

Imetyksen tuki ry

Imetysuutisia

1/2009

Peruskurssi
sai uuden
muodon

Kirjoitus-
kilpailun
satoa

Mikä ihmeen
imetystukipuhelu?

Numeron teemana: Koulutus

Päätoimittaja

Marika Koskilahti-Viita
imetysuutisia@imetys.fi

Toimitus

Liisa Ansio
Pirita Hakomäki
Jutta Jokela
Paula Kajaan
Agda Kalliola
Maarit Kuoppala
Maria Kähäri
Riikka Käkälä-Rantalainen
(taitto)
Tytti Lehtola
Karla Loppi
Leena Pikkumäki
Jaana Reinikka

Kansikuva

Kuvaaja: Riikka Käkälä-
Rantalainen
Kuvassa: Peetu 9 kk

Tilaukset

Imetysuutisia on kaksi - neljä
kertaa vuodessa ilmestyvä
lehti, jonka Imetyksen tuki ry:n
jäsenet saavat jäsenetuna.

Osoitteenmuutokset

jaana.reinikka@imetys.fi
p. 040 5240 475

Mainosmyynti

jaana.reinikka@imetys.fi

Copyright

© Imetyksen tuki ry, kirjoittajat,
kuvaajat ja kuvittajat.
Kaikki oikeudet pidätetään.
All Rights Reserved.



Sisällys 1/09 netti

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Puheenjohtajalta
- 5 Teema: Kurssitarjotin uusiksi
- 11 Teema: Hereillä pitämisen jalo haaste
- viikonloppukurssien opetusmetodeista
- 15 Teema: Joensuun kurssilla tutustuttiin
uuteen koulutusohjelmaan
- 17 Teema: Imetysäitkurssi: Taustaa, nykyisyyttä, tulevaa
- 19 ”Parasta on, kun keskustelun aikana huomaa
äidin huolen häviävän ja hymyn hiipivän ääneen”
- 22 Kirjoituskilpailun satoa
- 32 Lyhyet ajankohtaiset jäsenille
- 33 ÄMMÄ
- 34 Mikä on imetystukipuhelu?
- 43 Zef tuo puhelintilastot esiin
- 45 Kirja-arvio: Ongelmat oireiden takana
- 46 Kirja-arvio: Uusi Atlas pilkkoo sammaksen osiin
- 47 Kirja-arvio: Pelit ja vertaukset oppimisen välineinä
- 48 Yhdessä matkalla kohti tärkeän näkemistä
- 50 Näkökulma työnohjaukseen
- 51 Jyväskylän imetystukiryhmälle ei riitä rahallista tukea
- 52 Uutisia ja Lasten suusta
- 53 Miten saat Itun kurssin omalle paikkakunnallesi?
- 54 Vuoden 2009 kurssikalenteri

Uusia tuulia

Kello oli viisi syksyisenä aamuna, kun heräsin kännykän piipitykseen ja raahustin vessaan. Juna Vaasasta Helsinkiin lähti ennen puolta seitsemää aamulla. Minulla ja mukana kulkevalla kuopuksella oli pitkä päivä, mutta sitäkin mielenkiintoisempi. Olin päässyt mukaan Imetystukiäiti-kurssille.

Sama aamuherätys oli vielä tämän vuoden tammi-kuussa, tosin se ei käynyt kovin sulavasti, vaan loppu meni juoksuksi, että ehdittiin junaan. Vaikka en ole pätäkääkään aamuihminen, eivät nuo herätykset haitanneet, sillä kurssi oli hyvin mielenkiintoinen ja antoi paljon. Intoa täynnä me kurssilaiset kerroimme päivystyskokemuksista Maitolaiturilla ja kurssitapaamisissa ja harmittelimme omalla alueellamme Maitolaiturilla, jos puhelin ei soinnut tarpeeksi usein.

Nyt olen yksi niistä tukiäideistä, jotka vastaavat Imetystukipuhelimeen ja se on kuulkaa hurjan hienoa ja voi että olen siitä ylpeä! Puhelin on kaverini, jota olen uhannut pitää seuraavat kymmenen vuotta (älkää sitten muistuttako tästä, jos päivystänkin vain yhdeksän vuotta).

Kurssi oli pilotti ja yksi niistä uudistuksista, joita Itussa tapahtuu. Tänä keväänä alkoivat myös uuden koulutussuunnitelman saaneet Imetystiedon peruskurssit. Koulutus onkin tämän nettilehden teema. Myös lehti tässä muodossa on uutta ja saatte sellaisen vielä toisenkin kerran ihailtavaksenne tänä vuonna, ensi vuonna tavoitteena on julkaista neljä painettua lehteä. Toivottavasti myös pääsemme tuohon tavoitteeseen.



Marika Koskilahti-Viita
päätoimittaja
imetysuutisia@imetys.fi

Pysyy ja paranoo

Viitisen vuotta sitten laadittiin pihlajanmäkeläisessä keittiössä hakemusta imetystukupuhelimen kehittämisen projektiksi. Hakemuksen teemaksi tuli: ”Ettei kenenkään enää tarvitsisi sanoa imetyksestään, ettei ollut ketään jolta kysyä eikä ketään joka kuuntelisi”.

Tänä vuonna istumme keittiön sijasta oikeassa kokoustilassa, ja aivorihtäkin kutsutaan seminaariksi.

Miksi juuri meitä kannattaa rahoittaa? Koska teemme tärkeää työtä. Ilman meitä olisi edelleen tuhansia naisia, joilla ei olisi ketään jolta kysyä, eikä ketään, joka kuuntelisi. Toisekseen, vaikka olemme järjestötoiminnassa amatöörejä, olemme myös nopeita oppimaan. Vähän väliä on joku työryhmä kehittämässä jotain aivan uutta toimintamallia, tai vaikka nyt jäsenrekisterin rekisteriselostetta, josta vasta toissapäivänä joku hoksasi, että lakikin sitä vaatii. Tänään, kun heräsin, se oli sähköpostissani!

Kolmanneksi, olemme vahvassa kasvussa. Otamme oppia uuden hallituksen jäsenen kokemuksista: ”Meillä täällä Pohjanmaalla Itulla on hyvä maine ja meitä on paljon aktiivisia toimijoita ja innostuneita äitejä.” Sama voi tapahtua missä tahansa, ja viiden vuoden päästä Imetyksen tuki ry voi olla toimintarakenteeltaan aivan uudenlainen, kun paikallistoiminta vahvistuu. Ehkä siinä onkin neljäs hyvä syy satsata juuri tähän järjestöön: meillä on muutoskykyä ja -halua. Arvot pysyvät (”...ettei kenenkään tarvitsisi sanoa...”), mutta muodot muuttuvat.

Karla Loppi
puheenjohtaja
Imetyksen tuki ry



Kurssitarjotin uusiksi

Koulutus uudistus alkaa olla jo hyvällä mallilla. Perus- ja jatkokurssit ovat uudistuneet sekä sisällöltään että rakenteeltaan, ja Paikallistoiminnan ja Maitotaidon kurssista on luonnosteltu toteutussuunnitelmia. Mitä siis on tapahtunut? Tärkeimmät suuntaviivat ovat olleet oma tontti, tukiäitien voimavarat, kurssien saavutettavuus ja aikuiskasvatuksellinen didaktiikka.

LEENA PIKKUMÄKI

Oman tontin tiedostaminen tarkoittaa sitä, ettemme enää kiltisti yritä hoitaa naapuritonttiakin. Sanomme peruskurssista alkaen, että oikeastaan imetyskipu kuuluisi ammattilaisten hoitoon. Tukiäitejä ei valmenneta tietämään vastausta kaikkiin imetyksysymyksiin, vaan koulutuksessa vahvistetaan perusasioiden osaamista. Ihokontaktin, imuotteen ja imetykäytäntöjen vaikutuksen ymmärtäminen auttavat useimpiin imetysongelmiin, ja jos ne eivät auta, usein tarvitaankin jotain muuta apua kuin imetystukiäitiä.

Äidillä on rinnassa sitkeitä sammaksen kaltaisia oireita. Kotihoitovinkkien ohella häntä kehoitetaan hakeutumaan neuvolan kautta ihotautilääkärin hoitoon, koska nännin ihossa voi olla muitakin tulehduksia kuin sammak.

Voimavarat jatkavat osittain oman tontin periaatetta. Vahvistamme ominta alueitamme eli vertaistukea, emmekä enää suostu menettämään yöuniämme niistä tukipyynnöistä, jotka eivät kuulu vertaistuelle. Koulutuksissa on entistä enemmän esillä vapaaehtoistoiminnan rakenteet, verkostot ja omasta jaksamisesta huolehtiminen. Osana koulutuksia tutustutaan STKL:n Vapaaehtoistoiminnan koulutusaineistoon, jossa syvenyvät monet Itun eettisistä periaatteista tutut teemat.

Silloin, kun avunpyyntö tulee naapurista eli äiti tarvitsisi jotain muuta kuin vertaistukea, tukiäitiä riipivät monet tunteet: hätä äidin ja vauvan puolesta, epävarmuus omasta osaamisesta ja turhautuminen terveydenhuollon aukoista. Onneksi suurin osa yhteydenotoista ei kuitenkaan ole hätätilanteita. Imetystukupuhelimessa ►

tällaisia puheluja on vain joka kymmenes, joskin jokainen niistä on liikaa. Tukiäidillä täytyy olla paikka, jonne purkaa oma kokemus tukijana, ja vahva tieto siitä, että kuunteleminen ja todesta ottaminen auttaa, vaikka ratkaisua ei löytyisikään. Asenteen muutos ei ole helppo, koska naapuritontin rakennustyöt ovat vielä aivan kesken.

Imetystukipuhelimen palautetta:

- ”Äiti kiitti, että sai puhua jollekin, vaikkei keksittykään mitään varmaa tilanteen ratkaisevaa vinkkiä.”
- ”Olen tyrmistynyt että näin graavi tapaus menee läpi käsien ja päättyy it-puhelimeen. Onneksi edes me olemme olemassa.”
- ”Kiitteli kovasti tämmöisestä palvelusta, josta voi saada vahvistusta omaan äitiyteensä. Kertoi soittavansa kahden kuukauden välein:) Oikein kiva puhelu!”

Joka puolelle Suomea

Kurssimme valloittavat vähitellen maakuntia: Rovaniemen kurssi maaliskuuhuhtikuussa on tähän saakka pohjoisin koulutuksemme. Jos ei kurssia aivan joka niemeen ja notkoon saada, niin jokaiseen sellaiseen paikkaan ainakin, josta löytyy kymmenen kurssilaista.

Mitä aktiivisempi paikallistiimi, sitä varmempi koulutus.

Kurssien saavutettavuutta parantaa, että kouluttajat eivät enää juokse ympäri maata kursseilla, vaan vähintäänkin osa kursseista toteutetaan paikallisten tai naapurimaakunnan kouluttajien voimin. Kouluttajilla on yhteinen materiaalikansio netissä, Tonkka, ja yhteydenpito netissä välittää kokemuksia kurssilta toiselle. Myös opintopiirimuotoisia kursseja kehitetään, jotta koulutus voidaan hankkia osin omatoimisesti, osin seminaaripäivinä.

Opetuskeskustelulla tieto esiin

Aikuiskasvatuksellisesta näkökulmasta katsoen on varmaa, että oppijalla on imetyksestä mielikuvia ja oikeaksi koettua tietoa jo ennen kuin hän tulee kurssille. Ilman tämän käsityksen haastamista ja muuttumista oppimista ei tapahdu, vaan vanhat sitkeät tulkinnat ohjaavat yhä toimintaa. Loppuvan maidon maassa vanhan purkaminen, uuden tiedon ihmettely ja näiden yhteensovittaminen on oppimisen lähtökohta.

Imetystieto kietoutuu kokemuksiin, hienotunteisuuteen ja maailman parantamiseen niin paljon, että siitä täytyy keskustella, ei vain ottaa vastaan. Niinpä luennoti on nykyään jos ei aivan pannassa, niin ainakin rajattu vain muutama opetustuokioon kurssipäivän aikana. Työskentelytapoina on usein erilaisia ryhmätöitä ja opetuskeskusteluja. Monista aihealueista kurssilaisilla on jo yhteensä paljon tietoa. Kouluttajan tehtävä on tuoda tieto esiin ja suhteuttaa sitä kokonaisuuteen.

Opetuskeskustelu on parhaimmillaan aitoa vuorovaikutusta. Kuulustelusta ei ole kyse. Välillä voi kysyä jonkin suoran tietokysymyksen, mutta siitä taas keskustelu saa kulkea kokemuksiin ja kommentointiin.

Kun opetuskeskustelu on aidontuntuista jutustelua, vaikka asiassa pysyykin, kenenkään ei tarvitse pelätä virhettä. Virheestä tulee lahja oppimiselle. Kun joku sanoo jotain, jonka voi tiedolla kumota, juttua voi jatkaa yleistämällä: joo, olen kuullut tällaisen käsityksen ennenkin. Yleistäminen suojelee vastaajan kasvoja. Sitten voi oikaista: oikeastaan asia on toisin, koska --. Kun sekä yleinen käsitys että oikaisu on sanottu, keskustelua kannattaa jatkaa pohtimalla, mistä virheellinen käsitys on syntynyt. Silloin sanallistetaan vanhan ja uuden tiedon suhdetta eli puhutaan ääneen oppimisesta.

Kortit pistivät luennot kortille

Koulutusten uudistus alkoi työskentelymuodoista. Luentoesitysten rinnalle kerättiin ja keksittiin uusia keskustelevia ja aktiivoivia harjoituksia. Hyvä esimerkki varsin yksinkertaisesta aktivoinnista on rinnan fysiologia: aiheen aluksi kurssilaiset piirtävät paperille kuvan rinnan rakenteista ja toiminnasta ilman kurssivihkoa. Luennon tai korttipohjaisen opetuskeskustelun jälkeen kuvia vertaillaan ja pohditaan, mitä kuvista puuttuu tai on liikaa, ja miksi puuttuu.

Erilaiset kortit ovat monien opetustuokioiden välineenä. Korttien avulla keskustelu jakautuu luontevasti koko ryhmään ja jokainen saa puheenvuoron. Osa korteista on fiilispohjaisia mielipiteen tai oman ko-

kemuksen kuvittajia. Jokainen saa kertoa niin vähän kuin haluaa, pysyä pinnalla tai sukeltaa hiukan syvemmälle. Korttien sijasta voi käyttää myös rompelaattikka eli sekalaista pikkusälää, jota yleensä löytyy lastenhuoneen lattialta:

Marmorikuula: ”Mun imetys on nyt pyöreä ja selkeä, tällainen aika tavallinen mutta lapselle tärkeä, meillä on juuri kovasti leikissä nämä kuulat kotonakin.”

Kukallinen nenäliina: ”Mun oli pakko ottaa tämä... Se kertoo esikoisen imetyksestä, vieläkin surettaa...”

Joissakin korttisarjoissa lukee tietopohjaisia väitteitä, joista keskustellaan yhdessä. Tällaisilla korteilla entisten luentojen tieto jakautuu ryhmään ja keskustelun avulla tieto nivoutuu suoraan käytäntöön eli kokemuksiin. Kursseilla on entistä enemmän tilaa purkaa omia kokemuksia, koska jos oma kokemus on ristiriidassa kurssilla jaetun tiedon kanssa, ilman selitystä oma kokemus saa epäilemään koko kurssia.

Uusi kurssivihko ja kurssiohjelma

Kun uutta kurssivihkoa suunniteltiin, toivomuslistasta kasvoi aika pitkä: asiaa ihokontaktista ja vauvan kokemusmaailmasta, tarinoita pohdittaviksi, enemmän yhteiskunnallista kehystä, tehtäviä työkirjan tyyliin, kuvitusta ja graafikon taitto, ja kaikki tämä pieneen sivumäärään. Aivan pie- ▶



neksi paperinippu ei jäänyt, koska ensimmäisen version sivumäärä on 74 sivua. Vihkoa päivitetään puolivuositain ja nyt aluksi tiheimminkin, kun palautetta ja käyttökokemuksia kertyy suoraan kursseilta.

Yksittäisiä imetysongelmia ja -vaiheita on uudistuksen aikana eheytetty sarjoiksi ja jatkumoiksi. Enää ei puhuta erikseen jokaisesta imetyksivasta, vaan niistä yhdessä ryhmänä. Samoin esimerkiksi imetyksen ikäkaudet nivoutuvat jatkumoksi, jossa vaihe tapaa mennä ohi.

Vihon jäsenitys noudattelee kurssin perusrunkoa. Aivan ensin aloitetaan matka synnytyssalista, siellä missä herkimmat ja kertomista pakottavimmat tarinatkin syntyvät. Kurssilla on tässä vaiheessa tilaa keskustelulle ja omien kokemusten purkamiselle. Tieto-osuuden jälkeen puheeksi tulevat suomalaiset raamit kehystämään niitä vaikeita imetykokemuksia.

Toinen päivä kertoo rinnan toiminnan ja maitomäärän fysiologiaa sekä imetyksen tavallista tarinaa ensimmäisinä ikävuosina. Kolmas päivä kertoo äidinmaidon koostumuksesta ja allergioista sekä kivuista. Kipujen vastalääke on ihokontakti ja avun hakeminen. Kolmannen päivän päätteeksi keskustellaan vielä kertaalleen, miten ajatukset imetyksestä ovat kurssin aikana muuttuneet.

