en hel utbildning för nya frivilliga. **Merita Uusitalo** och **Marika Hiula** har redan i några års tid hållit ett baby- och magkafé varannan vecka tillsammans med föreningens anställda **Henna Pääkkönen**.

Småningom har kännedomen om doulaverksamheten spridit sig i Österbotten och under våren har redan fem blivande mammor bett om stöd. De aktiva doulorna får nu ha jour inför kommande förlossningar nästan hela tiden. Det

skulle vara trevligt att få fler utbildade frivilliga.

– Det finns nog intresserade, säger Merita Uusitalo.

Henna Pääkkönen håller med. Det har gått flera år sedan den senaste utbildningen och bara en handfull av dem som deltog i den är fortfarande aktiva.

Det viktigaste Merita Uusitalo lärde sig under endagskursen var hur utbildningen kan organiseras och hur länge deltagarna orkar koncentrera sig på olika saker.

– Jag själv lär mig genom att titta och göra. Jag behöver ljus och bakgrundsljud för att kunna koncentrera mig.

– Jag insåg att man måste beakta alla slags inlärare när man planerar en kurs.

– Min första tanke om kursen var att den skulle ha passat mig bra, fortsätter Merita Uusitalo med ett leende. ■

Artikeln har ursprungligen publicerats i Förbundet för Mödra- och skyddshems medlemstidning Enska 3/2016. Den finns att läsa på [https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/enska\\_3\\_2016](https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/enska_3_2016)

## Utbildarutbildningen "Vi lär oss tillsammans"

- Riktat sig till doulor och doulagrupsledare vid Folkhälsan och Förbundet för mödra- och skyddshems föreningar.
- Ger beredskap att utbilda frivilliga doulor.
- Deltagarna får tillgång till ett omfattande "Doulan som tidigt stöd i amningen"-materialpaket.
- I utbildningen ingår förhandsuppgift, en utbildningsdag och att bekanta sig med utbildningsmaterialet.
- Arrangeras av Folkhälsan och Förbundet för mödra- och skyddshem.

*Nytt  
material för  
frivilliga.*



Malin von Koskull presenterade materialet. I bakgrunden Jaana Wikgren.

**YHDESSÄ**  
PERHEEN  
PARHAAKSI

**TILLSAMMANS**  
FÖR FAMILJENS  
BÄSTA



# Längs snårig väg till amningslycka

TEXT: CECILIA HEIKEL-PALUMBO

FOTO: MIKKO KÄKELÄ

–Det skulle vara lätt, något naturligt som kommer av sig själv. Att det kunde hänga på något annat än mitt eget val fanns liksom inte med i bilden. Först efter förlossningen sjönk det in att det att jag själv fattat ett beslut att amma kanske inte räcker, säger **Mirka Takala**.



*”... det är tydligt att föräldrarna har många frågor och funderingar kring amning.”*

► **H**on sitter på Väntans Café med sin baby i famnen. Den lilla sover lugnt, mätt och belåten. Cafébesökarna har nyss dansat med sina bebisar och pratat om att sjunga för barn, om vilka minnen och traditioner som förs vidare med musik. Mammorna och papporna sitter på kuddar på golvet i en oregelbunden ring. Någon ammar, i ett hörn byts det blöja. Stämningen är välkomnande och avslappnad.

Väntans Café som har öppet en eftermiddag i veckan ordnas av Förbundet för mödra- och skyddshem tillsammans med Folkhälsan inom projektet Amning utan stress- tidigt

familjecentrerat amningsstöd. Caféet finns för att fylla ett behov av informations- och träffpunkt för väntande föräldrar och spädbarnsfamiljer. Caféet ordnas i Lilla Luckan på Simonsgatan i centrala Helsingfors och har varit välbesökt ända sedan starten vårvintern 2015. På programmet finns föreläsare, kaffe och diskussion. Frivilliga doulor från de båda organisationerna deltar också.

– Vi har olika tema från gång till gång, men diskussionen behöver inte hålla sig enbart till det som står på dagens agenda. Och amning kommer så gott som varje gång på tal i någon form, det är tydligt att föräldrarna har många frågor och funderingar kring amning, säger **Jaana**

**Wikgren** från Förbundet för mödra- och skyddshem.

*Både gravida som går i väntans tider och de som redan fött är välkomna med*

– Det finns ingen bestämd tidpunkt när Väntans Café inte längre är för dig, men de som vi riktar oss till är främst gravida och föräldrar med spädbarn, säger Wikgren.

**Mirka Takala** hittade till caféet redan under graviditeten via mödrarådgivningen, något hon nu är väldigt lycklig över. Hon fick hjälp med amningen av Wikgren som hon kallar för sin räddande ängel.

– Det räddade nog min amning att

jag hittade hit och träffade Jaana, säger Takala.

Efter förlossningen tycktes allt till en början fungera precis som Takala tänkt sig. Babyn hittade bröstet och suggreppet verkade vara ok.

– Men babyn blev rätt fort trött vid bröstet och det var som om hon inte orkade äta ordentligt, minns Takala.

Hon upplever att det tog nästan två dagar efter förlossningen innan hennes oro över babyns ätande togs på allvar. Trots det har hon förståelse att det tog tid och menar att de flesta förstföderskor ställer säkert samma frågor som “har jag tillräckligt med mjölk?” eller “får babyn något i sig?”. Personalen på barnsängsavdelningen borde alltid vara lyhörd då det kanske handlar om något annat än att mjölken inte ännu stigit eller att den nyfödda väl kan trivas vid bröstet nästan all sin vakna tid.

– Jag borde kanske ha varit mer

bestämd med att jag kände att något inte var bra, funderar Takala.

Väl hemma fortsatte hon kämpa med amningen som nu går mycket bättre.

– Jag ville lyckas eftersom jag kände att jag vill erbjuda mitt barn alla fördelar med att amma. Men på egen hand skulle jag aldrig ha lyckats, säger hon och ler ner mot babyn.

**Bettina Sundman** sitter bredvid med sin sex veckor gamla baby. Också hon behövde hjälp med att komma igång med amningen.

– Vår flicka orkade först inte riktigt amma och tappade vikt så den första tiden pumpade jag mjölk och använde ett tillmatningsset för att ge tilläggsmjölk. Det var kämpigt men tack vare den hjälp vi fick från sjukhuset och genom kamratstödet från föreningen Imetyksen tuki kunde vi så småningom sluta med tillägget, berättar Sundman.

Nu löper amningen för henne och Takala och båda tänker amma så länge de kan och barnet vill.

### *Hjälp vid amningspolikliniken*

**Maria Fagerholm** följer med ögonen sin snart två år gamla dotter som springer runt i lekparken.

– Under graviditeten tänkte jag att jag ammar i sex månader, om det går. Jag trodde det skulle gå ganska av sig själv, och om det av någon anledning inte skulle fungera eller bli för jobbigt så tyckte jag att det fick vara, säger Fagerholm.

Hon tycker att amningen behandlades rätt kliniskt på mödrarådgivningen och frågan främst var att amma eller inte. Amningens fördelar diskuterades nog, men eventuella problem som kunde uppstå behandlades rätt litet om över huvud taget alls.

# Kivikkoista polkua pitkin imetysonneen

TEKSTI: CECILIA HEIKEL-PALUMBO

KUVAT: MIKKO KÄKELÄ, LAURA MENDELIN JA SOFIA JERNSTRÖM

– Sen piti olla jotain helppoa, jotain luonnollista ja itsestään tapahtuvaa. Että se olisi kiinni jostakin muusta kuin omasta valinnastani ei ollut tullut mieleenikään. Vasta synnytyksen jälkeen tajusin, ettei oma päätös imettämistä ehkä riitäkään, kertoo **Mirka Takala**.

– Så gick det ju inte alls. Freja tappade vikt och bröstinflammationer avlöste varandra. Jag tryckte på larmknappen på sjukhuset eftersom amningen gjorde så ohyggligt ont, säger Fagerholm.

Barnmorskorna hjälpte och visade, men Fagerholm fick inte amningen att fungera på egen hand. Hennes bröstvärtor gick sönder och blödde, och den första bröstinflammationen kom redan fyra dagar efter förlossningen.

– Jag hade världens underbaraste rådgivningshälsovårdare som hade gått tilläggstudier för amningsstöd och som ringde runt, ordnade med antibiotikarecept och letade fram information om att det fanns en amningspoliklinik vid Barnmorskeinstitutet dit man kunde komma i upp till två veckor efter förlossningen, säger Fagerholm.

Det behövdes två besök på polikliniken vid Barnmorskeinstitutet, det

andra med speciallov eftersom det gått mer än två veckor sen förlossningen, kamrattstöd via föreningen Imetyksen Tuki, kontrollvågningar efter varje amning, tilläggsmjölk och slutligen ett besök på den numera på grund av sparåtgärder nerlagda amningspolikliniken vid Borgå sjukhus för att amningen skulle lyckas.

– Om jag från början hade vetat hur mycket smärta och arbete det tog tills allt löpte kanske jag inte hade gett mig in på det hela. Det tog tre månader att uppnå helamning. Men mitt i det hela ville jag inte ge upp på grund av närheten som amningen gav oss, säger Fagerholm som till slut ammade sitt barn över ett år.

### Hjälp finns

Det finns alltså mångsidig och kunig hjälp att få från många olika håll ifall amningen inte löper som man

tänkt sig. Den stora utmaningen är att göra rätt hjälp tillgänglig för alla som behöver stöd – då när stödet behövs. Alla de olika länkarna i vårdkedjan som ammande mödrar kommer i kontakt med bör veta var rätt hjälp finns när den egna expertisen inte passar in.

På väntans Café säger man adjö för dagen. Dagens föreläsare samlar ihop sitt material och föräldrarna går igenom skötväskorna för att försäkra sig om att allt är med.

Takala och Sundman packar också de ihop och klär på barnen några lager till. Vad skulle de idag säga till sina gravida jag om amning?

– Stressa inte. Det mesta löser sig om man försöker, och det finns hjälp att få, säger Takala och Sundman nickar instämmande. ■

Artikeln har tidigare publicerats i tidningen Folkhälsan 4/2016

**H**än istuu vauva sylissä Odotusten Kahvilassa. Pieni tuhisee rauhallisesti äidin rinnalla, tyytyväisenä ja kylläisenä. Kahvilassa on juuri äsken tanssittu vauvojen kanssa, nyt keskustellaan laulujen ja musiikin jättämistä muistoista omasta lapsuudesta, minkälaisia laulumuistoja jokainen omalle lapselleen haluaisi jättää. Vanhemmat istuvat lattialla tyynyjen päällä. Joku imettää, nurkassa vaihdetaan vaippaa. Tunnelma on seesteinen, ensikertalainenkin tuntee itsensä tervetulleeksi.

Folkhälsan pitää Odotusten Kahvilaa yhteistyössä Ensi- ja turvakotienliiton kanssa Imetys ilman stressiä-hankkeen puitteissa. Kerran viikossa järjestäjät ja molempien järjestöjen vapaaehtoiset doulat toivotavat perheet tervetulleiksi. Kahvila avasi ovensa kevättalvella 2015 ja on heti alusta asti ollut suosittu. Ohjelmaan kuuluu vieraillevien luennoitsijoiden lisäksi kahvia ja keskustelua.

– Meillä on joka kerta jokin tietty aihe, mutta keskustelua ei missään nimessä rajata siihen. Uskallan väittää että imetys tulee esiin jossain muodossa melkein joka kerta, vanhemmilla on selkeästi monia kysymyksiä ja mietteitä imetykseen liit-

tyen, sanoo **Jaana Wikgren** Ensi- ja turvakotien liitosta.

### Sekä odottavat vanhemmat että jo lapsensa saaneet ovat tervetulleita

– Ei ole tiettyä ajankohtaa jolloin Odotusten Kahvila ei enää ole sinua varten, mutta pääasiallinen kohderyhmämme ovat raskaana olevat ja pienten vauvojen vanhemmat, Wikgren sanoo.

**Mirka Takala** löysi Odotusten Kahvilan jo raskauden aikana neuvolan kautta. Jälkikäteen tämä osoitautui suuremmaksi onnenpotkuksi kuin mitä hän osasi odottaa.

– Voin rehellisesti sanoa, että se, että alun perin löysin tänne, pelasti meidän imetystaipaleemme. Täällä tapasin Jaanan, joka tuli meille kotiin asti auttamaan, Takala sanoo.

Takala kutsuukin Wikgreniä pelastavaksi enkeliksi.

Synnytyksen jälkeen kaikki aluksi näyttikin sujuvan juuri niin kuin Takala oli kuvitellut. Vauva löysi rinnalle ja imuotekin näytti olevan kunnossa.

– Mutta vauva väsyi nopeasti rinnalla ja sain tunteen ettei hän jaksanut syödä tarpeeksi, Takala muistelee.

