

Jos kehoni on kasvattanut yli nelikiloisen ihmisenalun, niin kyllä se sen myös ruokkii.¹

Imetyksen kuumalinja -projektin loppuraportti

Projektin arviointi

Imetyksen kuumalinja -projektin tärkein tavoite oli kehittää valtakunnallista Imetystuki-puhelinta ja imetyksen vertaistukipalveluita. Toiminta on alunperin käynnistynyt jo vuonna 1997.

Imetyksen vertaistukea kehitettiin kahdella rintamalla: aktivoimme vapaaehtoisia tiedottamisen ja erilaisten tapaamisten avulla ryhtymään imetyksen tukijoiksi ja imetystukiäideiksi. Samanaikaisesti kehitimme imetyksen vertaistuen rakenteita eli Imetystukipuhelimen tekniikkaa ja tilastointia sekä erilaisia käytännönjärjestelyjä. Toiminnasta tiedotettiin vauvaperheiden lisäksi myös niiden kanssa toimiville ammattilaisille.

Pienet resurssit ja kasvava kysyntä ohjasivat tekemään säännöllistä ja kriittistä arviointia siitä, mihin resurssit kohdennetaan ja mikä kannattaa. Työntekijät arvioivat projektia jatkuvasti hallituksen ja aktiivisesti toimivien vapaaehtoisten tuella ja ohjauksessa. Keskeiselle kohderyhmälle, Imetystukipuhelimen päivystäjille, tehtiin oma palautekysely. Puhelimessa päivystäneet tukiäidit kehuivat projektin tuloksia estoitta.

Puhelun toiminnan järkeistäminen (päivystysajat, puheluja jakava vaihde) tekee vastailun entistä mukavammaksi. Ei tarvitse tuntea huonoa omaatuntoa siitä, että puhelin on päällä vain kaksi tuntia viikossa.

Imetystukipuhelin on kehittynyt ja selviytynyt kunniakkaasti vastaajasukupolven vaihtumisesta.

Näkyvyys on varmasti kasvanut. Painoarvoa se myös nostattaa, kun ollaan valtakunnallisen palvelun tarjoajia.

Äideille on nyt tiedossa selvät ajat, jolloin puhelin vastaa, ja yleensä soittajat pääsevät läpi päivystyksen aikana.

(Vastauksia palautekyselystä: mitä hyötyä koet projektista olleen sinulle / yhdistykselle / yksittäiselle äidille / yhteiskunnalle)

Imetyksen tuki ry:n hallinnosta vastaavat vapaaehtoiset. Hallitus valvoi, toteutuivatko ne asiat, joita hallitus, yhdistyksen tavoitteet ja projektisuunnitelmat edellyttivät. Projektilla oli myös vuosittain nimetty johtoryhmä, joka keskusteli nettifoorumin kautta ja tapaamisissa. Kasvotusten tapaamisia kyettiin järjestämään valitettavan harvoin ja epäsäännöllisesti.

Imetystukiäidit olivat projektin tärkein palautetta antava ryhmä. Projektissa onnistuttiin sitouttamaan toimintaan palveluiden kehittämisestä kiinnostuneita vapaaehtoisia. Kohtasimme projektin aikana myös muutosvastarintaa, mikä liittyi erityisesti Imetystukipuhelimen teknisiin muutoksiin. Tukiäidit kommentoivat asioita aktiivisesti ja heidän antamallaan palautteella oli suuri merkitys projektin kannalta.

Ulkopuolista arviointia saimme järjestöjen välisissä vertaistapaamisissa

¹ Otsikko on lainaus tekstistä, jolla eräs äiti osallistui imetysaiheiseen kirjoituskilpailuun.

yhteistyökumppaneidemme Mielenterveyden keskusliiton ja Sexpo-säätiön kanssa. MTKL:n puhelinpalvelu Propellin kokemukset ovat tukeneet Imetystukipuhelimen kehittämistä. Tärkeä puoliväliarviointi oli joulukuussa 2008, jolloin projektimme oli case-tapauksena STKL:n Järvi-hankkeen arviointiakvaariossa.

Lähtötilanne

Imetyksen kuumalinja – tukea perheille, tietoa päättäjille -projektin tarkoituksena oli vakiinnuttaa ne vertaistukipalvelut, jotka yhdistys käynnisti vuonna 1997. Palveluita oli kehitetty vuosina 2005–2006 *Maanlaajuinen maitopiiri* -projektissa Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella.

Ennen yhdistyksemme syntymistä imetyksen edistäminen ei Suomessa kiinnostanut järjestömaailmassa ketään. **Imetyksen tuki ry:n** toiminnan esikuvana ovat kansainväliset imetysjärjestöt: jo yli viisikymmentävuotias **La Leche League International** ja kolmekymmentävuotias **IBFAN**.

Imetyksen vertaistuen merkitys vastaa käyttäjien merkitystä urheiluhallissa. Kuntien ja valtion tehtävänä on antaa perheille tarvittava ja oikea-aikainen imetysohjaus. Ilman vertaistukea imetysohjauksen merkitys perheille vastaa urheiluhallia, jota ei anneta kenenkään käyttöön: tavoitteet eivät näy yksilöiden ja perheiden hyvinvoinnissa. Tyhjä halli ei kutsu liikkumaan. Jos perhe ei näe imettämistä, se muuttuu mielikuvissa myyttiseksi ja oudoksi.

Tuhansien vauvojen, äitien ja perheiden elämänlaatu ja terveys on parantunut eikä tätä arvoa voi mitata rahassa. Terveystuokustannuksissa on säästetty, kun äidit ja vauvat sairastelevat vähemmän. Kaiken kaikkiaan olemme tehneet ehkä 2000-luvun tärkeimmän yksittäisen teon suomalaisen imetykskulttuurin muuttamisessa aidosti imetysmyönteiseen ja imetyksen mahdollisimman monelle äidille mahdollistavaan suuntaan.

(Palautekyselyn vastaus: mitä hyötyä koet projektista olleen yhteiskunnalle?)

Yhdistyksen antamat imetyssuosituksukset ovat yhdenmukaisia Suomen sosiaali- ja terveysministeriön suositusten kanssa. Lapsen oikeuksien sopimus velvoittaa Suomenkin antamaan perheille tietoa imetyksestä ja opettaa heidät käyttämään näitä tietojaan lapsen parhaan terveyden saavuttamiseksi (24 artikla).

