

Äitien kokemuksia imetyspettymyksestä ja tuen tarpeesta

Laura Kaukodie
Kaisa Niskanen

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2018
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Kättilön (AMK) tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Kaukotie, Laura Niskanen, Kaisa	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 9.4.2018
	Sivumäärä 95	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Äitien kokemuksia imetyspettymyksestä ja tuen tarpeesta		
Tutkinto-ohjelma Kätilön (AMK) koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Mantsinen, Christina & Tiainen, Elina		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Niin äiti, lapsi ja perhe kuin myös yhteiskunta sekä ympäristö hyötyvät imetyksestä ja sen terveysvaikutuksista. Useat äidit kuitenkin pettyvät imetykseen. Imetyspettymystä ei ole Suomessa juurikaan tutkittu, joten äitien kokemuksia imetyspettymyksestä ja tuen tarpeesta oli ajankohtaista tutkia.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää äitien kokemuksia imetyspettymyksestä ja tuen tarpeesta. Tavoitteena oli, että imetyksen parissa työskentelevät terveydenhuollon ammattihenkilöt, opiskelijat ja muut imetystä ohjaavat tahot saavat ajankohtaista tietoa imetyspettymyksestä ja toiveista, joita äideillä on pettymykseen saatavasta tuesta sekä ohjauksesta. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää imetysohjauksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Tieto voi toimia myös vertaistukena imetyspettymyksen kokeneille äideille. Tavoitteena oli, että tutkimuksesta saadulla tiedolla voidaan edistää imetystä Suomessa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksen aineisto kerättiin verkkokyselyn avulla, ja vastaajina olivat Imetyksen tuen Facebook-ryhmän jäsenet. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen luokittelun avulla.</p> <p>Tuloksista kävi ilmi, että äidit pettyivät imetykseen pääosin imetystoiveiden toteutumattomuuden, imetyksen varhaisen päättymisen, imetysvaikeuksien ja puutteellisen imetysohjauksen ja -tuen vuoksi. Äidit kokivat imetyspettymyksen vaikutukset elämäänsä moninaisina ja merkittävänä. Imetyspettymykseen saadun tuen ja ohjauksen äidit kokivat vaihtelevaksi. Äidit toivoivat tukea ja ohjausta imetyspettymyksen käsittelyyn sekä sen ennaltaehkäisyyn. Opinnäytetyön tulosten pohjalta voitiin todeta, että imetyspettymyksen tunnistaminen ja käsittely sekä imetyksen onnistumisen tukeminen on tärkeää terveydenhuollon piirissä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Imetys, imetyspettymys, ohjaus, tuki, laadullinen tutkimus, laadullinen verkkokysely		
Muut tiedot		

Author(s) Kaukodie, Laura Niskanen, Kaisa	Type of publication Bachelor's thesis	Date 9.4.2018 Language of publication: Finnish
	Number of pages 95	Permission for web publication: x
Title of publication Mothers' experiences related to breastfeeding disappointments and need of support		
Degree programme Midwifery		
Supervisor(s) Mantsinen, Christina & Tiainen, Elina		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>Mothers, their children and families as well as society and the environment all benefit from breastfeeding and its impacts on health. Yet, several mothers are disappointed in breastfeeding. There is very little research on these disappointments and the related support needs in Finland, so the topic was of some current interest.</p> <p>The purpose of the thesis was to examine mothers' breastfeeding disappointment experiences and their support needs. The aim was that professionals working in breastfeeding counselling as well as students and other involved parties would receive updated information about the topic and about mother's hopes for support and guidance. The information can be utilized in the planning and implementation of breastfeeding counselling. The information can also act as peer support for mothers struggling with the issue. The goal was also to promote breastfeeding in Finland.</p> <p>The thesis was implemented with a qualitative research approach. The data was collected by using an online survey. The answers came from the users of a Facebook group called Imetyksen tuki [Breastfeeding Support]. The material was analysed by using databased classification.</p> <p>According to the results, the mothers' disappointments were due to unfulfilled hopes for breastfeeding, premature end of breastfeeding, difficulties in breastfeeding and the lack of support and guidance. The mothers felt that the effects of the disappointment were diverse and significant. Their views on the guidance and support were varied. They hoped for support and guidance in coping with the disappointment and its prevention. Based on the results, it can be stated that identifying and dealing with breastfeeding disappointments as well as the related support and guidance are important in health care.</p>		
Keywords/tags (subjects) breastfeeding, disappointment in breastfeeding, guidance, support, qualitative research, qualitative online survey		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Imetys	5
	2.1 Imetyksen hyödyt ja terveysvaikutukset	6
	2.2 Imetys Suomessa	9
	2.3 Imetyssuositukset	10
	2.4 Imetyksen tukeminen ja ohjaaminen	12
3	Imetyspettymys.....	16
	3.1 Odotukset	16
	3.2 Pettymys.....	17
4	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	20
5	Tutkimuksen toteuttaminen	20
	5.1 Laadullinen tutkimus.....	20
	5.2 Kohderyhmä	21
	5.3 Aineiston keruu.....	22
	5.4 Aineiston analysointi.....	24
6	Tutkimustulokset.....	26
	6.1 Miksi äidit pettyvät imetykseen?.....	27
	6.2 Millaisena äidit kokevat imetyspettymyksen ja sen vaikutukset elämäänsä?	35
	6.3 Minkälaista tukea ja ohjausta äidit ovat saaneet imetyspettymykseen? .	48
	6.4 Minkälaista tukea ja ohjausta äidit olisivat toivoneet saavansa imetyspettymykseen?	53
7	Pohdinta.....	59
	7.1 Tulosten tarkastelu	59

	2
7.2 Eettisyys.....	70
7.3 Luotettavuus.....	72
7.4 Johtopäätökset	75
7.5 Jatkotutkimusaiheet	77
Lähteet	78
Liitteet.....	83
Liite 1. Kymmenen askelta onnistuneeseen imetykseen.....	83
Liite 2. Neuvolan seitsemän askelta: imetyksen edistäminen avoterveydenhuollossa	84
Liite 3. Saatekirje.....	85
Liite 4. Kyselylomake	87
Liite 5. Esimerkkitaulukko alaluokkien muodostumisesta pelkistettyjen ilmaisujen pohjalta.....	88
Liite 6. Miksi äidit pettyvät imetykseen?	91
Liite7. Millaisena äidit kokevat imetyspettymyksen ja sen vaikutukset elämäänsä?.....	92
Liite 8. Minkälaisia kokemuksia äideillä on imetyspettymykseen saadusta tuesta ja ohjauksesta?	94
Liite 9. Minkälaista tukea ja ohjausta äidit olisivat toivoneet saavansa imetyspettymykseen?	95
Kuviot	
Kuvio 1. Yhteneväinen imetysohjaus ja imetyksen tukeminen.....	13
Taulukot	
Taulukko 1. Esimerkkejä ilmaisujen pelkistämisestä	25

1 Johdanto

Vaikka imetys on luonnollista, ei se yksistään takaa imetyksen onnistumista (Aitokoski, Huitti-Malka & Salokoski 2009, 7). Aina imettäminen ei ole mahdollista, ja joskus imettämättömyys voi olla myös äidin oma valinta. On kuitenkin yleistä, että äidit aloittavat imetyksen, mutta se päättyy liian pian äidin odotuksiin ja toiveisiin nähden. Tämä johtaa useimmiten äidin pettymiseen imetyksessä, ja seurauksena äiti voi kokea syyllisyyttä, epäonnistumista ja huonommuuden tunnetta. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 88.) Imetyspettymyksen jälkipuinnissa on terveydenhuollon työntekijöiden tuella ja ohjauksella suuri merkitys ja tärkeä rooli (Pikkumäki, Kettunen & Ansio. 2013, 106, 140-141). Myös asiantunteva imetysohjaus on tärkeää erityisesti silloin, jos aiempi imetys ei ole toteutunut äidin toiveiden mukaisesti (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 88).

Imetyksen ja rintamaidon terveysvaikutuksista äidille ja lapselle sekä imetyksen hyödyistä perheelle, yhteiskunnalle ja ympäristölle on runsaasti tutkimusnäyttöä (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantarayhmä 2017, 25-27). Suomessa imetys ei kuitenkaan toteudu suositusten mukaisesti (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 47). Tutkimukset osoittavat, että imetyssuositusten toteutumattomuus johtuu osittain puutteellisesta imetysohjauksesta ja imetykseen saadusta tuesta. Näyttäisi myös siltä, että imetyksen ohjauksikäytänteissä on Suomessa alueittain ja jopa toimintayksiköittäin suurta vaihtelevuutta. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 22.)