Kesti kaksi päivää synnytyksestä, ennen kuin Takala tunsu, että hänen huolensa otettiin todesta ja häntä kuunneltiin. Hänellä riittää silti ymmärrystä sille, että asiassa kesti ja tuumaa, että melkein jokainen ensisynnyttäjä miettii samoja asioita, kuten ”onko minulla riittävästi maitoa” ja ”saako vauva nieltä tarpeeksi maitoa”? Toisaalta lapsivuodeosaston henkilökunnan tulisi olla herkempiä tilanteille, joissa kyse ei vain ole siitä, että maito ei ole noussut tai siitä, että vauva viihtyy rinnalla lähes kaiken ajan, kun on valvella.

– Jälkikäteen ajateltuna minun olisi ehkä pitänyt ilmaista huoleni voimakkaammin, kun tunsin että kaikki ei nyt ole hyvin, Takala miettii.

Kotona vauvan kanssa kamppailu imetyksen kanssa jatkui.

– Halusin onnistua imettämisessä, koska halusin tarjota lapselleni kaikki imetyksen antamat edut. Mutta omin avuin en olisi siinä onnistunut, Takala sanoo ja hymyilee lapselleen.

**Bettina Sundman** istuu piirissä Takalan vieressä kuusi viikkoa vanhan vauvansa kanssa. Myös he tarvitsivat imetysapua.

– Tyttömme ei ensin oikein jaksanut imeä ja paino putosi. Ensi alkuun pumppasinkin maitoa ja annoin lisämaidon imetysapulaitteen avulla. Se



***”...vanhemmilla on selkeästi  
monia kysymyksiä ja mietteitä  
imetykseen liittyen...”***



oli rankkaa, mutta kiitos sairaalasta saamamme avun ja vertaistuen, jota saimme Imetyksen tuki -yhdistyksen kautta, pystyimme pikkuhiljaa jättämään lisämaidon pois, Sundman kertoo.

Nyt imetys sujuu sekä häneltä että Takalalta ja molemmat aikovat imetää niin pitkään kuin pystyvät ja lapset haluavat.

### *Apua imetyspoliklinikalta*

**Maria Fagerholm** seuraa kohta kaksivuotiaan tyttärensä, Frejan, leikkejä leikkipuistossa.

– Ennen synnytystä ajattelin, että imetän kuusi kuukautta, jos onnistun. Oletin, että imetys sujuisi itsensä ja olin päättänyt, että jos se on liian työlästä tai jos en vain saa sitä toimimaan, niin se saisi jäädä, Fagerholm kertoo.

Hän koki, että neuvolassa imetys käsiteltiin lähinnä kertomalla hyödyistä ja kysymällä aikooko hän imettää. Mahdolliset imetykseen liittyvät ongelmat sivuttiin pintapuolisesti.

– Imetys hän ei sitten sujunut alkuunkaan. Frejan paino vain laski ja rintatulehdus seurasi rintatulehdusta. Jo sairaalassa painoin hälytysnapia, koska imetys sattui niin paljon,

Fagerholm sanoo.

Kätilöt näyttivät ja opastivat, mutta Fagerholm ei saanut kotonakaan imetystä sujumaan. Nännit menivät vereslihalle ja ensimmäinen rintatulehdus iski neljä päivää synnytyksen jälkeen.

– Onneksi minulla oli neuvolassa aivan mahtava terveydenhoitaja, joka oli käynyt imetysohjaajakoulutuksen. Kun tarvittiin lisäapua, hän soitti ja selvitti mitä on saatavilla missäkin.

Terveydenhoitajan kautta sain tiedon Kätilöopiston sairaalan imetyspoliklinikasta, jossa kävin kaksikin kertaa, kertoo Fagerholm.

Fagerholm sai vaa'an kotiin ja punnitsi vauvansa joka ikisen imetyksen jälkeen ja antoi lisämaidon punnitus tulosten mukaan. Kun tytär oli kolme kuukautta, Fagerholm imetti häntä ensimmäisen kerran niin, että lisämaidon ei tarvittu. Tähän oli tarvittu ensimmäisten imetyspolikäyntien lisäksi soittoja Imetyksen tukeen, vertaistukea imetystukiryhmässä sekä lopulta käynti Porvoon palkitulla imetyspolilla, joka nykyään on lakautettu säästösyistä.

– Jos olisin alussa tiennyt miten suuren työn ja tuskan takana imetys oli, en tiedä olisininko siihen ryhtynyt. Mutta kun olimme kerran lähteneet yrittämään, en halunnut luovuttaa.

Suurin syy on se läheisyys, jonka koimme lapsen kanssa imetyksen kautta, Fagerholm sanoo.

### *Apua on saatavilla*

Apua imetysongelmiin on saatavilla monelta eri taholta. Suuri haaste onkin saattaa apua tarvitsevat oikean avun äärelle ja oikeaan aikaan. Hoitopolun pitäisi olla helppokulkuinen ja kaikkien hoitoon osallistuvien pitäisi pystyä ohjaamaan avuntarvitsijat tarpeen vaatiessa eteenpäin oikealle taholle, kun oma osaaminen ei kohtaa tarpeita.

Odotusten Kahvilassa hyvästellään päivän päätteeksi. Päivän luennoija kerää tarvikkeensa ja vanhemmat käyvät hoitolaukut läpi ennen lähtöä.

Takala ja Sundman puukevat vauvoilleen lisäkerroksia. Minkä viestin he antaisivat itselleen imetyksestä raskauden aikana, jos voisivat?

– Älä stressaa. Melkein kaikki onnistuu, kun yrittää, ja apua on saatavilla, Takala sanoo Sundmanin nyökätessä vierellä. ■

Artikkeli on julkaistu aikaisemmin lehdessä Folkhälsan 4/2016

*”... se, että alun perin löysin tänne, pelasti meidän imetystaipaaleemme.”*





# Verkostotyön ihanuus ja vaikeus

TEKSTI: MIA MONTONEN

Imetysohjauksen ja -tuen yhtenäisyyttä ja laatua voidaan varmistaa verkostotyöskentelyllä. Tietojen vaihtaminen ja yhteydenpito muihin imetystoimijoihin oli tärkeintä niissä verkostoissa, joissa Imetys ilman stressiä -projekti oli mukana. Verkostotyö on suosittua ja monilla projekteilla onkin tavoitteena luoda verkostoja. Useimmiten on helppoa käynnistää verkosto, mutta sen jatkumiseen tarvitaan osallistujien aikaa ja jaksamista, toteaa

**Mia Montonen**, joka johti workshop -työskentelyä niissä verkostoissa, joissa Imetys ilman stressiä oli mukana.

**V**erkostotyö ja yhteistyö kuuluvat tähän aikaan, niiltä ei voi välttyä, oli ala mikä hyvänsä. Verkostotyö voi olla työtä yksittäisen asiakkaan/potilaan ympärillä tai työtä yhdessä tietyn asian hyväksi. Useimmiten verkostotyöllä pyritään johonkin, josta ajatellaan, että siihen ei yksin pystytä. Vaihtoehtoisesti voidaan ajatella, että verkosto tuo asiaan jotain lisäarvoa. Verkostotyöllä tavoitellaan siis jonkinlaista hyötyä.

## *Verkostot yhdistävät ihmisiä*

Verkostot, joissa toimitaan yhteisen asian hyväksi, luovat yhteistyölle puitteet ja tuovat yhteen ihmisiä ja organisaatioita. Verkostotyön ajatuksena on, että verkoston toiminta on vastavuoroista. Jokainen tuo jotain mukanaan ja myös saa verkostolta

jotain. Se voi olla esimerkiksi tietoa, taitoja, kontakteja, näkökulmia, melkein mitä tahansa. Verkostot perustuvat pitkälti vapaaehtoisuuteen, ja yleensä verkostotyötä varten ei laadita virallisia sopimuksia. Ketään (organisaatioita tai henkilöä) ei määrätä mukaan. Yksi verkostotyön kulmakivistä on sen jäsenten keskinäinen luottamus.

## *Verkosto on helppo käynnistää, mutta vaikea ylläpitää*

Verkostoituminen ja yhteistyö koetaan tärkeäksi ja monilla kehittämishankkeilla onkin tavoitteena jonkinlainen verkostoituminen, verkostotyö tai verkostojen käynnistäminen. Usein ajatellaan verkostojen käynnistämisen ja ylläpitämisen olevan helppoa. Todellisuudessa käynnistäminen onnistuu useimmiten hyvin ja ihmiset ovat innolla mu-

kana, mutta ajan kanssa verkosto hiipuu, kunnes seuraava tulisielu tai hanke käynnistää verkoston uudelleen. Verkostotyön kompastuskiveksi muodostuukin yleensä verkostojen jatkuminen alkuinnostuksen laantuttua. Toisaalta osa verkostoista on sellaisia, että niillä on rajattu aika ja tehtävä, joten niiden ei tarvitsekaan jatkua loputtomiin.

Mikäli haluaa luoda pysyvän verkoston, tarvitaan suunnitelmallisuutta, aikaa ja työtä. Erityisesti kannattaa panostaa vaiheeseen, jossa verkoston johtajuudessa ja koordinaatiossa tapahtuu muutoksia, esimerkiksi hankkeen ollessa loppumassa.

## *Verkoston ylläpito vaatii aikaa ja jaksamista*

Yksi Imetys ilman stressiä-hankkeen tavoitteista oli luoda paikallisia imetyksen tukemiseen liittyviä

verkostoja ammattilaisille ja vapaaehtoisille. Ajatuksena oli, että verkostotyön avulla, kun toimijat tuntevat toisensa, perheet saavat nopeasti tarvitsemansa tuen imetykseen ja hoitoketjusta tulee sujuvampi. Helsingissä oli jo ennestään toimiva verkosto, johon hanke liittyi, mutta Turussa ja Oulussa hankkeen tehtäväksi muodostui verkostojen kokoaminen ja niiden toiminnan käynnistäminen.

Keväällä 2016 kysyttiin verkostoon kuuluneilta, mikä heidän mielestään on näiden verkostojen tärkein tehtävä. Tärkeimmät tehtävät liittyivät imetysohjauksen laatuun ja sen yhtenäistämiseen sekä tiedon vaihtoon ja yhteydenpitoon eri toimijoiden välillä. Turun ja Oulun verkostoille pidettiin keväällä työpaja, jossa tarkennettiin kunkin verkoston tehtäviä. Työpajoissa pohdittiin myös verkoston johtajuutta ja koordinaatioita, jotta verkostojen vetovastuu saataisiin siirrettyä toimijoille itselleen niin, että verkostot jäävät elämään Imetys ilman stressiä -hankkeen päätyttyä.

Helsingin seudun verkosto jatkaa entiseen tapansa. Turun ja Oulun verkostojen työpajoissa sovittiin molemmille verkostoille konkreettisia seuraavia askelia, joten edellytykset verkostojen säilymiselle hanke-ajan loputtua on. Molemmissa on mukana innokasta ja motivoitunutta väkeä, joka kokee verkoston tärkeäksi. Verkostojen jatkuvuus edellyttää, että mukana olevat ehtivät ja jaksavat pitää huolta verkostosta, ja että asioista muistetaan sopia etukäteen myös jatkossa. ■

**Mia Montonen** on sairaanhoitaja, valtiotieteiden maisteri ja työnohjaaja (STORY), jolla on pitkä kokemus sosiaali- ja terveysalan kehittämistyöstä. Mia on työskennellyt monen verkoston kanssa ja on ollut käynnistämässä ja tukemassa erilaisia verkostoja. Mia on myös toiminut Imetys ilman stressiä -hankkeen työntekijöiden työnohjaajana ja ollut siten tukemassa mm. hankkeen verkosto- ja arviointityötä.

## Muista nämä, kun työskentelet verkostojen kanssa:

- Verkostolla tulee olla tehtävä tai missio.
- Jotta verkostoon haluaa kuulua, jokaisen osallistujan täytyy kokea hyötyvänsä siitä jollain tavoin.
- Osallistujilla on hyvä olla selkeä rooli.
- Yhteiseen tahtoon päästään yhteisen tavoitteen ja sitoutumisen kautta.
- Verkostossa voi olla erilaisia kumppaneita: enemmän ja vähemmän tärkeitä sekä enemmän ja vähemmän sitoutuneita.
- Verkostolla tulee olla sopivat rakenteet, ei liian löysät, mutta ei myöskään liian sitovat.
- Toimivan verkoston edellytys on avoimuus ja kaikkien osallistujien asiantuntijuuden kunnioittaminen.
- Verkoston sisäinen viestintä on jokaisen oikeus ja vastuu. Onnistunut sisäinen viestintä vaikuttaa verkostoon sitoutumiseen ja siihen, miten tyytyväisiä verkoston toimintaan ollaan. Hyvään sisäiseen viestintään (ja rakenteeseen) kuuluvat selkeät kutsut, asialistat ja muistiot.
- Verkostot kaipaavat johtajia, mutta johtajuus voi olla jaettava eri jäsenille. Verkostot tarvitsevat sekä ihmisten johtamista (motivointia, aktivointia, merkityksen luomista) että asioiden johtamista (järjestelyt, rakenteet, aikatauluttaminen).
- Verkostot tarvitsevat jatkuvaa paneutumista ja kehittämistä.