Kolme päivää rakentuu kukin kolmesta osasta. Päivien aiheet ovat vakiot, jotta poissaolon voisi korvata toisella kurssilla kuin omallaan. Kurssin aiheita kukin kouluttaja voi käsitellä haluamallaan tavalla. Koska ensimmäisellä kerralla puhutaan imetyksen alusta, niin aina kun vain on luontevasti mahdollista, paikalle pyritään

saamaan jollain tapaa imetystukitoimintaa tunteva kätilö.

Harjoittelua Imetystukipuhelimessa

Jatkokurssia suunniteltaessa mietittiin paljon puhelimen tilannetta. Päivystäjien konkarit alkoivat jo selvästi väsyä päivystämiseen eikä uusia päivystäjiä saatu ryhmänvetäjäkursseilta tarpeeksi. Ryhmänvetäjäkurssille tuli usein sellaisia äitejä, jotka halusivat hyödyntää koulutustaan vain paikalliseen toimintaan. Puhelin tuntui vieraalta välineeltä, ja kenties vastaaminen pelotti. Liian usein puhelin jäikin pöydälle hiljaiseksi.

Ensimmäisen Imetystukiäitikirssin aikana ongelma kääntyi aivan toisinpäin: puhelin ei soinnut tarpeeksi. Puhelin tuli kaveriksi. Yksi kurssilainen ei malttanut luopua puhelimesta ollenkaan, vaan jatkoi vastaamista viikosta toiseen. Ihana ongelma! Me työntekijät iloitsimme puhelimen elpymisestä ja uusista päivystäjistä. Seuraavien kurssien aikana pyrimme löytämään keinoja, joilla puhelin soi tarpeeksi. Uskallamme mainostaa puhelinta nykyistä enemmän.

Suuren muutoksen ydin oli, että päivystäminen sidottiin ja sulautettiin koko kurssin aineistoon. Puhelin on väline, jolla kaikkea opittua harjoitellaan. Puheluista puhutaan kurssilla paljon. Vaikeiden ja turhauttavien puhelujen kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Pilottikurssin sivutuote oli, että yhdistyksen käsitys puhelinpäivystäjien tuen tarpeesta ja työnohjauksesta alkoivat selkiytyä. Jatkamme kehitystyötä.

Tietoa myös tarinoilla

Perus- ja jatkokurssi muodostavat kokonaisuuden sillä tavalla, että kaikkea peruskurssilla käsiteltyä ei oteta esiin uudelleen enää jatkokurssilla. Esimerkiksi allergiat ja maidon ylituotanto esitellään perusvihossa, koska tukiäidin rooli allergian hoidossa on selkeärajainen eli hyvin suppea, ja maidon ylituotannon tunnistaminen ja hoito ovat suhteellisen selkeitä asioita. Syventävää tietoa Imetystukiäitikirssilla on rinnan fysiologiasta, jotta tietoa voi soveltaa niihinkin tilanteisiin, joissa imetykseen liittyy haasteita. Peruskurssilla pitäydytään yhä imetyksen tavallisessa kulussa, kun taas jatkokurssilla puhutaan jonkin verran enemmän imetyksen hankaluuksista.

Molempien kurssien aineistossa on mukana tarinoita Itun kirjoituskilpailun ai-

neistosta. Peruskurssivihossa tarinat ovat pieniä otteita, jatkokurssilla kokonaisia novelleja. Osa teksteistä on raporttimaisia ja osa eläytyvästi kirjoitettuja. Jokaisessa näkyy yksilöllinen tapa tulkita ja suhtautua imetykseen. Kurseilla käytetään yhä myös suppeita tapauskertomuksia, mutta tarinat ovat vahvemmin esillä. tarinat antavat tahtumille kasvot, ja ehkäpä ne innoittavat pohtimaan myös omia kokemuksia uusista näkökulmista.

Paikallistoiminta vahvistuu opintopiireillä

Imetystukiäitikirssia pilotoidaan tänä vuonna ainakin Pohjanmaalla ja Jyväskylässä opintopiirimuotoisena. Muunnettuun kurssiin kuuluu aloitusseminaari, teemallisia iltatapaamisia ja valmistumisse-



Uudessa koulutusmateriaalissa on monenlaista aineistoa; esimerkiksi tietotekstiä, faktalaatikoita, tarinoita, valokuvia, piirroksia ja tehtäviä.



minaari. Itun kouluttajat pitävät yhteyttä netitse ja ovat paikalla ainakin seminaari-päivinä. Jos pilotti osoittautuu rohkaisevaksi, opintopiirin avulla myös jatkokurssin organisointi ympäri Suomea helpottuu. Myös päivätapamuoto perustuva kurssimuoto jatkuu, kun uusi kurssi alkaa toukokuussa.

Eikä tässä vielä kaikki. Paraikaa järjestäytyy työryhmä, joka alkaa suunnitella paikallistoiminnan kurssia. Työryhmällä on vapaat kädet kurssin suunnitteluun. Tällaisen kurssin sisältöihin on keskusteluissa haaveiltu toisaalta ryhmän vetämisen kysymyksiä, toisaalta paikallisen toiminnan tukirakenteiden organisoimista. Ryhmänvetäjän taitoja ovat esimerkiksi keskustelun ylläpito, mukavan ilmapiirin luominen ja arkojen aiheiden käsittely ryhmässä. Paikallistoiminta tarvitsee tuekseen suhdetoiminnan taitoja, mielipidetekstin sorvausta ja kykyä perustella päättäjille ryhmän taloudellisen tuen tarvetta. Jokaiselle ryhmälle yhteinen haaste on tiedottaa ryhmästä niin sopivasti, että äidit löytävät sen, ja pitää kynnys ryhmään niin matalana, että äidit tulevat uudelleenkin. Näistä kaikista tukiäideille on jo kertynyt paljon kokemusperäistä tietoa. Paikallistoiminnan kurssi kerää

sen jaettavaksi ja luo tilaisuuden pohtia vaikeita tilanteita. Kurssityöryhmään ehtii vielä hyvin mukaan.

Seuraavia projekteja haaveissa

Viimeinen jakso varattakoon kaikelle sille, mistä olemme kolmen vuoden ajan haaveilleet, ja tulevissa projekteissa toivottavasti teemme todeksi.

Imetyspettymys ansaitsee vielä oman projektinsa – toivottavasti rahoittajakin näkevät tarpeen. Jo nyt imetyspettymyseen liittyvät aiheet tulevat esiin perus- ja jatkokursseilla, mutta kenties tulevina vuosina saamme kehittää vertaistukeen perustuvan jälkipuintiryhmän sabluunan.

Maitotaidon kehitys jatkuu nykyisen projektin jälkeen tämän vuoden tuotosten levittämisellä. Suunnitelmissa on kehittää syksyllä Maitotaito-iltojen ja lyhytkurssien mallit, joiden avulla paikalliset ryhmät voivat houkuttaa odottajia mukaan toimintaan jo ensiraskaudesta asti. Toisessa päässä kurssitarjotinta toiveissa siintävät paikallisesti toteutettavat täydennyskoulutusseminaarit.

Aivan erilainen kysymys on, onko Itu joskus tulevaisuudessa ammattilaisten koulutusten organisoija. Entä voisiko meillä olla kurssimuotoisia vaikuttamistempauksia, joissa suunniteltaisiin imetystä edistäviä kampanjoita? Milloin pidetään Imetyksen tuen ensimmäinen kulttuurileiri? •

Kirjoittaja on Imetyksen tuki ry:n työntekijä, Jyväskylän doula ja kahden lapsen äiti.

Hereillä pitämisen jalo haaste – viikonloppukurssien opetusmetodeista

Viikonloppukoulutukset ovat erityisen haastavia, koska on ylläpidettävä kurssilaisten mielenkiintoa sekä väsyttävän kurssipäivän että niiden välisen pitkän etäjakson ajan. Opetusmetodiikan puolesta tähän auttaa monipuolisuus, tarkka tilannetaju ja sopiva provokaatio.

KATRI PÄÄKKÖ-MATILAINEN

Monipuolisuudella tarkoitetaan sitä, että kurssipäivästä tehdään vaihteleva ja erilaiset oppimistavat ja -mielitykset huomioiva. Nyrkkisääntönä voisi pitää, että jokaisen päivän aikana saa sekä seistä että istua ja sekä osallistua että pohdiskella omassa rauhassa. Puutumista ja ärtymystä tuottavat yhtä lailla pelkästä luennoinnista ja kouluttajan yksinpuhelusta muodostuvat kurssipäivät kuin jatkuva ylös tuolista hypyyttäminen ja usean erilaisen ryhmätehtävän teettäminen putkeen. Av-välineitä saa käyttää, mutta monta videota, PowerPointesitystä ja hämärretyssä huoneessa pidettyä meditaatiohetkeä putkeen väsyttää innostuneimmankin kurssilaisen.

Tilannetajua tarvitaan siihen, että osaa huomioida kurssilaisten vireystilan, käsitel-

tävien asioiden aiheuttamat tunnemyrskyt, keskusteluhalukkuuden sekä ryhmädynamiikan piirteet, kuten dominoivat ja vätytyvät keskusteluun osallistujat. Kurssipäivän alku ja heti tauon jälkeen pidettävät osiot ovat yleensä vireystilaltaan parhaita, niihin uskaltaa käyttää keskittymiskykyä tarvitsevia osioita. Kun vireystila alkaa laskea, tarvitaan herättelevää toiminnallisuutta ja provosoivia keskustelunaiheita.

Tunnekuohuja ja ryhmädynamiikkaa

Erityisesti kurssin ensimmäisenä päivänä aiheiden nostattamat tunnekuohut kannattaa ottaa huomioon. Kun keskustelu tyypillisesti karkaa esimerkiksi hoitohenkilökunnan tai lähisukulaisten asenteiden ja sanomisten muisteluun tai synnytyks-



sairaalan huonoon imetysohjaukseen, sille kannattaakin antaa reilusti tilaa. Erityisen sensitiivinen kurssivetäjän on oltava silloin, kun kurssilainen purkaa vanhoja traumojaan. Jos tällaisessa tilanteessa olisi pakko kiirehtiä asiassa eteenpäin tai keskeyttää keskustelu muusta syystä, on pyrittävä hienotunteisuuteen ja jututtava kyseistä äitiä myöhemmin esimerkiksi ruokatauolla.

Ryhmädynamiikkaa seuraava kurssivetojaja joko houkuttelee ujoa ryhmää puhumaan tai ohjaa rönsyilevää puheensorinaa pysymään aiheessa. Samoin vetäjän vastuulla on koettaa järjestää hiljaisemmillekin suunvuoro, varoen samalla lannistamasta aktiivisia kommentoijia ja kyselijöitä. Ensimmäisen kurssipäivän perusteella voi sitten hienosäätää jatkosuunnitelmia niin, että tarpeen mukaan lisää tai rajoittaa metodeja, jotka provosoivat keskustelemaan. Keskustelu on lähtökohtaisesti aina hyvä asia, mutta vetäjän vastuulla on myös saada kurssi pysymään aikataulussa ja suurin piirtein kaikki tärkeimmät asiat käsittelyssä. Tilannetajua vaaditaan juuri siihen, että osaa arvioida, milloin keskustelu vaatii ohjausta esimerkiksi aiheeseen palauttamisen muodossa ja milloin vetäjän on parempi vain seurata sivusta, kun kurssilaiset itseohjautuvasti opettavat asioita toisilleen keskustelemalla.

Kurssiemme tavoitteena on motivoida osallistujia jatkossakin pitämään itsensä ajan tasalla uusimmasta imetystiedosta,

kehittämään omia imetystaitojaan ja osallistumaan yhteiseen työhön yhä imetysmyönteisemmän suomalaisen kulttuurin kehittämisessä. Jotta kurssilaisten motivaatio pysyisi yllä kurssipäivien välissä ja sytyttääksemme kipinän aktiiviseen toimintaan on paikallaan ottaa kurssipäiviin ja -tehtäviin mukaan sopivan provosoivaa materiaalia. Erityisesti väsyneisiin loppuosiin kurssipäivistä kannattaa sisällyttää keskustelua kiihottavia aiheita, kuten imetystuen suhde neuvoloihin ja synnytyssairaaloihin, korvikekoodit ja vauvanruokabisnes tai vaikkapa suhtautuminen imetyspettymyksen koekokeisiin tai tietoisesti korvikeruokinnan valintoihin.

Uudistuksia kurssirunkoon

Olen osallistunut imetystiedon peruskurssille nyt kolmeen otteeseen. Ensin kurssilaisena keväällä 2008 Jyväskylässä järjestetylle kokeilumuotoiselle Seikkailu maitomerellä -kurssille, sitten apuvetojana Seinäjoella viime syksynä pidetylle vanhan kurssirungon mukaiselle kurssille ja parhaillaan olen vetäjänä Vaasassa aloitteestani uudistetun kurssirungon mukaisella kurssilla.

Vaikka itse sanonkin, uudistettu kurssirunko toimii hyvin ainakin kahden ensimmäisen kurssipäivän osalta.

Ensimmäisenä päivänä annetaan ajatusten tietoisesti jumittaa synnytyssairaalaan, kuten kurseilla alkuun lähes väistämättä käy, kun tutustumisen yhteydessä ker-



rattujen imetyksen alkutaipaleen muistot nousevat pintaan. Ensimmäiseen päivään sopivat erinomaisesti metodeina oppimiskeskustelut, joissa kurssilaisten kokemuksia käytetään hyödyksi, sekä havainnollistavat esitykset, kuten videot ensi-imetyksestä tai imuotteen näyttäminen nuken avulla. Nämä sekä auttavat ryhmäytymään että jättävät voimakkaan muistijäljen, etenkin yhdistyessään tunnekuuhuun, jonka muisteleminen nostattaa.

Hyvälläkin tavalla voi luennoida

Toisena kurssipäivänä pahin tunnekuuhu on laantunut ja keskeisen imetystiedon omaksuminen on helpompaa. Aamupäivän virkeys ja keskittymiskyky kannattaa hyödyntää, voi jopa uskaltaa luottaa kurssilaisten kykyyn omaksua tietoa luentoon osallistumalla. PowerPoint-esitys tai pelkkä vetäjän puhumalla pitämä luento eivät kuitenkaan tarkoita yksinpuhelua ja yksisuuntaisuutta. Esittämällä jatkuvasti kysymyksiä ja pyytämällä kommentteja ja omia kokemuksia kurssilaisilta luentotilanteesta tulee mielenkiintoinen ja vuorovaikutteinen.

Tyypillisin perusteltu syy negatiiviseen kokemukseen luennoista lienee useimmilla meistä muistot opettajista, jotka monotonisella äänellä keskeytyksiä sallimatta paasaavat aivan liian suureen tekstimäärään tiivistämättömäksi jätettyjen piirtoheitin-

kalvojen pohjalta unettavaksi hämärretyssä huoneessa. Tätä tulee kurseillamme vetäjien välttää!

Tietoisuutta eli keskeisimpiin faktoihin keskittyvä luento hetki toimii pitkän kurssipäivän aikana hyvänä jäsentelyä, jonka avulla kurssilaiset erottavat olennaisimmat faktat kaikesta kurssilla läpikäydystä. Jos pitää saada käsiteltyä verraten suuri uusien faktojen määrä tiiviissä muodossa, koulutustajajohtoiset käsitellytävät auttavat löytämään tietomäärästä ytimen ja varmistavat, että juuri oikeat faktat tulevat korostetuiksi. Tätä voi vielä vahvistaa käyttämällä esimerkiksi korttisarjoja luennoitun tiedon kertaamiseen ja jatkojalostamiseen. Korttitehtävät sopivat yhteenvetokäytön lisäksi myös esimerkiksi pohjatietojen kartoitukseen toisen päivän alussa tai aktivoimaan ujoa keskustelijaryhmää.

Jotta ryhmätehtävä onnistuisi

Toisena päivänä ryhmäytyminen on yleensä edennyt niin, että ryhmätehtävien tekeminen on luontevaa ja kurssilaiset uskaltavat heittäytyä niihin aktiivisesti. Kurssilaisen omia, monipuolisia imetyskokemuksia kannattaa ryhmätoissa ▶



KUVA: GUILHERME DENZIN

hyödyntää ja ne syventävät opitun omaksumista. Esimerkiksi imetyksen muutos vauvan kasvaessa sopii aiheena erinomaisesti ryhmätöille, koska aihe on helposti jaoteltavissa pienemmiksi kokonaisuuksiksi ja kurssilaisten omien kokemusten perusteella saatetaan päästä havainnollistaviin johtopäätöksiin suurista yksilöllisistä eroavaisuuksista eri vauvojen imetykäyttämismisessä ja äitien imetykokemuksissa.