WHO:n asiantuntijaryhmä laatii vuosina 2016-2018 ravitsemukseen liittyviä kansainvälisiä ohjeistuksia, joiden yhtenä tavoitteena on imetyksen suojeleminen, tukeminen ja edistäminen (Scope and purpose 2016). Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen asettama Kansallinen imetyksen edistämisen seurantarayhmä on laatinut Imetyksen edistämisen toimintaohjelman vuosille 2018-2022, jonka tarkoituksena on linjata imetyksen edistämistyötä Suomessa. Toimintaohjelman merkittävänä tavoitteena on

parantaa äitien ja perheiden valmiuksia sekä mahdollisuuksia imettää lastaan toivomustensa mukaisesti sekä pidentää imetyksen ja täysimetyksen kestoa Suomessa. Ohjelmassa myös painotetaan yhdenmukaisuutta imetyksen edistämisen käytännöissä terveydenhuollon eri yksiköissä. (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantar ryhmä 2017, 3-17.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää äitien kokemuksia imetyspettymyksestä ja tuen tarpeesta. Tavoitteena on, että imetyksen parissa työskentelevät terveydenhuollon ammattihenkilöt, opiskelijat ja muut imetystä ohjaavat tahot saavat ajankohtaista tietoa imetyspettymyksestä ja toiveista, joita äideillä on pettymykseen saatavasta tuesta sekä ohjauksesta. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää imetysohjauksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Tieto voi toimia myös vertaistukena imetyspettymyksen kokeneille äideille. Tavoitteena on, että tutkimuksesta saadulla tiedolla voidaan edistää imetystä Suomessa.

2 Imetys

Imetys on nisäkkäiden, kuten ihmisten, tapa ruokkia jälkikasvuun. Kaikilla lajeilla on oma ainutlaatuinen, jälkeläisensä tarpeita vastaava, maito. Äidinmaito on ravintona helposti sulavaa, ja se sisältää proteiineja, rasvaa, hiilihydraatteja ja vitamiineja, jotka turvaavat lapsen kasvun ja kehityksen. Näiden ravintoaineiden lisäksi äidinmaito sisältää muun muassa entsyymejä, vasta-aineita, soluja, hormoneja ja kasvutekijöitä. (Koskinen 2008, 9, 34-39.) Ravinnon turvaamisen lisäksi imetyksellä on merkityksellinen rooli äidin ja lapsen välisen suhteen kehittymisessä (Deufel & Montonen 2016, 294). Kulttuuri vaikuttaa vahvasti imetykseen; eri kulttuureissa ja maissa imetystavat ja lapsen hoiva voivat vaihdella paljonkin. Kulttuurien kehittyessä, myös imetys muuttuu olosuhteiden vaatimalla tavalla. (Koskinen 2008, 9-10.)

Imetys voidaan määritellä sen toteutumistavan mukaan joko täys- tai osittaisimetukseksi. WHO määrittelee täysimetysten tarkoittavan sitä, että lapsi saa ainoana ravintona äidin rintamaitoa. (Infant and young child feeding 2009, 4.) Äidinmaidon lisäksi lapsen täytyy saada D-vitamiinia ja tarpeen mukaan lapselle annetaan ravintoainevalmisteita sekä lapselle välttämättömiä lääkkeitä. Täysimetetty lapsi saa rintamaitoa joko imettämällä tai lypsettynä. (Hannula, Kaunonen, Koskinen, Tarkka 2010, 3.) Tutkimukset osoittavat, että erityisesti täysimetyksestä on lapselle paljon terveydellistä hyötyä. Aina täysimetys ei kuitenkaan onnistu, vaikka äiti sitä toivoisi ja siihen pyrki. Tähän voivat vaikuttaa esimerkiksi ihokontaktin vähäisyys, ensi-imetyksen viivästyminen tai riittämätön imetysohjaus. On myös mahdollista, että äidillä ei muodostu riittävästi maitoa täysimetystä varten. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 30, 87.)

Osittaisesta imetyksestä puhutaan silloin, kun lapsi saa rintamaidon lisäksi äidinmaidonkorviketta, imeväiselle suunnattua ravintovalmistetta, velliä tai muuta ravintoa kuten kiinteää lisäruokaa. Myös osittaisimetys on merkityksellistä sekä lapselle että

äidille. Pienikin määrä äidinmaitoa on arvokasta. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 18, 87.)

On myös tilanteita, jolloin imettäminen ei syystä tai toisesta ole mahdollista lainkaan. Imettämättömyys voi olla valinta tai siihen on voinut olla vaikuttamassa eri tekijöitä. On epätyypillistä, että äiti valitsee imettämättömyyden vauvan syntymästä saakka. Useimmiten äiti aloittaa imetyksen, mutta äidin tahdosta riippumatta se päättyy liian aikaisin odotuksiin ja toiveisiin nähden. Joskus imetys voi päättyä varhain myös äidin omasta toiveesta. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 88.) Esimerkiksi imetysvaikeudet voivat johtaa siihen, että äiti luopuu imetyksestä, ilman että kyseessä on välttämättä hänen oma valintansa (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä 2017, 61). Oman sekä vauvan terveydentilan tai lääkityksen vuoksi pieni osa äideistä ei voi imettää laisinkaan. Näissä tilanteissa äidille on tärkeää painottaa, että vauvan lähellä pitäminen ja vauvan viesteihin vastaaminen ovat imettämättömyydestä huolimatta merkityksellisiä asioita. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 88.) On myös tärkeää kertoa, että imetyksen epäonnistuminen ei tee äidistä huonoa, ja ettei se vahingoita lasta (Asiantuntijatyöryhmä 2016, 66).

2.1 Imetyksen hyödyt ja terveysvaikutukset

WHO:n (2003) mukaan imetys on sosiaalisesti oikeudenmukainen, taloudellisesti kannattava sekä ekologisesti kestävä tapa tarjota ravintoa lapselle (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä 2017, 25). Ruokkimistapana imetys on myös luonnollinen ja hygieeninen (Deufel & Montonen 2010). Imetyksen on todettu vähentävän täysimetettyjen pienten lasten sairaalahoidon tarvetta ja vanhempien työpoissaoloja, joten imetyksellä voidaan nähdä olevan yhteiskunnallisia vaikutuksia (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä 2017, 26). Myös ympäristö hyötyy imetyksestä, koska luonnollisena ravintona se säästää luonnonvaroja sekä ehkäisee saastumista (Deufel & Montonen 2010). Rintamaidon tuottaminen tai kuljetus eivät vaadi

sähköä ja pakkausmateriaalia, eikä siitä myöskään synny jätettä. Korvikeruokintaan verrattuna imetyksestä koituu vähemmän kasvihuonekaasupäästöjä ja veden kulu- tusta. (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä 2017, 25.) Lisäksi äiti sekä lapsi hyötyvät imetyksestä sen terveydellisten vaikutusten vuoksi (Hannula 2015, 331). Onnistunut imetys edistää koko perheen hyvinvointia (Hannula ym. 2010, 4).

Lasten osalta imetyksen selkeimmät edut ovat nähtävissä infektiosairauksien koh- dalla. Rintamaidon monipuolisella koostumuksella on merkitystä infektioiden torjun- nassa, ja rintamaito tukee esimerkiksi ruoansulatuksen, immuunipuolustusjärjestel- män ja hermoston kypsymistä ja kehitystä. (Koskinen 2008, 34-39.) Imetetyillä lapsilla onkin pienempi riski sairastua esimerkiksi korva-, hengitystie- ja ruoansulatuskana- vaninfektioihin. Imetyksellä saattaa olla suojaavia vaikutuksia myös atooppisen ihot- tuman ja astman kehittymisessä. Lisäksi imetys madaltaa kätkytkuoleman riskiä, ja imetyksellä on mahdollisesti suojaavia vaikutuksia aikuisiän kohonneeseen verenpai- neeseen sekä myöhempään lihavuuteen. Imetyksellä ja lapsen kognitiivisilla kyvyillä ja älykkyydellä on myös havaittu yhteyttä. (Ip, Chung, Raman, Chew, Maqula, DeVine, Trikalinos & Lau 2007.) Tutkimukset osoittavat, että imetys näyttäisi pienentävän ris- kiä sairastua lapsuusiän leukemiaan (MacArthur, McBride, Spinelli, Tamaro, Gal- lagher, Theriault 2008). Keskinen (2010, 45) mukaan imetyksellä on myös positiivisia vaikutuksia lapsen hampaiden ja purennan kehityksessä, sillä imetys edesauttaa lap- sen suun alueen lihaksien, leukojen ja purennan kehittymistä.

Imetyksessä on kuitenkin otettava huomioon myös sen mahdolliset haitat lapsen ter- veydelle. Pitkään imetykseen voi liittyä hampaiden reikiintymiseen vaikuttavia teki- jöitä. Imetyksen hyödyt suun terveyteen ovat kuitenkin niin merkittäviä, että on oleellista painottaa terveellistä ja säännöllistä ruokavaliota, bakteeritartuntojen vält- tämistä ja joka päiväistä fluorin saantia imetyksen pituuteen puuttumisen sijaan. (Keskinen 2010, 46-47.) Lapsi voi myös altistua rintamaidon kautta äidin käyttämille lääkkeille ja nautintoaineille sekä myös ympäristön myrkyille. Tutkimukset osoittavat, että useimmiten rintamaidon hyödyt ovat kuitenkin suurempia kuin mahdolliset hai- tat. (Koskinen 2008, 44-45.)