# Det härliga och svåra nätverksarbetet

TEXT: MIA MONTONEN

Ett enhetligt amningsstöd av god kvalitet kan säkras med hjälp av nätverksarbete. Informationsutbyte och möjlighet att hålla kontakt med andra amningsstödsaktörer ansågs vara nätverkets viktigaste uppgift i de nätverk där Amning utan stress medverkade. Nätverksarbete är populärt och många projekt har som mål att skapa någon form av nätverk. Ofta är det lätt att bygga upp ett nätverk, men för att det ska leva vidare krävs att deltagarna har tid och kraft att ta hand om dem, säger **Mia Montonen** som lett workshoppar för de nätverk som projektet Amning utan stress har hjälpt igång.

**N**ätverksarbete och samarbete är i dagens läge starka trender. Oberoende av bransch är det svårt att undvika nätverksarbete i någon form. Nätverksarbete kan handla om att man arbetar kring en klient eller patient eller att man tillsammans arbetar för ett specifikt ändamål. Med nätverksarbete vill man ofta åstadkomma något man upplever att man inte klarar av på egen hand. Alternativt kan man tänka att nätverket medför ett mervärde. I sådana fall strävar man efter någon form av nytta.

### Nätverk sammanför

Nätverk där man arbetar för en gemensam angelägenhet, skapar ramar för samarbetet och sammanför människor och organisationer. En grundläggande



tanke med nätverk är att de fungerar ömsesidigt, alla hämtar något till nätverket och alla får ut något av att delta i nätverket. Det kan handla om information, kunskap, kontakter eller synvinklar, alltså nästan vad som helst. Nätverken grundar sig långt på frivillighet. Ingen (organisation) kan tvingas delta och oftast gör man inte heller några officiella avtal. En av grundstenarna för nätverksarbete är ömsesidigt förtroende.

### *Lätt att starta nätverk, men svårt att upprätthålla dem*

Eftersom nätverksarbete och samarbete ses som så viktigt, har många utvecklingsprojekt som målsättning att skapa eller ingå i någon form av nätverk eller nätverksarbete. Ofta tänker man sig att det är lätt att starta upp och upprätthålla ett nätverk. I verkligheten är det relativt enkelt att sammankalla ett nätverk eftersom människorna ofta är ivriga och vill vara med. Men med tiden avtar intresset och iveren och nätverket rinner ut i sanden, tills följande projekt eller eldsjäl startar upp nätverket igen. Nätverksarbetets stötesten blir alltså oftast upprätthållandet av be-

## **”Nätverken behöver ledare, men ledarskapet kan vara delat.”**

stående nätverk. En del nätverk är ändå sådana att de har en avgränsad uppgift och är tänkta att fungera endast en avgränsad tid. Ifall man vill skapa ett bestående nätverk förutsätter det planering, arbete och tid. Det lönar sig att vara speciellt uppmärksam då det sker förändringar i nätverkets ledarskap och koordinering, t.ex. när projektet som startat upp nätverket lider mot sitt slut. Då kan det krävas extra satsningar.

### *Nätverksarbete kräver tid och ork*

En av målsättningar för Amning utan stress- projektet var att ska-

pa lokala nätverk för professionella och frivilliga som jobbar med amningsstöd. Tanken var att de olika aktörerna skulle lära känna varandra genom nätverksarbetet. Det i sin tur möjliggör att familjerna får det stöd de behöver med amningen och att vårdkedjan för amningsstöd blir smidigare. I Helsingfors fanns från tidigare ett fungerande nätverk, som projektet kunde gå med i. I Åbo och i Uleåborg blev uppgiften att samla ihop och starta upp nätverk.

Under våren 2016 tillfrågades de som deltagit i nätverken, vad de anser att nätverkets viktigaste uppgift är. Enligt svaren hade de viktigaste uppgifterna att göra med att säkra kvaliteten och enhetligheten av amningsstödet, utbyte av information samt kontakt med de olika aktörerna. För nätverken i Åbo och Uleåborg ordnades på våren 2016 var sin workshop, där man bland annat specificerade de lokala nätverkens uppgift. Under workshopparna funderade deltagarna också kring nätverkens ledarskap och koordinering, med syfte att överföra ansvaret för nätverken till de lokala aktörerna och säkerställa att nätverken lever vidare också efter att projektet avslutas.

Nätverket i Helsingforsregionen fortsätter som tidigare. Under workshopparna i Åbo och Uleåborg gjordes planer för hur nätverksarbetet ska fortsätta, så förutsättningar för att samarbetet fortsätter finns. I båda nätverken finns deltagare som är entusiastiska och som upplever nätverket som viktigt. En förutsättning för fortsättningen är att deltagarna har tid och ork att ta hand om nätverket samt att man i framtiden också kommer ihåg att komma överens om saker i god tid. ■

## **Bra att minnas när du jobbar med nätverk**

- Nätverken bör ha en klar uppgift eller mission.
- För att man skall vilja höra till nätverket, bör alla uppleva att det har nytta av det.
- Ofta krävs det att man klarlägger deltagarnas roller.
- Den gemensamma viljan föds genom att man förbinder sig och har en gemensam målsättning.
- I nätverken kan ingå olika slags kumpaner; mer eller mindre viktiga och mer eller mindre involverade.
- Nätverkets struktur bör vara lämplig; varken för lösa eller för strama ramar.
- Förutsättningen för ett fungerande nätverk är öppenhet och respekt för allas sakkunskap.
- Nätverkets interna kommunikation är allas ansvar. Fungerande intern kommunikation påverkar hur man förbinder sig till nätverket och hur nöjd man är. Klara agendor, inbjudningar och mötesanteckningar är en del av bra intern kommunikation (och struktur).
- Nätverken behöver ledare, men ledarskapet kan vara delat. Man behöver leda både människor (motivering, aktivering, skapande betydelse) och saker (organisering, struktur, tidtabeller).
- Nätverksarbete kräver kontinuerligt arbete och utvecklande.

**Mia Montonen** är sjukskötare, policies magister och arbetshandledare (STOry), som har en lång erfarenhet av utvecklingsarbete inom social- och hälsovård. Mia har jobbat med många olika nätverk och har erfarenhet av att starta upp och upprätthålla olika former av nätverk. Mia har också fungerat som arbetshandledare för personalen inom Amning utan stress projektet och den vägen stött bland annat projektets arbete i nätverk och gällande utvärdering.

# Imetyksen monet näkökulmat

Imetys on asia, josta puhutaan tänä päivänä paljon, ja siitä keskustellaan, jopa väitellään eri medioissa. Moni äiti kokee saavansa liian vähän tukea imetykseen. Imetykseen liittyy usein haasteita ja pettymyksiä.

Kätilö **Anitta Nykyri** tarkastelee imetystä eri näkökulmista ja pohtii, miten kätilö voi olla perheen tukena imetystaipaleella ja auttamassa vanhempia onnistuneeseen imetykseen, yhteistyössä muiden kanssa.

TEKSTI: ANITTA NYKYRI

KUVA: LAURA MENDELIN

**E**nnen syntymää äidin ja perheen ajatukset ovat jo pitkään viipyilleet äidin kohdussa kasvavassa pienokaisessa. Odottava äiti saa erilaisia hyviä tai vähemmän ansiokkaita neuvoja lähipiiriltään. Imetyksestä keskustellaan jo raskausaikana neuvolakäynneillä. Syntymän jälkeen vastasyntynyt autetaan äidilleen ihokontaktiin, jossa äiti ja vastasyntynyt pääsevät konkreettisesti aloittamaan toisiinsa ja imetykseen tutustumisen. Ensimmäisen ihokontaktin ja imetyksen ei pidä olla mikään suoritus, vaan ihmettely ja uuden perheenjäsenen ihastelu ovat pääosassa tuossa taianomaisessa hetkessä.

Imetystä voidaan tarkastella monesta näkökulmasta. Imetys voidaan nähdä terveyttä edistävänä toimintana, jota tuetaan laeilla ja asetuksilla. Esimerkkinä mainittakoon Suomen

verrattain pitkä äitiys- ja hoitovapaa, jolloin äideillä on mahdollisuus imettää haluamallaan tavalla halumansa pituisen ajan.

Sitä voidaan tarkastella myös imettävän äidin ja vastasyntyneen hyvinvoinnin kannalta. Saatavilla on paljon tutkittua tietoa imetyksestä ja sen positiivisista vaikutuksista äidin terveyteen tai rintamaidon vaikutuksista vastasyntyneen terveyteen. Puhumattakaan ihokontaktista, joka liittyy kummankin hyvinvointiin varsin läheisesti.

Imetystä voidaan käsitellä myös puolison kannalta. Puoliso on tärkeä tukihenkilönä ja kanssakulkijana. Puolison positiivinen asenne imetykseen vaikuttaa tutkitusti myönteisesti imetyksen kulkuun. Imetykseen vaikuttavat tietenkin myös ystävät ja sukulaiset imettävän äidin lähellä sekä

häntä ympäröivä kulttuuri. Suomeen on muuttanut uutta väestöä maailman eri kolkista. He kaikki edustavat erilaisia kulttuureja, joissa on omat tapansa imetykseen liittyen.

Imetystä voidaan tarkastella myös varhaisen vuorovaikutuksen osa-alueena. Imetyksessä vanhempia voidaan kannustaa kiinnittämään huomio tärkeimpään, pieneen vastasyntyneeseen tai kasvavaan taaperoon, joka on pieni vain hetken. Tänä päivänä perheiden arjessa näkyvät voimakkaasti erilaiset älylaitteet, jotka osaltaan vievät aikaa vuorovaikutukselta.

Imetystä voidaan käsitellä myös julkisuus-näkökulman kautta. Onko julki-imetys sallittua? Aihe on ollut esillä jo pitkään, mutta vuoden 2016 aikana julki-imetystä on käsitelty runsaasti eri medioissa.

Onnistunut imetys voi olla monenlaista. Osa äideistä toivoo voivansa osoittaisimettää ja osa voivansa imettää kaksi vuotta. Pieni osa äideistä ei halua imettää ollenkaan. Perheet voivat kohdata haasteita imetyksessä sen eri vaiheissa. Imetyksen aloitus voi olla haastavaa, imetyksen jatkuminen kotona sairaalasta kotiutumisen jälkeen voi tuoda omat vaikeutensa, ja joskus imetyksen lopettamiseen liittyy hankaluuksia. Imetyshaasteet voivat muuttua imetyspettymyksiksi, jos oikeanaikaista apua ei ole tarjolla.

Kättilöt tekevät työtä imetyksen parissa monella saralla ja sen vuoksi jokainen kättilökoulutuksessa opiskeleva saa imetysohjaajakoulutuksen. Äitiysneuvolassa kättilö ohjaa raskaana olevaa perhettä imetykseen valmistautumisessa. Samansuuntaista ohjausta kättilö antaa myös äitiyspoliklinikalla tai hoitaessaan raskaana olevaa äitiä osastolla ennen synnytystä. Synnytyssalissa vastasyntyttään äiti pääsee kättilön ja tukihenkilön tukemana ensimmäisen kerran konkreettisesti harjoittelemaan imetystä. Lapsivuodeosastolla kättilö tukee perhettä jatkamaan imetyksen opettelua ihokontaktin ja ympärivuorokautisen vierihoidon avulla. Monessa sairaalassa on tänä päivänä imetyspoliklinikka, jonne perheet voivat ottaa yhteyttä kotiutumisen jälkeen ime-

tykseen liittyvissä ongelmissa. Sairaalaan kotiutumisen jälkeen kättilö voi neuvolassa olla perheen tukena imetyksen jatkumisessa. Aihetta sivutaan monesti myös synnytyspelkokeskusteluissa sekä synnytyksen jälkitarkastuksessa. Kättilöitä työskentelee myös yksityisellä sektorilla, ja myös heidän kauttaan perheet voivat saada ohjausta imetykseen.

Imetys ilman stressiä – projekti on erityisesti kohdekaupungeissaan lähtenyt ennakkoluulottomasti yhdistämään imetyksen parissa työskenteleviä toimijoita eri organisaatioista. Työtä imetyksen eteen tehdään avoterveydenhuollossa, sairaaloissa, yksityisesti sekä vapaaehtoistoimintana. Tuomalla eri toimijat yhteen voidaan taata äideille, perheille laadukasta, yhtenevää ohjausta imetyksessä. Yhteisillä koulutuksilla ja kokoontumisilla saadaan aikaan sujuvampaa yhteistyötä eri organisaatioiden välille. Perheille saadaan näin oikea-aikaista ja oikeanlaista apua imetyksen haastaviin hetkiin ja imetyspettymyksiltä toivottavasti välttytään.

