

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijät Marjo Asikainen ja Heidi Hyvärinen	
Työn nimi Raskauden ehkäisy synnytyksen jälkeen. Opas terveydenhoitajaopiskelijalle äitiysneuvolaharjoitteluun.	
Päiväys 23.2.2016	Sivumäärä/Liitteet 49/5
Ohjaajat ThM, lehtori Raija Lappalainen ja TtT, yliopettaja Marja Äijö	
Toimeksiantaja Savonia-ammattikorkeakoulu	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Synnytyksen jälkeiseen raskauden ehkäisyyn tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota. Synnyttäneiden naisten tietoisuus imetyksen kanssa sopivista ehkäisymenetelmistä on puutteellista. Raskaudenkeskeytyksistä jopa 10 % tapahtuu vuoden sisällä synnytyksestä. Ehkäisyä tulee tarjota käytettäväksi aiempaa aktiivisemmin ja mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen. Synnytyksen jälkeen käytettävissä on koko ehkäisymenetelmien valikoima, ehkäisymenetelmän aloittamisen ajankohtaan vaikuttaa kuitenkin imetys. Kiinnittämällä huomiota raskauden ehkäisyyn ohjaukseen voidaan edistää synnyttäneen naisen sekä koko perheen hyvinvointia. Oikein ajoitetulla ehkäisyneuvonnalla vaikutetaan myönteisesti myös raskauden keskeytyksien määrään.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa terveydenhoitajaopiskelijalle opas synnytyksen jälkeisestä ehkäisystä äitiysneuvolaharjoitteluun. Opinnäytetyön tavoite on tukea terveydenhoitajaopiskelijan harjoittelua äitiysneuvolassa tarjoamalla työväline synnytyksen jälkeisen ehkäisyneuvonnan opiskeluun ja tietoa imetyksen kanssa sopivista ehkäisymenetelmistä. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Savonia-ammattikorkeakoulu.</p> <p>Tämä opinnäytetyö oli kehittämistyö. Se muodostui kahdesta osasta: oppaasta ja oppaan tuottamisprosessin kirjallisesta raportista. Oppaan tuottamisprosessi koostui useasta vaiheesta. Orientointi- ja suunnitteluvaiheissa luotiin pohjaa pilottiversiolle. Pilotointivaiheessa valmistettiin opas, testattiin sitä ja pyydettiin palautetta terveydenhoitajaopiskelijoilta. Arviointivaiheessa pilottiopasta arvioitiin saadun palautteen ja omien arvioiden pohjalta ja edelleen kehitettiin sisällöllisesti. Tuossa vaiheessa kehittämistyötä palattiin oppaan suunnitteluvaiheeseen. Visuaalisen ilmeen viimeistelyyn osallistui graafisen suunnittelun opiskelija Henni Tuomainen Karelia-ammattikorkeakoulusta. Yhteistyön tuloksena toteutettiin ja viimeisteltiin opas lopulliseen muotoonsa. Viimeisessä työvaiheessa valmistusta arvioitiin kehittämistyön tuloksena.</p> <p>Kehittämistyön tuloksena syntynyt opas "Ehkäisy synnytyksen jälkeen, opas oikean ehkäisytavan valintaan" on terveydenhoitotyön uudenlainen työväline ehkäisyneuvonnan tueksi. Oppaassa on esitely kattavasti imetyksen kanssa sopivat ehkäisymenetelmät, niiden käyttö, käytön vasta-aiheet, edut ja haitat sekä aloittamisen ajankohta synnytyksen jälkeen. Opas on kattava ja käytännöllinen työväline ehkäisyneuvontaan.</p>	
Avainsanat synnytyksen jälkeinen ehkäisy, ehkäisy, imetys, äitiysneuvolatyö, jälkitarkastus, opas	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Authors Marjo Asikainen ja Heidi Hyvärinen			
Title of Thesis Contraception after birth. Guide for public health nurse student to practice in maternity clinic.			
Date	23.2.2016	Pages/Appendices	49/5
Supervisors ThM, lehtori Raija Lappalainen ja TtT, yliopettaja Marja Äijö			
Client Organisation /Partners Savonia University of applied sciences			
Abstract  <p>There should be more attention paid to the contraception after the delivery. Knowledge about suitable methods of contraception with breastfeeding is insufficient among women who have given birth. About 10 % of the induced abortions occur within a year after giving birth. Contraception should be made available more effectively soon after the birth. After the delivery there is an entire range of contraception methods that can be used. However, breast-feeding impacts the time of initiation of the contraception. Promotion of well-being for a woman after the childbirth and for the whole family can be done by paying attention to the guidance of contraception methods. Well-timed contraception guidance also affects positively the number of induced abortions.</p> <p>The purpose of the thesis was to produce a guide for postpartum contraception to public health nursing students for the practice on the maternity clinic. The aim of the thesis is to support the public health nursing students' practice by providing a tool to study contraception methods and information about suitable methods of contraception with breastfeeding. The thesis was commissioned by Savonia University of applied sciences.</p> <p>This thesis was a development work. It consists of two parts: the guide and the report of the production process. The production process consists of several stages. The orientation and planning stages created the basis for a pilot version. In the piloting stage a guide was prepared, tested and asked for feedback from public health nursing students. In the evaluation stage the pilot guide was evaluated based on the received feedback and our own estimates. At that stage of the development of the guide, guide process returned back to the planning stage and improved the contents. For finishing the visual image help was asked for from a student of graphic design Henni Tuomainen from Karelia University of applied sciences. The result of co-operation was the guide in its final shape. In the last stage of the development final guide was evaluated.</p> <p>Product of this thesis was guide "Contraception after birth, guide to choosing a right contraceptive method" which is a new kind of tool for contraceptive counseling. The guide supports the contraceptive counseling. In the guide there are comprehensively presented contraceptive methods suitable for breastfeeding and also the use of contraceptive methods, contra-indications, advantages and disadvantages as well as time for initiation after giving birth are presented. The guide is a comprehensive and practical tool for contraception counseling.</p>			
Keywords contraception after birth, contraception, breastfeeding, maternity work, postpartum check-up			