Imetys on luonnollinen osa naisen elämää. Se tukee naisen terveyttä ja sillä on vaikutuksia naisen hormonitoimintaan. Imetyksen käynnistyminen välittömästi synnytyksen jälkeen auttaa äidin raskaudesta ja synnytyksestä palautumista. Imetyksen aikana erittyy oksitosiini hormonia, joka supistaa kohtua ja näin ollen pienentää äidin synnytyksen jälkeistä verenvuotoa ja riskiä saada kohtutulehdus. Imetys voi myös edesauttaa raskauskilojen karistamisessa. Lisäksi imetys madaltaa äidin riskiä osteoporoosiin sairastumiseen. (Koskinen 2008, 34-41.) Pitkä imetys voi pienentää äidin riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen (Stuebe, Rich-Edwards, Willett, Manson & Michels 2005, 2601-2609). Ip:n ja muiden (2007) mukaan imetys madaltaa äidin riskiä sairastua rinta- ja munasarjasyöpään.

Imetyksellä saattaa olla positiivisia vaikutuksia myös äidin mielialaan. Tutkimusten mukaan lyhyellä imetyksellä ja imettämättömyydellä on yhteyttä synnytyksen jälkeiseen masennukseen. (Ip ym. 2007.) Imetyksen yhteydessä erittyvä oksitosiini lievittää äidin kokemaa stressiä ja lisää raukeuden tunnetta, mielihyvää ja kivunsietoa (Puura & Kaartinen 2010, 410). Oksitosiinilla on myönteisiä vaikutuksia myös imettävän äidin unen laatuun (Deufel & Montonen 2010, 62). Lisäksi oksitosiini on vaikuttamassa siihen, että äiti kiintyy lapseensa ja hoivaa tätä (Koskinen 2008, 41).

Imetyshetket pitävät sisällään paljon äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta ja läheisyyttä (Koskinen 2008, 41). Heti lapsen syntymän jälkeinen varhainen ihokontakti, ensi-imetys ja vierihoito ovat tärkeitä äidin ja lapsen kiintymyssuhteen synnylle (Koskinen 2008, 41; Puura & Kaartinen 2010, 410). Ne myös tukevat äidin itseluottamusta äitiyteensä (Deufel & Montonen 2016, 292-294). Äidin ja lapsen välisellä varhaisella vuorovaikutuksella ja kiintymyssuhteella on nähtävissä positiivisia vaikutuksia sekä äidin että lapsen terveyteen ja hyvinvointiin (Koskinen 2008, 41). Äidin tukeminen imetykseen edes ensimmäisinä viikkoina onkin tärkeää, koska näin oksitosiinin erittyminen pääsee käynnistymään ja tukemaan äidin ja lapsen vuorovaikutusta (Puura & Mäntymaa 2010, 31).

Äidin ja lapsen välinen riittävän hyvä varhainen kiintymyssuhde ja varhainen vuorovaikutus luovat pohjan lapsen perusturvallisuudelle, luottamukselle, empatiakyvyille, itsetunnolle ja sosiaalisille taidoille. Ne ovat perusta lapsen mielenterveyden kehitymiselle, ja ne kannattelevat vielä aikuisiälläkin. (Deufel & Montonen 2016, 291; Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 33.) Aikuisia tutkittaessa on havaittu, että läheisten ihmisten kanssa koetut myönteiset vuorovaikutuskokemukset lievittävät ahdistuneisuutta ja stressiä sekä laskevat verenpainetta. Riittävän hyvä vuorovaikutus siis edistää terveyttä läpi koko elämän. (Puura & Kaartinen 2010, 411.)

2.2 Imetys Suomessa

Suomalaisten vauvojen imetystilanteesta on tehty tutkimuksia 1920-luvulta lähtien. Imetyksen toteutuminen Suomessa on ollut vaihtelevaa. (Deufel & Montonen 2010, 14-16.) Vaikka imetyksen kehitys Suomessa on ollut nousujohteista viime vuosikymmeninä, on imetyksen toteutuminen ja täysimetyksen kesto Suomessa matalalla tasolla suosituksiin nähden (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 35; Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä 2017, 15). Keskeisiä haasteita imeväisten ravitsemuksessa ovat tällä hetkellä äidinmaidonkorviketta saavien vauvojen suuri osuus ja lisäruokien aloittaminen ennen suositusikää (Uudet imetyssuosituksot 2016). Haasteena on myös tukea imetyksen käynnistymistä varhaisvaiheessa ja täysimetyksen toteutumista vähintään neljään kuukauteen saakka (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä 2017, 15). Tutkimusten mukaan haasteita on myös asiantuntevan imetysohjauksen ja tuen puutteellisuudessa sekä imetystuen saatavuuden vaihtelevuudessa alueittain (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 22).

Suomessa tehtiin kansainvälinen imetysselvitys vuonna 2010. Selvitykseen kutsuttiin kaikki Suomen lastenneuvolat. Tutkimuksesta selviää, että puolenvuoden ikää lähesyttävässä 9 prosenttia vauvoista oli täysimetettyjä, 57 prosenttia oli osittain imetettyjä ja 34 prosenttia ei saanut äidinmaitoa ollenkaan. Noin vuoden iässä imetettyjä

oli 33 prosenttia. (Uusitalo, Nyberg, Pelkonen, Sarlio-Lähteenkorva, Hakulinen-Viitanen & Virtanen 2012, 20.)

2.3 Imetyssuositukset

Suomessa imetystä tuetaan säädöksillä, suosituksilla sekä ohjeilla, ja Suomi on myös sitoutunut kansainvälisiin ohjelmiin ja strategioihin, jotka ovat lisänneet tietoisuutta imetyksen terveystaakasta. WHO ja Unicef korostavat julkilausumissaan ja ohjeissaan imetyksen merkitystä imeväisikäisten lasten terveydelle sekä ravitsemukselle. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 22.) Kansainvälisen strategian (Global strategy for infant and young child feeding 2003, 7-8) mukaan suositellaan kuuden kuukauden kestävästä täysimetystä, joka riittää vauvan ainoaksi ravinnoksi useimmille normaalipainoisina syntyneille. Puolen vuoden täysimetyksen jälkeen suositellaan osittaista imetystä jatkettavaksi kahteen ikävuoteen saakka. Puolen vuoden iästä lähtien tulisi kaikilla lapsilla olla saatavilla ravitsemuksellisesti riittäviä lisäruokia kasvun varmistamiseksi. (Hasunen & Rynnänen 2006, 12.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos julkaisi vuonna 2016 uudet kansalliset ruokasuositukset lapsiperheille. Uudet suositukset tähtäävät pidempään täysimetykseen. Ompaassa painotetaan äidinmaidon riittävyttä ainoaksi ravinnoksi, D-vitamiinia lukuun ottamatta, ensimmäiseksi puoleksi vuodeksi. Täysimetystä suositellaan lapsentahtisesti kuusi kuukautta, mutta vähintään neljä kuukautta. Kiinteiden ruokien aloitus suositellaan aloittamaan yksilöllisesti ja lapsentahtisesti neljän-kuuden kuukauden iässä. Kiinteän ruoan aloittaminen yli kuuden kuukauden iässä saattaa lisätä allergiaa. Myös pitkään yksinomaiseen yli kuusi kuukautta jatkuvaan imetykseen saattaa liittyä joidenkin ravintoaineiden puutoksia. (Asiantuntijatyöryhmä 2016, 64, 68.) Lisäruokaa aloittaessa suositellaan osittaisimetystä jatkettavaksi yhteen ikävuoteen saakka, mutta perheen halutessa osittaisimetystä voi jatkaa vielä yhden ikävuoden jälkeen (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 182).

Imetyksen tukemisen tärkeyttä korostetaan sekä kansainvälisesti että kotimaassa. EU:ssa on laadittu yhteistä toimintasuunnitelmaa, jossa on käsitelty imetyksen edistämistä. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 22-23.) Suomessa on julkaistu vuonna 2009 ensimmäinen laaja-alainen imetyksen edistämisen toimintaohjelma. Kansallisen ohjelman on laatinut Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen asettama asiantuntijaryhmä. Toimintaohjelman tavoitteena on ollut edistää ja tukea imetystä niin, että imetys toteutuisi äitien toivomalla tavalla, ja että apua sekä tukea imetyksen ongelmatilanteissa olisi tarjolla riittävästi. Merkittävänä tavoitteena on ollut myös imetyksen sosioekonomisten erojen supistaminen ja imetyksen keston pidentäminen. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 5.) Vuoden 2017 lopussa Suomessa julkaistiin toinen laaja-alainen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. Toimintaohjelman on laatinut Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen asettama Imetyksen edistämisen seurantaryhmä. Toimintaohjelman keskeisimpänä tavoitteena on nostaa Suomi imetyksen kärkimaaksi, ja sen tarkoituksena on linjata imetyksen edistämistyötä Suomessa. Toimintaohjelmassa esitetään Vauva- ja perhemyönteisyysohjelmaa jalkautettavaksi äitiys- ja lastenneuvoloihin yhdenmukaistamaan sekä tehostamaan imetyksen edistämistä perusterveydenhuollossa. (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä 2017, 5.)