Tällä hetkellä imettävät äidit eivät saa tarvitsemaansa imetysohjausta oikeaan aikaan. Tämä näkyy selvästi esimerkiksi Imetyksen Tuki ry:n Facebook-ryhmässä, jossa perheet jakavat kokemuksiaan riittämättö-

**Kättilöliitto** haluaa kiittää Imetys ilman stressiä -projektia siitä rohkeudesta ja ennakkoluulottomuudesta, jota projekti on osoittanut työssään imetyksen saralla.

mästä, jopa virheellisestä imetysohjauksesta. Tärkeä tekijä imetystä edistävän työn taustalla ovat resursseja koskevia päätöksiä tekevät päättäjät. Jotta imetystä edistävää työtä voidaan tehdä asianmukaisesti, tarvitaan työhön tekijöitä, joiden palkkaamiseen tarvitaan resursseja. Suomi viettää 100-vuotisjuhliaan vuonna 2017. Imetys ilman stressiä -projektin päättyessä olemme Kättilöliittona innokkaasti valmiita jatkamaan projektin viitoittamaa tietä imetyksen edistämisessä. ■

**Anitta Nykyri** on kättilö ja IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) sekä Suomen Kättilöliiton – Finlands Barnmorskeförbund ry:n hallituksen jäsen.

## SAMMANFATTNING PÅ SVENSKA:

# Många perspektiv på amning

Det talas och debatteras en hel del om amning i dag. Ofta förknippas amning med utmaningar och besvikelser. Barnmorskan **Anitta Nykyri** ser på amning ur olika synvinklar och funderar över hur barnmorskan kan stöda familjen och hjälpa dem till en lyckad amning i samarbete med andra amningsstödjare.

**A**mning kan ses som en hälsofrämjande aktivitet som stöds av lagar och förordningar och som forskning visar att medför många hälsofördelar för både mamman och barnet. Man kan också se på amning ur partners perspektiv, som en del av den tidiga interaktionen eller som ett offentligt fenomen. En lyckad amning kan se ut på olika sätt och familjerna kan möta utmaningar med amningen vid olika skeden. Utmaningarna med amningen kan övergå i besvikelser om rätt sorts hjälp inte finns att tillgå.

Barnmorskor kan arbeta med amning i många olika sammanhang och därför får alla amningshandledarutbildning redan under sin grundutbildning. En barnmorska kan t.ex. ge amningshandledning på

mödra- eller barnrådgivningen, på förlossningssjukhuset, på en amningspoliklinik eller inom den privata sektorn.

Projektet Amning utan stress har i sina pilotstäder fördomsfritt sammanfört olika aktörer som jobbar med amning. Gemensamma utbildningar och sammankomster har gett smidigare samarbete mellan olika organisationer. På det sättet kan man bättre garantera familjerna adekvat hjälp vid stunder då amningen är utmanande och förhoppningsvis undvika amningsbesvikelser. För att amningsfrämjandet skall kunna skötas bra, behövs det resurser. Finlands barnmorskeförbund är färdig att ivrigt fortsätta på den väg som projektet Amning utan stress stakat ut. ■



# Enhetligt och samskapat amningsstöd

– en vinst för alla

TEXT: MALIN VON KOSKULL OCH PIA LILJEROTH

FOTO: LAURA MENDELIN

## *Motstridigheter i amningshandledningen ökar föräldrarnas osäkerhet*

**E**tt fåtal mammor ammar den rekommenderade tiden och många familjer upplever att de inte får adekvat information eller tillräckligt med stöd och handledning från mödra- och barnrådgivningen och förlossningssjukhuset. Det här har framkommit i ett flertal nationella studier men det märks också i att det blivit allt vanligare att familjer söker hjälp från frivilliga amningsstödjare även i frågor som den professionella vården borde kunna svara på.

En stor del av dagens föräldrar söker aktivt kunskap och hjälp från olika ställen då de stöter på problem med amningen. Det här kan leda till att familjen får olika och ibland motstridiga svar på sina frågor. Många föräldrar berättar att det har gjort dem mera villrådiga och osäkra och att det varit svårt för dem att veta vems råd de ska förlita sig på. Ett annat problem har varit att tillgången och kvaliteten på amningshandledning har varierat starkt mellan olika

delar av Finland. Amningshandledningen har också kritiserats för att vara för undervisande och inte i tillräckligt hög grad utgå från den unika familjens situation och behov.

## *Behov av enhetligt amningsstöd*

Projektet Amning utan stress har sammankallat professionella och frivilligarbetare till nätverksträffar och utbildningsdagar i Helsingfors, Åbo och Uleåborg, där man diskuterat det lokala amningsstödet och samarbetet. De har visat att det finns ett stort intresse och behov av ökat samarbete mellan aktörer som jobbar inom mödra- och barnrådgivningen, på förlossningssjukhus, med frivilligarbete och inom yrkesutbildningen. Det finns många engagerade och kunniga amningsstödjare inom alla olika instanser, men vetskapen om andras förfaringssätt och perspektiv är knapp.

I alla regioner har deltagarna upplevt att det viktigaste är att skapa enhetlighet och kontinuitet inom amningsstödet. Familjerna ska inte behöva kämpa för att hitta hjälp, alla i amningsstödskedjan ska kunna hjälpa dem till rätta och oberoende

av var man bor ska man ha tillgång till fullgott stöd och hjälp. Det förutsätter att man satsar på att de olika lokala aktörerna lär känna varandra och har kunskap om varandras rutiner och förfaranden. Det andra som förenat alla deltagare är en övertygelse om att det bästa för familjerna är att det finns ett starkt lokalt utbud av både professionell amningshandledning och frivilligt stöd som tillsammans bildar en fungerande och sammanfogad amningsstödskedja.

## *Fysiska möten och "gemensamt språk" är viktiga för att stärka samarbetet*

Samarbetet inom nätverken har visat att det krävs både samordning men också samskapande av det regionala amningsstödet. Erfarenheterna från samarbetsnätverken i Åboland och i Uleåborg visar att det lönar sig att satsa på att skapa fysiska möten där de olika aktörerna kan träffas för att utbyta erfarenheter och kunskap. Det behövs kontinuerliga träffar så att man verkligen har en möjlighet att lära känna varandra, bygga upp ett förtroende och hitta en samsyn gällande amningsstödet. Det handlar

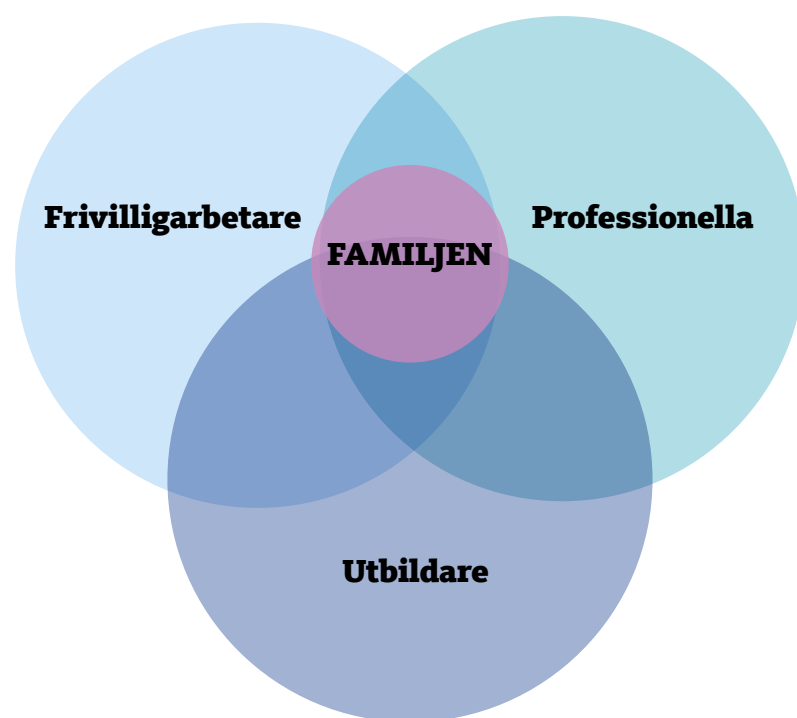
Amning och hur man kan stöda och handleda familjer i amning är ett tema som är gemensamt för många aktörer – såväl för professionella (både inom den offentliga och inom tredje sektorn) och frivilligarbetare som för familjer. För att familjen ska få det stöd den behöver är det viktigt att alla amningsstödsaktörer har tillgång till tillförlitlig kunskap, känner till varandras sätt att jobba och tillsammans skapar strukturer för en fungerande amningsstödskedja. Det jobbar man för inom de samarbetsnätverk som projektet Amning utan stress varit med och utvecklat.

om att skapa ett ”gemensamt språk”, så att risken för motstridigheter och misstro minskar.

I Åbo och Uleåborg valde man att bygga upp det gemensamma språket genom att arrangera seminarier. Det möjliggjorde att fler personer än de som deltagit i nätverksträffarna kunde komma samman och ta del av ny kunskap och praxis. Seminarierna lockade fler deltagare än vad man hade förväntat sig och bidrog till ett ökat intresse och entusiasm för amningsfrämjandet i regionen. Arbetet kring seminariearrangemangen bidrog också till att öka samhörigheten mellan de professionella och frivilliga amningsstödarna och utbildarna i regionen.

*Tredje sektorn och yrkeshögskolorna har mycket att bidra till samarbetet*

Det nya i de här samarbetsnätverken har varit att också utbildnings- och tredje sektorn har deltagit. I praktiken har det inneburit att några lärare från de lokala yrkeshögskolorna och representanter för Imetyksen tuki ry och Folkhälsans och Förbundet för Mödra- och skyddshems medlems-



föreningars doulaverksamhet har deltagit. Det har visat sig ge många fördelar för alla parter. Utgångspunkten har varit en ”rundabordsprincip”, där alla aktörer deltar som jämbördiga parter med samma status. Att

projektet Amning utan stress, som en utomstående part, har fungerat som sammankallare och facilitator har underlättat skapandet av ett jämställt klimat.



# "I utvecklingsarbetet bör vi hålla i minnet familjernas mångfald..."

I ett samarbetsnätverk kan yrkeshögskolorna bidra med att utföra olika utredningar och utvärderingar samt till materialproduktion. Inom yrkeshögskolorna finns en bred kompetens av att systematiskt och vetenskapligt granska olika fenomen och yrkeshögskolorna tar gärna emot förslag på arbeten som studeranden kan utföra inom ramen för sina studier. På så sätt kan studeranden bidra till att utveckla sitt eget område och arbetsmarknaden får nya engagerade amningsstödare som redan under studietiden förkovrat sig i amningsstöd.

Tredje sektorns organisationer har traditionellt arrangerat olika former av kamrattstöd och stödpersoners verksamhet men de har också mycket erfarenhet av att bedriva utvecklingsarbete och av att producera material och information som familjer gärna tar till sig. I samarbetsnätverken har de framförallt bidragit till att sprida information direkt till föräldrar, till exempel via sociala medier.

## Framtidsvisioner

Vad mera behöver göras för att ytterligare bidra till ett mer amningsvänligt samhälle? Det ökade samarbetet mellan olika aktörer inom amningsstödet behöver utvecklas vidare. Nu utvecklar professionella, frivilliga och utbildare tillsammans enhetliga vårdkedjor och handledningsmodeller, men förlossnings- och barnläkarna behöver också fås med i samarbetet. Och hur är det med den privata sektorn? Vilken roll kommer den att få i framtiden gällande amningsstödet? För att inte tala om den annalkande social- och hälsovårdsreformen. Den

kommer att kräva att vi i framtiden blir ännu bättre på att samarbeta och att samordna de tjänster vi erbjuder familjerna.

Det är också viktigt att vi tillsammans fortsätter att utveckla amningsstödet och nya vådrutiner som inkluderar partnern, syskon och de nyblivna föräldrarnas egna föräldrar. De är alla viktiga stödpersoner. I utvecklingsarbetet bör vi hålla i minnet familjernas mångfald och att också göra familjerna själva delaktiga i utvecklingsarbetet. Hurudan amningsstöd behöver till exempel utlandsfödda och enföräldrafamiljer eller familjer där ena föräldern lider av psykisk ohälsa? Här kan vi ha stor nytta av att jobba med frågorna i ett nätverk där det finns ett bredare kunnande som öppnar upp för olika perspektiv.

Genom att samarbeta har vi dessutom bättre möjligheter att förverkliga konkreta satsningar så som att skapa material, informationspaket och filmer. Digitaliseringen och interaktiviteten ger oss många nya möjligheter, bara vi kan ta vara på dem. Det finns ännu mycket att göra i samarbetets tecken! ■

**Malin von Koskull** är sjukskötare, HVM och amningshandledarutbildare och jobbar som projektchef för projektet Amning utan stress vid Folkhälsans förbund

**Pia Liljeroth** är barnmorska, PD, amningshandledarutbildare och överlärare vid avdelningen för vård och det sociala området vid Yrkeshögskolan Novia i Åbo

## TIIVISTELMÄ SUOMEKSI:

### Yhdenmukaista ja yhteistyössä luotua imetystukea – kaikkien eduksi

**I**metys ja kuinka perheitä ohjataan ja tuetaan siinä, yhdistää monia toimijoita. Se koskettaa ammattilaisia niin julkisella, yritys- ja kolmannella sektorilla kuin vapaaehtoistoimijoitakin. Jotta perheet saavat tarvitsemaansa tukea, on tärkeää, että kaikilla imetystuen toimijoilla on riittävästi luotettavaa tietoa imetyksestä, että he tuntevat toistensa tavan työskennellä ja luovat yhdessä rakenteita hyvin toimivalle hoitoketjulle. Imetys ilman stressiä on ollut mukana kehittämässä yhteistyöverkostoja, joissa näitä asioita pohditaan.