Ryhmätehtävien onnistuminen opetusmetodina on keskeisesti kiinni ohjeistuksesta sekä tehtävän purkamisesta. Jos ohjeistus on epäselvä, eri ryhmät ja kurssilaiset saattavat ymmärtää tehtävän liiankin poikkeavin tavoin ja lopputulos on sekava. Jos purku jää hätäiseksi, kurssilaisille ei välttämättä jää mieleen kuin oman pienryhmän osuus, mikä on yleisimpiä syitä, miksi ryhmätehtäviä inhotaan. Kouluttajan vastuulla on ryhmätehtävän lopuksi tiivistää yhteenvetona olennaisin tehtävän kautta opittu sekä selventää sitä, miksi kyseistä metodia käytettiin siinä nimenomaisessa aiheessa.

Jätä tilaa palautekeskustelulle

Kolmantena kurssipäivänä haasteena on vetää kaikki yhteen, purkaa kaikki koti-

tehtävät ja rakentaa lopuista käsiteltävistä aiheista kokonaisuus sillisalaatin sijaan. Yleensä ryhmäytyminen on edennyt niin, että voi huoletta käyttää runsaasti työtapoja, joissa tiedon tuottaminen on kurssilaisten vastuulla.

Yhteistoiminnallinen oppiminen, kortti- ja ryhmätyötehtävät, draamatehtävät, provosoivien väitteiden pohjalta keskusteleminen ja muut suurta aktiivisuutta kurssilaisilta vaativat työskentelytavat toimivat, koska ryhmän jäsenet tuntevat jo toisiaan ja ovat kurssipäivien välissä oletettavasti jo perehtyneet hyvin kurssimateriaaliin ja myös annettuihin lisätiedon lähteisiin.

Aivan kurssin lopuksi on tärkeää jättää tilaa palautekeskustelulle ja saada kuuluviin kurssilaisissa tapahtuneita asenteellisia, tiedollisia ja taidollisia muutoksia sekä mahdollisesti kaipaamaan jäätyjä asioita kurssissa. •

Kirjoittaja on yhden lapsen äiti ja koulutukseltaan opettaja.

Joensuun kurssilla tutustuttiin uuteen koulutusohjelmaan

Viime syksynä Joensuu pääsi ensimmäisenä testaamaan uutta peruskurssin koulutus suunnitelmaa. Uusi kurssikansio oli vielä työn alla, mutta päivien aiheet ja sisältö olivat jo olemassa. Kurssilaiset löysivät uudistuksesta paljon hyvää.

MARIKA KOSKILAHTI-VIITA

Imetystiedon peruskurssi järjestettiin Joensuussa kolmena eri päivänä 25.10.-22.11.2008. Kurssin järjestivät yhteistyössä Imetyksen tuki ry ja Liekku ry. Itu vastasi kurssin materiaaleista ja kouluttajista, Liekku käytännön järjestelyistä. Lisäksi Liekku tuki omien jäsentensä osallistumista kurssille maksamalla osan heidän kurssimaksustaan.

Liekku ry:n varapuheenjohtaja Katriina Pitkälampi on ollut mukana sekä uuden että vanhan mallin mukaan järjestetyllä kurssilla. Hän antaa uudelle kurssille paljon positiivista palautetta.

– Uusi runko, jossa aiheet etenevät teemoittain materiaalista luennoimisen sijaan, mahdollisti mukavan asioista keskustelemisen. Luulen, että aktiivisesta kuuntelusta jää päähän enemmän tietoa myös meille maitoaivoille, Katriina naurahtaa.

Kiitosta saa myös ensimmäisen päivän alussa pidettävä ”imetystuki-ilta”. Siinä jokai-

nen saa kertoa oman imetyksensä tärkeimmät ja ensimmäisenä mielessä olevat asiat.

– Kun tärkeimmät ja kipeimmät jutut tuli käsiteltyä siinä heti alkuun, ei niihin tarvinnut pureutua enää henkilökohtaisella tasolla kurssin aiheiden edetessä.

Tyytyväiset kurssilaiset

Joensuun kurssilla kouluttaja oli joka kerralla eri ihminen.

– Kouluttajien vaihtuminen aiheutti vähän sitä, etteivät he oikein tienneet, mitä asioita oli jo käsitelty ja mitä oli vielä käsittelemättä. Mitään tärkeää tosin ei varmaan jäänyt läpikäymättä, ja jos jäi, niin tiedot löytyvät kurssimateriaalista.

Kurssin järjestelyistäkään ei löydy pahaa sanottavaa.

– Mitä nyt aikataulussa pysyminen aiheutti hieman vaikeuksia, Katriina muistelee.
– Viimeisellä kerralla ei saatu PowerPointesityksiä kannettavalta käyttöön, mutta se ei tahtia haitannut!



KUVA: GUILHERME DENZIN

Hiukan päänvaivaa syntyi myös koulutussuunnittelijalle, sillä korvaustehtävät jouduttiin laatimaan vasta kurssin aikana.

Kirjallista palautetta kurssista ei kerätty, mutta Katriina kertoo kurssilaisten vaikuttaneen tyytyväisiltä.

Haave jatkokoulutuksesta

Kurssin jälkeen käteen jäi paljon asioita.

- Paljon viimeisintä tietoa imetyksestä, hyvä kurssimateriaali ja vinkkejä, mistä voi halutessaan tarkistaa ja etsiä lisää vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Luulen, että kurssilaiset saivat varmistusta toimia imetyksen tukijoina. Innostus sekä imetyksen haasteiden ja tärkeiden ymmärtäminen lisääntyi myös aivan varmasti.

Alun perin ilmoittautuneita oli reilu kymmenen, lopulta kurssin suoritti kahdeksan äitiä. Lisäksi paikalla oli jokaisella kerralla yksi tai kaksi aiemmin kurssin käyntyä imetystukiäitiä auttamassa käytännön järjestelyiden kanssa. Joensuussa Imetystiedon peruskurssi järjestettiin ensimmäistä kertaa.

– Jatkokoulutuksesta haaveillaan. Koska tällä seudulla on melkoisen monta peruskurssin käyntyä innokasta imetysaktiivia, olemme alustavasti tarjoutuneet kokoomaan pilottiporukan paikallistoiminnan kurssille, Katriina kertoo. •

Kirjoittaja on neljän lapsen äiti, Vaasan ryhmän vetäjä ja hallituksen jäsen.

”Kurssi antoi intoa jatkaa auttamista ja kouluttautumista”

Lehmolainen Mervi Pirinen oli yksi Joensuun kurssilaisista. Hän lähti kurssille hakemaan lisää tietoa imetyksestä sekä itselleen että voidakseen auttaa muita.

– Kurssi oli mielenkiintoinen ja sain paljon relevanttia tietoa. Meillä oli asiantuntevat ja taitavat opettajat, mukavan pienen ryhmän, lämmin oppimisympäristö, lyhyehköt päivät, eikä liikaa kotitehtäviä. Mitään huonoa en keksi, kaikki toimi hienosti!

Kurssista jäi käteen paljon tietoa, mutta myös muuta.

– Sain intoa jatkaa tiedon hankkimista, auttamista ja kouluttautumista. Kurssin tiedot ovat tarpeen omissa imetyksissäni ja jotta pystyisin paremmin auttamaan muita imettäjiä, Mervi sanoo.

Imetysäitikirssi: Taustaa, nykyisyyttä, tulevaa

Vuonna 1999 alkanut ryhmänvetäjäkurssiperinne koki muutoksen vuonna 2008. Silloin vedettiin ensimmäisen kerran rv-kurssin pohjalta suunniteltu ja siitä kevennetty Imetystukiäitikirssi. Mitä siellä tehtiin ja mihin sillä tähdättiin?

JAANA REINIKKA

Lokakuuisena sunnuntaiaamuna Sexposäätin koulutustilaan Helsingin Kamppiin kokoontui kymmenen äitiä, osalla pieniä vauvoja mukanaan. Kaikki olivat jonkin uuden edessä, kun Imetystukiäitikirssin pilotti oli alkamassa. Tiedettiin, että nyt syvennetään peruskurssilla hankittua imetystietoa, käsitellään omia ja muiden imetystarinoita, keskustellaan imetyksestä ja opetellaan tukiäitinä toimimista sekä ryhmänvetäjinä että Imetystukipuhelimen päivystäjinä. Edessä oli kolme viiden tunnin koulutuspäivää noin kuuden viikon välein sekä paljon itsenäistä työskentelyä lukemistojen ja harjoitusten parissa.

Miten sinne pääsi?

Kurssille haku oli ollut auki kevään. Hakukriteereistä tärkeimpiä olivat oma, vähintään noin vuoden kestänyt imetyskokemus sekä halu ja mahdollisuus toimia Imetystukipuhelimen päivystäjänä. Koska pyrittiin lähtemään samalta viivalta, myös Imetystiedon peruskurssi piti olla suoritettuna. Jatkokurssilla selvien perusasioiden, kuten maidon riittämisen merkkien läpikäymisen alusta alkaen olisi voinut tuntua ajan haaskuulta niistä, joilla näyttöön perustuva tieto oli ennestään hankittuna.

Mitä siellä tehtiin?

Oli selvää, että Imetystukiäitikirssin syvin anti ei suinkaan ollut nippelitiedon hank-

kiminen. Tukiäitityöhön voimaannuttaminen, oman imetystarinan käsittely ehkä tietynlaisena terapianakin ja mahdollisuus keskustella sekä luoda yhteyksiä nousivat suurimpaan rooliin kurssin aikana. Ja puhettahan riitti. Imetys on asia, joka herättää keskustelua, kun ryhmä naisia kokoontuu yhteen. Se on myös asia, josta keskustellaan tunteella. Viiden tunnin kurssipäivät vaikuttivat lyhyiltä kaiken sen keskustelun vastaanottamiseksi, joten Maitolaituri-foorumille perustettu kurssin oma keskustelualue otettiin reippaasti käyttöön.

Tehtiin kurssilla muutakin kuin keskusteltiin. Avuksi otettiin näyttelijöidenkin keskuudesta tuttu teatteri-improvisaatio ja sen moninaiset harjoitukset. Paritehtävillä selvitettiin muun muassa, miten avoimilla kysymyksillä saa helpommin kattavampia vastauksia kuin kyllä/ei -kysymyksillä. Samalla tekniikalla harjoiteltiin myös tunnistamaan omia rajoja: miten reagoi, kun tukea pyytävä ei oikeasti ehkä haluakaan tukea, vaan vaikuttaa vain toivovan ”lupaa” omalle toiminnalleen? Miltä tuntuu, kun kaikkeen ehdotettuun saa tavalla tai toisella negatiivisen vastauksen? Onko edes mahdollista löytää kaikkiin tilanteisiin sellaisia ratkaisuja, joihin äiti voi olla tyytyväinen? Entä miten pitäisi suhtautua tilanteisiin, joissa tuettava valitsee toisin kuin mikä olisi imetyksen edun kannalta suotavaa? Kuinka voimakkaasti kannattaa eri tuki-tilanteisiin kiintyä? Miten ja kenen avulla käydä läpi omat tunteet haastavan tukitilanteen jälkeen?

Aktiivista kuuntelua harjoiteltiin sana kerrallaan -harjoitusten avulla. Korvat hö-

Kurssille osallistuivat ja siltä valmistuivat Piia Auranen Pöytyältä, Maarit Hildén Sysmästä, Kaisa Kivi Lahdesta, Marika Koskilahti-Viita Vaasasta, Pauliina Paakala Vantaalta, Miia Perki Loviisasta, Outi Puokka Nurmijärveltä, Katri Pääkkö-Matila Seinäjoelta ja Tiina Rättö Hyvinkäältä.

röllään sai kuunnella jokaista sanaa, että pysyi mukana tarinassa. Ennakoida ei voinut, eikä liiemmin suunnitella tulevaa. Tapauskertomusten avulla harjoiteltiin löytämään se olennainen, mihin tarttua ja samalla kerättiin imetystietoa.

Materiaalipankki tulevaisuutta ajatellen

Imetystiedon syventämiseen käytettiin pääasiassa valmista materiaalia muun muassa edellisten ryhmänvetäjäkurssien alustuksia hyödyntäen. Kurssilaisille jaettiin kurssikansiot, joihin tieto- ja lukupaketit ja kerättiin. Syventävää tietoa opiskeltiin mm. rintojen fysiologiasta, maitomäärän lisäämisestä, äidinmaidon koostumukselta, imetyskivuista ja imettävän äidin sairastamisesta. Erilaisia imetystaapaleita käsiteltiin Imetystarinakilpailuun tulleiden tekstien avulla. Yhteisenä harjoituksena tehtiin kysymyskartta, jonka tarkoituksena on toimia tukena etenkin silloin, kun yhdessä tuettavan kanssa mietitään, miten kyseessä olevan tilanteen saisi laukeamaan. Lisäksi Imetystiedon peruskurssilta saatu

materiaali on hyvänä pohjana kaikelle uudelle tiedolle.

Lopussa kiitos seisoo

Kurssin viimeinen lähiopetuspäivä oli tammikuussa 2009. Takana reilut kolme kuukautta intensiivistä opiskelua, puhelinpäivystämistä vähintään 8 tuntia (useilla paljon enemmänkin) ja runsaasti keskustelua imetyksestä. Kun viimeiset viisi tuntia oli lähestulkoon käytetty, jokainen kurssilainen sai todistuksen: kurssi suoritettu hyväksytysti. Kurssin saldona yhdeksän in-

nokasta tukiäitiä ja puhelinpäivystäjää, yksi tyytyväinen kouluttaja, yksi tyytyväinen koulutussuunnittelija ja paljon uusia kehitysideoita tämän pilottikurssin tiimoilta sekä tilanteesta ilahtunut hallitus.

Vuodelle 2009 onkin suunniteltuna 1-3 uutta Imetystukiäitikurssia eri puolilla Suomea, jos vain kouluttajia ja kurssilaisia riittää.

Nähdään kurssilla! •

Kirjoittaja on kolmen lapsen äiti, yhdistyksen kouluttaja ja hallituksen jäsen.

"Parasta on, kun keskustelun aikana huomaa äidin huolen häviävän ja hymyn hiipivän ääneen"

Kahden pojan äiti kaipasi mielekästä tekemistä vaipanvaihtojen sijaan ja löysi itsensä Imetyksen tuki ry:n peruskurssilta. Hänelle luonnollinen jatke oli Imetystukiäiti-kurssi.

MARIKA KOSKILAHTI-VIITA

Katselin omaan alaani liittyviä koulutuksia ja suuri osa mahdollisuuksista kaatui siihen, että pienin tissitakiainen olisi pitänyt jättää kotiin kurssien ajaksi. Sitteen muistin Itun ja sattumalta oli juuri alkamassa peruskurssi, jolle pääsin mukaan, sosiaalialalle kouluttautunut Pauliina Paakala muistelee.

Pauliinan esikoinen syntyi vuonna 2004. Allergisen lapsen kanssa hänelle tulivat tutuiksi sekä yhdistyksen keskustelupalsta että Imetystukilista, joista hän löysi paljon tukea ja apua.

– Esikoisen imetys oli alussa aika takkuavaa. Sairaalassa sain kuulla kommentit ”parempi opettaa se syömään pullosta, kun ei sinulla näytä maitoa tulevan”, ja tämä siis

pari päivää synnytyksen jälkeen. Kotona maito kyllä nousi, mutta imuote oli pielesä ja kipu lamauttavaa. Otteen korjaamiseksi tutkin Maitolaiturin ohjeita. Lisäksi sain apua tuntemiltani imetystukiäideiltä ja kummasti esikoinen oppi imuotteen ja imetys sujui kuin leikiten. Viime vuonna syntyneen kuopuksen imetys on puolestaan ollut ihanaisen helppoa.

Jatkokurssi oli Pauliinalle selvä valinta.

– Peruskurssin aikana tai jo sitä ennen, olin ajatellut, että aiemmasta kokemuksestani puhelinpäivystäjänä ja ryhmänvetäjänä Seta ry:ssä ja Aids-tukikeskuksessa voisi olla hyötyä Itulle, joten päädyin hankkimaan lisää koulutusta tullakseni päteväksi puhelinpäivystäjäksi ja ryhmänvetäjäksi.

Lisäksi jatkokurssilla kiinnostivat imetyksen käytännön tiedot ja teoriatieto.

– Samassa elämäntilanteessa olevien äitien tapaaminen oli myös aika suuri syy haikautua kurssille, Pauliina myöntää.

Kiinnostava ja innostava

Kurssista Pauliinalla on enimmäkseen positiivista sanottavaa.

– Se oli kiinnostava ja innostava. Teki hyvää huomata, että imetystukiäitejäkin on monenlaisia, eikä taaperoimetys todellakaan ole se ”pääsyvaatimus”, vaan tavoitteena on se, että kukin äiti saa itseään tyydyttävän imetyskokemuksen. Kestäköön imetys sitten kuukauden tai kuusi vuotta, kunhan äiti on tilanteeseen tyytyväinen.

Asiatietokin saa kiitosta. Myös erilaisten kansatietojen korjaaminen (esim. kylmä aiheuttaa rintatulehduksen) oli Pauliinasta kiinnostavaa. Huonoja puoliakin löytyi.

– Ongelmana koin sen, että puhelinpäivystyksen aloitus oli porrastettua, eli kun itse olin ensimmäisiä kurssilaisia, jotka päivystyspuhelimien saivat, jäi ryhmästä saata-va vertaistuki päivystyksessä aika vähäiseksi. Ja kun viimeiset puhelimeen vastanneet kertoivat kokemuksistaan, oli omat ensikokemukset jo sen verran hautuneet, että ei ihan osannut enää samaistua.