Stakesin asettama työryhmä laati Baby Friendly Hospital Initiative-ohjelman pohjalta Suomen oloihin soveltuvan Vauvamyönteisyysohjelman, joka suunnattiin sairaaloille vuonna 1994. Tällöin edistämistyö ei saanut tarpeeksi tukea, mutta ohjauksen tarve nousi esille uudestaan 2000-luvulla. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 22.) Vauvamyönteisyysohjelman tavoitteena on imetyksen suojeleminen, edistäminen ja tukeminen kaikissa toimintayksiköissä, joissa hoidetaan raskaana olevia, synnyttäviä ja synnyttäneitä äitejä. Vauvamyönteisyysohjelman yhteydessä julkaistiin suomeksi kymmenen askeleen ohjelma (Liite 1), joka on käytännönläheinen ohje imetyksen edistämiseen ja tukemiseen synnytysyksiköissä. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 48.) Laajentumisen myötä on laadittu muiden maiden mallien pohjalta kansalliseen muotoon soveltuvat imetyksen edistämisen askeleet (Liite 2) äitiys- ja lastenneuvoloihin, jotka koostuvat seitsemästä askeleesta (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 51-52).

2.4 Imetyksen tukeminen ja ohjaaminen

Imetyksen onnistumiselle on keskeistä, miten paljon ja millä tavoin imetystä tuetaan. Äidit hakevat sekä saavat tietoa ja tukea eri puolilta, kuten lähipiiriinsä kuuluvilta ihmisiltä sekä terveydenhuollon ammattilaisilta. Jos saatavilla oleva tieto ja tuki ovat keskenään ristiriidassa, voi uusi äiti kokea sen hämmentävänä. Terveydenhuollon ammattilaisen rooli tuen antajina ja imetysmyönteisen ilmapiirin luojina on tärkeää, koska äidit kohtaavat terveydenhuollon ammattilaisia koko imetystaipaleensa ajan. Tutkimusten mukaan imetyksen aloittamiseen ja jatkumiseen vaikuttaa voimakkaasti, miten terveydenhuollon hoitokäytännöt ja ammattilaiset tukevat äitiä. (Aittokoski ym. 2009, 88-89.) Äidin imetystä tukee terveydenhuollon ammattilaisen positiivinen asenne imetykseen. Hyvä luottamussuhde perheen, kättilön sekä terveydenhoitajan välillä antaa hyvän pohjan imetystuelle. Tulevaa imetystä tukee myös keskustelu siitä, miten puoliso voisi osaltaan tukea ja edistää äitiä imetyksessä. (Aittokoski ym. 2009, 90-91.) Hannulan (2003, 100) mukaan puoliso on imettävän äidin tärkein tukija, ja on näin ollen merkittävässä roolissa imetyksen tukemisessa (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 53).

Aina imetys ei suju äideiltä luonnostaan vaan se vaatii opettelua ja harjoittelua. Tästä syystä tärkeä osa imetysohjausta on tiedon antaminen ja äidin opettaminen. Päätaivoitteina imetysohjauksessa on turvata lapsen riittävä ravinnonsaanti ja toimiva imetys sekä lisätä äidin hyvinvointia. (Koskinen 2008, 50, 55.) Imetysohjaus lisää tietoisuutta täysimetyksestä, motivoi imettämiseen sekä vahvistaa äidin itseluottamusta (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 53, 56). Imetysohjaus vaatii erityistä hienotunteisuutta, koska imetys on usein henkilökohtainen ja herkkä asia. Imetys koskettaa intiimiä aluetta naisen kehossa ja kuuluu äitiyteen, joka on myös tunteita herättävä osa naiseudessa. Imetysohjaus tulisi lähteä aina äidin tarpeista, ja keskeistä onnistuneessa imetysohjauksessa on kerätä tietoa äidin tilanteesta ja toiveista, johon hyviä keinoja ovat haastattelu ja imetystarkkailu. Liian nopeat johtopäätökset ja niitä seuraavat neuvot voivat pahentaa äidin ongelmia, sekä pahimmillaan johtaa ristiriitoihin. Luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri auttaa äitiä

kertomaan rehellisesti toiveistaan ja tunteistaan. (Koskinen 2008, 50-55.) Olisi suotavaa, että terveydenhuollon työntekijöillä ja kaikilla vauvaperheen kanssa työskentelevillä, olisi vähintään imetysohjaajan koulutus sekä riittävät ja ajankohtaiset tiedot imetyksestä (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 53-55).

Sairaalassa ja neuvolassa yhdenmukainen imetysohjaus on erittäin tärkeää ja sitä tukee Vauvamyönteisyysohjelma (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä 2017, 5). Äitiysneuvolaoppaassa (2013, 47) sanotaan, että imetysohjauksen tulisi olla yhtenäistä odotusajasta vieroitukseen asti ja Aittokosken ja muiden (2009, 97) mukaan myös imetystuen tulisi muodostaa yhtenäinen jatkumo. Yhtenäisestä ohjauksesta sekä imetyksen tukemisesta on esimerkkinä alla oleva kuvio (Kuvio 1).



Kuvio 1. Yhteneväinen imetysohjaus ja imetyksen tukeminen

Äitiys- ja lastenneuvolassa imetysohjaus toteutetaan Imetyksen edistäminen avoterveydenhuollossa-ohjelman pohjalta Neuvolan seitsemän askeleen mukaisesti (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 56). Ensimmäistä lastaan odottavien perheiden kanssa voidaan keskustella, millaisia kokemuksia imetyksestä on lähipiirissä, jolloin kartoitetaan millaisia ajatuksia ja tunteita imetys tulevaisuudessa vanhemmissa herättää. Mikäli perheessä on jo lapsia, käydään läpi aiempien imetysten

kulku ja voidaan tarvittaessa pohtia imetysohjelmien syitä, sekä miten voitaisiin välttää ongelmien toistumiselta. Keskustelujen avulla tunnistetaan riskitekijöitä varhaiseen imetyksen päättymiseen, jonka avulla voidaan parhaiten kohdistaa ohjausta asiakkaille, jotka sitä eniten tarvitsevat. Jos äidillä on krooninen sairaus tai jatkuva lääkitys, tulee selvittää hyvissä ajoin ennen synnytystä, onko lääkitys sopiva imetyksen aikana. (Koskinen 2008, 96-97.)

Synnytyssairaalan imetysohjauksen tavoitteina on ohjeistaa vanhemmille imetyksen perustaidot, maidonerityksen käynnistymisen turvaaminen sekä taata vauvalle riittävä ravitsemus. Ohjaukseen tulisi varata aikaa, ja on tärkeää vahvistaa äidin luottamusta omaan kykyynsä imettää ja huolehtia lapsestaan. (Koskinen 2008, 73.) Useiden tutkimusten mukaan Vauvamyönteisyysohjelman kymmenen askeleen mukaiset hoitokäytännöt synnytyssairaalassa tukevat imetyksen käynnistymistä ensimmäisinä päivinä syntymän jälkeen (Aittokoski ym. 2009, 91-95). Mitä tarkempaa kymmenen askeleen toteuttaminen on synnytyssairaalassa, sen todennäköisemmin äidit onnistuvat imetyksessä ja imetyksen kesto pidentyy (Koskinen 2008, 73). Hoitokäytäntöinä suositellaan: varhaista ihokontaktia, ensi-imetystä, imetyssasentojen ohjausta, vauvan imetyssotteen tarkastamista, ympärivuorokautista vierihoitoa, lapsentahtista imetystä sekä täysimetystä, joka tarkoittaa, että vältetään lisäruuan, tuttien ja pullojen käyttöä. Lisäruuan, tuttien tai pullojen käyttö voivat haitata imetyssotteen oppimista sekä rinnan imemisärsykettä, joka taas voi vaikuttaa haitallisesti maitomäärään. Äitiä autetaan yksilöllisesti tarpeidensa mukaan ja vanhempia opetetaan tulkitsemaan vauvan nälkäviestejä. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 58-60.)

Äitiysneuvolan terveydenhoitajan tai kättilön kontakti perheeseen syntymän jälkeen suositellaan tapahtuvan 1-3 päivää kotiutumisen jälkeen tai viimeistään vauvan ollessa viikon ikäinen (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 62). Ensimmäiset viikot synnytyksen jälkeen ovat merkittävät imetyksen kannalta, jolloin terveydenhuollon ammattilaisen antama tuki on erityisen tärkeää (Kansallinen äitiys- huollon asiantuntijaryhmä 2013, 47). Imetystä tulisi tukea aktiivisesti huomioiden

perheiden toiveet, lapsen kasvu sekä vanhempien jaksaminen. Vaikka ensimmäisten kuukausien aikana imetysongelmat ovat tavallisia, on suurin osa niistä ehkäistävissä ja helposti korjattavissa. Siksi on tärkeää lisätä tietoisuutta siitä, että imetyksen toteutumiseen voidaan vaikuttaa. Jos äiti toivoo imetyksen jatkuvan ongelmista huolimatta, tulee varmistaa, että imetysohjaus on riittävää. Tarvittaessa perhe voidaan ohjata neuvolasta imetyspoliklinikalle tai imetyksen asiantuntijan vastaanotolle. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 61-63.) Terveystieteiden tulisi tunnustaa äidit, jotka saattavat vieroittaa lapsensa varhain, ja silloin heille tulisi tarjota kohdennettua sekä tehostettua tukea, jota voidaan antaa yksilöohjauksessa tai kotikäynnillä (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 48). Lapsen kasvaessa on tärkeää, että imetystä käsitellään joka käynnillä positiiviseen sävyyn etenkin, jos ympäristö suhtautuu imetykseen kummastellen (Koskinen 2008, 113).