Monissa tutkimuksissa on todettu, että vanhemmat eivät mielestään saa riittävästi hyvää imetysohjausta synnytyssairaalasta tai neuvolasta. Yhä tavallisempaa on, että perheet kääntyvät vapaaehtoisten imetyksen tukijoiden silloinkin, kun kyse on ammattilaisten vastattavaksi tarkoitettua kysymyksistä. Vanhemmat etsivät aktiivisesti tietoa ja apua eri tahoilta. Ristiriitainen imetysohjaus lisää vanhempien epävarmuutta. Laadukkaan ja yksilöllisen imetysohjauksen saatavuus myös vaihtelee eri puolilla Suomea.

Imetys ilman stressiä -projektin aikana järjestettiin alueellisia imetystuen toimijoiden tapaamisia Helsingissä, Turussa ja Oulussa. Kävi ilmi, että ammattilaisten ja vapaaehtoisten yhteiselle keskustelulle, tutustumiselle ja yhteistyön lisäämiselle on tarvetta. Kaikilla näillä alueilla osallistujat olivat yhtä mieltä siitä, että yhdenmukainen ja saumaton tuki perheille on tärkeää. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että perheille on tarjolla sekä ammatillista imetysohjausta että vapaaehtoisten tarjoamaa tukea. Yhdessä ne muodostavat toimivan imetystuen hoitoketjun.

Alueellisissa yhteistyöverkostoissa uutta oli koulutus- ja kolmannen sektorin mukana olo, joka osoittautui hyödylliseksi kaikille osapuolille. Mukaan tuli paikallisten ammattikorkeakoulujen opettajia ja Imetyksen tukiry sekä Folkhälsanin ja Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten doula-toiminta. Esimerkiksi tuleva SOTE-uudistus, perheiden monimuotoisuus ja digitalisaatio haastavat myös imetys tukemisen. ■

Under åren 2013–2016 har totalt 31 vård- och socionomstuderande vid yrkeshögskolan Novia i Åbo skrivit sina examensarbeten i anslutning till projektet Amning utan stress. Insatserna har resulterat i sju publikationer som finns tillgängliga på [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi) under sökorden Vård, Åbo och amning.

# Amningshandledning är ett samarbete mellan **professionella och familjer**

TEXT: CHRISTINE ALM OCH PIA LILJEROTH

FOTO: JOHANNA PÖYHÖNEN

Alla drar nytta av god och enhetlig amningshandledning. Det gäller både dem som arbetar inom social- och hälsovården, men särskilt mammor och pappor. Det är det viktigaste som kommit fram under de tre år som Yrkeshögskolan Novia varit med i projektet Amning utan stress.

## TIIVISTELMÄ SUOMEKSI:

### Imetysohjaus – perheiden ja ammattilaisten välistä yhteistyötä

**H**yvää ja yhdenmukaisesta imetysohjauksesta on hyötyä kaikille, niin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille kuin perheillekin. Ammattikorkeakoulu Novian hoito- ja sosiaalialan opiskelijoilla on ollut mahdollisuus syventää imetysohjauksen osaamistaan tekemällä tutkimus-, arviointi- ja kehittämistöitä Imetys ilman stressiä -projektille. Projektille yhteistyö on tuottanut opiskelijoiden kehittämisiä materiaaleja ja suuren määrän tietoa.

Opiskelijat tekivät imetykseen liitty-

viä kirjallisuuskatsauksia, vanhemmille, nuorille, ammattilaisille ja vapaaehtoisille suunnattuja kyselyjä ja haastatteluja sekä seurasivat keskusteluja internetin imetysoorumeilla. Opinnäytteiden tuotoksina syntyi muun muassa kampanja-arviointia, imetys ja päihheet -aiheiset keskustelukortit sekä valtavasti tietoa ja oivalluksia siitä, mitä imetysohjaamisesta ajatellaan, minkälaisia toiveita perheillä sen suhteen on ja miten sitä olisi hyvä kehittää tulevaisuudessa. ■

Metropolia Ammattikorkeakoulun innovaatioprojekti-kurssien sosiaali- ja terveysalan opiskelijat ovat olleet mukana kehittämässä materiaaleja ja innovoineet Imetyssrauha-kampanjan viestintää ja tiedottamista. Yhteensä yhdeksän opiskelijaa oli mukana Odotusten kahvilan sisältöjen uudistamisessa ja kuusi opiskelijaa Imetyssrauhan kampanjaviestinnässä. Projektille valmistui myös yksi sosionomi YAMK opinnäytetyö.

**Y**H Novias vård- och soci-  
onomstuderande har i ex-  
amensarbeten och kurser  
haft möjlighet att fördjupa  
sitt kunskande inom detta område  
genom att göra utrednings-, utvär-  
derings- och utvecklingsarbeten för  
projektet. Projektet har å sin sida fått  
tillgång till resultat och material som  
studerande har utvecklat.

### *Amning både medför och lindrar stress*

Projektet Amning utan stress hade i början av projektiden behov av utredningar om hur amning och stress är relaterade, hur samhället påverkar amningstrenden och hur man kunde stöda ammande mammor och deras familjer. Studerande visade i en litteraturöversikt att de flesta nyblivna mammor upplever att amningen kan ge upphov till stress i vardagen, men att amning å andra sidan kan lindra stress.

I en undersökning där studeranden följde med amningsdiskussioner på internetforum framgick det att mammor har behov av att höra om andra mammors upplevelser och åsikter kring amning och få stöd, råd och uppmuntran av andra i samma situation. Av diskussionerna framgick också att det professionella stödet beskrevs både positivt och negativt bland mammorna.

Resultatet av en litteraturöversikt om amning och missbruksproblem resulterade i diskussionskort som kan användas som ett redskap i utbildningar och vid möten med familjer.

### *Amningshandledning är utmanande och mera samarbete behövs*

Under våren 2015 utredde 12 examensarbetsstuderande hur amningshandledning upplevs av mammor, pappor, professionella, studerande och doulor. Resultatet visar att mammor upplever amningshandledning på sjukhuset som givande och konkret, medan handledningen de fick på rådgivningen upplevdes som bristfällig. Papporna i undersökningen påpekade att handledningen gällande amning främst riktar sig till mamman, och att pappan blir bortglömd.

Utredningen visade också att amningshandledning upplevs som utmanande bland professionella och



*Studerandena Anna Suokas och Oona Sormunen (sittande på bordet) jobbar med analysen för sina examensarbeten.*

studerande. Professionella upplever ändå att de kan ge god handledning, medan studerande upplever att de kan ge god handledning i de vanligaste situationerna. Doulorna upplever att de kan vara ett stort stöd för hela familjen, men att deras roll i samarbetet med personalen vid sjukhuset samt på rådgivningen är otydlig. Trots att både barnmorskor och hälsovårdare utbildas i amningshandledning finns det alltså fortfarande ett behov av att intensifiera samarbetet gällande amningshandledningen.

### *Kampanjen Amningsfred uppfattas som positiv men något orealistisk*

Kampanjen Amningsfred förverkligades för första gången på hösten 2015 och Novia-studerande gjorde följande vår en utvärdering av kampanjen. De undersökte hur professionella, föräldrar, kvinnor och män som inte har barn samt familjer vars berättelser om amning som publicerats på kampanjens webbsida upplevde kampanjen. De som inte hade barn upplevde att ordet amningsfred var svårt att förstå. Övriga beskrev amningsfred som rätten till en stressfri och villkorsfri amning.

Deltagarna i undersökningen tyckte överlag att kampanjen är visuellt vacker och lyfter fram amningskulturen på ett positivt sätt. Flera av deltagarna påpekade ändå att vissa av bilderna ger en orealistisk eller förskönad bild av vad amning innebär. Kvinnorna, både de som har och de som inte har barn, efterlyste mera bilder och berättelser från den normala vardagen med t.ex. trötta mammor och amningssvårigheter. Männen, å sin sida, ansåg att syftet med

kampanjen och vem den är riktad till är oklart. Barnmorskorna skulle gärna se olika familjetyper i kampanjen. Utvärderingens resultat har delvis redan använts för att utveckla kampanjen.

### *Amningsfrämjande berör alla inom social- och hälsovårdsområdet*

Samarbetet med projektet Amning utan stress har visat att det är viktigt att samtliga professionella inom social- och hälsovårdssektorn som kommer i kontakt med familjer har grundläggande kunskaper om amning för att kunna stöda familjer. En grupp socionomstuderande sammanställde hösten 2016 en prototyp för ett program för ett "babyvänligt socialt arbete" bestående av 3 punkter utgående från de tio stegen till lyckad amning. De förberedde också en grund för utbildning i amningshandledning för socionomstuderande. Detta arbete vidareutvecklas under läsåret för att kunna användas inom socionomutbildningen vid YH Novia i Åbo. Att stöda och främja amning är en viktig uppgift för samtliga professionella inom social- och hälsovårdsområdet. ■

**Christine Alm** är hälsovårdare, HVM och lektor och **Pia Liljeroth** är barnmorska, PD och överlärare. Båda undervisar och leder blivande hälsovårdare, sjukskötare och socionomer vid avdelningen för vård och det sociala området vid Yrkeshögskolan Novia i Åbo.

*Imetysrauha.fi*  
*Amningsfred.fi*

*”Juuri kun kaipasin  
rohkaisua, joku  
tuli sanomaan, että  
imetä vaan, kyllä  
se maito riittää.”*

**Luottamusta,  
rohkeutta.**

ENSI- JA  
TURVAKOTIEN  
LIITTO



 **folkhälsan**

# Imetyssrauha-kampanja – **rauhaa, kunnioitusta, ymmärrystä**

TEKSTI: JAANA WIKGREN

**A**jatus imetysaiheisesta kampanjasta heräsi jo Imetys ilman stressiä -projektin ideaseminaarissa, muutama kuukausi projektin alkamisen jälkeen. Ajatus kulki, kasvoi ja kehittyi projektin ohjausryhmässä pienestä ideasta Imetyssrauha-kampanjaksi kolmessa vuodessa.

Ideointivaiheessa pohdittiin monenlaisia kysymyksiä: Miksi kampanja, miksi ei jotain muuta? Mitä hyötyä kampanjasta on, minkä puolesta haluamme kampanjoida? Miten varmistaa, ettei kampanja käänny itseään vastaan? Pohdimme myös paljon, mitä kampanja EI saa olla. Valistus herättää helposti syyllisyyttä ja sitä voidaan pitää hyökkäävänä.

Vähän kerrassaan päästiin yhteis-

ymmärrykseen siitä, että haluamme toteuttaa kaksikielisen, vauvaperheille suunnatun kampanjan, joka on positiivinen, suvaitsevainen ja kunnioittava ja johon sekä yhteistyökumppanit että perheet voivat osallistua. Kampanjalla nostetaan imetyskulttuuria positiivisella tavalla esiin kiittämällä, kehumalla ja kertomalla siitä, mikä toimii.

Imetyssrauha-nimi löytyi, kun pohdimme, millaista imetys ilman stressiä olisi – rauhallista ja rentoa!

## *Imetyssrauhaa rakennetaan yhdessä*

Kampanjaa edeltävänä vuonna kokosimme haastatteluilla äitien, isien ja vapaaehtoisten ajatuksia siitä, mitä he haluaisivat imetystä suun-

nitteleville perheille kertoa. Workshop-työskentelyllä jalostimme vielä näitä ajatuksia ensimmäisen Imetyssrauha-kampanjan ydinviesteiksi:

- Aluksi elämä on vain imetystä, hetken päästä imetys on vain elämää!
- Imetys on yksi osa vanhemmuutta, yksi askel, eikä siitä kannata ottaa liikaa paineita.
- Apua ja tukea imetykseen voi saada monelta taholta.

Imetys voi olla hyvin erinäköistä ja olla kokemuksenakin hyvin erilaista. Sen vuoksi tuntui tärkeältä nostaa imetystä esille mahdollisimman monipuolisesti. Helpompaa olisi ollut rakentaa selkeä tiedon lisäämiseen

# *”Imetysrauha-nimi löytyi, kun pohdimme, millaista imetys ilman stressiä olisi – rauhallista ja rentoa!”*

▶ perustuva kampanja käskymuodossa: sijoita lapsesi terveyteen, imetä pitkään ja imetä paljon. Rauhan rakentaminen tuntui myös paljon vaikeammalta kuin ”sodan”, ehkä barrikadeille nousu esimerkiksi julkisesti imettämisen puolesta olisi saanut mediahuomiota enemmän? Halusimme kuitenkin vaikuttaa ennen kaikkea asenteisiin ja ilmapiiriin maassamme.