Mikä mieletön tilanne, että vain puhelinsoiton päässä voi olla apu isoissakin ongelmassa painiville! Itsekin sain -05 puhelimen kautta niin hyvät neuvot että alun kaikki maidot pullosta saanut lapsi pääsi täysimetetykselle :)

(Palautekyselyn vastaus: mitä hyötyä koet projektista olleen yksittäiselle äidille?)

Lapsen oikeuksien sopimuksen 24 artikla ei toteudu Suomessa. Suomessa naiset haluavat imettää, ja yli 90 % äideistä kotiutuu synnytyssairaalaan imettävinä. Vain yhtä prosenttia (1%) vauvoista täysimetetään STM:n suosituksen mukaisesti puoli vuotta. Ruotsissa puolivuotiaista on täysimetettyjä 15 %. Naisissa ja rinnoissa ei näin merkittävää laatueroa voi olla.

Suomessa vain joka kolmannella lastenneurolaterveydenhoitajalla on tarvittava 20 tunnin imetysohjaajakoulutus. Imetyksen hoitopolku puuttuu, eikä imetysongelmiin löydy jatko-

ohjaustahoa, jota voisi konsultoida. Myös normaaleissa, terveiden täysiaikaisten lasten imetysohjauksessa on virheellisyyksiä ja puutteita.

Imetyksen kuumalinja -projekti käynnistyi maaliskuussa 2007 nopeasti ja määrätietoisesti. Yhdistys oli kehittänyt imetystukitoimintaa jo lähes 10 vuoden ajan merkittävästi pienemmillä resursseilla, joten suunnitelmat olivat heti alussa pitkällä ja tahtotilaa löytyi.

Imetyksen vertaispalveluiden kysyntä on ylittänyt tarjonnan koko yhdistyksen olemassaolon ajan. Kysyntä on kasvanut myös projektin aikana voimakkaasti, kuten kaikkina projektia edeltävinä vuosinakin. Julkisen terveydenhuollon antama imetysohjaus, imetyksen vertaistukipalvelu ja sen tarjonta sekä yhdistyksen muut resurssit laahaavat kaukana perheiden arkitarpeiden perässä. Samanaikaisesti kaikki ne kansantaudit, joita imetyksellä voitaisiin ehkäistä, lisääntyvät Suomessa.

Kansanterveydellisestihän imettäminen on parasta lääkettä kaikkeen. Kaikki joita on imetty ja varsinkin täysimetetty 6kk ovat sitä tulevaa joukkoa jotka hyvin luultavasti pysyvät terveempinä ja elävät pidempään. Heistä on siis hyötyä valtiolle veronmaksajina, eivätkä he terveinä ruuhkauta jo ylibuukattua terveydenhuoltojärjestelmää. Yhteiskunta saa myös parempaa mainetta kun ottaa kaikkein pienimmätkin huomioon. Ruotsin lukuihin on vielä matkaa, mutta kyllä me sinne pääsemme kunhan äidit saavat imetykseen ohjausta neuvolasta ja tukea imetyksen tuki ry:n kautta.

(Palautekyselyn vastaus: mitä hyötyä koet projektista olleen yhteiskunnalle?)

Projektin tulokset

Imetystukiäidit kohtaavat äitejä ja vauvaperheitä

Imetyksen tuki ry ja sen vertaistukipalvelut ovat kehittyneet kysyntälähtöisesti. Keskeisinä kehittäjinä ovat olleet palveluita käyttävät äidit. Kehittäjiksi ovat nousseet vapaaehtoiset, joista suuri osa sanoo motiivikseen maksaa kunniavelkaa. He haluavat olla mukana rakentamassa palvelua, joka vaikutti ratkaisevasti heidän omaan imetystarinaansa ja -kokemukseensa.

Yhdistyksen tasa-arvoisin palvelumuoto on Imetystukipuhelin. Muita vertaistuen muotoja ovat imetystukiryhmät, Imetystukiskype ja Maitolaituri-nettifoorumin vertaistukialueet. Lisäksi monet tukiäidit antavat henkilökohtaista imetystukea puhelimitse, tekstiviesteillä, sähköpostitse ja kotikäynneillä.

Projektissa aktivoitiin vapaaehtoisia. STM/Terveystieteiden edistämisen keskuksen rahoittama projekti tuki tässä projektissa tehtävää työtä: siinä kehitettiin sekä imetysvalmennusmateriaalia ja -menetelmiä vauvaperheiden kohtaamiseen ja uudistettiin yhdistyksen koulutusta vastaamaan tämän ajan tarpeita. Myös koulutustarjontaa lisättiin ja koulutusta on pystytty viemään eri puolille Suomea.

Imetystukipuhelimen tunnettuus ja tavoitettavuus on parantunut huomasti. Projektin myötä on ollut mahdollista kehittää ja mainostaa puhelinta, lisätä koulutusta ja vastaajia sekä auttaa ja tukea vapaaehtoisia heidän työssään. Koko yhdistyksen toiminta on levittäytynyt entistä laajemmin ympäri maata.

(Palautekyselyn vastaus: mitä hyötyä koet projektista olleen yhdistykselle?)

Vapaaehtoisten aktivoinnissa onnistuttiin hyvin. Uusia imetystukiryhmiä syntyy vuosittain. Monissa ryhmissä tehdään paikallisia sukupolvenvaihdoksia. Yhteys ryhmien perustajiin ja edeltäviin vetäjiin tukee aloittelevien ryhmien toimintaa ja haasteita.

Imetys on privatisoitunut ja muun muassa julkisesti imettäminen on vähentynyt Suomessa (THL 2009). Tämä näkyy myös siinä, että äidit hakevat yhä enemmän henkilökohtaista tukea omaan imetykseen. Imetystukipuhelimeen ja tukiäideille omiin henkilökohtaisiin numeroihin tulleiden määrä on puheluiden lisääntynyt ja ryhmiin osallistuminen vähentynyt. Sähköpostitse tehdyt imetyskysymykset ovat myös lisääntyneet, samoin Maitolaituri-nettifoorumien avointen imetystukipalstojen kautta annettava imetyksen vertaistuki. Kotikäyntipyyntöjä ovat lisääntyneet, mutta vain harva tukiäiti ehtii tai haluaa niitä tehdä.