Kehittäessä imetystukea, terveydenhuollon resurssien rajallisuus huomioon ottaen, kannattaisi yhdistää ammattilaisten sekä vapaaehtoisten voimavarat (Aittokoski ym. 2009, 97). Vertaistuen merkitys nousee esiin eritoten imetysongelmien ilmetessä, ja vertaistuki toimii parhaiten, kun sitä toteutetaan yhdessä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 76). Imetyksen vertaistuki on matalan kynnyksen toimintaa, jossa autetaan sekä kuunnellaan ilman ajanvarausta tai jonottamista. Palveluita ja neuvontaa on tarjolla internetissä, puhelimitse sekä ryhmätilaisuuksissa. Imetyksen tuki ry:n kouluttamat vapaaehtoiset imetystukiäidit ovat äitejä, joilla on taustalla erilaisia imetyskokemuksia. Vertaistuki-toiminnan vahvuutena on laaja kosketuspinta äitien kokemuksiin sekä perheiden arkeen. Imetystukityö on usein vauvan viestien sanoittamista sekä vanhemmuuden tukemista. Imetyksen vertaistuki tähtää imetysluottamuksen vahvistamiseen sekä siihen, että äidillä olisi mahdollisuus tehdä tietoisia valintoja omannäköistä imetyskokemuksista tavoitellessaan. (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä 2017, 99-101.) Osa imetyspulmista ei liity pelkkään imetykseen vaan perheiden arkeen ja imetyksen yhdistämiseen, jolloin toiset äidit voivat antaa tukea eri näkökulmasta (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 76).

3 Imetyspettymys

3.1 Odotukset

Äideillä on usein etukäteen ajatuksia ja odotuksia siitä, kuinka he tulevat kokemaan imetyksen. Nämä ajatukset saattavat olla ristiriidassa sen kanssa, miten äidit tulevat asiat todellisuudessa kokemaan. Imetys on usein ajateltu etukäteen ihanaksi kokemukseksi, mutta monet äidit pettyvät imetykseen. (Niemelä 2003, 246-247.) Useat äidit haluaisivat imettää pitkään, mutta imetys kuitenkin loppuu aikaisemmin verrattuna siihen, mitä he olivat toivoneet tai halunneet (Pikkumäki ym. 2013, 22-23).

Suunnitelma vauvan ruokintatavasta tehdään usein jo ennen hedelmöitymistä tai ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana (Hannula 2003, 17-19). Suomalaiset äidit suhtautuvat myönteisesti imetykseen, mutta äitien asenteissa sekä tiedoissa on paljon yksilöllistä vaihtelua. Osa äideistä tietää imetyksestä hyvin vähän. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 39.) Ensi kertaa äidiksi tulevilla saattaa olla epärealistinen käsitys imetyksestä, ja tuleva äiti saattaa ajatella, että imetys joko onnistuu tai ei onnistu (Niemelä 2006, 88). Moni nainen voi unelmoida ihanista imetyshetkistä vauvan kanssa, mutta vauvan syntyessä alkupäivät eivät välttämättä vastaakaan näitä kuvitelmia. Imetys voi olla vaikeampaa verrattuna siihen mitä äiti toivoi, mitä oli suunnitellut tai mitä olisi halunnut sen olevan. (Pikkumäki ym. 2013, 18, 63, 85).

Omat tiedot sekä kokemukset imetyksestä vaikuttavat siihen, mitä tuleva äiti imetyksestä ajattelee (Pikkumäki ym. 2013, 271). Äidin henkilökohtaisten ominaisuuksien lisäksi myös sosiaaliset sekä ympäristö- ja kulttuuritekijät vaikuttavat imetyspäätökseen (Deufel & Montonen 2010, 152). Äidit, jotka ovat nähneet sukulaisen tai ystävän imettävän onnistuneesti, ovat luottavaisempia oman imetyksen aloittamisen ja onnistumisen suhteen. Tämän päivän äidit eivät ole välttämättä nähneet imetystä kasvaessaan naiseksi, eivätkä näin ollen ole voineet oppia imetyksen olevan luonnollinen

lapsen ruokintatapa. Aiemmin isot perheet koostuivat useista sukupolvista, joissa ympäristö on ollut imetystä tukeva, ja naisten oli mahdollista keskustella keskenään imetyksestä. Äidin sosiaalisen tukiverkoston mielipiteet ovat merkityksellisiä imetykseen liittyvissä päätöksissä. (Deufel & Montonen 2010, 156, 162-163.) Myös mainonnan ja median luomat mielikuvat imetyksestä voivat vaikuttaa imetyspäätöksiin. Jos imetys kuvataan luonnollisena sekä parhaana tapana ruokkia lasta, mutta kuitenkin kovin ongelmallisena, voivat kyseiset näkemykset vaikuttaa äitien asenteisiin. (Hannula 2003, 17-19).

Imetyksen ensisijaisuuden korostaminen voi luoda paineita imetyksessä onnistumiselle, sekä käsitystä, että olipa tilanne mikä tahansa, niin imettäminen on oikea tapa ruokkia lasta (Pikkumäki ym. 2013, 85). Äidit, joilla on kokemusta imetyksestä, voivat olla huolissaan siitä, että onnistuuko imetys (Deufel & Montonen 2010, 156). Jos äidillä on taustalla vaikeita imetykokemuksia, ikävät ja kipeät muistot voivat saada äidin valitsemaan imettämättömyyden (Pikkumäki ym. 2013, 153). Äidit voivat pohtia myös sisarusten tasapuolista kohtelua; esimerkiksi miten suhtautua, jos esikoisen imetys onnistuu, mutta toisen lapsen kanssa ei. Imetys saattaa tuntua äideistä tärkeältä osalta omaa hyvän äitiyden mittaria. (Pikkumäki ym. 2013, 85, 119.) Myös imetykseskustelua saattaa leimata käsitys, että imetys olisi hyvän äitiyden mittari (Niemi 2006, 47-48). Vaikka imetys onkin tärkeää, ei se yksistään määritä naisen äitiyttä (Pikkumäki ym. 2013, 90). Äitimyytit kulttuurissamme saattavat vaikuttaa äitien odotuksiin imetyksestä sekä imetyksen onnistumiseen (Deufel & Montonen 2010, 157-158).

3.2 Pettymys

Pettymys on yksi ihmisen varhaisimmista tunteista, joita koetaan. Pettymyksen tunteeseen liittyy läheisesti ihmisen odotukset ja halut. Niinpä voidaankin puhua odotuspettymyksestä ja halupettymyksestä, vaikka nämä usein ihmisen tunteissa kietou-

tuvatkin yhteen. Usein odotukseen liittyy halua ja halu herättää usein unelmia ja toiveita, joiden toteutuminen voi kuitenkin olla epävarmaa. Pettymyksen tunne seuraa usein siitä, kun ei saavutakaan sitä mitä on halunnut. (Turunen 2004, 101-104.)

Pettymys voi koostua monista erilaisista tunteista. Se voi tuntua esimerkiksi epäonnistumiselta, menetykseltä tai kriisiltä, mutta se voi myös yhtä aikaa tuntua helpotukselta ja sisältää ristiriitaisia tunteita. (Pikkumäki ym. 2013, 105.) Tunteiden voimakkuus on suoraan yhteydessä halun tai odotuksen voimaan ja halutun tai odotetun asian tärkeyteen. Vahva halu tai odotus ja niihin liittyvä voimakas pettymys tai toistuvat vastoinkäymiset voivat vahingoittaa ihmisen itsetuntoa. (Turunen 2004, 101-106.) Lohdun voi kuitenkin löytää siitä, että koettaa hyväksyä elämän sellaisenaan, silloinkin, kun asiat eivät ole sujuneet niin kuin olisi toivonut. Hyväksyminen ei kuitenkaan tapahdu hetkessä eikä se välttämättä ole helppoa koetun pettymyksen jälkeen. (Pikkumäki ym. 2013, 105.)

Imetyspettymyksen käsite on kehitetty kuvaamaan imetyksen haasteiden ja loppumisen synnyttämiä tuntemuksia. Sana on syntynyt imetyksen vertaistuessa nimeksi tunteille, joille ei aiemmin ole ollut tarkkaa nimeä. Käsitteeksi on valittu juuri pettymys, koska se antaa tilaa monenlaisille tunteille niissä tilanteissa, kun odotukset ja haaveet jäävät vaillinaisiksi. (Pikkumäki ym. 2013, 105.) Tunteiden lisäksi pettymyksiin liittyy usein myös asenteita. Imettämättömyys on melko harvinaista ja se voi helposti saada aikaan kysymyksiä ja ihmettelyä, niin ulkopuolisilta, kuin äidiltä itseltäänkin. Seurauksena voi olla puolustautumisen tarvetta tai myös imetyksen arvon vähättyä. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 88.)