Kampanjavuoden alussa lähdimme etsimään perheitä, jotka halusivat kertoa tarinansa kirjoittamalla ja valokuviissa. Saimme tarinat 15 vanhemmalta. Vanhemmat saivat itse valita tilanteen tai paikan, jossa kokevat imetysrauhaa ja valokuvaaja toteutti heidän toiveensa. Halusimme, että kokemus olisi perheille voimaannuttava.

## *Rauha on täällä ja huomataan*

Lokakuussa vuoden 2015 imetysviikolla Imetysrauha-kampanja toteutui ensimmäisen kerran. Ime-

tysrauha-verkkosivut avautuivat: perheiden tarinat teksteinä ja videoina, vanhempien kiitoskortit ja tuki-joiden viestit siitä, minkälaista tukea on tarjolla. Neljä erilaista Imetysrauha-julistetta levisivät synnytyssairaaloihin, neuvoloihin ja muihin vauvaperheiden paikkoihin. Kampanjaa esiteltiin seminaareissa ja konferensseissa. Opiskelijat ja vapaaehtoiset olivat mukana jakamassa kampanjaa somessa.

Koska kampanjaa oli tekemässä monta tahoa, sen levittäminen sujui ja ensimmäinen kampanja huomattiin etenkin ammattilaisten keskuudessa. Imetysrauha-nimi jäi ihmisten mieleen, kaksikielisyyttä pidettiin tärkeänä ja imetysrauha.fi -sivustolla vieraili tuhansia kävijöitä, mutta sosiaalisen median hyödyntämisessä oli vielä opeteltavaa. Kampanjan tavoitekin kaipasi vielä hiomista.

## *Yhdessä tekeminen yhdistää*

Vuoden 2016 kampanjalle valittiin selkeämpi sanoma: Joka perheessä omalla tavallaan.

tavallaan – kunnioita imetysrauhaa. Kuvien yhteyteen suunniteltiin iskulauseita, jotka kuvastavat tätä sanomaa. Uudella kampanjalla saavutettiin edellistä kampanjaa suurempi some-näkyvyys, sillä kaikki sitoutuivat jakamaan kampanjaa some-suunnitelman mukaisesti. Apuna olleet opiskelijat saivat bloggarit tarttumaan kampanjaan ja kirjoittamaan aiheesta ja kampanjajulisteet levisivät Helsingin kaupungin päiväkodeihin.

Imetysrauha, niin kuin koko Imetys ilman stressiä -projekti, on tähännyt siihen, että yhdessä tekeminen yhdistää ihmisiä. Sen vuoksi tuntui tärkeältä, että Imetysrauha-kampanja jatkuu. Samalla jatkuu se yhteistyö, joka projektin aikana on saatu aikaan. Vaikka projekti päättyy, kampanjan suunnitteluryhmä kokoontuu keväällä 2017 suunnittelemaan kolmatta Imetysrauhaa. ■



**Jaana Wikgren** on kättilö, imetysohjaajakouluttaja ja psykoterapeutti sekä Imetys ilman stressiä hankkeen projektikoordinaattori Ensi- ja turvakotien liitossa.



# Kampanjen Amningsfred – **frid, respekt och förståelse**

TEXT: JAANA WIKGREN

(SVENSK TEXT: MALIN VON KOSKULL)

**T**anken på en amningskampanj väcktes redan under Amning utan stress-projektets idéseminarium, alldeles i början av projektet. Tanken grodde och utvecklades under tre års tid av projektets styrgrupp – från en liten idé till kampanjen Amningsfred.

I idé fasen hade vi många frågor: Varför göra en kampanj och inte något annat? Vilken nytta kan kampanjen åstadkomma och vad vill vi föra en kampanj för? Hur kan man försäkra sig om att kampanjen inte får motsatt effekt? Vi funderade också en hel del på vad kampanjen INTE får vara. Upplysning väcker lätt skuld-känslor och kan upplevas som ett påhopp.

Så småningom kom vi till konsensus om att vi vill göra en tvåspråkig kampanj som riktar sig till småbarnsfamiljer. Den ska vara positiv, tillåtande och respektfull och både samarbetspartners och familjer skall kunna delta. I kampanjen lyfts amningskulturen upp på ett positivt sätt, genom att tacka, berömma och berätta om det som fungerar.

Namnet Amningsfred hittades när vi diskuterade vad amning utan stress kunde vara – fridfullt och avslappnat!

## *Amningsfreden görs tillsammans*

Året innan kampanjen startade intervjuade vi mammor, pappor och frivilliga om vad de skulle vilja be-

rätta om amning för andra familjer, speciellt sådana som inte ännu inlett amningen. Tankarna bearbetades i en workshop och resulterade i den första Amningsfredskampanjens budskap:

- Till en början är livet enbart amning och sedan blir amningen en del av livet.
- Amning är en del av föräldraskapet, en etapp, och amningen får inte skapa för mycket press.
- Du kan få hjälp och stöd i amningen, det finns många som kan hjälpa dig.

Amning kan upplevas på väldigt olika sätt och också ta sig olika uttryck. Därför såg vi det som betydelsefullt



# *Amningsfred.fi*

*Imetysrauha.fi*

*”Oftast är det mysigt att amma och ibland stressigt. Huvudsaken är att man har någon som lyssnar och som kan hjälpa en då och då.”*

## *En del av livet.*

ENSI- JA  
TURVAKOTIEN  
LIITTO



 **folkhälsan**



att lyfta fram amningen på ett så mångsidigt sätt som möjligt. Det skulle ha varit mycket enklare att göra en klart informativ kampanj med ett budskap i form av en uppmaning: investera i ditt barns hälsa – amma länge och amma mycket. Att skapa fred kändes också mycket svårare än att skapa ”krig”. Kanske kunde det ha gett oss mera synlighet i media ifall vi ställt oss på barrikaderna och kämpat för till exempel offentlig amning. Vi ville ändå framförallt påverka attityderna och atmosfären i vårt land.

I början på kampanjåret började vi leta efter familjer som var villiga att berätta sin historia i bild och text. Vi fick 15 föräldrars berättelser. Föräldrarna fick själva välja den situation eller plats där de kände amningsfred, och fotografen fångade det på bild. Vi ville att det skulle vara en kraftgivande upplevelse även för familjerna.

#### *Amningsfreden noteras*

Kampanjen Amningsfred gjordes första gången i oktober 2015 under nationella amningsveckan. Amningsfred-webbplatsen öppnades med familjernas berättelser som tex-

ter och filmer, tackkort och olika amningsstödjares information om huru-dant stöd som finns att få. Fyra olika Amningsfred affischer spreds till förlossningssjukhus, rådgivningar och andra platser där småbarnsfamiljer rör sig. Kampanjen presenterades på seminarier och konferenser. Studeranden och frivilliga deltog med att sprida kampanjen i sociala medier.

Eftersom så många var med och gjorde kampanjen spreds den och noteras speciellt av yrkespersoner. Namnet Amningsfred blev kvar i minnet, tvåspråkigheten sågs som en bra sak och amningsfred.fi webbplatsen besöktes av tusentals människor, men det fanns ännu mycket att lära sig om användandet av sociala medier. Kampanjens målsättning krävde också lite finslipning.

#### *Att göra tillsammans förenar*

För Amningsfredkampanjen 2016 valdes ett tydligare budskap: Varje familj på sitt sätt – respektera amningsfreden. Bilder med slagord som belyste budskapet gjordes. Kampanjen fick nu mycket större spridning på sociala medier än förra året, eftersom

alla som deltog hade förbundit sig att följa en gemensam ’some’-plan. Studeranden som hjälpte till med kampanjen fick bloggare att haka på och skriva om ämnet och kampanjaffischerna spreds till Helsingfors stads daghem.

Amningsfreden, precis som hela Amning utan stress-projektet, har hela tiden handlat om att förena människor genom att göra något tillsammans. Därför kändes det viktigt att också fortsätta med Amningsfreden. Samtidigt fortsätter också det samarbete som inleddes under projektiden. Trots att projektet avslutas, sammanträder ändå kampanjens planeringsgrupp på våren 2017 för att planera den tredje Amningsfreden. ■

**Jaana Wikgren** är barnmorska, amningshandledarutbildare och psykoterapeut. Jaana jobbar på Förbundet för Mödra- och skyddshem som projektkoordinator för projektet Amning utan stress

***”Det skulle ha varit mycket enklare att göra en klart informativ kampanj...”***

# Vielä kolme kuukautta laskettuun aikaan

**L**askettuun aikaan on 13 viikkoa ja kaikenlaisia ajatuksia tulevasta pyörii mielessä. Yksi kysymyksiä herättävistä asioista on ollut imetys. Kuinkahan se sujuu? Entä jos se ei onnistu? Missä imettäisin mieluiten ja missä taas en halua imettää?

Neuvolan ensimmäisessä perhevalmennuksessa aiheena oli vanhemmaksi kasvu ja imetys. Katsoimme imetyksestä videon, jossa tuoreet vanhemmat kyselivät neuvoja terveydenhoitajalta. Video tuntui teennäiseltä, mutta siinä oli hyviä pointteja esimerkiksi imetysasennosta. Siinä opastettiin hyvä asento ja neuvottiin, mitä isän on asennossa hyvä tarkkailla. Isä pystyy katsomaan tilannetta eri näkökulmasta kuin äiti ja hänen on helpompi nähdä, jos äiti esimerkiksi huomaamattaan jännittää hartioitaan. Minusta on tärkeää, että isäkin voi kokea osallistuvansa imetykseen ja tämä on yksi tapa, jolla isä voi olla osallinen.

Kysyin meidän perheen tulevalta isältä, miten hän haluaisi olla osallisena imetyksessä ja kuinka hän mielestään voisi sen tehdä. Isä ei päässyt perhevalmennukseen, joten oli kiva kuulla hänen mietteitään. Isä kertoi haluavansa ainakin olla imetystilanteissa läsnä ja tukea minua, jos imetys tuntuu hankalalta. Hämmennyin, kun hän sitten sanoi voivansa käydä ostamassa minulle kaalia, jos imetys on kivuliasta. En yhtään ymmärtänyt, mihin kaalin ostaminen liittyi, mutta hän kertoi oppineensa, että jääkaappikylmä murrettu kaalinlehti auttaa imetyskipuihin, kun sen asettaa rinnan päälle. Kaali on viileä ja lisäksi siitä erittyy kasviöljyä, joka helpottaa kipuja. Kaikkea sitä oppii ja hyvä on tietää, että isälläkin on joku niksi hihassa!

Minua on mietityttänyt myös, missä imetys tuntuu itselleni mukavalta ja luontevalta. En ole koskaan häiriintynyt tuttujen tai tuntemattomien imettämisestä, mutta silti mietin, kenen edessä imettäminen tuntuu itselleni luonnolliselta. Eihän sitä yleensä tyttökavereidenkaan kanssa jutellessa oteta tissejä esille kesken kaiken. Uskon kuitenkin, että tyttökavereiden läsnä ollessa imettäminen luonnistuu, mutta entä jos heidän poikaystävänsä ovat läsnä? Tuntuisiko luonnolliselta imettää heidänkin edessä? Haluanko toisaalta myöskään eristäytyä esimerkiksi toiseen huoneeseen imettämisen ajaksi? Nämä kysymykset pyörivät vielä mielessä, mutta uskon vastausten selkiytyvän viimeistään silloin, kun imettäminen on ensi kertaa käsillä.

*Mira, Jan-Peter ja masuvauva*

**”Minua mietityttää, missä ja kenen edessä imettäminen tuntuu itselleni luonnolliselta.”**

Lue lisää  
imetystarinoita  
[www.imetyssrauha.fi](http://www.imetyssrauha.fi)



FOTO: LAURA MENDELIN

*”Det som kom som en överraskning för mig var att amningen tar så mycket tid.”*

Läs fler amnings-  
berättelser på  
[www.amningsfred.fi](http://www.amningsfred.fi)



FOTO: LAURA MENDELIN

## Som pappa vill jag stöda och uppmuntra

Jag hade inte tänkt särskilt mycket på amning före vi fick barn. Jag tänkte att barn ammar när de är små och senare börjar de äta också annat. Att amning är något naturligt helt enkelt. Det som kom som en överraskning för mig var att amningen tar så mycket tid. Den första tiden med babyen är det ju mest bara amning hela tiden. Jag hade nog följt med andra som fått barn och ammat före oss, men jag blev väldigt förvånad över att det tog så lång tid. Min sambo satt med bebisen i famnen nästan jämt. Men sedan vid något skede vägrade vår förstfödde att ta bröstet och då tog amningen slut. Då fick jag en större roll när jag också kunde mata honom med flaska.