Äiti on saanut apua ja häntä on kuultu. Kun lähipiirissä on vain huonoja imetyskokemuksia tai väärän tiedon vuoksi seinään päätä hakanneita, on hyvä saada tukea omaan tämän hetkiseen imetykseen. Vaikka imetys menisi hyvin, sekin voidaan terrorisoida ja tuhota huonoilla kommentteilla ja väheksyvällä toiminnalla. Nykyajan äidit tarvitsevat vahvistusta omille tavoilleen ja kannustusta luottaa omaan kykyynsä hoitaa vauvaa. Yleensä kaikki äidit haluavat lapselleen parasta, mikä ei aina toteudu niin helposti.

Apua tarvitseva äiti on saanut vastauksia kysymyksiinsä, kuullut muiden äitien kokeilemia vinkkejä, saanut vahvistusta omalle äitiydelleen ja itsetunnolleen ja ehkä hyvän mielenkin. Jos mitään konkreettista apua ei ole osattu antaa, on joku ainakin kuunnellut äitiä.

(Palautekyselyn vastauksia: mitä hyötyä koet projektista olleen yksittäiselle äidille?)

Imetyksen tuki ry:n toiminnassa keskeinen arvo on, ettei lapsi ole toimintaan osallistumisen este. Aloite äidin ja imeväisen erosta tulee lähteä äiti-lapsiparilta, ei sen ulkopuolelta. Toiminnassa otetaan huomioon lapset. Tiloissa kiinnitetään huomiota lapsiturvallisuuteen, ja tarvittaessa järjestään lastenhoitoja. Lasten mukanaolosta koottiin linjaus, joka ohjaa yhdistyksen tapaamisten järjestelyjä.

Imetystukiryhmiä toimi vuosittain yli viidelläkymmenellä eri paikkakunnalla. Lisäksi monet ryhmänsä lopettaneet tukiäidit ovat antaneet imetyksen vertaistukea netissä tai puhelimitse.

Projektin alkaessa imetystukipuhelimen päivystäminen oli viiden imetystukiäidin vastuulla kerrallaan. Vaihderatkaisu kevensi päivystäjälle kaatuvia rutiineja ja vastuuta merkittävästi. Se aiheutti myös muutosvastarintaa: kun mahdollisia päivystäjiä on toistakymmentä, tarvitaan pelisääntöjä ja sopimista, jotta vauvaperheiden tarpeet ja vapaaehtoisresurssit kohtaavat optimaalisesti. Päivystäminen ei ole mielekästä, jos puheluita ei tule lainkaan. Päivystäminen voi myös kuormittaa liikaa, jos puheluita tulee tauotta ja puhelut kestävät pitkään. Häiriöpueluihin, ja erityisesti imetystukeen kohdistuvaan seksuaaliseen häirintään on myös opetettava suhtautumaan jämäkästi. Jokaisen tukiäidin on sisäistettävä, ettei häirintä kohdistu tukiäitiin henkilönä.

Olisi hyvä, jos voisi vastata puhelimeen myös sovittujen aikojen ulkopuolella. Tietyn päivän ja ajan varaaminen on sitovaa eikä aina tiedä mikä tilanne on silloin perheessä. Usein olisi ollut hyvää aikaa vastata puheluihin, muttei se ole ollut mahdollista. Usein myös ennalta määritellyt ajat eivät ole sopineet omaan aikatauluun.

(Palautekyselyn lisäkommentti)

Imetystukipuhelimen tekninen kehitystyö

Imetystukipuhelintoiminta käynnistyi alunperin siten, että yhdistys ilmoitti erään tukiäidin oman lankapuhelinnumeron Helsingin seudun puhelinluetteloon otsikolla Imetystukipuhelin. Vuonna 1997 lankapuhelut olivat merkittävästi matkapuheluita halvempia ja myös minimiäitiyspäivärahalla piti olla varaa saada imetystukea.

Imetyksen kuumalinja -projektin käynnistyessä Imetystukipuhelin toimi kuudella edullisella kännykkäliittymällä. Ensimmäisen liittymän numero oli esillä nettisivuilla ja esitemateriaaleissa. Tästä liittymästä oli maksuton soitonsiirto seuraavaan liittymään, mistä oli edelleen soitonsiirto seuraavaan. Ratkaisu oli vikaherkkä.

Imetyksen kuumalinja -projekti käynnistyi teknisillä uudistuksilla. Aiemmin käytetty kännyköiden maksuton soitonsiirtopalvelu oli liian rajoittava tekniikka. Imetystukipuhelin siirrettiin tarjouskilpailun jälkeen DNA:n mobiilivaihteeseen.

Mobiilivaihte toi eri puolilla Suomea toimiville tukiäideille uusia mahdollisuuksia. Päivystäjien määrää pystyttiin lisäämään ja yksittäisen tukiäidin vastuun kokemusta jakamaan. Samalla eteen tuli useamman ihmisen toiveet ja tavoitteet, ja tukiäitien keskustelukulttuuri kehittyi. Keskustelua käytiin netissä. Tukiäitimäärän kasvaessa yhtenäisen koulutuksen merkitys kasvoi.

Vaihte toi määrällistä tietoa Imetystukipuhelimen tarpeesta. Kysynnän määrä ylitti odotukset. Vuosittain noin 4000 puhelua jää vastaamatta. Vaikka vastattujen puheluiden osuus kasvoi, vastaamattomien määrä säilyi ennallaan. Palvelun kysyntä kasvaa edelleen.

DNA:n Mobiilivaihte on kilpailijoitaan merkittävästi edullisempi, mutta sisältää myös rajoitteita. Vaihte palvelee nykyisillä koulutus- ja imetystukiäitiresursseillamme kohtuullisesti. Palvelun kasvaessa, toivottavasti pian, kysyntää vastaavaksi, joudumme arvioimaan tätä valintaa uudelleen.