Imetys voi merkitä äideille eri asioita. Se on voinut olla toive, joka ei toteutunutkaan tai kokemus, joka loppui liian pian. Se on voinut tehdä kipeää niin henkisesti kuin fyysisestikin. Imetyspettymyksen voi määritellä vain äiti itse. Imetyksen kestosta tai määrästä ei voi tehdä päätelmiä, onko äiti imetykseen tyytyväinen tai onko imetys

onnistunut. Äidiltä ei myöskään pitäisi kieltää pettymykseen liittyvää suremista. (Pikkumäki ym. 2013, 105.)

Imetyspettymys voi nostaa äidissä esiin riittämättömyyden- ja syyllisyyden tunteita. Syyllisyys voi herätä myös ympäristön kommentteista imetykseen liittyen. Syyllisyyden tunne voi nousta myös toteutumatta jääneistä imetyssuosituksista sekä hyvän äitiyden ihanteista. Imetyspettymyksen läpi käyminen on surutyötä, ja siitä toipuminen vaatii aikaa. Pettymyksen hyväksyminen vaatii myös sitä, että asiaa miettii ja käsittelee riittävästi. Vertaistuki ja muiden kokemukset voivat olla avuksi. Imetyspettymystä käsittelemällä siitä voi päästä yli ja sen voi jopa jättää taakseen. Pettymyksestä voi oppia jotain, ja se voi kääntyä voimavaraksi. (Pikkumäki ym. 2013, 106-124.) Tärkeää on, että imetyspettymys tulisi käsiteltyä niin, ettei se jää liiaksi vaikuttamaan äidin asenteisiin tai myöhäisempiin imetyksiin, äitiyteen ja naiseuteen tai äidin ja lapsen väliseen suhteeseen (Niemelä 2006, 125; Pikkumäki ym. 2013, 106).

Tehty surutyö voi pienentää pettymyksen, syyllisyyden ja huonommuuden tunteita. Imetyspettymyksen jälkipuinnissa on terveydenhuollon työntekijöiden tuella ja ohjauksella suuri merkitys ja tärkeä rooli. (Pikkumäki ym. 2013, 106, 140-141.) Imetyspettymykseen liittyvien tunteiden ja tuntemuksien kohtaaminen ja ammatillinen vastaaminen nouseviin kysymyksiin on erityisen tärkeää. Tämä voidaan nähdä imetyksen edistämisenä, koska pettymyksen käsittely voi antaa äidille keinoja etsiä uusia ratkaisuja seuraavien lasten kohdalla, sekä auttaa suhtautumaan imetykseen myönteisesti. Lyhyt imetys toistuu helposti, ja sen vuoksi asiantuntevalla imetysohjauksella on merkittävä rooli erityisesti silloin, kun aiempi imetys ei ole toteutunut äidin toiveiden mukaisesti. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 88.)

4 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää äitien kokemuksia imetyspettymyksestä ja tuen tarpeesta. Tavoitteena on, että imetyksen parissa työskentelevät terveydenhuollon ammattihenkilöt, opiskelijat ja muut imetystä ohjaavat tahot saavat ajankohtaista tietoa imetyspettymyksestä ja toiveista, joita äideillä on pettymykseen saatavasta tuesta sekä ohjauksesta. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää imetysohjauksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Tieto voi toimia myös vertaistukena imetyspettymyksen kokeneille äideille. Tavoitteena on, että tutkimuksesta saadulla tiedolla voidaan edistää imetystä Suomessa.

Tutkimuskysymykset:

- Miksi äidit pettyvät imetykseen?
- Millaisena äidit kokevat imetyspettymyksen ja sen vaikutukset elämäänsä?
- Minkälaista ohjausta ja tukea äidit ovat imetyspettymykseen saaneet?
- Minkälaista ohjausta ja tukea äidit olisivat toivoneet saavansa imetyspettymykseen?

5 Tutkimuksen toteuttaminen

5.1 Laadullinen tutkimus

Tässä opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmenetelmänä kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Laadullinen tutkimusmenetelmä tulee pääsääntöisesti kysymykseen, kun ilmiötä ei tunneta (Kananen 2017, 32). Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään saamaan ymmärrys ilmiöstä ja vastaamaan kysymykseen, mistä ilmiössä on kyse ja kuvaamaan ilmiötä tutkittavien näkökulmasta (Kylmä & Juvakka 2007, 59). Laadullisen

tutkimuksen lähtökohtana on kuvailla todellista elämää, joka sisällyttää ajatuksen todellisuuden moninaisuudesta. Tutkimuksen pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tosiasioita, ei todentaa jo niiden olemassaoloa. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2009, 161.) Laadullinen tutkimusmenetelmä todettiin sopivaksi tähän opinnäytetyöhön, koska tietoa hankittiin imetyspettymyksestä ja tuen tarpeesta suoraan äideiltä. Valintaa puolsi myös se, ettei aiheesta tutkimuksen tekohetkellä ollut juurikaan tehty aiempia tutkimuksia.

5.2 Kohderyhmä

Laadullisessa tutkimuksessa tutkittava joukko valitaan tarkoituksenmukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2012; Hirsjärvi ym. 2009, 164). Harkitusti valitun kohderyhmän on tärkeää tietää tutkittavasta asiasta mahdollisimman paljon ja on myös oleellista, että heillä on asiasta kokemusta (Tuomi & Sarajärvi 2012, 85).

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmäksi valittiin äidit, joilla oli kokemusta imetyksestä ja jotka olivat kokeneet imetyspettymyksen. Valinta oli perusteltu, koska opinnäytetyön tarkoitus oli tuoda esille kokemuksia imetyspettymyksestä sekä pettymykseen saadusta tuesta ja ohjauksesta äitien näkökulmasta mahdollisimman totuudenmukaisesti. Terkamo-Moisio (2017) mukaan sosiaalisen median on todettu olevan hyvä ja monipuolinen alusta kerätä tutkimusaineistoa. Kananen (2017, 56) kertoo, että sosiaalinen media mahdollistaa ryhmien muodostumisen erilaisten aiheiden ympärille. Vallin ja Perkkilän (2015, 116) mukaan sosiaalisesta mediasta tutkija voi löytää tutkimukseensa sopivan kohderyhmän. Opinnäytetyössä kohderyhmä tavoitettiin Imetyksen tuki ry:n Facebook-ryhmästä. Facebook-ryhmä valittiin tutkimukseen tietoisesti, koska ryhmässä keskitytään imetysaiheiseen sisältöön. Ryhmä on valtakunnallinen ja tutkimuksen tekohetkellä siinä oli reilu 30 000 jäsentä. Kohderyhmä rajattiin niin, että imetykokemuksen tuli olla vuosilta 2012-2017. Näin tutkimukseen saatiin mahdollisimman ajankohtaista tietoa.

5.3 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmän valintaa ohjaa usein se, millaista tietoa etsitään ja keneltä ja mistä etsitään (Hirsjärvi ym. 2009, 185). Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on saada monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2014, 79). Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmäksi valittiin laadullinen kysely, joka toteutettiin verkkokyselynä. Hirsjärven ja muiden mukaan kysely on menetelmänä nopea ja sillä voidaan kerätä kattava tutkimusaineisto (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Verkkokyselyiden käyttö on lisääntynyt niiden käytännöllisyyden vuoksi. Verkkokyselyllä tavoittaa nopeasti ja helposti suuren joukon ihmisiä. Verkkokyselyssä aineisto saadaan sähköisessä muodossa tutkijoille ja näin litterointi eli puhtaaksikirjoittaminen mahdollisine virheineen jää työvaiheista pois. (Kuula 2011, 120.)

Tässä opinnäytetyössä verkkokyselyn lomake toteutettiin Kyselynetti.com-sivustolla. Kyselynetin etuna on, että kyselytutkimuksen linkin voi jakaa haluamallaan tavalla, esimerkiksi Facebook-sivustolla. (Kyselynetti, n.d.) Vallin ja Perkkilän (2015, 110) mukaan kyselyä rakennettaessa on otettava huomioon, että lomake toimii tietokoneella, tabletilla ja älypuhelimella. Kyselynetti.com-sivustolla tutkimukseen vastaaminen onnistuu millä tahansa laitteella, myös mobiililaitteilla. Kyselynetin kyselylomaketta käyttämällä tutkijat voivat seurata vastauksia reaaliajassa. Kyselyn vastaukset voidaan viedä suoraan esimerkiksi wordiin tai exceliin ja raportin voi myös tallentaa suoraan PDF-tiedostona. (Kyselynetti, n.d.)