Päivystäminen on jännää! Koskaan ei tiedä mitä puhelimessa kysytään.

Jokainen kurssilainen otti vuorollaan oman päivystyspuhelimensa jännittyneenä ja uteliaana.

– Päivystäminen on jännää! Koskaan ei tiedä mitä puhelimessa kysytään, millainen tilanne äidillä ja perheellä on. Työskentelet täysin soittajan antamien tietojen pohjalta, näkemättä ilmeitä ja eleitä jotka kuitenkin syventävät kertomusta, Pauliina sanoo.

Tukipuhelimeen soittava äiti ei ole yksin

Pauliinan oma päivystysura alkoi muukavasti.

– Puheluissa käsiteltiin yleisimpiä ongelmia, kuten tiheän imun kautta, rikkinäisiä rinnanpäitä ja vatsavaivaista vauvaa - kaikki vertaistuella hoidettavia asioita, joista minulla on myös henkilökohtaista kokemusta.

Toki aina kaikki ei mene yhtä helposti. Päivystäjille voi tulla vastaan myös vaikeita ja ikäviäkin tilanteita.



Pauliina tiesi jo peruskurssilla jatkavansa imetysopintoja.

– Ikäviä ovat sellaiset tilanteet, joissa jo ensikysymysten jälkeen tietää kyseessä olevan jotain niin vakavaa, ettei sitä vertaistuella voida hoitaa. Imetykseen motivoituneelle äidille on kipeää sanoa vauvan tarvitsevan lisäravintoa, vaikka tarve olisi selvä ja terveydenhoidon ammattilaisten olisi se pitänyt aikaa sitten huomata. Myös omat riittämättömyyden tunteet näissä tilanteissa ahdistavat ja pistävät miettimään jälkikäteen tuliko sanottua kaikki riittävän painokkaasti ja miten tilanne tästä etenee.

Ikäviksi tilanteiksi Pauliina kertoo myös sellaiset puhelut, joissa tietää, mistä on kyse, kertoo miten tilanteen saisi korjattua, mitä kannattaisi tehdä, samalla etsii lisää tietoa ja ”puhuu kuin Runeberg” ja puhe-

lun päätteeksi kuulee ”noh, eipä tästä taida kyllä mitään apua olla”.

– Vaikka kuinka sympatiseeraa väsynyttä ja pottuuntunutta äitiä, niin tekisi kyllä mieli hakata omaa päätä seinään, Pauliina myöntää.

Onneksi eniten päivystämisestä jää hyviä kokemuksia ja muistoja.

– On ihanaa, kun keskustelun aikana huomaa äidin huolen häviävän ja hymyn hiipivän ääneen. On tosi hienoa, kun voi vakuuttaa huolestuneelle äidille, ettei ole huolta, kyseessä on taas yksi vaihe, eikä äiti ole tämänkään vaiheen kanssa yksin. Tai kun huomaa, että on osannut antaa äidille apua, jota hän ei ole uskonut löytävänsä. •

Kirjoittaja on neljän lapsen äiti, Imetystukipuhelimen päivystäjä ja hallituksen jäsen.

Onnen oppitunnit

Rakas äiti, älä huoli, kyllä minä sinua opetan. Olen vasta tunnin ikäinen pieni poikasi, mutta jo nyt voimme aloittaa yhteisen koulumme. Kuuntele niitä sairaalan tätejä ja anna isänkin auttaa meitä alkuun. Kun minut nostetaan rinnallesi, purista pieni tippa maitoa minulle merkiksi, niin tiedän mistä imeä. Lupaavasti avata suuni oikein isoksi ympyräksi ja imeä elämäni ensimmäiset ja tärkeimmät pisarat makeaa, kermaista maitoa. Huomaatko, me onnistuimme. Äiti, malta odottaa. Maitosi ei ehkä nouse heti tänään ja minä saatan olla välillä vielä vähän väsynyt, mutta lupaan, että muutamassa päivässä kaikki sujuu kuin itsestään.

Olen kaksi päivää vanha ja sinä kuuntelet minua väsymättä päivin ja öin. Minua välillä vähän uuvuttaa ja helposti nukahdan rinnallesi. Mutta äiti, jos kutittelet minua hieman jalkapohjista ja niskakuopasta, pysyn paremmin hereillä ja saan tarvitsemani maidon. Pyydä isääkin kutittelemaan minua. Anna niiden tätien mittailla verensokereitani. Ei minua oikeasti satu, vaikka ne kantapäähän pistävätkin. Ihan varmasti minun sokeriarvoni nousevat, kun maito muuttuu rintoihisi ja saan tarpeeksi ravintoa. Anna tätien antaa vähän äidinmaidon korviketta, jos sinun maitosi ei ihan vielä riitä. Kun minä imen ja imen ja imen, alkaa sinun oma maitosi riittää minulle.

Äiti minä tiedän, että se nipistää hieman, kun minä imen. Mutta lupaan, että se loppuu pian. Kohta nannit jo tietävät kuka minä olen ja lopettavat sen arkailun. Minä tykkään olla vieressäsi kyljellä, on mukavaa pötkötellä yhdessä rentona ja jakaa yhteisiä ruokahetkiä. On ihanaa olla jo kotona. Saamme harjoitella ja jatkaa opiskeluaamme kaikessa rauhassa. Ajattele kuinka paljon olemmekaan viikossa oppineet ja kuinka nopeaan tahtiin painoni nousee. Sinä pidät minut hengissä rakas äitini. Rinnoillasi ei voisi olla tärkeämpää tehtävää tässä maailmassa.

Olemme oppineet jo perusasiat. Minä kasvan ja saan vatsani täyteen ja sinä olet onnellinen äiti, kun rintojesi maito riittää minulle. Meidän yhteiset hetkemme eivät ole enää kankean muodollisia eivätkä hapuilevan

epävarmoja. Me olemme oppineet toisiltamme paljon ja tiedämme kumpikin aivan pienistä eleistä ja ilmeistä, mitä seuraavaksi tapahtuu.

Minun persoonallisuuteni alkaa kai pikkuhiljaa tulla esille, kun sinua ja isää naurattaa tapani lähestyä rintaasi. Kun tulet siihen viereeni maidolta tuoksuen, minä alan automaattisesti avata suutani. Pidän hassua ääntä. Olen kuin saalistaja, joka lähestyy saalistaan. Ääneni voimistuu, avaan suuni yhä suuremmaksi ja jatkan yksitoikkoista ”ähä-ähä” -ääntelyäni. Kun vihdoin ehdit laittaa nännisi pieneen suuhuni, minä ikään kuin tappan saaliini. Heittelen päätäni puolelta toiselle ja jatkan hassua ääntelyäni. Silloin isä usein kertoo minulle, ettei minun tarvitse tappaa ”saalista” ennen syömistä, se ei lähde minulta karkuun. Mutta minä en jaksa kuunnella, jatkan vain innostunutta rituaaliani, kunnes tajuan, että nyt on sopiva aika rauhoittua ja nauttia ateria. Minun pienet käteni hakevat sinun etusormesi tai paidan reunasi tai rintasi pehmeän kyljen ja samalla kun minä syön, minä kerron käsilläni sinulle äiti kuinka paljon sinua rakastan. Sinä teet samoin minulle.

Äiti, kohta minä täytän kolme kuukautta. Olen ollut hyvä ja kärsivällinen opettaja, enkö olekin? Kun sinä olet ollut tunnin kaksi poissa luotani ja käynyt ratsastamassa, olen kiltisti odottanut sinua takaisin ja näyttänyt tunteeni selkeästi nähdessäni sinut. En minä sillä kovalla huudolla mitään pahaa tarkoita, se on vain merkki sinulle, etten jaksa odottaa enää pitkään. Minulle hetkikin on ikuisuus. Mutta äiti, kun minä nyt melkein kolmekuisena pienenä poikana luon sinulle kauneimman hymyni kesken syömisestä tai kun minä pidän rintaasi tyynynä poskeani vasten ja nukahdan sen pehmeeseen ja lämpöön, niin silloin me molemmat tiedämme, miksi kävimme yhdessä tämän koulun – se teki rakkaudestamme todellisen ja kasvatti onnemme suuremmaksi kuin jaksamme ymmärtää.



Ehkä teenkin hyvin

Miten voi olla yhtä aikaa niin epävarma ja niin täydellisen varma? Varma siitä, että tämän lapsen edestä teen mitä tahansa. Seison päälläni, jos se edistää herumista, sanon välit poikki sen sukulaisen kanssa, joka sanoi pahasti, kävelen kolme kilometriä loskan halki vaunuja työntäen, koska en uskalla vielä bussiin. Opettelen imuroimaan vauva kantoliinassa. En nuku enää ikinä.

Ja epävarma siitä, riittääkö tämä. Menikö oikein? Ymmärsinkö kaiken? Valitsinko hyvin?

Kun vauvani on viisipäiväinen, soitan ystävälle, jolla on seitsemän kuu-kautta enemmän kokemusta. ”Mä olisin halunnut jäädä sairaalaan, kunnes maito nousee. Ne sanoi, ettei ole tarpeen eikä tapana. Mun mielestä ne on väärässä. Mistä mä nyt tiedän nouseeko se? Tarpeeksi!”

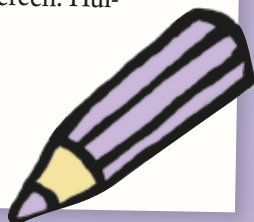
Ystävä kysyy, mitä vauva nyt tekee. Mitä tapahtuu? Mitä näen? Kerron, että olen kyllä nähnyt maitoa. Kun vauva päästää irti, suupielistä valuu valkoista. Ystävä sanoo sen olevan aika varma merkki siitä, että maitoa tosiaan tulee. Päästän epäröivää mutinaa, joten ystävä sanoo saman painokkaammin. Lisää vielä, että ’aika varma’ oli tarkoitettu kevennykseksi.

Minä en ymmärrä kevennyksiä. Tämä ei ole naurun asia, vauvani hyvinvointi.

Kun lähdin sairaalasta, vasten tahtoani siis, kätilö sanoi neuvoksi, että tiedän maitoa tulevan tarpeeksi, jos vauva pissaa viisi kertaa vuorokaudessa. Tähän viitoseen takerrun ja lasken vaipanvaihtoja: viisi tulee täyteen iltapäivällä klo 14.25 ja rentoudun hiukan. Ehkä osaankin. Ehkä teenkin hyvin. Tunnen olevani yhtä aikaa maailman voimakkain, ylivertainen, kaikkivoipa hoivaaja - ja täysin yksin mahdottoman haasteen ja vastuun edessä.

Huimaa. Käyn pitkäksi suu auki nukahtaneen vauvan viereen. Huimaa.

Tässä kaikki.



Oikeuteen imetyksestä

”Sali 314, Möttönen vastaan Meikäläinen”, kuului tiukka ääni kaiuttimesta odotussalin puolelle.

Se oli minun kuulutukseni. Minut oli haastettu oikeuteen imettämisestä! Imetyshaluni olivat paisuneet niin suuriin mittasuhteisiin, että saisin vastata teoistani Vantaan käräjäoikeudessa. Puristin haaste-paperia rintaani vasten ja vilkaisin vielä viimeisen kerran puolivuotiasta poikaani ja miestäni, jotka jäivät odottamaan salin ulkopuolelle. Nielaisin tyhjää, tartuin salin oveen ja vedin sen auki.

Poikani syntyi sektiolla maaliskuussa 2005. Ensimmäisen lapsen syntymä oli mullistava kokemus, enkä ummistanut silmiäni koko yönä, vaan ihmettelin tätä uutta ihmisenalkua. Toistin mielessäni yöllisiä tapahtumia. Naureskelin jälkikäteen mieheni yrityksille siirtää synnytystä vedoten rakenteilla olevaan hoitopöytään, kun lapsivedet menivät kotona. Tunteeni risteilivät ääripäästä toiseen. Olin iloinen saatuani suloisen, tummatukkaisen pojan, mutta samalla tunsin saaneeni myös neljä kiloa velvollisuuksia.

Sain pojan rinnalleni siirryttyäni heräämöstä synnyttäneiden äitien osastolle. Pyysin kätilöltä apua imetyksessä. Kuulin silloin ensimmäisen kerran pian liiankin tutuksi tulevan kysymyksen:

- Joko tuntuu siltä, että maitoa alkaa tulla?

Vastasin kieltävästi. Rintani olivat pienet, löysät ja nännit vaatimattomat, sisäänpäin kääntyneet.

Kätilöä auttoi minut kyljelleni ja laski vauvan rinnalle tarttuen oma-toimisesti löysään rintaani ja niin vauvaa niskasta työntämällä sai imetys alkunsa.

Olin haltiossani! Vauva osasi jo, vaikken minä osannut! Toivoin mieheni palaavan pian sairaalaan katsomaan tätä ihmettä! Imetin innoissani puolitoista tuntia vasemmasta ja sen jälkeen tunnin oikeasta rinnastani. Mies saapui tänä aikana paikalle ja katsoi hellästi poikaansa. Olimme vihdoin oikea perhe!

Kolmen vuorokauden päästä ja lukuisia maidontuloa ja imetystiheyttä koskevia tiedusteluja myöhemmin olin niin vihainen, että olisin voinut itkeä raivosta. Milloin maito nousee? Sektion jälkeen myöhemmin? Miksi imetän edelleen tyhjää, kuumaa ilmaa vauvani vatsaan? Kerta toisensa jälkeen kätilöt kävivät kysymässä, olinko muistanut tarjota vauvalle rintaa. Mitä rintaa, ankanrintaa? Rintani olivat ruvella jo ensimmäisen päivän iltana ja vuotivat verta. Vauva söi pullomaitoa muutaman tunnin välein, enkä kyennyt ottamaan häntä enää rinnalle. Sektiohaava ei ollut lainkaan kipeä, mutta rikkireivityt nännit sykkivät niin, etten saanut kivulta nukutuksi. Enkö voisi odotella ensin maidonnousuun asti ja imettää vasta sitten? Kätilö kertoi imetyksen kuuluvankin sattua, ja että jonkin verran kipua on oltava valmis sietämään. Hän toi minulle rintavoidetta ja lainaksi rintakumin. Tämä pieni, läpinäkyvä sombrero saattoi pelastaa imetykseni.

Neljäntenä päivänä sain puserrettua rinnastani maitopisaran. Tuntui kuin finniä olisin puristanut ja esiin tuleva maitopisara sai käteni tärisevän. Nytkö se alkoi, maidonnousu? Pitäisikö hankkia kaalinlehtiä ja lämpimiä kauratyynyjä kotiin? Kastelisinko maidolla koko makuuhuoneeni? Olisiko maidonnousuun liittyvä kipu vielä pahempaa kuin nännikipu?

Kotiin päästyäni vauva oli vieroittanut itsensä rinnasta. Olin hankkinut jo etukäteen yksinkertaisen rintapumpun. Tällä vetopasuunamallilla lähdin nyt kokeilemaan lypsämistä. Asetin torven kiinni rintaani ja lähdin vetämään putkea. En pystynyt liikauttamaan putkea paria milliä enempää, niin kipeää se teki. Päätäväisenä ja sisukkaana aloin kivusta huolimatta harjoitella pumppaamista ja sain muutamia maitopisaroina kihomaan nännin pinnalle. Tästä se lähtisi, imetykseni, uuteen alkuun.

- Minä teen sinulle simaa, se auttaa maidon nousussa.

Kuuntelin äitini vakuuttelua puhelimesta sekä jo tutuksi tullutta kertomusta siitä, kuinka hän minua imettäessään imetti samalla myös naapurin poikaa. Miten jalo mummi. Nyt mummi tekisi ja toimittaisi minulle simaa, ja maito alkaisi virrata minullakin.

Poikani kasvoi yläkäyrien yläpuolella. Hänessä asui pieni lehmä. Vauva lipitti tuttipullosta litran äidinmaidonkorviketta vuorokaudessa, puklasi

ja myös oksensi laajassa kaarella ja huusi vatsavaivojaan. Hän ei viihtynyt rinnalla, vaan sai lypsymaidon myös pullosta. Liityin neuvolan ehdotuksesta imetystukilistalle. Imetystuesta sain paljon hyviä neuvoja ja vinkkejä. Kokeilimme pesiytyä vauvan kanssa makuuhuoneeseen paidattomina peiton alle nauttimaan toistemme lämmöstä. Valitettavasti vauvani vihasi omaa alastomuuttaan kaivaten turvallista vaatetta ylleen. Hän myös sai helposti hikan pienestäkin vaatteiden vaihdosta ja paniikkikohtauksen joutuessaan lähelle rintojani. Taasko häntä yritettäisiin tuolle hitaalle ja huonosti virtaavalle ruuanlähteelle? Niska krampissa koetin nähdä makuultani, oliko vauvan nenä oikeassa suhteessa nänniini. Vauva ponnisteli itkien ylöspäin, vatkaasi päätään ja huiatoi käsivarsillaan rintakumin taivaan tuuliin. Hän sivalsi kipeisiin nänniini kynsillään.