Ennen projektia jokainen päivystäjä kantoi vastuuta Imetystukipuhelimen päivystyksestä 24/7periaatteella. Monen päivystäjät vastasivat puhelimeen myös öisin, viikonloppuisin ja juhlapyhinä. Projektin yhteistyökumppaneiden ohjauksessa opimme asettamaan toiminnalle myös rajoja. Olemme opiskelleet hyvää vertaistuen ja vapaaehtoistyön organisointia käsittelevää kirjallisuutta, mm. Suomen mielenterveysseuran useat julkaisut ja oppaat, ja saaneet arvokkaita ohjeita Järvi-seminaareissa ja yhteistyökumppaneidemme tapaamisissa. Vapaaehtoisten tietotaitoon, vastuuseen ja jaksamiseen alettiin kiinnittää aiempaa enemmän huomioita.

Osaavat työntekijät ovat hoitaneet Imetystukipuhelimen asioita. Vastaajilla on selkeät toimintaohjeet. Tukiäititapaamisia on voitu järjestää.

Varmuutta työn tarpeellisuudesta ja kokonaiskäsitelmän imetysohjauksen tilasta ja imetystuen tarpeesta. Toimin tukiäitinä paikallisessa ryhmässäkin, mutta puhelimen kautta tulee laajempi katsaus.

Tukiäitinä vertaistukea toisilta tukiäideiltä ja työntekijöiltä sekä virtuaalisesti että tapaamisten ym. kautta. Parantuneita käytäntöjä Imetystukipuhelimen suhteen, esim. puheluiden raportointi.

Olen saanut auttaa toisia äitejä sekä perehtynyt itse huomattavan paljon enemmän imetykseen kuin ilman projektia olisin. Olen myös tutustunut ihaniin ihmisiin!

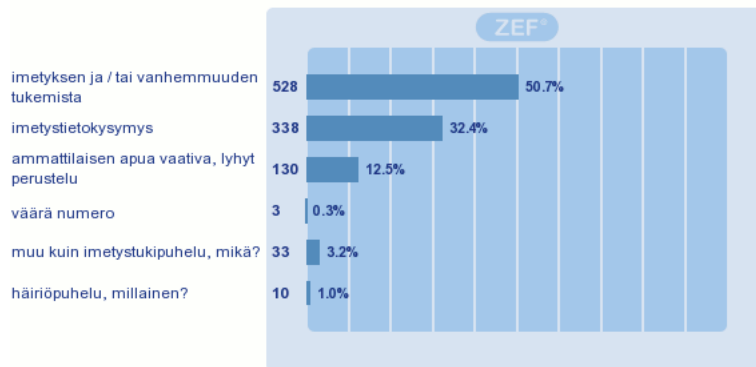
(Vastauksia palautekyselystä: mitä hyötyä koet projektista olleen sinulle?)

Ensimmäinen muutosvastarinta-aalto kohdattiin, kun vaihde antoi lahjomatonta tietoa: on ajankohtia, jolloin äidit hakevat tukea paljon, mutta kukaan ei päivystä, ja on ajankohtia, jolloin päivystäjät päivystävät, mutta äidit eivät soita. Tarvittiin yhteisiä sopimuksia ja tiedottamista. Imetystukipuhelimitte sovittiin päivystysajat syksyllä 2007.

Päivystysajat rajoittivat vapaaehtoisten vapautta, mutta lisäsivät heti vastattujen puheluiden osuutta. Päivystystä on 1–2 tuntia joka päivä, myös viikonloppuisin ja useimpina juhlapyhinä.

Imetystukipuheluiden tilastointi

Yhdistys tilastoi imetystukiäitiensä antaman vertaistuen. Tilastointi on tehty kynällä vuoden 2008 loppuun saakka. Vuonna 2007 kättilöopiskelija Johanna Honkanen luokitteli vuoden 2006 puhelutilastot opinnäytetyönään (Honkanen 2007 X lisää luetteloon!). Luokittelun pohjalta kehitettiin nettipohjainen zef-arviointikoneeseen perustuva tilastointilomake, joka antaa lähes reaaliaikaisesti tietoa myös puheluiden sisällöistä. Zef-tilastointi otettiin käyttöön vuoden 2009 alusta. Soittajista lähes kaikki ovat äitejä.



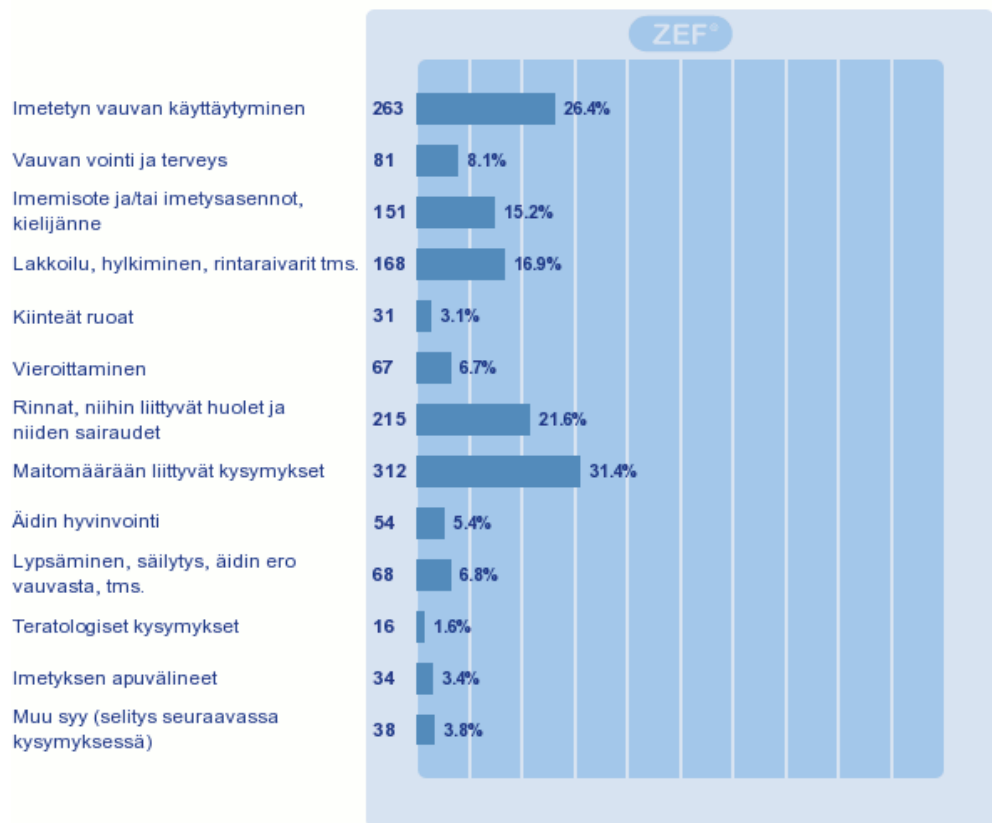
Kuva 1. Imetystukipuheluiden jakautuminen