Som pappa kan man ju inte göra så mycket konkret för amningen, men man får istället hitta andra sätt att vara tillsammans med sitt barn och skapa den där nära kontakten till barnet. Nu när vi har fått vårt andra barn har det blivit så att jag är mera med det äldre barnet medan den lilla blir ammad. Då har vi gemensamma mysstunder och läser böcker eller leker tillsammans. Det tycker jag är fint.

Jag tycker att det är viktigt att man tar amningen som den kommer och inte lägger press på att man måste amma. Som pappa har jag försökt vara en stödperson som lyssnar och finns där men som inte säger hur man ska göra. Speciellt med första barnet, när allting är nytt, kan nog mamman behöva lite extra uppmuntran och förståelse. Vårt andra barn är en riktig amningsälskare. Med honom har amningen bara flutit på.

*Linus, Veronica, Arn och storabror Tristan*

# Den motstridiga amningen

– mysig och underbar  
men också besvärlig och stressig

TEXT: MALIN VON KOSKULL

FOTO: SOFIA JERNSTRÖM

Vad tänker mammor om amning och vad innebär amningen för dem? Det var några av de frågor som man önskade få svar på då Folkhälsans förbund i samarbete med Folkhälsans forskningscenter lät göra en amningsenkät år 2012. Det visade sig att amning berör mamman på många olika plan och väcker starka känslor.

**De vanligaste förekommande orden när mammor (n=392) beskrev amning. I parentes anges hur många mammor som använt ordet.**

|           |       |              |      |
|-----------|-------|--------------|------|
| Mysigt    | (124) | Bindande     | (23) |
| Närhet    | (101) | Ont          | (23) |
| Naturligt | (68)  | Skönt        | (19) |
| Enkelt    | (59)  | Svårt        | (19) |
| Praktiskt | (49)  | Smärtsamt    | (19) |
| Jobbigt   | (45)  | Hälsosamt    | (18) |
| Behändigt | (44)  | Bra          | (14) |
| Viktigt   | (38)  | Härligt      | (14) |
| Lätt      | (29)  | Kärleksfullt | (14) |
| Bekvämt   | (29)  | Tungt        | (14) |

# ”... amningen hade gett dem en alldeles speciell kontakt med barnet, en förbindelse som ingen annan har.”

**A**tt amma upplevs på många olika sätt, liksom allt annat i livet. Amning är en förkroppsligad relation mellan mamman och barnet som också har en emotionell dimension och som påverkas av de egna och omgivningens värderingar. För de flesta mammor verkar amningen vara en stark helomspännande upplevelse som man minns hela livet.

## Från prestation till relation

Det är speciellt amningsstarten som för många blir rätt så omtumlande och annorlunda än vad man hade tänkt sig. I vårdforskningar beskrivs ofta amningen som en resa, som till en början kan kännas som att kasta sig in i det okända men där mamman och babyn oftast hittar en balans i tillvaron efter hand.

I början av amningen är det vanligt att mammor beskriver amningen som en kroppslig prestation. Det syntes också i svaren från de 392 mammor som svarade på Folkhälsans amningsenkät. För många mammor innebar den första tidens amning en strävan att få allting att fungera; att få bröstet att producera mjölk, babyn att suga effektivt och att förstå när och hur man skall amma. Bröstet kunde vara sjuka och amningen smärtsam.

När amningen börjar fungera

är det lättare att också se de mera relationella aspekterna av amningen. Tre av fyra mammor i amningsenkäten uppgav att amningsstunderna var sköna och mysiga stunder tillsammans med barnet. Mammorna beskrev hur amningen hade gett dem en alldeles speciell kontakt med barnet, en förbindelse som ingen annan har.

När mammorna ombads beskriva amning med tre ord var de oftast förekommande orden mysigt, närhet och naturligt. Men variationen i beskrivningarna var stor. Det fanns också de som svarade att amning var något tungt, stressigt och smärtsamt.

## Känslomässig berg-och-dalbana

Nästan 80 % av mammorna upplevde att det har funnits perioder då amningen varit besvärlig. Den klart besvärligaste perioden var de första veckorna i barnets liv. Två tredjedelar av mammorna uppgav att amningen då kändes besvärlig antingen för egen del eller för babyn. Amningen beskrevs som en tillvaro av stress, frustration och osäkerhet. Tillståndet var ofta förknippat med täta amningar, lite sömn och känslan av att vara fastbunden i sitt barn.

Trots att majoriteten av mammorna hade upplevt jobbiga amningsperioder tyckte ändå de allra flesta att amning var något positivt och många beskrev amning som

## TIIVISTELMÄ SUOMEKSI:

Ristiriitainen imetys – ihanaa ja käytännöllistä, mutta myös vaivalloista ja stressaavaa

Mitä äidit ajattelevat imetyksestä ja mitä kaikkea imetykseen heidän mielestään sisältyy? Folkhälsan teki vuonna 2012 yhdessä Folkhälsanin tutkimuskeskuksen kanssa imetykselyn, johon vastasi 392 äitiä. Kävi ilmi, että imetys herättää vahvoja tunteita ja koskettaa äitejä monin tavoin.

**N**iin kuin muutkin asiat elämässä, myös imettäminen koetaan monella eri tavalla. Imetys on äidin ja lapsen välinen kovin kehollinen suhde, jolla on emotionaalinen ulottuvuus, ja johon vaikuttavat äidin omat ja hänen ympäristön arvot. Useimmille naisille imetys on voimakas ja moniulotteinen kokemus, joka painuu syvälle heidän mieleensä.

Tutkimus kuvaa imetystä usein matkana, joka on aluksi kuin heittäytymistä tuntemattomaan, mutta johon vähitellen löytyy tasapaino. Äidit kuvaavat imetyksen alkua kehollisena suoritukseksi, jonka alkuvaiheessa äidit yrittävät saada kaiken toimimaan. Rinnat tuottamaan maitoa, vauvan imemään tehokkaasti ja itsensä ymmärtämään, milloin ja miten imettää. Rinnat ovat arat ja imetys tekee kipeää. Kun imetys alkaa sujua, on helpompi ymmärtää sen merkitys äidin ja vauvan suhteelle. Kolme neljästä kyselyyn vastanneesta kertoi imetystuokioden olevan ihania hetkiä yhdessä lapsen kanssa. Äitien imetyksestä käyttämiä sanoja olivat ihana, luonnollinen tai läheisyys.

Mukana oli myös niitä, joille imetys oli raskasta, stressaavaa ja kivuliasta. Lähes 80% äideistä koki imetyksessä olleen kausia, jolloin imettäminen tuntui vaivalloiselta. Hankalimpia olivat vauvan syntymän jälkeiset viikot - ne olivat haastavia joko äidille tai vauvalle.



skönt och avkopplande. Det intressanta i materialet var det mångfald av känslor som steg fram ur beskrivningarna. Amning innebar glädje men också sorg, det kändes underbart och härligt men också hemskt och obehagligt och det kunde stå för något meningsfullt eller ett måste.

*”Ibland kan man känna sig reducerad till ett bröst, ibland känns det fint och lyckligt. Överlag är jag glad att jag lyckades amma för det ger den bästa starten i livet och en speciell närhet.”*

### Amning berör

Amning verkar vara ett fenomen som starkt berör mamman själv och får henne att börja fundera på vad som är viktigt. Samtidigt innebär amningen också att hon tvingas konfronteras med andras värderingar och åsikter om amning, vare sig hon vill det eller inte. Många människor har starka åsikter om amning som de gärna för fram. Andra vill vara vänliga och dela med sig av sina erfarenheter i form av råd. Familjens privata amning kan lätt bli allas sak, något som mammorna kan uppleva kränkande och sårande. Speciellt kränkande känns det om omvärlden saknar förståelse eller respekt för mammans beslut eller agerande gällande amningen.

*”En 70 årig kvinna som jag känner ytligt tog i mina bröst och visade den RÄTTA ställningen för barnet. Jag var helt i chock hur människor bebländar sig i ammandet.”*

Amning innebär också för mamman att hon måste göra val. Det kan vara tungt att överväga vad som är bäst för barnet och vad man själv kan leva upp till. Svårigheten handlar säkert delvis om att vi i vårt samhälle ofta förknippar amning med det goda moderskapet, det ”rätta” idealet. Varje mamma vet hon är den enda som kan producera just det egna barnets modersmjölk. Det är inte så konstigt att mammor ställer höga krav på sig själva och sin amning.

Bland mammorna som svarade på amningsenkäten var det många som såg amning som en plikt och ett ansvar. Andra uppfattade amningen mera som en viktig och fin gåva som man kan ge barnet och som får en att känna sig som en mamma. En ofta återkommande värdering som tillskrevs amningen är att det är något naturligt och självklart som ger mycket tillfredsställelse både för barnet och mamman. ■

Mera information om resultaten från amningsenkäten hittas på [www.folkhalsan.fi/amning](http://www.folkhalsan.fi/amning)

**Malin von Koskull** är sjukskötare, HVM och amningshandledarutbildare. Hon arbetar på Folkhälsans förbund som projektchef för projektet Amning utan stress och har i sin magisteravhandling (Åbo Akademi), med titeln ”Att amma – en vårdvetenskaplig studie om det vårdande momentet i amningsakten”, studerat materialet från amningsenkäten.



Ensiviikkoihin kuului stressiä, turhautumista ja epävarmuutta, usein myös tiheitä imetyksiä, vähän unta ja tunne, että on sidottu vauvaan. Haasteista huolimatta suurin osa kuvasi imetystä myönteisesti ja moni piti sitä mukavana ja rentouttavana. Kuvauksiin imetyksestä kuuluu koko tunteiden kirjo.

Imetys vaikuttaa olevan asia, joka todel-

la koskettaa ja saa äidin pohtimaan sitä, mikä on tärkeää. Hän joutuu samalla myös vastakkain ympäristön kanssa. Monilla on imetyksestä vahvoja mielipiteitä, joita he haluavat tuoda esiin. Osa haluaa jakaa omia kokemuksiaan neuvojen muodossa. Äitiä voi loukata se, että hänen imetyksensä puhutaan epäkunnioittavasti tai ymmärtämättömästi. Imetys pitää sisällään

myös valintoja, miettien lapsen parasta ja toisaalta sitä, miten valintojen kanssa pystyy elämään. ■

Lisätietoja imetyskyselyn tuloksista osoitteesta [www.folkhalsan.fi/amning](http://www.folkhalsan.fi/amning)

***”Imetys pitää sisällään myös valintoja, miettien lapsen parasta ja toisaalta sitä, miten valintojen kanssa pystyy elämään.”***





# Vanhemmuusko yhtä stressiä?

TEKSTI: JAANA WIKGREN

KUVAT: LAURA MENDELIN JA KAISA SIRÉN

**H**alusimme selvittää vauva- ja pikkulapsiperheiden vanhempien kokema stressiä tekemällä kyselyn vuoden 2014 Lapsimessujen osallistujille ja saimme vastaukset 228 vanhemmalta. Pyysimme äitejä ja isiä pisteyttämään sillä hetkellä stressiä aiheuttavia asioita elämässään. Kyselyn mukaan 20 arvioidusta tekijästä eniten stressiä perheissä aiheuttavat raha-asiat ja vanhempien yhteisen ajan puute. Kyselyn vastauksia analysoinut tutkija Suvi Määttä Folkhälsanin tutkimuskeskuksesta pitää mielenkiintoisena sitä, että vaikka moni yksittäinen asia (kuten vauvan uniongelmat, raha-asiat tai synnytyk-

seen liittyvät asiat) stressaavat vanhempia paljon, he kuitenkin arvioivat kokonaisstressin vain kohtalaiseksi. Yksi tai muutama kuormittava tekijä ei siis ole paha juttu, mutta kun tekijöitä kertyy enemmän, elämä koetaan stressaavaksi. Osa stressitekijöistä on myös sellaisia, jotka vaikuttavat useampaan asiaan: esimerkiksi yksinäisyyden tunne voi saada vauvan itkun tuntumaan raskaammalta.

## *Äidit stressaavat eri asioita kuin isät*

Kyselyyn vastanneet äidit ja isät kokivat stressiä erilaisista asioista. Äideille stressiä aiheuttaa syyllisyyden tunteet ja se, mitä muut ajattelevat

hänenä vanhempana. Äidit kokevat olevansa suuremmassa vastuussa perheestä ja tuntevat ympäristön aiheuttavan paineita vanhemmuuteen. Hieman yllättäen isiä puolestaan huolestuttaa erityisesti puolison jakaminen.

Stressi on hyvin henkilökohtainen ja kokemuksellinen asia, sama asia voi stressata minua, vaikka naapurini ei ole siitä moksiskaan. Voi siis olla vaikeaa ymmärtää toista ja toisen stressiä, kun kokemukset siitä ovat niin kovin erilaisia! Tutkimukset ovat osoittaneet lisäksi, että jos koemme stressin haitallisena terveydelle, se myös on sitä. On siis turha soimata toista ihmistä tämän kokemasta stressistä. ■

*”... eniten stressiä perheissä aiheuttavat raha-asiat ja vanhempien yhteisen ajan puute.”*

**Jaana Wikgren** on kättilö, imetysohjaajakouluttaja ja psykoterapeutti sekä Imetys ilman stressiä hankkeen projektikoordinaattori Ensi- ja turvakotien liitossa.