Kokeilin luontaistuotteita, joiden uskottiin parantavan maidontuotantoa. Söin erästä kapselivalmistetta pari pakettia ja join kahta teelaatua useita pakkauksia. Jääkaapistani kuului usein laukausta muistuttava ääni, kun autossa maalta meille matkanneet simapullot räjäyttivät korkkinsa lentoon ja tahmea sima kasteli jääkaapin valuen parketille asti. En ole ollut koskaan ohran ystävä, mutta nyt ostin lähikaupasta Perhekaljaa. Tunsin olevani selityksen velkaa kassaneidille, kun hiukset sekaisin, homssuisella olemuksella, mustat renkaat silmien alla ja vauvanvaunut mukanani ostin tätä kevyesti päihdyttävää juomaa.



Viikot kuluivat. Maitoa tuli muutamia kymmeniä millejä vuorokaudessa. Uusi sähköpumpunkaan ei kasvattanut maidon määrää, mutta nännit olivat jo tarttumakelpoiset. Sätin itseäni huonoksi äidiksi. Eläinkin osaa imettää, miksen minä? Suuria rintoja ihailevan aikakautemme aikana omani olivat olleet aina arvostelun kohteena ja nyt, kun ne oli valjastettu varsinaiseen tehtäväänsä, ne pettivät jälleen!

- Rentoudu, luota siihen, että maitoa tulee.

Kevyet arvot eivät auttaneet. Tarvitsin jotain paljon jytäkämpää. Kuulin metoklopramidista. Markkinoilla olisi kaksi pahoinvointilääkettä, jotka sisälsivät tuota vaikuttavaa ainetta. Varasin lääkäriajan Diacorista. Lääkäri ei ollut kuitenkaan kuullut imetystä tukevista tai maidontuloa lisäävistä lääkkeistä. Hän ei suostunut kirjoittamaan reseptiä, mutta lupasi soittaa paikalliseen synnytyssairaalaan ja tiedustella lääkkeiden käytöstä imettäjälle. Sain saarnan äitiydestä, äidinmaidonkorvikkeiden turvallisuudesta käytöstä ja omasta henkisestä jaksamisestani.

Jo paluumatkalla bussissa sain soiton lääkäriltä. Sairaalagynekologin mukaan metoklopramidi piti määrätä jo synnytyssairaalassa, jotta siitä olisi apua. Vakuutin amerikkalaisten naisten saaneen sitä jopa 10 kuukauden ikäisten vauvojen imetykseen palatessaan työelämään. Lääkäri ei heltynyt.

- Juo kaljaa ja pidä vauvaa lähellä kainalossa ja syötä siinä asennossa tuttipullosta korviketta!



Olisin itkenyt, jollen olisi ollut julkisessa kulkuneuvossa. Katsoin sääliinä nukkuvaa poikaani hungry elephant-paidassaan. "Juo kaljaa!" Minä vihasin nyt jo yli kaiken oluen makua. Kun olin tottumaton alkoholiin, sormiin hiipivä päihdyttävä raukeus ei houkutelut.

Surffasin internetissä etsien uutta lääkärinkohdetta. Etsin tietoa metoklopramidista ja löysinkin lisää niin suomen- kuin englanninkielistäkin materiaalia ja kes-

kustelupalstoja. Päätin kokeilla, onnistuisinko tilaamaan lääkettä ulkomailta internet-apteekista, joiden mainoksia ponnahteli tahtomattakin esiin. Maksu Visalla ja paketti suoraan kotiin. Kuin lähtölaukauksena tilaukselleni jääkaapista kuului kovaääninen sima-poksahdus.

Odotellessani lääkelähetystäni varasin ajan akupunktioon ja kiinalaisen lääkäri pisteli minuun neuloja. Hoito auttoi hiukan ja lypsyaaliini kasvoi jo samana iltana. Teho oli kuitenkin lyhytaikainen ja vaati useita käyntikertoja. Kiinalainen lääkäri kehotti minua antamaan vauvalleeni kuivamuonaa ja unohtamaan imetys.

Kului viikkoja, kuukausia. Hankin vielä kolmannen rintapumpun, jonka kerrottiin hierovan maitotiehyeyttä ja mahdollistavan suuremman lypsymäärän. Lypsin, hankin kantoliinan läheisyyden turvaamiseksi, käytin luontaistuotteita, halailin vauvoja, join simaa ja – kotikaljaa. Vauvani alkoi huolia rintaa heräillessään tai juuri nukahdaessaan. Onnistuin lypsämään verta ja maitoni oli lypsykoneessa vaaleanpunaista. Minä sen sijaan näin punaista.

Varasin ajan tyttökaverini suosittelemalle gynekologille. Marssin päätäynnä sekavia ajatuksia tämän lääkärin vastaanotolle. Itkin koko vastaanottoajan kertoessani itsepäisestä kamppailustani maitomäärän lisäämisen kanssa. Lääkäri oli ymmärtäväinen ja toi minulle rullallisen talouspape-ria.

Sain jälleen saarnan ja esitelmän äitiydestä. Pyysin saada kokeilla vielä tätä lääketieteellistä maidonnostattajaa, ennen kuin luopuisin kokonaan imetyksestä. Elämänarvot uudelleen järjestäytyneinä päässäni ja metoklopramidi-resepti taskussani poistuivat vastaanotolta.

Eräänä päivänä ilmestyi postilaatikkooni ruskea tulli lähettämä kirjekuori. Kuoressa oli kutsu poliisikuulusteluun Helsinki-Vantaan lentoterminalin tulliin epäilyinä lääkeaineriikkomuksesta. Kuulustelukutsu oli jäykkää, osoittelevaa viranomaiskieltä. Olin paniikissa! Kuulustelujen alkajaisiksi tulliviranomainen kuitenkin onnitteli minua vauvastani. Minua epäiltiin ulkolaisen, Intiasta lähetetyn lääkkeen laittomasta maahantuonnista, vaikka olin tehnyt tilauksen eurooppalaiseen internet-apteekkiin.

Asiani etenisi syyttäjälle, joka tekisi päätöksen jatkosta, haastaisiko minut oikeuteen vai jättäisikö syyttämättä.

Lääkärin kirjoittama metoklopramidilääke alkoi vaikuttaa jo parin viikon kuluessa. Maitohanat olivat aukeamassa. Lypsin maitoa ahkerasti pullotteluun tottuneelle pojalle ja juuri siirtyessämme maistelemaan kiinteitä ruokia, huomasin meidän päässeen täysimetykseen! Täysin nollasta täysimetykseen! Tuo iso T oli saavutettu! Mietin, pitäisikö perääntyä kiinteiden kokeiluista, mutta en rohjennut enää tehdä sitä.

Vasta nyt tunsin olevani onnistunut, oikea äiti. Miksi imetyksestä olikin tullut minulle onnistuneen äitiyden mitta? Oliko syynä synnytys-sairaalan jatkuva rinnantuputus, neuvolan rivien välistä paistava kehotus täysimetykseen vai imetystukiryhmän informaatio ja muiden äitien onnistuneet kokemukset? Miksi tavatessamme muita äitejä yleisin kysymys heti alkuun koskee imetystä ja sen onnistumista? Neuvolan jälkitarkastuksessakin lääkäri piti täysimetystä oletuksena kysyessään vauvan ruokailusta.

Sain jälleen postia. Postilaatikkoon kolahti kehote noutaa jokin asiakirja Espoon käräjäoikeudesta. Olikohan syyttämättäjättämispäätös tullut? Käväisin vauvan kanssa käräjäoikeudessa ja jouduin jättämään laukkuun unohtuneet pikkuruiset korvikepurkin avaamiseen tarkoitettut kynsisakset metallinpaljastimen jälkeen säilöön. Kädet täristen ja itkua pidätellen luin saamani asiakirjan: haaste Vantaan käräjäoikeuteen kolmen kuukauden päähän. Ei voinut olla totta! Ei enää tätä!

Saman päivän iltauutisissa näkyi tuttu talo, Espoon käräjäoikeus. Bodom-surmista epäilty mies oli ylittänyt uutiskynnyksen ja hänen oikeudenistuntonsa alkoivat samana päivänä Espoossa. Rinnastin itseni häneen. Minä, suuri äitirikollinen, olin saanut myös haasteen oikeuteen.

Valvoin öitä mieltien, saisinko sakkoja tai tahraisiko ehdollinen tuomio maineeni. Tarvitsisinko asianajajaa ja paljonko se maksaisi? Tulisiko syyttäjä lähelle tuijottamaan minua tai rintojani? Purkauduin huolissani jälleen Imetystukilistalle, josta sain yllättävää tukea. Tuomarin tytär, myös itse äiti, kertoi minulle mitä istunnossa kannattaisi sanoa ja eräs lakia lukeva äiti kuvaili oikeusistunnon kulun aina nuijan kopautuksista lähtien. Moni äiti uskoi, ettei mitään tuomiota langettettaisi. Sain lukuisia

tarjouksia äideiltä, jotka olisivat olleet valmiit tulemaan mukaani oikeusistuntoon imettämään vauvojaan.

Syyttäjä oli siististi pukeutunut, alkavan kaljamahan omaava lyhyt mies, joka asteli pää pystyssä ympärilleen vilkuilematta suoraan istuntosaliin. Tuomari oli vanhempi nainen. Kerroin puheenvuorollani lyhyesti maidottomuudestani, lukuisista yrityksistäni parantaa tilannetta sekä virheestäni olla selvittämättä tullin määräyksiä. Lupasin olla enää tilaamatta mitään internetistä. Esitin myös reseptini metoklopramidista.

- Auttoiko lääke, kysyi tuomari ystävällisesti.

- Kyllä. Vauva on nyt puolivuotias ja maitoa tulee edelleen, vastasin sydän pamppaillen.

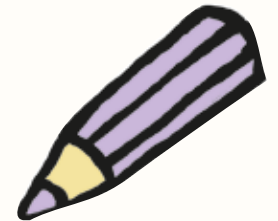
- Hyvä, totesi tuomari.

Syyttäjä vaati pientä sakkorangeistusta minulle muistutukseksi siitä, ettei ulkomailta saa tilata lääkkeitä.

Päätöstä miettiessään sekä syyttäjä Möttönen että äitirikollinen Meikäläinen komennettiin ulos istuntosalista. Seisoimme vieretysten käytävällä ja vaihdoimme pari sanaa ulkomailta tilattujen lääkkeiden luotettavuudesta. Koetin näyttää entistä pidemmältä ja pelottavammalta keskustellessani syyttäjän kanssa. Meinasin juuri kysäistä häneltä, oliko hän ollut ihan tosissaan haastaessaan minut näin naurettavasta syystä oikeuteen, kun meidät kuulutettiin uudelleen sisään.

Istuuduin paikalleni jännittyneenä. Nyt se tapahtuisi, sitä ei voinut enää siirtää eikä perua. Tuomari kertoi jättävänsä rankaisematta minut. Hänen kysyessään syyttäjä Möttösen kommentteja asiasta, huomasin syyttäjän, tuon vantaalaisen pieni-suurimiehen hymyilevän! Möttönen selasi papereitaan ja sanoi jättävänsä asian siihen. Hänellä ei ollut aikomusta viedä asiaa korkeampaan oikeusasteeseen.

Kiitos imetysmyönteiselle tuomarille fiksusta päätöksestä. Itsepintaisista imetyshaluista ei tuomittu.



Alueelliset tapaamiset itulaisille

Ltun jäsenille on mietitty alueellisia tapaamisia, jotka olisivat jotain muuta kuin imetystukiryhmän tapaamisia. Ehdotuksena on esitetty esimerkiksi imetyshoidon ompelua. Olisiko sinulla mukava idea tapaamisista? Tapaamisia tai tapaaminen järjestetään siellä, missä on halukas järjestäjä. Lähde mukaan suunnittelemaan tapaamisia yleensä tai tapaamista juuri sinun paikkakunnallesi. Asia on vielä alkutekijöissään eli olemme monenlaisille ideoille avoimia!

Tervetuloa juttelemaan asiasta Maitolaiturin Itulaisia ympäri Suomen-alueelle! Alueelle pääsee kertomalla sähköpostitse Maitolaiturin nimimerkkinsä allekirjoittaneelle.

Terveisin Agda
agda.kalliola@imetys.fi

Anna palautetta lehdelle!

Herättikö lehti ajatuksia? Olisitko kaivannut jotain enemmän? Tuliko mieleesi hyvä juttuidea? Olisiko jossain parantamisen varaa? Kerro meille ajatuksesi, laita sähköpostia osoitteeseen imetysuutisia@imetys.fi.

Jäsen, millaisena näet yhdistyksemme?

Saat pian kutsun täyttämään yhdistyksemme jäsenkyselyä. Tervetuloa vastaamaan siihen! Jokainen vastaus ja kommentti kyselyssä on meille tarpeen ja arvokas: kyselyn tuloksia käytetään Imetyksen tuki ry:n toiminnan kehittämiseen. Itsekin voit laadukkaamman toiminnan lisäksi hyötyä kyselystä, sillä siihen vastanneiden kesken arvotaan pieniä piristäviä palkintoja (Katja Tukiaisen Rusina-kirja ja Kotkan Sokoksen lahjoittamat 2 kpl Jackpotin huvia ja 2 kpl kirjekuorilaukkuja) ja isompi hyödyllinen palkinto (50 euron lahjakortti S-ryhmään). Jäsenkyselyn on ahkeroinut kokoon Itulaisia ympäri Suomen -työryhmä eli tavallisia Imetyksen tuki ry:n jäseniä ympäri Suomen.

Ps. Onhan jäsenrekisterissämme tiedossa sähköpostiosoitteesi? Ellei, kerrothan sen jäsenrekisteriämme ylläpitävälle yhdistyksen sihteerille: jaana.reinikka@imetys.fi

Jäsenkyselyn vastauksia jo innokkaana odottaen, Itulaisia ympäri Suomen -työryhmän puolesta Agda Ka lliola



TUNNUS: KATA KOSKIVAARA

KAIKKI SAA SANOA EI

Kun tehdään vapaaehtoistyötä, kaikkien täytyy pitää huolta omasta ja vähän toistenkin jaksamisesta. Kaikki saavat sanoa ei. Joidenkin on silti paljon muita vaikeampi sanoa ei, mutta tästä ei saa puhua.

Ensin päätetään yhdessä tehdä yksi maailman kolkka paremmin äidinmaidolla ravituksi. Päätetään yhdessä, että tämä on niin tärkeä asia, että sitä varten ponnistellaan. Kerätään tiimi ja iloitaan jokaisesta sen jäsenestä. On asiasta innostuneita, ihmisiä jotka kokevat olevansa tärkeitä osajia ja tulevansa nähdyiksi. Aina on muutama, joka lähtee uteliaisuuttaan mukaan katsomaan, mitä tapahtuu. Aina on muutama, jotka hehkuvat kauas, miten on hienoa että me teemme tämän juuri nyt. Motivoidaan ja visioidaan, mitkä mahdollisuudet tästä urakasta vielä syntyvät.

Sitten alkaa pudotuspeli. Kohtalon julma koura siirtää tiimin jäseniä jäähyenkille jonka yllä lukee 'nyt on vaikeeta' ja ihan oikeasti niillä on, kukaan ei kadehdi. Lähetetään virtuaalihaleja, jännätään pahinta ja toivotaan parasta. Onneksi tapaavat olla sitkeitä naisia nämä meidän naiset, kyllä ne vielä pääsevät jäähyeltä pois.

Muut odottelevat, kuka tekee ensimmäisen siirron. Ihan varmasti muutama vetäytyy tässä vaiheessa ihan hipihiljaa takavasemmalle. Tiimistä ovat jäljellä ne, jotka punnitsevat univelan, venymisen, stressipisteiden ja lasten videokasvatuksen määrän yhteispainoa. Vieläkö hartioille mahtuisi taakkaa? Nyt jos sanoisi ei, kukaan ei tekisi, ja joutuisi vastuuseen viimeisen ein sanomisesta. Jos jäljellä on kaksi tai kolme ein kierteelijää, heidän mahdollisuutensa sanoa ei on suora uhka jokaiselle muulle.

Yhteisesti on sanottu kyllä, mutta yhteisesti ei sanota ei, koska ei-vaiheessa kukaan ei uskalla olla aloitteellinen. Onhan sentään päätetty tehdä tärkeä asia.

Jos sitten kokoaa tahdonvoimansa, värvää mummot lapsenvahdeiksi ja puurtaa hartialihakset betoniksi, saattaa saada valmiiksi jostain joka vain täytyi tehdä. Ensimmäinen palaute tulee puolen vuoden päästä ja sekin on negaa.

ÄMMÄ



Mikä on imetystuki-puhelu?

Imetystukipuhelin toimii jo 12. vuottaan. Puhelin on tehnyt pitkän matkan siitä kun yhdistys ilmoitti imetystukiäiti Terttu Tennilän oman kotinumeron Imetystukipuhelimeksi Helsingin puhelinosuuskunnan puhelinluetteloon. Nyt puhelinvaihe ohjaa tutusta kutsunumerosta 041 528 5582 puhelut yhdistyksen kännyköihin. Kännykät kiertävät koulutetuilla imetystukiäideillä. Tavoite on, että jokainen luuri päivystää 2-3 tuntia viikossa.