Noin puolet puheluista on imetyksen ja / tai vanhemmuuden tukemista, vertaistuen ydinaluetta. Näissä puheluissa käsitellään vauva-arkea imetysmyönteisesti ja äidin ratkaisua tukien. Keskeinen päivystäjän toimintamuoto on aktiivinen kuuntelu. Noin kolmanneksessa puheluista äiti kysyy jotakin imetykseen liittyvää tietoa. Useimpiin näistä pitäisi saada vastaus myös neuvolasta, esimerkiksi ”voinko syödä homejuustoa kun imetän.” Vuosittain 12 % puheluista on ammattilaisen apua ja hoitovastuuta vaativia puheluita. Toivomme että THL:n kansallinen imetyksen edistämishjelma viedään täytäntöön ja tämä luku putoaa lähelle nolaa. Myös erilaisia mainospuheluita tulee jonkin verran, ja joka sadas puhelu on seksuaalista häirintää. Jakauma on esitetty kuvassa 1.

Äidit saavat toivottavasti varmemmin yhteyttä. Tuloksia helpompi lukea. Äitien huoli tallentuu jonnekin ja sitä voidaan käyttää tutkimuksissa. Tilastointi auttaa myös äitiä, jos näkee, että näin moni muukin soitti tästä asiasta tai edes, että näin moni muukin soittaa.

Lukemattomiin imetysongelmiin olemme antaneet apua sekä kuuntelevan korvan äideille, jotka tuntevat jäävänsä yksin. Olemme myös ohjanneet ammattilaishoitoon, paikallisiin itu-ryhmiin.

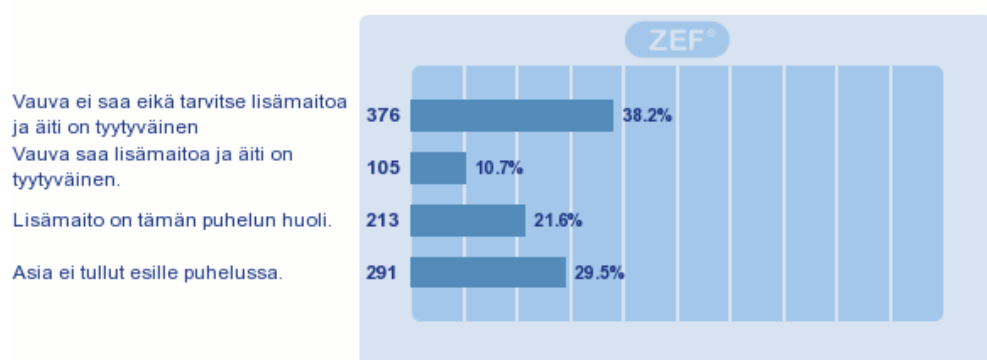
(Vastauksia palautekyselystä: mitä hyötyä koet projektista olleen yksittäiselle äidille?)



Kuva 2. Imetystukipuheluiden jakautuminen.

Soittaja askarruttaa eniten maitomäärään liittyvät kysymykset ja imetetyin vauvan käyttäytyminen. Myös omat rinnat, niihin liittyvät huolet ja sairaudet ovat yleisiä keskustelunaiheita. Vuoden 2009 imetystukipuheluiden aihejakauma on esillä kuvassa 2.

Lisämaidon käyttö on yleinen äitien puheenaihe. Sitä käsitellään 70 % puheluista. Yli puolivuotiaiden lasten kohdalla kysymys lisämaidosta ei yleensä ole enää ajankohtainen eikä tule esille. Noin 40 % puheluista vauva ei saa eikä tarvitse lisämaidon ja äiti on tähän tilanteeseen tyytyväinen. 10 % puheluista vauva saa lisämaidon ja äiti on tyytyväinen osittaisimetykseen. Joka viidennessä puhelussa (n 22 %) lisämaidon on puhelun huoli. Vauva voi saada liian vähän lisämaidon, jolloin kasvu ja kehitys vaarantuu. Lisämaidon käyttö on voinut vähitellen lisääntyä, mutta äiti haluaisi turvata osittaisimetyksen. Lisämaidon on annettu tilapäiseen tarpeeseen, mutta perhe ei ole saanut riittäviä ohjeita imetyksen lisäämiseksi. Lisämaidokysymysten jakauma on kuvassa 3.



Projektin toteuttaminen

Projektia toteuttamaan palkattiin kaksi osa-aikaista työntekijää: projektipäällikkö ja tiedottaja. Työnantajana yhdistys on halunnut olla joustava, sallia perhe-elämää tukevia yksilöllisiä työaikaratkaisuja ja osittaista etätyötä.

Imetystukiäitien tukeminen ja ohjaaminen on ollut työn keskiössä. Eri puolilla maata asuville Imetystukiäideille on järjestetty useita vertaistukitapaamisia vuosittain. Keskeistä on ollut vertaistukikokemusten vaihtaminen, virkistäytyminen sekä vapaaehtoisten täydennyskoulutus ajankohtaista aiheista. Imetysviikon viettäminen ja Imetyspäivä ovat olleet merkittäviä tiedotus-, verkostoitumis- ja täydennyskoulutustilaisuuksia. Projekti on korvannut imetystukiryhmien kuluja. Imetystukipuhelimen päivystäjiä ja muita aktiiveja on kiitetty pienellä joululahjalla vuosittain.

Projektia on kehitetty seminaareissa, jotka on järjestetty yhteistyössä yhdistyksen toisen, STM/Terveystieteiden edistämisen keskuksen rahoittaman projektin kanssa. Osa seminaareista on ollut yhdistyksen hallitukselle ja työntekijöille, kaksi vapaaehtoisille suunnattua koulutus- ja kehittämistilaisuutta (Järvenpää marraskuu 2008, Jyväskylä huhtikuu 2009).