Teksti on osa Äidit irti  
synnytysmasennuksesta ry:n  
Äimän käkenä -lehdessä (2014) julkaistua artikkelia

#### SAMMANFATTNING PÅ SVENSKA:

### Är föräldraskap enbart stress?

För att bättre förstå vad småbarnsföräldrar upplever att är stressigt gjorde vi en förfrågan som riktade sig till besökarna på Lapsimessut 2014. Den besvarades av 228 föräldrar. Föräldrarna ombads poängsätta de saker som just då stressade dem. Av de 20 faktorer som analyserades var det familjens ekonomi och föräldrarnas brist på tid tillsammans som gav upphov till mest stress. Överlag visade resultaten att en eller ett par stressiga faktorer i vardagen inte märkbart påverkar föräldrarnas generella upplevelse av hur stressig vardagen känns. Men när det finns många saker som samtidigt stressar en, blir vardagen tung.

Mammorna och papporna upplevde olika saker som stressiga. För mammorna var det omgivningens press och skuld känslor som belastade mest, medan papporna var stressade över hur mammorna orkade. Stress är en mycket subjektiv upplevelse och det som stressar mig, kanske min granne inte alls tar problem över. Det kan alltså vara svårt att fullt ut förstå den andras stressupplevelse, men om vi känner att stressen påverkar vår hälsa negativt så gör den det verkligen. Det är alltså onödigt att klandra en annan för den stress som hen känner. ■

Texten är ett utdrag ur en längre text som publicerats år 2014 i Äidit irti synnytysmasennuksesta ry:s medlemstidning Äimän käkenä



## LOPUKSI OHJAUSRYHMÄN TERVEISET

## AVSLUTNINGSVIS STYRGRUPPENS HÄLSNINGAR



Imetys ilman stressiä -projektin ohjausryhmä kokoontui viimeisen kerran 9.12. Ohjausryhmä teki katsauksen kuluneeseen neljään vuoteen. Pohdittiin, missä projekti on onnistunut, mikä on ollut sille tunnusomaista ja mitä olisi voitu tehdä toisin.

Styrgruppen för projektet Amning utan stress samlades sista gången den 9.12.2016 och blickade tillbaka över de fyra år som gått. Man funderade över vad projektet lyckats med, vad som kännetecknar projektet och vad man ännu kunde ha satsat mera på.

# Mitkä ovat projektin tärkeimmät saavutukset?

## Vilka är projektets viktigaste resultat?

- Projektia on toteutettu luovalla, innostavalla ja innostuneella työotteella.
- Hyvää, monipuolista ja käyttökelpoista materiaalia on syntynyt paljon, joka tarkoittaa sitä, että projektin päättymisen jälkeen projekti elää edelleen. Hyötyä myös vanhemmille.
- Opiskelijoiden hyödyntäminen on ollut hyvä asia, se on hyödyntänyt sekä projektia että tukenut opiskelijoiden oppimista liittyen odotusaikaan ja vauvaperhe-elämään. Samalla opiskelijoiden, tulevien työntekijöiden kautta, teeman merkitys leviää edelleen.
- Imetysrauhaviikko on hieno tapa nostaa jatkossakin teemoja esiin ja nettisivut ovat onnistuneet hyvin. Synlighet genom både kampanj, material och seminarier.
- Doulien koulutus. Doulat ovat saaneet itsellensä enemmän tukea, kuin mitä perustyössä on mahdollista ja koulutusmateriaali tulee tukemaan doulaohjaajia ja doulia jatkossakin.
- Verkostojen luominen niin Ouluun kuin Turun alueelle: sairaalat, avohuolto ja kolmas sektori. Muutenkin kolmas sektori mukaan virallisten tahojen kanssa.
- Koko Suomessa pöhinää! Väckt intresse och engagemang för saken. Monen tahon yhteistyö projektin taustalla. Moniammatillista yhteistyötä.
- Projektet har nått alla sina utsatta mål. Tähän on vaikuttanut: Selkeä projektisuunnitelma ja SUUNTA-arvioinnin ja kehittämisen työkaluna – målinriktat och systematiskt utvecklingsarbete. Aktiivinen ja sitoutunut ohjausryhmä. Paljon keskustelua joka vei koko ajan eteenpäin. Motivoituneet, engagerade projektarbetare som faciliterat samarbete mellan många olika aktörer som jobbar med amning. Kahden järjestön yhteinen projekti – kahden järjestön osaamista.

*Kuvaile projektia kolmella sanalla.*

*Beskriv projektet med tre ord*

- Keskusteleva, innovatiivinen ja lempeä.
- Äkta samarbete mellan två organisationer.
- Synligt projekt.
- Utvecklingsinriktat, möjliggörare och mångprofessionellt.
- Käytännöllistä tukea ammattilaisille.
- Monipuolinen, kaksikielinen, yhdistävä ja asiakslähtöinen.

*Mihin olisi voinut panostaa vieläkin enemmän?*

*Vad kunde man ha satsat ännu mera på?*

- Some-kampanja tarvitsee ja vie aikaa.
- Isät mukaan vielä enemmän.
- Hankkeesta pitäisi saada julkaisuja, esim Tutkiva hoitotiede-lehteen.

**”Pääsimme mukaan upeaan projektiin ja saimme julkisuutta järjestöllemme mukana olosta. Sama yhteinen päämäärä - imetyksen tukeminen”**

**Arja Korkeamäki**  
kättilö, Suomen kättilöliiton hallituksen jäsen

**”Olen ollut myös iloinen, että projekti on ollut laajempi kuin vain imetykseen keskittyvä, vaan varhaisvaiheen stressi ja vauvaperheiden hyvinvointi on nostettu esiin ja keskusteluun.”**

**Hanna Sellergren**  
kehittämispäällikkö,  
Ensi- ja turvakotienliitto

**”Ett behov för amningsfrämjande projekt fanns och finns fortfarande.”**

**Carola Ray**  
forskare, Folkhälsans forskningscenter

**”Våra studerande har fått möjlighet att i samarbete med projektet arbeta med meningsfulla uppdrag inom ramen för sina examensarbeten.”**

**Pia Liljeroth**  
överbälare, YH Novia

Haluamme lausua lämpimät  
**kiitoksemme**

Imetys ilman stressiä -projektin aikana olemme tavanneet valtavan määrän ihmisiä seminaareissa, työryhmissä, matkoilla ja työpaikoilla. Ihmisiä, jotka ovat inspiroineet, näyttäneet meille tietä ja olleet monin tavoin vaikuttamassa hankkeen lopputulokseen. Jokainen teistä on ollut meille tärkeä. Kiitos työpanoksestasi!

Vi vill rikta ett varmt  
**tack**

Sedan projektet Amning utan stress började år 2013 har vi träffat många olika personer på seminarier, i arbetsgrupper, på resor och på jobbet, personer som har inspirerat oss och ibland väglett oss och på olika sätt bidragit till projektets framgång. Var och en av er har varit betydelsefull. Tack för din insats!



### *Yhteistyökumppanimme/ Våra samarbetsparter:*

Imetyksen tuki ry, Suomen Kättilöliitto –  
Finlands Barnmorskeförbund, Suomen  
Terveystenhoitajaliitto – Finlands Hälso-  
vårdarförbund, Metropolia Ammattikorkeakoulu,  
Yrkeshögskolan Novia, Helsingin ja Uudenmaan  
sairaanhoitopiiri – Helsingfors och Nylands  
sjukvårdsdistrikt, Folkhälsans forsknings-  
centrum & Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos  
– Institutet för hälsa och välfärd

### *Ohjausryhmämme/Vår styrgrupp:*

Gun Andersson, Anna Groundstroem  
(2014–2016), Viveca Hagmark, Leena Hannula,  
Ritva Karinsalo (2013–2014), Heta Kolanen  
(2015–2016), Arja Korkeamäki, Katja Koskinen  
(2013–2015), Maarit Kuoppala (2013),  
Pia Liljeroth, Mari Manninen (2013–2015),  
Anitta Nykyri (2016), Eva-Maria Nystén,  
Carola Ray, Pia Rosengård-Andersson (2016),  
Meri Rova (2014), Pia Ruohotie (2013–2014),  
Aija Saarinen (2016), Hanna Sellergren (2016),  
Riitta Särkelä (2015–2016), & Anne Ylönen

### *Vapaaehtoisdoulut ja doulatoinnin ohjaajat/Doulagrupsledare och frivilliga doulor i alla doulagrupper:*

Folkhälsans doulagrupper i Nyland, Öster-  
botten, Åboland och på Åland, Ensi- ja turva-  
kotien jäsenyhdistysten douларыhмät Lapissa,  
Oulussa, Kuopiossa, Pohjois-Karjalassa, Ylä-  
Savossa, Vaasassa, Etelä-Pohjanmaalla,  
Keski-Suomessa, Tampereella, Kanta-Hämeessä,  
Etelä-Karjalassa, Kymenlaaksossa, Lahdessa,  
Turussa ja Helsingissä.

### *Tiedotus ja viestintä/Information & synlighet:*

Essi Lehtinen, Eva-Maria Nystén, Pia Lehtinen,  
Nanne Nylund, Riikka Käkälä, Anna Moa  
Westerlund-Rönnberg, Salla Saarinen, Briiffi  
sekä kampanjaviestintään osallistuneet  
vapaaehtoiset ja opiskelijat

### *Kuvat ja videot/Bilder och filmer:*

Sofia Jernström, Laura Mendelin, Kaisa Sirén,  
Annukka Laine & Mikko Käkälä

### *Koulutukset/Utbildningar:*

Katja Koskinen, Johanna Ahlgren, Agneta  
Westerlund, Petronella Sevelius, Anna  
Groundstroem, Niina Mäkinen, Liisa Ansio  
& Imetyksen tuki ry:n kouluttajat

### *Tiedonkeruu, arviointi ja työnohjaus/ Datainsamling, utvärdering och handledning:*

Tove Ajalin, Mona Karila, Leena Hannula,  
Carola Ray, Suvi Määttä, Åse Fagerlund,  
Vivien Swanson, Ellen Jardine, Zack Boukydis,  
Sari Laaksonen, Mia Montonen samt frivilliga  
och studeranden som deltagit i datainsamling  
och utvärdering

### *Verkostojen osallistujat/Deltagare i nätverk:*

Varsinais Suomen imetysmyönteisyys verkosto,  
IMMO (imetysten moniammatillinen verkosto),  
Pääkaupunkiseudun imetysverkosto,  
Vauvamyönteisyystyöryhmä Vaasa-Kokkola-  
Seinäjäki alueella & Vauvamyönteisyys-  
kouluttajien verkosto.

### *Kaikki seminaariemme puheenvuorojen pitäjät ja avustajat/Alla medarrangörer samt föreläsare på våra seminarier.*

# IMETYS ILMAN STRESSIÄ

ENSI- JA  
TURVAKOTIEN  
LIITTO



## AMNING UTAN STRESS



[www.folkhalsan.fi](http://www.folkhalsan.fi)  
[www.ensijaturvakotienliitto.fi](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi)

 **folkhälsan**

## IMETYS ILMAN STRESSIÄ NUMEROISSA AMNING UTAN STRESS I SIFFROR

7 SEMINARIEPOSTERS / SEMINAARIPOSTERIA  
HAR NÅTT / ON TAVOITTANUT

**2 590**

51 FÖREDRAG / ESITYSTÄ  
HAR NÅTT / ON TAVOITTANUT

**1 735**

16 NÄTVERKSTRÄFFAR / VERKOSTOTAPAAMISTA  
HAR NÅTT / ON TAVOITTANUT

**204**

AMNINGSFRED.FI SIDORNA HAR TITTATS PÅ  
IMETYSRAUHA.FI SIVUJEN KATSELU

**43 672**

AMNINGSFRED.FI, ANVÄNDARE  
IMETYSRAUHA.FI, KÄYTTÄJÄT

**9 537**

14 SEMINARIER / SEMINAARIA  
HAR NÅTT / ON TAVOITTANUT

**1 644**

VÄNTANS CAFÉ FÖR FAMILJER, ÖPPET  
/ODOTUSTEN KAHVILA PERHEILLE, AVOINNA 61 KERTAA  
HAR NÅTT / ON TAVOITTANUT

**705**

18 FILMER / VIDEOTA  
HAR NÅTT / ON TAVOITTANUT

**22 868**

24 UTBILDNINGAR FÖR FRIVILLIGA / KOULUTUSTA VAPAAEHTOISILLE  
HAR NÅTT / ON TAVOITTANUT

**281**

5 ANDRA UTBILDNINGAR / MUUTA KOULUTUSTA  
HAR NÅTT / ON TAVOITTANUT

**136**

PROJEKTET AMNING UTAN STRESS / IMETYS ILMAN STRESSIÄ -PROJEKTI  
HAR NÅTT / ON TAVOITTANUT

**39 700**