MAARIT KUOPPALA

Vaihdetekniikka on tuonut puolentoista vuoden ajan kullnarvoista tietoa Imetystukipuhelimen puhelumääristä. Vuodessa Imetystukipuhelimeen tulee 4500 puhelua, joista päivystäjät ovat vastanneet 900 puheluun. Vuonna 2008 puhelu kesti kes-

kimäärin 15 minuuttia, mutta vaihtelu on suurta, muutamasta minuutista jopa tuntiin.

Imetystukipuhelut on aina tilastoitu. Ensimmäiset vuodet tilastointiin käytettiin ruutuvihkoa, johon kirjoitettiin puhelussa käsitellyt asiat. Vuonna 2005 alkaneessa Maanlaajuinen ►

maitopiiri -projektissa puhelinten mukana alkoi kiertää kansio, jossa tilastointiin oli määrämuotoinen paperilomake.

Yhteenvetojen tekeminen useista saadoista puheluista on ollut haastavaa ja osin sattumanvaraista. Toistaiseksi tarkimmin on analysoitu vuoden 2006 puhelut, joita kättilöopiskelija Johanna Honkanen analysoi osana opintojaan. Analyysi on julkaistu Kättilölehdessä ja se löytyy yhdistyksemme nettisivuilta http://www.imetys.fi/itu/KL06_205-209.pdf.

Zef apuun

Imetystukipuhelin on melko tuntematon muille kuin vauvaperheille. Äideilläkin on joskus myyttinen käsitys siitä, mitä Imetystukipuhelimessa puhutaan ja monet epäilevät onko juuri minun kysymykseni sellainen, josta kannattaa soittaa. Muiden järjestöjen edustajille, terveydenhoitajille, lääkäreille tai päättäjille on ollut vielä vaikeampaa kuvaila sitä, mihin tarpeeseen

Imetystukipuhelimen puhelut vuonna 2008

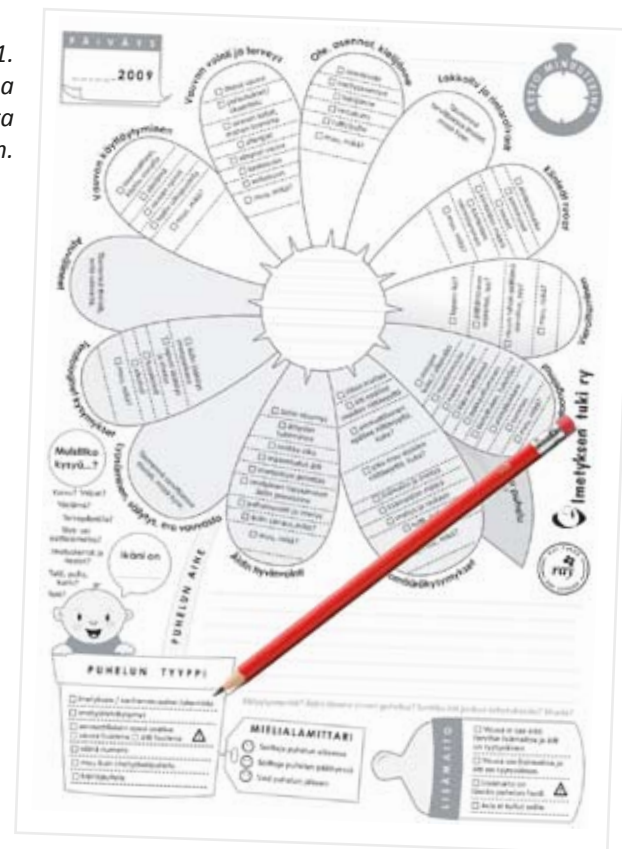
- Soittoja Imetystukipuhelimeen 4582 kpl
- Näistä päivystysaikoina 3064 kpl (68 % puheluista)
- Näistä vastattuja 900 kpl (22 % kaikista ja 29 % päivystysaikaan tulleista puheluista)

Imetystukipuhelin vastaa, mistä tämä 4500 soittajan joukko koostuu.

Tätä tietoa meille tekee näkyväksi Zef. Imetystukipuheluiden tilastointi on nyt tärkein ja arvokkain Imetyksen tuki ry:n Zef-kyselyistä.

Tukiäidit siirtyivät 1.1.2009 alkaen paperisista lomakkeista nettilomakkeeseen. Tilastointilomakkeen suunnittelussa käytettiin

Kuva 1. Päivystäjille suunniteltua muistiinpanolomaketta koristaa kukkanen.



tettiin pohjana Honkasen puheluanalyysiä, ja asiantuntijana toimi kättilö, IBCLC Katja Koskinen.

Zef laskee automaattisesti ja reaaliajassa puheluissa käsitellyt aiheet. Tietoa kertyy aiempaa nopeammin yhteiseen käyttöön, minkä vuoksi on aiempaa helpompi vastata, kun yhdistykseltä kysytään, mikä saa äidit juuri nyt soittamaan Imetystukipuhelimeen.

Suhteellisia osuuksia eli määrällistä tietoa saadaan nopeasti. Jo nyt kahden kuukauden kokemuksella kerätyt tiedot ovat

monella tapaa yhdenmukaisia Honkasen analyysin kanssa.

Uudistettu tilastointi

Imetystukipuhelimessa päivystetään kuten ennenkin. Tilastointi ei saa ohjata puhelua, vaan puhelua johtaa soittaja ja hänen tarpeensa ja tavoitteensa. Puhelun aikana tukiäidillä on käytössään uusi kukka-lomake (kuva 1.), jossa on vihjeitä tyyppillisistä kysymyksistä sekä terälehdissä apuväline yhdenmukaiseen puheluaiheluokitteluun. Lomakkeen on suunnitellut



Riikka Käkälä-Rantalainen ja puhelinpäivystäjät voivat tilata niitä toimistolta. Terälehtien vaihtoehtoista voi päätellä, että erilaisia puheluaiheita on valtavasti.

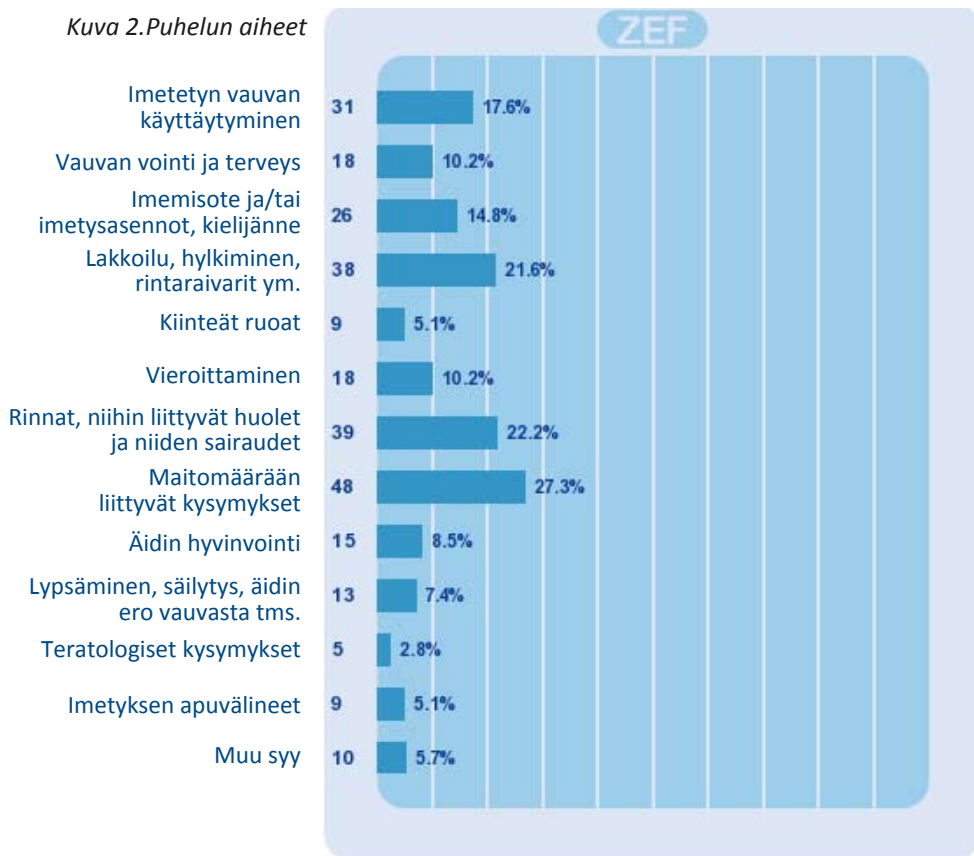
Puhelujakauma terälehtien kesken käy ilmi kuvasta 2. Luokkia on 12, ja lisäksi on luokka muu. Äiti voi esittää puhelussa useita kysymyksiä. Tukiäidit on ohjeistettu valitsemaan kaksi pääaihetta, joita puhelussa käsiteltiin. Jokaisesta pääaiheesta tulee ai-

hekohtainen täsmentävä kysymys ja tilaa kirjoittaa puhelusta omin sanoin.

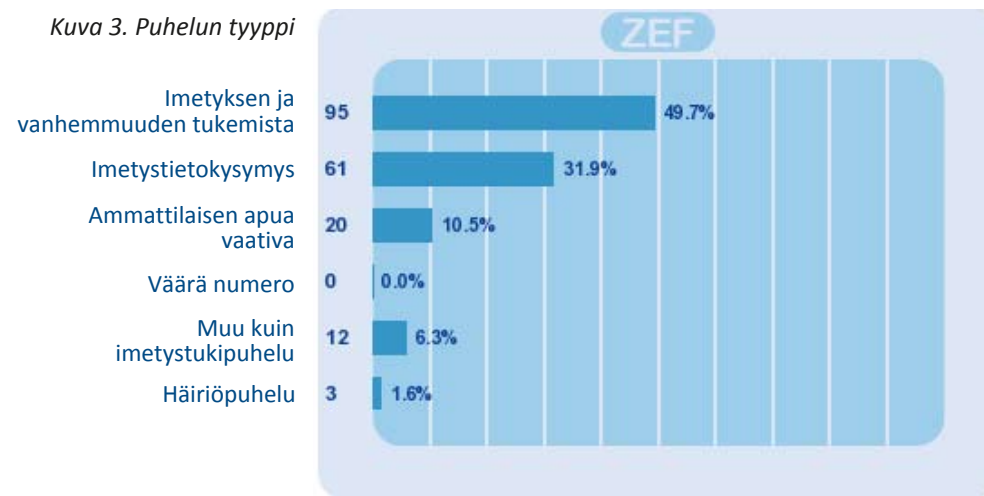
Tukea, tietoa, ammattiavun tarvetta

Kaikista Imetystukipuhelimeen tulleista puheluista puolet on sitä, mikä vertaistukijalle kuuluukin: äitiyden ja vanhemmuuden imetysmyönnteistä tukemista (kuva 3). Joku on kokenut saman ja selvinnyt

Kuva 2. Puhelun aiheet



Kuva 3. Puhelun tyyppi



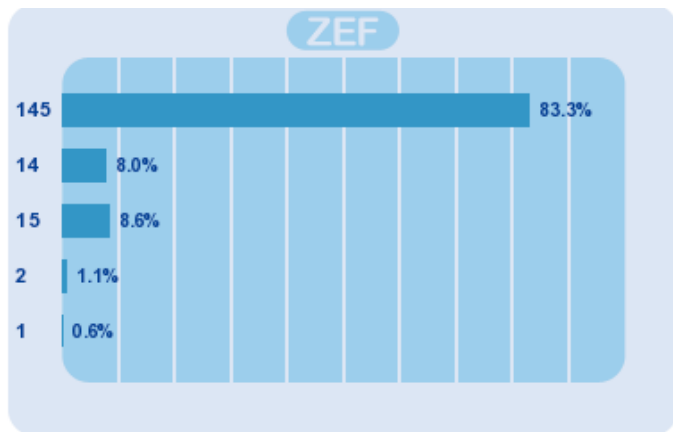
siitä. Yhtä oikeaa tapaa toimia ei ole. Äiti on juuri oikea omalle lapselleen. Neuvolan ajan käyttäminen näihin kysymyksiin on tarpeettoman kallista, äidin jääminen yksin on vielä kalliimpaa. Keskusteluissa etsitään vinkkejä mm. imetysmaratonien jaksamiseen. Moni tämän ryhmän huoli katoaa sylitystä ja ihokontaktia lisäämällä.

Noin kolmannes soittajista kysyy jotakin imetystietoutta, joka ei kuulu joka äidin yleissivistykseen. Kysymykset saattavat koskea imetyskertojen määrää tai kestoja, imetyksen apuvälineitä, imetyksen ja muun elämän – raskauden, työn, harrastuksen, jonkin ruokalajin – yhdistämistä. Perustiedot näihin saa yhdistyksen koulutuksista. Kaikkea tukiäiti ei voi tietää, silloin luvataan ottaa selvää. Nämä tiedot pitäisi olla oikeina ja ajantasaisina jokaisella lastenneuvolan työntekijälläkin.

Ammattimaista apua vaativien puheluiden osuus vaihtelee 10 ja 14 prosentin välillä kaikista puheluista. Tammi-helmikuun puheluista näitä oli kymmenen prosenttia (kuva 3). Tällaisia puheluista tulee keskimäärin kaksi viikossa, vaikka jokainen on liikaa. Näistä suurimmassa osassa vauva on ikäänsä nähden huolestuttavan kaukana syntymäpainostaan, mutta äiti ei ole saanut selkeitä maidon lisäys- ja lisämaidon käyttö- ja käsittelyohjeita. Joskus on kyse ohjeista oman tai lapsen sairauden ja imetyksen yhdistämiseksi. Valitettavaa on, että imetyksen hoitopolku puuttuu Suomesta. Ymmärrettyään tilanteensa äidin ei ole helppo palata neuvolaan, joka on antanut huolestuttavan virheelliset ohjeet, usein samana tai edellisenä päivänä.

Pieni osa puheluista on luokkaa muut. Väärä numero, työntekijöiden yhteystiedot, puhelinmyyjäkkään ei väl-

Kuva 4. Tukiäidin arvio soittajan tilanteesta



Puhelussa ei tullut esiin mitään normaalista poikkeavaa
Tukiäitinä olen huolestunut lapsen tilanteesta
Tukiäitinä olen huolestunut äidin tilanteesta
Tukiäitinä olen huolestunut perheen tilanteesta
Tukiäitinä olen huolestunut jostakin muusta

Vastaatko imetykkipuheluihin omassa numerossasi?

Monet tukiäidit vastaavat imetykkipuheluihin, jotka tulevat omaan henkilökohtaiseen puhelinnumeroon. Näistä tukiäidit pitävät kirjaa vaihtelevasti. Huhtikuun alusta myös nämä puhelut voi kirjata omalla Zef-lomakkeella ja siten ne tulevat osaksi yhdistyksen tietopääomaa.

Miten tämä tapahtuu? Liity Maitolaiturin tukiäidit-alueelle ja lue sieltä lisää! Voit tilata itsellesi kukkalomakkeita puheluaikaisia muistiinpanojasi varten ja saat ohjeet nettitilastointia varten. Aarrearkun parasta antia lie nee tukiäitien vertaistuki toisilleen.

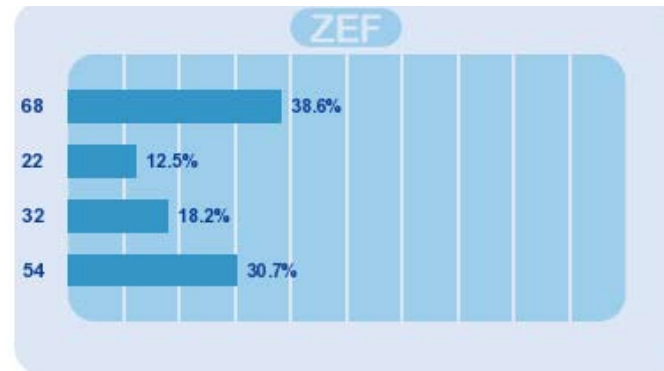
tetä. Valitettavasti myös seksuaalista häirintää esiintyy aika ajoin. Häirinnästä yhdistys teki kesällä 2008 rikosilmoituksen.

Reilu 80 prosenttia imetystä koskevista puhelusta on ikkunoita normaaliin vauva-perhe-elämään (kuva 4). Elämään kuuluu kasvukipuja, uusia tilanteita ja joskus myös sairautta. Tukiäiti on huolissaan äidistä kahdeksassa prosentissa puhelusta, saman prosenttiosuuden saa huoli lapsen tilanteesta. Lapsen kohdalla on useimmiten kyse siitä, että lapsi ei saa riittävästi ruokaa, vaikka olisi tiheässä neuvolaseurannassa. Yksittäisissä puhelussa huolena on jokin muu syy perheessä.

”Täysimetyksen hehkutusta koko palvelu”

On kiinnostavaa, että lähes joka kolmannessa puhelussa keskustellaan lisämaidon käytöstä (kuva 5). Näistä noin joka toisessa äiti on tyytyväinen lisämaidon käyttöön eikä asiasta puhuta sen enempää. Muissa taas juuri lisämaito

Kuva 5. Lisämaidon käyttö



Vauva ei saa, eikä tarvitse lisämaidon käyttöä, äiti on tyytyväinen
Vauva saa lisämaidon, äiti on tyytyväinen
Lisämaito on tämän puhelun huoli
Asia ei tullut esille puhelussa

on äidin huolena tavalla tai toisella. Soittajista noin 40 prosenttia on täysimettäviä. Muissa puhelussa koko asia ei tule esille. Näissä puhelussa keskustellaan esimerkiksi kiinteistä, yöelämästä tai vieroituksesta.