Imetystukiäitien suora tukeminen vaati paljon työaikaa. Syksyllä 2007 keräsimme suoraa palautetta kaikilta Imetystukipuhelimen päivystäjästä toimineilta tukiäideiltä puhelinhaastattelulla. Tämä kierros rohkaisi ja aktivoi tukiäitejä aiempaa aktiivisempaan ja avoimempaan tukiäitien vertaistukikeskusteluun: imetysongelmia koskevien kysymysten rinnalla tukiäidit keskustelevat aiempaa enemmän omista kokemuksistaan ja tukikontaktien herättämistä tunteista ja niiden käsittelykeinoista. Projektipalautteita kysyttiin tukiäideiltä myös zef-kyselyllä syksyllä 2009.

Olen vasta aloittanut päivystäjä, joten en osaa arvioida toiminnan parantumista. Minusta itupuhelimen käyttö on organisoitu erittäin hyvin. Itäitien tuki on todella hyvää ja huomaa, että siihen on panostettu, ihan yksittäisissä viesteissä esim. Takamaitolistalla että tapaamisissa ja koulutuksissa.

Tukea, apua, mahdollisuus jakaa ongelmat, epävarmuus, jopa epäonnistumisen tunteet vartaisen kanssa – se kaikki antaa voimia ja uskoa selvitä arjessa. Kyse on tuen saamisesta omalle äitiydelle imetykseen vakavasti suhtautuvan ja imetykseen ja äitiin luottavan kuuntelijan kanssa (siihen ei yleisemmän tason auttava puhelin pysty).

Tavallaan puhelimeen vastaaminen vahvistaa omaakin itsetuntoa, kun voi olla avuksi.

(Vastauksia palautekyselystä: mitä hyötyä koet projektista olleen sinulle / yksittäiselle äidille?)

Projektin alkaessa imetystukityömme yhdistämisestä oli terveiden täysiaikaisten lasten äitien kysymykset, joissa etsittiin ratkaisuja imetysongelmiin. Tämä työ kuuluisi neuvolan ja terveydenhuollon tehtäväksi, mutta näiden työntekijöiltä puuttuu liian usein imetysohjaajakoulutus.

Projektin aikana osaaminen on lisääntynyt ennenkaikkea äitien imetyskokemuksen ja sen herättämien tunteiden kuuntelemisessa ja käsittelemisessä vertaistuen keinoin.

Imetyspettymys on projektin aikana määritelty uusi käsite. Se tarkoittaa tilannetta, jossa imetys päättyy ennen äidin omia toiveita. Suomessa toden ja toiveiden ero on useita kuukausia. Uusi käsite on lisännyt äitien kykyä puhua imetyskokemuksestaan aiempaa suuremmin ja rehellisemmin. Myös osittaiseen imetykseen (imetys äidinmaidonkorvikkeen ja/tai muun ravinnon ohella) liittyvien kysymysten käsittely on parantunut projektin aikana merkittävästi. Valitettavasti toinen uusi teema, imetykseen kohdistuva seksuaalinen häirintä on noussut toistuvaksi ja häiritseväksi ilmiöksi, johon rikosilmoituksetkaan eivät ole pureet.

Imetystukiäitien koulutus uudistettiin STM/Terveystieteiden edistämisen keskuksen rahoittamassa projektissa pääosin vuoden 2008 aikana. Uusien tukiäitien ohjaaminen, rohkaiseminen ja opettaminen ja toisaalta aiemmin koulutettujen tukiäitien muistaminen, kokemusten ja hiljaisen tiedon välittäminen ja uudelleen vertaistukityöhön motivointi oli keskeinen työn kohde.

Lisäksi työaika kului rutiininomaiseen projektin hallintoon, rutiinien automatisointiin ja yksinkertaistamiseen erilaisten nettipalveluiden avulla (Zef-arviointikone, nettikalenterit, keskustelualueet yms.).

Imetyksen vertaistuen jatkuvuuden turvaaminen

Imetystukipuhelimen projektin viimeinen syyskausi käytettiin kampanjaan, jolla aktivoitiin tukiäitejä ja tehtiin Imetystukipuhelinta tunnetuksi. Tavoitteena oli varautua rahoituksen vähenemiseen, jotta yhdistyksellä ja projektien tuloksilla olisi projektien loputtua reseursseina vähintäänkin vireitä vapaaehtoisia ja yhdistyksen tunteva suhdeverkosto. Blogin ja kampanjasivujen avulla kerättiin yhteen nettisivustoon yhdistyksen tietoa ja käytännön kokemusta siitä, miten imetyksen asemaa turvataan yhteiskunnallisen vaikuttamisen keinoin.

Kampanjan kärjeksi valittiin ensimmäinen vapaaehtoistyön lakko. Imetystukipuhelin ei vastannut viikolla 38. Lakon aikana kerättiin palautetta ja adressi, joka luovutettiin kansanedustajille lakkoa seuranneena tiistaina 22.9. Toiveikkaan mielenosoituksen yhteydessä. Vapaaehtoisten tukiäitien organisoima tukiadressi keräsi lyhyessä ajassa yli 2000 nimeä yhdistyksemme tueksi.

Eduskuntaryhmät saivat kutsun mielenosoitukseen. Jokainen kahdeksasta eduskuntaryhmästä lähetti edustajansa paikalle ja kukin heistä käytti yhdistystä tukevan vastauspuheenvuoron yhdistyksen varapuheenjohtajan, kampanjanvastaavan ja tukiäitien edustajan puheiden jälkeen.

Kampanjasta tiedotettiin yhdistyksen nettisivujen, postituslistojen ja sosiaalisen median (Facebook) kautta. Lakkosivuille koostettiin tiedotteita kampanjasta ja ohjeita apua tarvitseville äideille ja muille yhdistyksen tukijoille. Viikon 38 ajan sivuilla julkaistiin päivittäin uusi lakkopuhe. Työryhmä koosti nettisivuille kokonaisuuden Pikakurssi vaikuttajaksi, joka aktivoi lukijoita toimimaan imetystuen puolesta. Sivuja pidettiin aktiivisina blogilla, joka päivittyi tiheästi koko alkusyksyn ajan. Palautetta julkaistiin myös päivittäin.