Kyselylomakkeessa (Liite 4.) kysytään tutkimusongelman kannalta merkittäviä kysymyksiä, ja kaikille kysymyksille tulee löytyä perustelu tutkimuksen viitekehystä. Kyselylomakkeen kysymykset voivat olla muotoiltu monella tavalla. (Hirsjärvi ym. 2009, 75, 198.) Opinnäytetyössä käytettiin avoimia kysymyksiä. Kyselylomakkeessa oli viisi avointa kysymystä. Kysymykset oli esitetty yksi kerrallaan ja jokaisen kysymyksen jälkeen oli rajaamaton tila vastausta varten. Hirsjärven ja muiden (2009) mukaan avoimilla kysymyksillä pyritään tuomaan esiin näkökulmia, jotka ovat tutkijalle uusia.

Avoimet kysymykset myös antavat vastaajalle tilaisuuden kertoa omin sanoin, mitä hän todella ajattelee. Myös vastaajien tunteet tulevat avoimissa kysymyksissä esille. (Hirsjärvi ym. 2009, 198-201.)

Kyselylomakkeen huolellisella laadinnalla ja kysymysten tarkalla suunnittelulla voidaan vaikuttaa tutkimuksen tehokkuuteen. Jotta kyselylomakkeesta saadaan mahdollisimman toimiva, on lomakkeen kokeilu tarpeellista. Kokeilun pohjalta kysymysten asettelua ja muotoilua voidaan korjata todellista tutkimusta varten. (Hirsjärvi ym. 2009, 188-204.) Opinnäytetyössä kyselylomake testattiin kahdella henkilöllä, joilla oli kokemusta imetyspettymyksestä. Testaajat antoivat lomakkeesta positiivista palautetta; kysymykset olivat tuntuneet hyviltä ja ne olivat saaneet miettimään tapahtuneita asioita sekä omia tunteita. Testaajat olivat selkeästi ymmärtäneet kyselylomakkeen kysymykset hyvin ja vastaukset vastasivat kysymyksiin. Kysymyksiin vastattiin monipuolisesti. Kyselylomaketta ei muutettu testauksen jälkeen. Ainoastaan saatekirjeessä (Liite 3.) mainittu kyselyyn kuluva aika muutettiin pidemmäksi palautteen pohjalta.

Kyselylomakkeen lisäksi laadullisessa tutkimuksessa tarvitaan saatekirje. Saatekirjeessä kerrotaan tutkimukseen osallistuville kyselyn tärkeydestä, tarkoituksesta ja tavoitteista. (Hirsjärvi ym. 2009, 204.) Osallistujien informoinnilla on tarkoitus vähentää epäluuloja ja motivoida kohderyhmää vastaamaan kyselyyn. Saatekirjeessä on tärkeää painottaa luottamuksellisuutta, salassapitoa, vapaaehtoisuutta ja tutkimusaineiston asianmukaista käsittelyä. Saatekirjeen informointiteksti on merkityksellinen, koska siihen perustuu tutkimusaineiston käyttöoikeus. (Kuula 2011, 71-82.) Tässä opinnäytetyössä Imetyksen tuki ry:n Facebook-sivustolla julkaistiin 13.10.2017 tutkimuskutsu, jossa oli linkki saatekirjeeseen ja kyselylomakkeeseen. Kysely oli avoinna kaksi viikkoa, ja se sulkeutui 27.10.2017 kello 18.00.

Laadullisen tutkimuksen peruskysymys on, että minkä kokoinen aineisto on riittävä, jotta tutkimus olisi mahdollisimman edustava ja tieteellinen (Kylmä & Juvakka 2014,

59). Aineiston riittävyyden voi ratkaista käyttämällä saturaation tekniikkaa eli kylläntymistä. Saturaation ajatuksena on, että tietty määrä aineistoa tuo riittävästi esiin sen tiedon, mikä tutkittavasta kohteesta on mahdollista saada. Saturaatiossa tutkimukseen osallistujien vastaukset eivät enää anna tutkijoille uutta tietoa tutkimusongelmaan. Aineisto on siis alkanut toistaa itseään. (Hirsjärvi ym. 2009, 87.) Saturaatio sopii laadulliseen tutkimukseen, koska siinä aineiston laatu ja syvällisyys ovat tärkeämpiä kuin sen määrä (Kananen 2017, 126). Tässä opinnäytetyössä aineiston riittävyys ratkaistiin saturaation avulla. Tutkimukseen osallistujien määrää ei siis päätetty etukäteen, vaan aineistonkeruu vaiheessa saadut vastaukset määrittivät tutkimukseen otettujen osallistujien määrän. Kyselyyn saatiin 128 vastausta. Aineisto saturoitiin 30:n vastauksen kohdalla, joten nämä 30 vastausta toimivat tutkimuksen lopullisena aineistona. Saturaation jälkeen vastaajat numeroitiin 1-30, jotta vastaukset eivät sekoittuisi keskenään, ja etteivät tulokset vääristyisi.

5.4 Aineiston analysointi

Tässä opinnäytetyössä aineiston analysointiin käytettiin induktiivista eli aineistolähtöistä luokittelua (Tuomi & Sarajärvi 2012, 91; Kylmä & Juvakka 2007, 113). Kerätty aineisto saadaan järjestetyksi tiiviiseen ja selkeään muotoon johtopäätösten tekemistä varten, kadottamatta aineiston sisältämää informaatiota (Tuomi & Sarajärvi 2012, 103, 108). Keskeisintä aineistolähtöisyydessä on, että annetaan aineiston kerrota oma tarinansa tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2007, 113).

Induktiiviseen analyysiin kuuluu eri vaiheita, ja ensimmäisenä vaiheena on tutustua aineistoon lukemalla se läpi useaan kertaan. Lukemisen tulee olla aktiivista, koska tarkoituksena on luoda pohja analyysille. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Opinnäytetyön tutkimusaineistoa luettiin läpi huolellisesti useaan kertaan erikseen sekä yhdessä. Toisena vaiheena on analyysiyksikön valinta. Analyysiyksikkö voi olla esimerkiksi sana, lause tai ajatuskokonaisuus. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Tässä opinnäy-

tetyössä analyysiyksikkönä olivat lauseet tai ajatuskokonaisuudet. Kolmannessa vaiheessa aineistosta etsitään analyysiyksikön mukaisia vastauksia tutkimuskysymyksiin. Nämä vastaukset ovat alkuperäisilmaisuja, ja ne toimivat pohjana pelkistämiseksi. (Kylmä & Juvakka 2007, 117.) Opinnäytetyössä aineistosta etsittiin analyysiyksikön mukaisia alkuperäisilmaisuja, jotka vastasivat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Alkuperäisilmaisut koottiin erillisille lomakkeille ja ne jaoteltiin kyselylomakkeen kysymysten mukaisesti.

Neljäntenä analyysin vaiheena on pelkistäminen. Pelkistämiseksi tiivistetään alkuperäisilmaisut niin, että olennainen sisältö kuitenkin säilyy (Kylmä & Juvakka 2007, 117). Pelkistetyt ilmaisut tulee kirjata mahdollisimman tarkasti samoin termein, kuin se on aineistossa (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5). Kylmän ja Juvakan (2007) mukaan joskus kannattaa käyttää jopa samoja sanoja kuin alkuperäisilmaisuissa. Pelkistetyt ilmaisut kannattaa liittää tunnisteella, jotta tunnistetaan mistä ilmaisu on peräisin. (Kylmä & Juvakka 2007, 117). Opinnäytetyössä pelkistetyt ilmaisut kirjattiin jokaisen alkuperäisilmaisun alapuolelle ja tunnistamisen vuoksi pelkistetyt ilmaisut koodattiin punaisella värillä. Esimerkkejä pelkistetyistä ilmauksista kuvaa alla oleva taulukko (Taulukko 1).

Taulukko 1. Esimerkkejä ilmaisujen pelkistämisestä

<p>- Olin toivonut täysimetäväni lapseni. Lapseni paino oli kuitenkin neuvolan käyrien mukaan liian alhainen pituuteen nähden, joten lapsi saa korviketta lisämaitona imetyksen lisäksi.</p>	<p>- Äidin toive täysimetyksestä ei toteutunut, koska lapsen paino oli alhainen ja lapsi saa korviketta imetyksen lisäksi.</p>
<p>- Sairastuin synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Pitkään oli vaikeaa puhua imetyksestä ja kadehdin kaikkia, joilla se onnistui.</p>	<p>- Äiti sairastui synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Äidin oli vaikeaa puhua imetyksestä ja hän kadehti niitä, kenellä se onnistui.</p>

- Enemmän olisin toivonut sitä tukea ja ohjausta imetyksen onnistumiseen, ettei olisi tullut pettymystä alun perinkään.	-Äiti olisi toivonut tukea ja ohjausta imetyksen onnistumiseen, ettei olisi tullut pettymystä alun perinkään.
---	---

Viidentenä analyysin vaiheena on luokittelu, jossa etsitään pelkistettyjen ilmaisujen eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Samankaltaiset ilmaisut yhdistetään samaan luokkaan ja näitä syntyneitä luokkia kutsutaan alaluokiksi. Luokille annetaan sisältöä kuvaava nimi, jonka tulee kattaa kaikki alla olevat ilmaisut. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5-6; Kylmä & Juvakka 2007, 118.) Luokkien muodostamista ja ilmaisujen yhdistämistä ohjaa sekä tutkimusaineisto että tutkijan tulkinta. Luokittelussa voi olla monia vaihtoehtoja ja eritasoisia luokkia voi muodostua useita. Mikäli alkuun syntyneitä luokkia vielä yhdistellään voi yhdistämisen seurauksena syntyä yläluokkia. Luokittelun aikana kannattaa arvioida miten pitkälle aineistoa kannattaa luokitella, jottei tulosten informaatioarvo vähenisi. (Kylmä & Juvakka 2007, 118.) Opinnäytetyössä pelkistettyjä ilmaisuja vertailtiin ja samankaltaiset ilmaisut yhdistettiin alaluokiksi, sekä nimettiin nämä luokat alla olevien pelkistettyjen ilmaisujen mukaan. Esimerkkejä alaluokkien muodostumisesta pelkistettyjen ilmaisujen pohjalta kuvaa liite 5. Kyseisessä liitteessä alaluokkien muodostumista kuvattiin nostamalla taulukkoon yksi esimerkki jokaisesta tutkimuskysymyksestä. Alaluokkien muodostumisen jälkeen sisällöltään samankaltaiset alaluokat yhdistettiin, ja tämän seurauksena syntyi yläluokkia. Yläluokkien muodostumista kuvaavat liitteet 6-9.