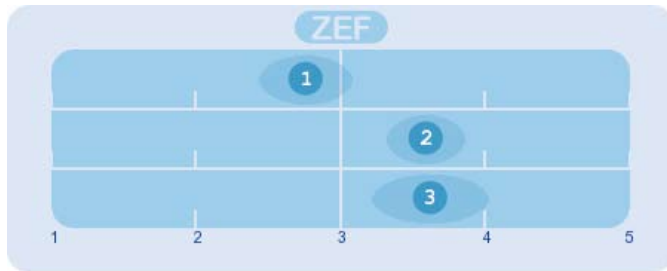
Zef tilastoi myös uutta

Uusina asioina tukiäidit kirjaavat tietoja Imetystukipuhelimen saavutettavuudesta, mistä äiti on kuullut Imetystukipuhelimesta ja kenen aloitteesta äiti soitti. Nämä kirjataan vain, jos äiti sen muun tarinan mukana kertoo. Tu- ▶



Kuva 6. Mielialamittari

1. Soittajan mieliala puhelun alkaessa
2. Soittajan mieliala puhelun päättyessä
3. Tukiäidin mieliala puhelun jälkeen



kiäiti ei ole puhelinkyselijä, vaan puhelin-kuuntelija. Pienikin palaute antaa vihjeitä siitä, miten ja missä Imetystukipuhelinta kannattaa markkinoida ja mihin suuntaan kehittää.

Toisena uutuutena on mielialamittari. Tukiäidit arvioivat soittajan mielialaa puhelun alkaessa ja päättyessä ja omaa mielialaansa puhelun jälkeen (kuva 6). Kuvan mittari näyttää 175 puhelun keskiarvot, vaihtelua toki on. Aihetta saa myös kommentoida. Useimmissa puheluissa tukiäidit kokevat soittajan mielialan parantuneen puhelun aikana. Palaute puhelun lopussa on suurimmaksi osaksi kiittävää ja helpotunutta.

Kokemukset

Kehittämisehdotuksia on tullut ja ne ovat edelleen tervetulleita. Muutostoiveet ote-

taan huomioon, kun kyselyitä uudistetaan. Uutuutena on tulossa Zef-lomake myös tukiäitien yksityisten puheluiden kirjaamiseen. Siitä löytyy lisätietoja Maitolaiturin Tukiäidin aarrearkusta ja tukiäidit-listalta lähiviikkoina. •

Kirjoittaja on Imetyksen kuumalinja –projektin projektipäällikkö.

Imetyksen kuumalinja –projekti

Projektipäällikkö Maarit Kuoppala
 maarit at imetys.fi
 p. 044 5225 032

Zef tuo puhelutilastot näkyviin

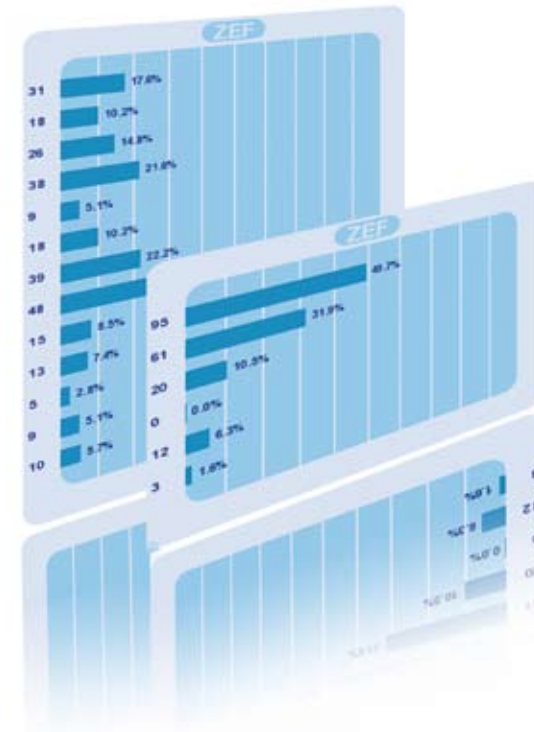
MAARIT KUOPPALA

Zef on Zef Solutions Oy:n palvelu, jolla asiakas, kuten Imetyksen tuki ry voi tehdä omiin tarpeisiinsa sopivia kyselyitä. Palvelulla on toteutettu mm. isoja vaalikoneita, mielipidetiedusteluja ja erilaisia selvityksiä. Yrityksen asiakkaita ovat mm. Nokia, useat kunnat ja yliopistot sekä isot

tutkimuslaitokset. Ja nyt myös Imetyksen tuki ry.

Zef-ohjelmistolla voi toteuttaa kyselyn nettiin. Monet jäsenet ovat tutustuneet Zefiin ilmoittautuessaan yhdistyksen koulutuksiin tai jäsenkokoukseen netissä. Syksyllä perkasin sähköpostiviestejä pohtien käyköhän sama ruoka, jos yksi sanoo olevansa lihaton ja toinen lakto-ovo-kasvissyöjä, jolle kala käy. Nyt Zefistä näkyy pylvä, joka kertoo saman ruokavalion valinneiden lukumäärän. Kun samaa ruokavaliokyselyä voi käyttää aina uudelleen ja uudelleen, kyselyn suunnittelu kannattaa. Tilaisuuteen tulevat lapset ilmoitetaan erikseen, koska lapset syövät vähemmän ja hinta on pienempi.

Zefillä toteutetaan myös pian käynnistyvä jäsenkysely, jonka tuloksia käytetään toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Jäsenkyselyprojekti on edennyt siten, että Itulaiset ympäri Suomen -työryhmän vapaaehtoiset ovat suunnitelleet kyselyn. Kun se on valmis, työntekijöistä joku siirtää kyselyn Zefiin. Vapaaehtoiset testaa- ▶



vat kyselyä varmuuden vuoksi ennen julkistusta, tässä vaiheessa saa myös keksiä vastauksia. Kysely julkistetaan kohderyhmälleen. Vastaamaan voidaan kutsua sähköpostilla haluttu vastaajajoukko. Zef pitää kirjaa meidän tietämättä siitä, ketkä ovat vastanneet ja jättäneet vastaamatta ja lähettää tarvittaessa muistutusviestin kyselyn unohtaneille. Toinen tapa on tehdä nettiin linkki, josta avautuu aina uusi lomake täytettäväksi.

Kyselyn täyttämisen voi myös keskeyttää, jos aika loppuu kesken. Silloin on tärkeää ottaa talteen se nettiosoite, jonka Zef antaa. Linkillä pääsee jatkamaan aloittamaansa lomaketta. Helpointa on ottaa se leikkaa-liimaa-komennolla talteen tiedostoon – tai vaikka lähettää sähköpostilla itselleen.

Vastausajan päätyttyä Zef-ohjelmistosta pyydetään raportti sille annetuista vastauk-

sista. Raportti laskee suoraan eri vaihtoehtojen suhteelliset osuudet ja esittää ne graafina. Sanalliset kommentit ohjelma kokoaa yhteen. Tiedot saa sekä excel-tiedostona että www-sivuna.

Tietojen kerääminen ja luokittelu on automatisoitu ja peruslaskut Zef tekee puolestamme.

Palautteet lomakkeista ovat olleet valtaosin positiivista. Zef-kyselyt säästävät merkittävästi aikaa tiedon keräämisvaiheesta ja peruslaskutoimituksilta. Hyvän kyselyn suunnitteluun kannattaa panostaa.

Tämän jälkeen tietoja käsittelevät ihmiset. Tulkinta ja johtopäätökset ja tulosten julkaisu jäävät zef-raportin lukijoille. Se työ tehdään jälleen kyselyn suunnittelutyöryhmässä. •

Lehden koulutus- ja puhelinartikkeleissa mainitaan imetyksen hoitopolun puutteita. Väite ei ole yhdistyksen keksimä, vaan asia, jolle myös THL ja STM pyrkivät tekemään jotain. Googlaa verkosta THL:n Kansanterveys-lehtiin 1/2007 ja 7/2008 imetysaiheiset artikkelit. Hoitopolun puutteet myöntää jo vuoden 2007 lehdistötiedote <http://www.ktl.fi/portal/suomi/pressihuone/lehdistotiedotteet/?bid=2461>. Vuonna 2007 asetettu THL:n imetyksen asiantuntijaryhmä julkaisee imetyksen toimenpideohjelman ensi syksynä. Siitä kerromme lisää syksyn Imetysuutisia-lehdessä.

Ongelmat oireiden takana

JAANA REINIKKA

Liian usein tukiäidin eteen tulee tilanne, jossa imettävää äitiä on autettu ”laastarilla” ja toivottu tilanteen korjaantuvan pian itsekseen. Yhä lisääntyvä kiire sekä terveydenhuollon ammattilaisten liian vähäiset tiedot ja taidot lienevät suurin syy siihen, että kolmas sektori saa hoitaakseen ”laastarin” alla kyteviä ja pahentuneitakin ongelmia.

Näihin tilanteisiin paneutuu kirja ”Case Studies in Breastfeeding”. Mukavan helpolukuisena ja selkeäsanaisella englannilla kirjoitettuna kirja on sopiva välipala imetyksestä ja imettävien äitien tukemisesta kiinnostuneille. Kirjan pääantia ovat lukuisat tapauskertomukset imetykseen liittyvistä haasteista. Salapoliisin lailla nämä imetysammattilaiset selvittävät näiden tapauskertomusten äitien ongelmat ja saavat äidin niin halutessa – imetyksen kulkemaan jälleen raiteillaan kohti äitiä tyydyttävää lopputulosta.

Kirjassa kuvataan kahdeksan askeleen hoitopolku, jossa painoa laitetaan nimenomaan äidin haastattelulle sekä imetystapahtuman, vauvan ja äidin rintojen arvioinnille niin ennen kuin jälkeenkin imetyskerran. Haastattelut kerrotaan hyvin kuvainnollisesti, lähestulkoon litteroiden. Väliarviot ensimmäisten vaiheiden jälkeen ovat tarkkoja ja harkittuja, ja myös lukijan iloksi kirjaan poimitut tapauskertomukset saavat onnelliset loput.

Kirjalla on selkeä sanoma: kysy ja tarkkaile, älä tyydy ensivaikutelmaan. Ole kär-

sivällinen ja kuuntele äitiä huolellisesti. Pelkkien oireiden hoitaminen on vain näennäistä hoitoa, jos ongelmaan niiden takana ei osata tai haluta puuttua. Jokaiselle vastoinkäymiselle on mahdollista löytää selitys, jonka jälkeen äidin on helpompi päättää, mitä haluaa seuraavaksi.

Tukiäidille kirja tarjoaa suuren määrän vinkkejä erilaisista kysymyksistä, joita tukea hakevilta imettäviltä äideiltä voi kysyä. Kirja toimii siten myös selailukappaleena ja mikä ettei hakuteoksenakin vähintään yhden lukemisen jälkeen. Imettävälle äidille kirja voi antaa toivoa: imetys ja sen sujuminen eivät ole kohtalosta tai tähtien asennosta kiinni. Terveydenhuollon ammattilaisille kirjan sanoma on kirkas: oireet häviävät parhaiten, kun taustalla oleva ongelma hoidetaan kuntoon. Imetys ei estä hoitamista eikä ole millään tavalla mystistä, vaan ihan biologinen juttu. •



Karin Cadwell & Cynthia Turner-Maffei: Case Studies in Breastfeeding – Problem-Solving Skills & Strategies. Jones and Bartlett Publishers, 2004.

Uusi Atlas pilkkoo sammaksen osiin

LEENA PIKKUMÄKI

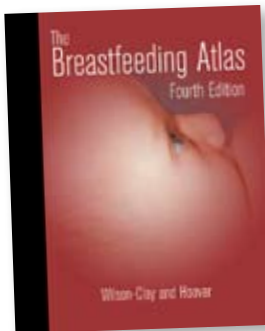
Kay Hooverin ja Barbara Wilson Clay Breastfeeding Atlaksen neljäs painos on ilmestynyt. Huomattavin muutos imetystuen kannalta on kirjan jakso imetyskivuista ja etenkin sammaksesta. Tekijät vetoavat lukijoihin, että näyttöön perustuen ei saa enää arvailla sammasta silloin, kun oireet matkivat ”sammasta”.

Atlaksen mukaan imetyskirjallisuudessa kuvataan sammaksen oireita niin moninaisina, että siitä on tullut eräänlainen kaatoluokka: kun se ei muuta ole, niin sitten se on sammasta. Nänni on pigmentoitunutta ihoa ja sen kipuihin voi liittyä samoja ihotauteja ja -tulehduksia kuin muuallakin ihossa. Esimerkiksi kutiseva nänni voikin tarkoittaa ihottumaa. Imetystukiäitienkin kannattaa muistaa suositella ihotautilääkärille hakeutumista silloin, kun imetys sattuu eikä syyllinen kuulosta kapealta imuotteelta.

Uuden painoksen näkyvin muutos on, että kuvat ovat nyt keskitetyksi kirjan takana, eikä kirjan mukana ole enää dvd:tä. Tekijät lupaavat myöhemmin tänä vuonna päivittää myös dvd:n. Kuvia on 418, joista vain runsas neljännes liittyy vertaistuen

imetystietoon. Kuvat erityistapauksista, vaikeista sairauksista ja rintojen tai vauvojen harvinaisista ominaisuuksista voivat toki olla imetysohjauksen ammattilaisille antoisia.

Atlas puoltaa yhä paikkaansa ainakin kouluttajien kirjahyllyssä, koska parempaa värikuvakokoelmaa imetyksestä ei ole vielä vastaan tullut. Suomeenkin uusimpia Atlaksia on taas tilattu aivan uunituoreina, mistä iso kiitos Sanna-Mari Tonterille Lappeenrantaan. •



Barbara Wilson Clay ja Kay Hoover: Breastfeeding atlas. Fourth edition. LactNews Press, 2009.

Pelit ja vertaukset oppimisen välineinä

LEENA PIKKUMÄKI

Pieni kevennys koulutuspäivään: tee lista erilaisista ja suhteellisen tavallisista imetyskokemuksista. Lue kokemukset yksi kerrallaan ja kehoita ryhmäläisiä nousemaan ylös aina, kun kokemus on tuttu omalta kohdalta. Itun koulutuksissa tätä harjoitusta on sovellettu lypsyjumppana.

Linda J. Smithin valmennuskirja on mainio - joskin osin turhan amerikkalaishenkinen - kokoelma imetyksen oppimiseen liittyvistä peleistä ja muista harjoituksista. Havainnollistavia opetustuokioita on kirjassa kaikille tasoille esikoisen odottajista IBCLC-tutkinnon opiskelijoihin. Jälkimmäiset pelaavat äidinmaidon biokemiaa bingona.

Kirjasta on käännetty, testattu ja sovellettu muutamia harjoituksia Itun kursseille ja Maitotaitoon. Suurin merkitys Coach-kirjalla on ollut innoittajana, eläytyvien menetelmien ja havainnollistavien vertausten lähteenä. Kirjan lopussa onkin kokoelma imetysohjauksen konkarien käyttämiä kiteytyksiä. Suomessakin vertaamme imetystä tanssiin: opetellaan yhdessä, välillä sattuu varpaisiin mutta vähitellen yhteinen tahti löytyy. Entä sitten imetystuki: autoakin on helpompi oppia ajamaan,

kun joku istuu vieressä ja auttaa. Imetyksen oppiminen on oikeastaan aika samanlaista kuin autokoulussa aikoinaan. Ensin täytyy miettiä jokainen asia erikseen, miten kädet, miten kytkin ja kaasuvuoroin toimivat, miten liikennevirtaa tarkkaillaan. Uutta taitoa ei opi aivan hetkessä, mutta sitten kun se alkaa vähitellen sujua, kädet ja jalat toimivat puoliksi itsekseen. Samalla tavalla imetyksen pureutuu vähitellen selkärankaan, tutuksi taidoksi, mutta sille pitää antaa aikaa ja tukea.

Suosittelen Smithin kirjaa erityisesti niille, joiden kuva aikuisopetuksesta perustuu luentoihin. Luentoja järjestetään paljon, koska ne ovat halpa tapa tavoittaa suuri joukko ihmisiä, mutta oppimiseen ne eivät ole tehokkain väline - varsinkaan ilman erilaisia kuulojoita aktivoivia menetelmiä. •



Linda J. Smith: Coach's notebook. Games and strategies for lactation education. Jones and Bartlett Publishers, 2005.

Yhdessä matkalla kohti tärkeän näkemistä

Jyväskylän imetystukiryhmän doulat saivat mahdollisuuden osallistua työnohjaukseen syksyllä 2008. Työnohjaukseen osallistui yhdeksän aktiivisesti imetystukiryhmässä toimivaa tukiäitiä. Prosessi auttoi hahmottamaan imetystukityön merkitystä omassa kaupungissa ja tehostamaan ryhmän toimintaa. Se näytti myös tukiäitien yhteyden tärkeänä voimavarana vertaistukityössä.