Yhdistys lähetti kampanjan aikana kansanedustajille kirjeet, joihin liitettiin mukaan pieni vauvansukka herättämään huomiota. Vauvansukista koottiin myös installaatio *Pienin askelin* Eduskunnan portaille *Toiveikkaan mielenosoituksen* aikana. Kansanedustajille lähetetyt 200 sukkaa ja installaation noin 800 sukkaa saatiin niin ikään jäseniltä. Sukkia oli yhtä monta kuin Imetystukipuhelimessa oli vastattu puheluita lakkoviikkoon mennessä. Sukkapaketteja saapui yhdistyksen toimistolle kaikkialta Suomesta. Kampanjaa vei eteenpäin tarmokas vapaaehtoisten joukko: vanhoja aktiiveja innostui toimimaan ja uusille

aktiiveille kampanjasta tuli matalan kynnyksen tilaisuus tulla mukaan.

Syksyn aikana yhdistyksen jäsenet, luottamushenkilöt ja työntekijät aktivoituivat käyttämään kaikki mahdolliset kontaktinsa. Kampanja mahdollisti monta tärkeää keskustelua päättäjien ja rahoittajien kanssa. Kansanedustajat tekivät yhdistyksen rahoituksen puolesta eduskunnassa kolme talousarvioaloitetta sekä yhden kirjallisen kysymyksen. Peruspalveluministeri Paula Risikko tapasi yhdistyksen tukiaiteja Seinäjoella. Lapsiasiavaltuutettu Maria Kaisa Aula kirjoitti yhdistyksen rahoituksen puolesta myönteisen suosituksen RAY:lle. Suosituslausunnon kirjoittivat myös Mielenterveyden keskusliitto, Kätilöliitto ja Vauvamyönteisyyskouluttajat ry. Vihreät Naiset kirjoittivat kannanoton Imetyksen tuki ry:n puolesta.

Yhdistyksen aktiivit tapasivat myös poliittisia vaikuttajia ja yhdistystoiminnan konkareita muissa yhteyksissä. Kynnys ry:n tj Kalle Könkkölä ja Sexpo säätiön tj Jussi Nissinen antoivat kokeneempien järjestöjen perspektiiviä. Tukiaidit ja muut jäsenet ottivat suoraan yhteyttä omien alueidensa kansanedustajiin. Jopa tasavallan presidentti Tarja Halonen tapasi yhdistyksen edustajat pikaisesti maakuntamatkan yhteydessä.

Kampanjan etenemisestä ja yhdistyksen argumenteista tiedotettiin jäsenille ja medialle lakkosivujen ja erityisesti yhdistyksen oman blogin kautta. Uutiskynnys ylittyi: A-studio, Kaleva, Aamulehti, Huvudstablet, Apu ja Demari-tv sekä lukuisat aluelehdet tekivät yhdistyksen toiminnasta jutun. Yle Puhe kanavan imetysaiheiseen keskusteluun pyydettiin mukaan yhdistyksen edustaja. Mielipidekirjoituksia julkaistiin sanomalehdissä.

Syyskampanja loi monia uusia kontakteja, aktivoi jäseniä ja houkutteli mukaan uusia vapaaehtoisia sekä lisäsi yhdistyksen tunnettuutta ja antoi tilaisuuden tiedottaa imetystuen tarpeesta yleisemminkin. Kampanja onnistui vapaaehtoisresurssien vuoksi paremmin kuin kukaan osasi ennalta odottaa. Kaikkina projektivuosina kerääntynyt käytännön tieto yhdistyksen jäsenten ja tukijoiden aktivoinnista auttoi luomaan ”tekemisen pohinan”, kuten eräs talkoolainen sanoi, johon oli helppo lähteä mukaan.

Kaksi poimintaa lakkopalautteesta:

Äidin osa on tänä päivänä rankka. Elämme maailmassa, jossa äiti on perheen koossapitävä voima, työjuhta, henkinen tuki, auttava käsi jne jne. Joskus on pakko saada apua äitiyteen ja ITU:n tukipuhelin on eräs tapa auttaa tämän päivän äitiä jaksamaan. Asioita voi muuttaa helpoiten silloin, kun ne ovat pieniä. Jos pieniin puroihin ei tartuta, kasvavat ne virroiksi joiden pidätteleminen on mahdotonta suurinkaan voimin. Tukea tarvitseva äiti haluaa ihmisen, joka vastaa. Tukea tarvitseva äiti voi olla myöhemmin tuen antaja. Autetaan nyt!

Perhekodin äiti Stina-Marjaana Markkanen

Imetystuki on äärimmäisen tärkeää! Miltei itku tulee kun ajattelenkin, että se lakkautettaisiin!

Imetysohjaus sairaalassa oli mitätöntä. Sain esikoiseni huhtikuussa ja synnärillä (K-HKS) ainoa ohjaus oli tämä: laitat nännin pojalle suuhun näin (kätilö laittoi nännini pojan suuhun itse) ja imuote on tärkeä – missään vaiheessa ei ohjeistanut kuinka sen tekisin vaikka sanoin, etten osaa. Ei myöskään sen liiemmin kertonut, mikä on hyvä ja huono imuote.

Kiitos Imetyksen tuki ry:n, imetän poikaani edelleen (poika nyt siis 5kk) koska olin netissä lukenut lukemattomia ohjeita siitä, millaisia ongelmia kenties

eteeni voisi tulla tällä imetystaipaleella. Harjoittelin imetystä yksin ja päätin, että soitan heti tukipuhelimeen, jos meinaa usko loppua. Ja minä selvisin! Selvisin kipeistä rinnanpäistä, rintatiehyttukoksista, rintaraivareista... Mutta VAIN koska imetystuki on olemassa.

Täten siis toivon RAY:n päättäjien todellakin ajattelevan nyt niitä pieniä vauvoja, jotka eivät itse voi valita saavatko äidinmaitoa – parasta ravintoa – vai eivät. Nyt on aika näyttää, että lapsissa on tulevaisuus ja he ovat tärkeitä! Imetystuen ON jatkuttava. Niin tärkeää työtä se on.

Kiitos.

Arvio projektista

Imetystukitoiminta kehittyi projektin aikana merkittävästi. Imetyksen vertaistuen piiriin ovat nousseet äitien kokemien imetyspettymysten käsittely, osittaisen imetyksen tukeminen ja imetykseen kohdistuvan seksuaalisen häirinnän lisääntyminen.

Imetystukipuhelimen tekninen kehitys on ollut nopeaa. Mobiilivaihteen käyttöönotto, päivystysaikakulttuurin luominen ja nettikäyttöinen tilastointi ovat vähentäneet paperirutiineja sekä vapaaehtoisilta että työntekijöiltä. Koulutus uudistus, vapaaehtoisten virkistys- ja työnohjaustapaamiset ja vapaaehtoisille annettu suora ohjaus ovat sulattaneet muutosvastarinnan.

Imetystukipuhelimessa päivysti vuosittain noin 40 eri tukiäitiä, kun tavoite oli 40. Vertaistukijoiden rekrytointiin ja kouluttamiseen ei tässä projektissa ollut rahoitusta. Terveystieteiden keskuksen rahoittama hanke on toteuttanut yhdistyksen koulutus uudistuksen.

Imetystukiäitien tukeminen vaati hakemuksessa ennakoitua enemmän työtä. Tukiäidit tarvitsivat säännöllistä ja jatkuvaa työnohjausta ja purkukeskusteluja päivystysvuorojen jälkeen. Tähän ei ole kyetty vastaamaan projektin puitteissa tarpeeksi hyvin. Haasteena on myös löytää tapa, jolla ammattiapua vaativat perheet löytäisivät oikeasti ammattitaitoisen ammattilaisen. Suomesta puuttuu imetyksen hoitopolku.

Imetystukiryhmien suosio on jonkin verran laskenut samalla kuin suorat, henkilökohtaiset yhteydenotot ovat kasvaneet. Yksilökohtainen tukeminen vie tukiäitien aikaa enemmän kuin imetystukiryhmät. Imetystukiryhmien suosion palauttaminen on tulevaisuuden haaste.

Imetystukipuhelin on kohderyhmän hyvin tuntema, matalan kynnyksen palvelu. Imetystukipuhelin on esillä Stakesin tuottamassa Meille tulee vauva -opaskirjasessa, jonka jokainen perhe saa raskauden ensimmäisellä neuvolakäynnillään ja Kelan äitiyspakkauksessa olevassa Kätilöliiton tuottamassa Imetys, yhteisen matkamme alku -opaskirjasessa. Palvelut löytyvät helposti Googlessa hakusanalla "imetys".

Äideille vertaistukea, jota vasten en helpompi peilata omaa imetystä ja äitiyttä. Imetystuki auttaa äitejä jaksamaan, mikä säästää esimerkiksi neuvolan resursseja muihin toimintoihin.

Sadat imetykset ovat vuosittain saaneet tukea. Vertaistuki imetykseen on saatavilla maan joka kolkkaan tasapuolisesti.

Suuri hyöty: kuinka paljon nykyistäkin huonommat mahtaisivat olla imetysluvut ilman imetyspuhelinta? Kuinka paljon enemmän olisi

imetyspettymyksiä? Imetystukipuhelin on monelle äidille ainoa keino saada tukea imetysongelmissa ja imetysepävarmuudessa.

Imetyksen vertaistuki on vakiinnuttanut asemiaan ja imetystukipuhelimesta on tullut vakaampi ja entistä laadukkaampi palvelumuoto vauvaperheille. Tämän ja muiden projektien myötä palkatut työntekijät ovat edistäneet koko yhdistyksen kehittymistä yhä tärkeämmäksi vaikuttajaksi.

(Palautekyselyn vastauksia: mitä hyötyä koet projektista olleen yhteiskunnalle?)

Imetystukiäitien imetyskoulutus on pituudeltaan noin kaksinkertainen keskimääräiseen neuvolaterveydenhoitajaan nähden. Julkisen terveydenhuollon tietotaito ei ole asianmukaisella tasolla Suomessa.

Yhteiskunnalla on velvollisuus opettaa vanhempia imettämiseen (Lapsen oikeuksien sopimus, 24 artikla) sen merkittävien kansanterveysetujen vuoksi. Imetystalon tarve Suomessa on ilmeinen.

Imetystukiäitien tukeminen ja vapaaehtoistyön ohjaus ovat tulevaisuuden tärkein kehittämiskohde. Mielenterveysseuralla on kiinnostava ryhmäpuheluna toteutettavan työnohjauksen malli, joka voi olla kokeilemisen arvoinen puhelin- ja nettityöskentelyyn rutinoituneille nuorille naisille eri puolilla Suomea. Seminaarit ja tukiäititapaamiset ovat aktivoineet vapaaehtoisia omaehtoiseen toimintaan ja näitä tulee edelleen kehittää.

Osa-aikaisuus osoittautui vahvuudeksi: yhdistys sai käyttöön monenlaista osaamista ja työntekijöillä on tukea toisistaan. Kuoppala on koulutukseltaan filosofian maisteri (tietojenkäsittelyoppi) ja aineenopettaja ja hänen erityisosaamisalueet ovat tietokonevälitteinen viestintä ja aikuiskoulutus. Vanhamaa on puolestaan sairaanhoitaja ja filosofian maisteri (kirjallisuus) ja hänen osaamisensa liittyy erityisesti terveydenhuollon, järjestötoiminnan ja viestinnän kenttiin. Työhön valituille pienten lasten äideille osa-aikaisuus on myös ollut sopiva ratkaisu. Esimerkiksi äitiyslomalle siirtyminen ja paluu takaisin työelämään on mahdollistunut nopeammin.

Työaikajoustoa käytettiin projektissa molempiin suuntiin sekä projektin että työntekijöiden tarpeet huomioonottaen. Työntekijät jaksottivat työtään niin, että viikottainen tuntimäärä oli suurempi silloin, kun yhdistyksen toimintaa oli paljon ja työntekijät käyttivät ylityövapaita omien ja perheen tarpeiden mukaan, etupäässä kesäisin ja jouluna.

Lähteet

Honkanen 2007

THL 2009

Imetyksen tuki ry:n toimintakertomukset?