LIISA ANSIO

Jyväskylän imetystukiryhmän douleille tarjoutui mahdollisuus työnohjaukseen kaupungissa toimivassa vertaistuen ja vapaaehtoistyön kumppanuushankkeessa, Versovassa. Sen tarkoituksena on toimia eri vertaistuki- ja vapaaehtoistyöryhmien välillä ja tarjota koulutusta ja työnohjausta erilaisille ryhmille.

Työnohjaukselta toivottiin apua ryhmän ja yhdistyksen toiminnan organisoimiseksi ja selkeyttämiseen. Tukiäidit toivoivat saavansa apua imetystukiryhmän ja yhdistyksen kokonaisuuden hallintaan ja ryhmän toiminnan tehostamiseen.

Toiveissa oli siis saada apua kaikkeen siihen, mikä mahdollistaa hyvien tuki-iltojen pitämisen ja muun tuen antamisen. Lisäksi ryhmän toimintatavoista haluttiin oppia jotain uutta, ehkä prosessi paljastaisi heikkouksia, joita sitten voisi korjata.

Yhdessä tapaamisessa tämä toive sanottiinkin ääneen: ”On kuin ryhmässämme

olisi yhtenä tehtävänä uupuminen. Emme enää haluaisi kierrättää uupumisvuoroa, vaikka muita tehtäviä mielellään kierrätettäisiin.”

Tiivis prosessi aktiivisille

Jokaisella työnohjaukseen osallistuneella doulalla oli jo kokemusta imetystukiryhmän toiminnasta niin tukiäitinä kuin Jyväskylän imetystukiryhmän yhdistyksen jäsenenäkin. Kaikki ovat toimineet aktiivisesti paikallisessa ryhmässä ja yhdistyksessä.

Prosessi oli melko tiivis. Työnohjaus kesti koko syksyn, jonka aikana ryhmä koontui kaksi tai kolme kertaa kuukaudessa. Työnohjausta varten ei sovittu aiheita, vaan jokainen tapaaminen muodostui sellaiseksi kuin osallistujat sen tekivät.

Tapaamisissa keskusteltiin jaksamisesta, imetystukityön tärkeydestä ja haasteista, turhautumisesta rahallisen tuen puuttamiseen, ryhmän ja tukiäitien yhteisön toimintatavoista, yhdistyksen ja ryhmän vahvuuk-

sista, tukikontaktien herättämistä tunteista ja tavallisista imetystuki-illoista. Keskusteluissa nousi esille myös imetystukiryhmän paikka Jyväskylän kaupungin neuvolaverkoston rinnalla ja jopa sen paikkaajana.

Hyviä, tärkeitä ja ainutlaatuisia

Työnohjauksen mittaan osallistujien tunnelmat vaihtelivat. Toiset tapaamisista tuntuivat todella tärkeiltä, toisinaan tuntui, että samoista aiheista olisi voinut puhua muutenkin. Työnohjauksen ansiosta imetystukiryhmästä tehtiin iso lehtijuttu sanomalehti Keskisuomalaiseen.

Työnohjauksen jälkeen doulatoimintaa ja yhdistyksen toimintaa on selkeytetty ja järjestetty. Tämä tarkoittaa lähinnä eri vastualueille perustettuja työryhmiä, joiden tarkoitus on helpottaa ja tehostaa ryhmän toimintaa.

Prosessi näytti, että suunta, johon ryhmä oli jo kulkemassa, on hyvä ja oikea. Samalla se osoitti, että ryhmä ei toimisi niin kuin

se nyt toimii, jos tukiäidit eivät olisi ystäviä keskenään ja viihtyisi yhdessä. Kokemus ystävydestä ja doulien yhteydestä kantaa ryhmää ja saa sitoutumaan toimintaan.

Kokonaisuudessaan työnohjaus sai imetystukiryhmän tehtävän ja toiminnan näyttämään arvokkaana ja tärkeänä työnä, jonka arvo ei ole kiinni ryhmän saamasta tuesta tai sille myönnetystä taloudellisista resursseista. Päinvastoin, työnohjaus osoitti, ettei ole tyhmiä tai turhaa tehdä tätä työtä, vaan tyhmiä ovat ne, jotka eivät sitä tue ja sen arvoa näe. •

Kirjoittaja on kahden lapsen äiti, ollut mukana perustamassa Jyväskylän imetystukiryhmä ry:tä ja on sen hallituksen jäsen.

Näkökulma työnohjaukseen

LIISA ANSIO

Olimme puhuneet työnohjauksesta doulaporukalla jo paljon ennen kuin meille tarjoutui mahdollisuus siihen. Kun saimme doulakokoukseen vieraan Versovasta ja kuulimme lisää työnohjauksen mahdollisuuksista, minulle ja monille muille tuli aivan kiihkeän innostunut olo – juuri tätä me olemme kaivanneet.

Sitouduin työnohjaukseen suurin toivein. Osa toiveistani kohdistui omaan tukiäitiyteeni, osa ryhmän toimintaan. Olin ollut jo monta vuotta mukana ryhmässä, mukana kehittämässä sitä ja muokkaamassa siitä sellaista kuin se oli, niin hyvässä kuin huonossakin. Olin kuitenkin ollut puolisen vuotta hiukan sivussa aktiivisesta vastuunkantamisesta perheemme tilanteen takia. Tahdoin olla parantamassa ryhmäämme ja löytämässä oman paikkani siinä.

Koska en ollut mukana ensimmäisessä kokoontumisessa, minusta tuntui, että joudun opettelemaan ja etsimään työnohjausta pari ensimmäistä kertaa, joilla olin mu-

kana. Kai siinäkin oli kypsymistä ja juuri sitä ryhmään liittymistä, jota olin toivonut, kun oivalsin, että olen itse ja olemme ryhmänä vastuussa prosessista ja kuinka paljon ryhmämme siitä hyötyy. Jos annamme puheliaisuudelle ja lörpöttelyn halulle vallan, valuvat tapaamiset vähän hukkaan.

Mitä muuta sitten sain työnohjauksesta? Oli todella hyödyllistä istua kaikessa rauhassa puhumassa imetystukiryhmäme toiminnasta ja yhdistyksen tehtävistä. Saimme rauhassa puhua kaikesta siitä, mikä jää niin helposti hakemusten kirjoittamisen ja arjen pyörittämisen jalkoihin. Oli rohkaisevaa ja voimauttavaa huomata, että työtoverit ovat ystäviä ja ystävät työtovereita. Oli valtavaa ymmärtää, miten tärkeää imetystukityö on niin yksittäisille äideille, koko yhteisölle, jossa toimimme, kuin meille doulillekin. Meillä on omaleimainen ja vahva ryhmä, josta saamme olla syystä ylpeitä. Meillä on ryhmä, josta kannattaa pitää huolta. •

Jyväskylän imetystukiryhmälle ei riitä rahallista tukea

Jyväskylän imetystukiryhmä on saanut paljon sympatiaa osakseen. Yksittäiset äidit ovat keskustelleet tukiäitien kanssa ja hämmästelleet, kuinka lapsiperheiden kaupungina itseään mainostavalta kaupungilta ei riitä 500 euroa imetystukiryhmälle.

LIISA ANSIO

Kunnallisvaalien aikaan imetystukiryhmää käytettiin esimerkkinä kansalaisjärjestöjen sekavasta ja epävakasta asemasta Jyväskylässä. Myös sanomalehti Keski-suomalaisen Mielipiteet-palstalla on kirjoitettu imetystukiryhmän puolesta. Kirjoituksissa on ihmetelty, miten kaupungilla on varaa jättää tukematta toimintaa, joka omalta osaltaan paikkaa kaupungin ja ympäryskuntien puutteita. Myös toiset järjestöt, esimerkiksi Mäki-Matin perhepuiston tuki ry, ovat olleet huolissaan imetystukiryhmän tukalasta tilanteesta ja ehdottaneet yhteistyötä.

Kaupungin puolelta imetystukiryhmälle on edelleen tarjottu

vain lämmintä kättä. Työ nähdään tärkeänä, mutta sille ei löydy taloudellista tukea. Osaltaan tämä johtuu kaupungin tiukentuneista ja muuttuneista avustusten myöntämisperiaatteista. Lisäksi imetystukiryhmän saamista päätöksistä voidaan lukea hämmennys imetystukityön paikasta neuvolan rinnalla. Kuitenkin yhteistyötä toivotaan ja yhteistyöstä puhutaan. Erilaisia avustusta- ja rahoitusmahdollisuuksia on väläytelty ja esimerkiksi ostopalvelusopimuksesta puhuttu, mutta mitään ei ole luvattu eikä avustuksia myönnetty.

Tämän vuoden rahoitus on vielä avoina. Toimintaa on suunniteltu viime vuoden tapaan ja avustushakemuksia lähetetty. Nähtäväksi jää, miten syksyn ja talven aikana käyty keskustelu vaikuttaa uuden kaupungin uusien lautakuntien päätöksiin. •

Kirjoittaja on kahden lapsen äiti ja yksi Jyväskylän doulilista.



Imetystukea alusta asti

Pohjanmaan imetystukiäidit ja Vaasan keskussairaalan synnyttäneiden osasto aloittivat yhteistyön kesällä 2008. Yhteistyö sai alkunsa vuodentakaisen imetysviikon palautteesta. Tuolloin tukiäidit päivystivät imetysviikolla joka päivä synnytysosastolla. Yhteistyön ansiosta tukiäidit vierailevat osastolla joka kuun viimeinen lauantai ja kiertävät huoneissa puhumassa imetyksestä jokaisen juttelua kaipaavan äidin kanssa. Äidit saavat myös tietopaketteja imetyksestä. Tukiäidit on otettu hyvin vas-

taan sekä äitien että sairaalan henkilökunnan puolesta.

Keski-Suomen keskussairaalan synnyttäneiden osasto 5:n henkilökunta kutsui imetystukiryhmän doulat avuksi osastolle. Doulat ovat käyneet antamassa imetystukea joulukuusta 2008 alkaen joka viikon lauantaina. Doulat tapaavat äitejä osaston oleskeluhuoneessa ja keskustelevat imetyksestä. Imetystukiryhmän apu on otettu hyvin vastaan ja sekä henkilökunta että äidit ovat olleet tyytyväisiä yhteistyöhön. •

LASTEN SUUSTA

Imetin kotona 5-viikkoista tytärtäni, kun kylässä olleen ystäväperheen 4-vuotias Vito-poika, joka oli aivan ihastuksissaan tästä pienestä suloisesta vauvasta, koputti makuuhuoneen ovelle ja kysyi saako seurata ruokintasessiota. ”Totta kai”, sanoin. Sitten Vito kysyi minulta onko vauvalla hampaita, ja kun sanoin että ei, niin poika siihen ”miten ihmeessä vauva sitten voi syödä, jos sillä ei ole hampaita?”

Laura

Olimme siskoni perheen luona käymässä ja imetin vastasyntynyttä vauvaani, kunnes viereeni tuli siskon 3-vuotias tyttö. Hän pyysi saada vauvan syliinsä, mutta kerroin, että syötän hänet ensin. Tyttö heti terävänä kysyi: ”Ai tissistäkö syötät?” Kun vastasin myöntävästi, tyttö lisäsi: ”Onko sulla isot tissit?”

Manski

Kuopus on kova juttelemaan ja maitoaikin nykyään (1v8kk iässä) kyselee: ”Onko tittimaidon aika?” Jos en heti lämpää ajatukselle jatkaa usein: ”On. Pakko.” Tai sitten ryhtyy neuvottelemaan asiasta: ”Eet pieni.”

Leena

Miten saat Itun kurssin omalle paikkakunnallesi?

LEENA PIKKUMÄKI

Aivan ensin tarvitsemme yhteyshenkilön paikkakunnalle. On asioita, joita on vaikea tehdä etänä: kurssipaikan valinta, paikallinen mainostus ja kurssin aikana paikan avaimen haku.

Paikan on hyvä olla sellainen, että sinne on helppo tulla lastenvaunuilla. On myös hyvä kysäistä, kestäkö tilan ilmanvaihtokuuden tunnin koulutuksen, ettei happi lopu aivan kesken. Kurssipäivien aikaan paikallisen vastuuhenkilön täytyy hakea avain ja avata ovet, koska kouluttajat tulevat usein paikalle suoraan junalta. Kurssipäivän aikana on kätevää, jos vastuuhenkilö voi keittää kahvit. Itu maksaa kahvitarpeet.

Paikallinen mainostus on kurssin toinen avainkysymys. Jos ei osallistujia tule tarpeeksi, ei tule kurssiakaan. Kurssilaisten määräksi ei ole selvää alarajaa. Yläraja riippuu kurssitilan koosta, mutta 20 isompia kurssseja emme ole koskaan vetäneet. Kurssi voi toteutua pienelläkin ryhmällä, jos kurssin merkitys paikkakunnalle on iso eli usea osallistuja aikoo jatkaa imetystukiryhmän vetäjätiimissä.

Kurssille saa ja kannattaa haalia muitakin kuin tukiäitiydestä kiinnostuneita. On hyvä viedä ilmoituksia kaikkialle, missä äidit liikkuvat: kirjastoon, neuvoloihin, perhekerhoihin, leikkipuistoihin ja sosiaali- ja terveystieteiden oppilaitoksiin, ehkä myös paikallisen ruokakaupan ilmoitustaululle. Lehtijuttu auttaa ihmeesti kurssin mainos-

tusta, ja usein juttuaihe menee mukavasti läpi, kun paikallinen äiti ottaa yhteyttä. Mainostaminen on hyvä aloittaa heti, kun kurssia aletaan suunnitella. Valitettavasti Itulla ei ole varaa maksaa paikallislehtien ilmoituksia ainakaan tänä vuonna. Paikalliset nettifoorumit ja äitien suosituimmat keskustelupaikat kannattaa myös muistaa: varo kuitenkin, ettet saa bannausta kaupallisuuden vuoksi. Etsi foorumeilta sopiva alue ilmoituksille. Kaikesta joukkomainostuksesta huolimatta hihasta vetäminen eli henkilökohtainen kysyminen on tehokkain tapa löytää kurssilaisia.

Iso etu paikkakunnalle on, jos siellä tai lähialueella on Itun kouluttaja. Yleensä kouluttajat kuitenkin löytyvät jostain, jos vain ryhmä saadaan kasaan. Monilla peruskurssilla on joka päivä eri kouluttaja, koska sama kouluttaja ei voi yleensä sitoutua kolmen viikonlopun ajaksi. Samalla kurssilaiset näkevät erilaisia tyylejä kouluttaa ja hahmottaa imetystukea. Jos ryhmällä on luottokätilä, kurssille tekee hyvää pyytää hänet vierailijaksi ensimmäisenä päivänä, kun puhutaan imetyksen alusta.

Kouluttajilla saattaa olla mukana tietokone, dataprojektori, korttisarjoja ja kirjallisuutta. Kantamukset ovat raskaat. On iso helpotus kouluttajan hartioille, jos kurssilaisista joku sattuisi koukkaamaan juna-aseman tai matkahuollon kautta. •

Kirjoittaja on Imetyksen tuki ry:n koulutussuunnittelija.

Vuoden 2009 kurssikalenteri

Imetystiedon peruskurssit ovat jo alkaneet Vaasassa, Jyväskylässä ja Rovaniemellä. Helsingin kurssi alkaa 4. huhtikuuta. Kajaanin ja Hämeenlinnan kursien kohtalon on tätä kirjoitettaessa auki. Jos ilmoittautuneita ei tule nyt riittävästi, kurssi siirretään syksyyn.

Ajantasaisin tieto löytyy sivulta <http://www.imetys.fi/itu/koulutus/>.

Syksyllä peruskurssia tarjotaan Turkuun elo-syyskuussa, Kuopioon syyskuussa, Mikkeliin syys-lokakuussa sekä Kokkolaan, Tampereelle ja Helsinkiin loka-marraskuussa. Tarkat päivät sovitaan toukokuussa. Kusseille voi ilmoittautua jo nyt alustavasti. Paikallisten aktiivinen rekrytointi on avainasemassa: jos vain ryhmä täyttyy, löytyy kouluttajakin.

Imetystukiäitikurssi alkaa Helsingissä päivätapaamisina toukokuussa. Paikallisia opintopiireinä Imetystukiäitikurssi alkaa Jyväskylässä huhtikuussa, Pohjanmaalla toukokuussa ja kenties myös Turussa syksyllä, jos osallistujia löytyy tarpeeksi Turun, Porin ja Rauman seuduilta.

Vuoden erikoisuus on Lomaliiton viikko elokuun ensimmäisellä viikolla, 2.–7.8. hotelli Korpilammessa. Yhdistys kerää hakemukset ja Lomaliitto valitsee osallistajat sosiaalisiin perustein. Lomaliiton toiminta lienee monille tuttua. Hakemuksissa otetaan tulojen lisäksi huomioon velat, kuormittavat elämäntilanteet sekä muut perustelut loman tarpeelle.

Lisätietoa Itun sivulta <http://www.imetys.fi/itu/loma/> <http://www.imetys.fi/itu/koulutus/>