6 Tutkimustulokset

Tutkimustulokset koostuivat 30 äidin vastauksista. Vastanneiden äitien imetykskokemukset olivat vuosilta 2012-2017. Tutkimustuloksissa äitien vastaukset on esitetty mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti, jotta kaikki tutkimusaineistosta saatu

tieto tulisi luotettavasti esille. Tutkimusaineistosta on tuotu tekstin joukkoon alkuperäisilmaisuja havainnollistamaan tutkimustuloksia. Alkuperäisilmaisut on esitetty kursorivoituna ja lainausmerkeissä. Ilmaisuihin on jätetty pois asiakokonaisuudet, jotka eivät olleet olennaisia tutkimuskysymysten kannalta. Näitä poisjääneitä asiakokonaisuuksia on kuvattu ajatusviivoilla (--).

6.1 Miksi äidit pettyvät imetykseen?

Tutkimuskysymys ***Miksi äidit pettyvät imetykseen*** muodostui viidestä yläluokasta; *Äidin imetystoiveiden toteutumattomuus, Imetyksen varhainen päättyminen tai imetämättömyys, Imetysvaikeudet, Tärkeiksi koetuista asioista luopuminen tai niiden päättyminen ja Puutteellinen imetysohjaus tai-tuki.*

Äidin imetystoiveiden toteutumattomuus

Yläluokka *Äidin imetystoiveiden toteutumattomuus* muodostui kahdesta alaluokasta; *Toive täysimetyksestä ei toteutunut ja Imetys päättyi varhain toiveisiin nähden.*

Alaluokassa *Toive täysimetyksestä ei toteutunut* äidit kertoivat, että heillä oli ollut toiveena tai tavoitteena täysimetää lapsiaan neljän-kuuden kuukauden ikään saakka. Äidit kertoivat pettyneensä imetykseen, koska heidän toiveensa täysimetyksestä eivät olleet toteutuneet. Yksi äideistä kertoi, että hänen täysimetystoiveensa ei ollut toteutunut, koska lapsi oli saanut korviketta imetyksen ohella alhaisen painon vuoksi. Toive täysimetyksestä oli jäänyt eräällä äideistä toteutumatta, koska hänellä oli ollut kokemus maidon riittämättömyydestä, vaikka imetystä oli pyritty tehostamaan. Yksi äideistä kertoi, kuinka häntä oli jäänyt harmittamaan, ettei ollut luottanut äidinmaidon riittävän ainoaksi ravinnoksi vauvalle kuuden kuukauden ikään saakka. Äiti oli aloittanut kiinteät lisäruoat jo aikaisemmin, vauvan painon notkahduksen vuoksi, neuvolan antamien ohjeiden mukaisesti.

”Olin toivonut täysimettävänä lapseni. Lapseni paino oli kuitenkin neuvolan käyrien mukaan liian alhainen pituuteen nähden, joten lapsi saa korviketta lisämaitona imetyksen lisäksi.”

Alaluokassa *Imetys päättyi varhain toiveisiin* nähden äidit kertoivat, että heillä oli ollut toiveita imetyksen kestosta. Äidit kokivat pettyneensä imetykseen, koska se oli päättynyt ajateltua aikaisemmin. Eräs äideistä koki pettyneensä, koska imetys oli päättynyt toivottua aikaisemmin useamman lapsen kohdalla. Yksi äideistä oli yllättynyt, että vauva oli itse päättänyt imetyksen lopettamisesta niin varhaisessa vaiheessa. Omista lähtökohdista tehty imetyksen lopettamispäätös aiheutti pettymyksen yhdelle äidille.

”Petyin, kun jouduin tekemään lopettamispäätöksen omista lähtökohdista. Tämä pettymys, vaikka lapsi olikin jo puolitoista vuotinen.”

Imetyksen varhainen päättyminen tai imettämättömyys

Yläluokka *Imetyksen varhainen päättyminen tai imettämättömyys* muodostui kahdesta alaluokasta; *Vauvalle jouduttu antamaan lisämaitoa ja imetys päättynyt varhain* ja *Vauvan syöminen rinnasta haasteellista, josta johtuen imetys päättynyt varhain tai ei imetystä ei ollenkaan*.

Alaluokassa *Vauvalle jouduttu antamaan lisämaitoa ja imetys päättynyt varhain* äidit kokivat, että he olivat pettyneet imetykseen sen varhaisen päättymisen vuoksi. Imetyksen varhaisen päättymisen syyksi nousi äitien vastauksista lisämaidon antaminen vauvalle. Äidit kertoivat, että vauvalle oli annettu lisämaitoa, koska oli ollut tunne siitä, ettei äidillä tullut maitoa riittävästi. Useassa vastauksessa lisämaitoa oli annettu vauvoille jo sairaalassa, ja kotona sen määrä oli kasvanut. Äidit kertoivat, että loppujen lopuksi rinta ei ollut enää kelvannut vauvalle, koska vauva oli tottunut syömään

maitoa pullosta. Syynä lisämaidon antamiseen äitien mukaan oli myös se, ettei imetys ollut lähtenyt kunnolla käyntiin missään vaiheessa. Yksi äiti kertoi saaneensa ohjeistuksen lisämaidon neuvolasta hitaan painon nousun vuoksi.

”Esikoisen imetys loppui 9 viikon kohdalla, koska 6 viikon ikäiselle piti aloittaa lisämaidot liian hitaan painonnousun takia. Mistään imetyksen tehostamisesta tms. ei ollut puhetta eikä neuvolasta saanut tukea tai imetysohjausta.”

Alaluokka; *Vauvan syöminen rinnasta haasteellista, josta johtuen imetys päättynyt varhain tai ei imetystä ei ollenkaan* koostui äitien kertomuksista siitä, kuinka he olivat pettyneet imetykseen, koska vauva ei missään vaiheessa ollut oppinut syömään rinnasta. Yksi äideistä kertoi, ettei vauva ollut saanut maitoa rinnasta kireiden huuli- ja kielijänteiden vuoksi. Äiti koki, ettei imetysohjauskäynneiltä, kiropraktikolta ja fysioterapeutilta saadut ohjeet tai huuli- ja kielijänteiden leikkauskaan olleet auttaneet heidän tilannettaan. Aluksi vauva oli saanut maitoa imetysapulaitteella ja myöhemmin myös tuttipullosta syöminen oli ollut hankalaa. Äiti oli luopunut imetyksestä haasteiden vuoksi vauvan ollessa neljän kuukauden ikäinen. Eräs äiti koki, ettei vauva oppinut syömään paljasta rintaa, koska oli saanut ennen rinnalle pääsyä maitoa tuttipullosta, ja myös tutti oli annettu heti käyttöön. Vauva oli lopettanut rinnasta syömisensä kuuden viikon ikäisenä. Muutama äiti kertoi, että vauvan pienen painon tai keskosuuden vuoksi vauva ei ollut löytänyt itse rinnalle eikä ollut jaksanut imeä tai imetys ei ollut onnistunut ollenkaan. Yksi äideistä koki, että imetystaipaleen alku oli ollut raskas, ja ettei vauva ollut suostunut rinnalle laisinkaan.

”Esikoinen syntyi --pienikokoisena ja synnytys oli pitkä ja rankka kokemus meille molemmille. Hän ei jaksanut imeä eikä löytänyt itse rinnalle. -- Täysimetin häntä vain kuukauden ja sen jälkeen neuvolassa kehoitettiin antamaan korviketta lisäksi.”

Imetysvaikeudet

Yläluokka *Imetysvaikeudet* koostui neljästä alaluokasta; *Imetys vaikeaa, kivuliasta tai epämukavaa, Pettymys, että joutui käyttämään rintakumia, Vaikeasta synnytyksestä koitunut haasteita imetykseen, Äidin tietämättömyys imetyksen eri vaiheista tai haasteista jotka voivat vaikuttaa imetykseen.*

Alaluokassa *Imetys vaikeaa, kivuliasta tai epämukavaa* melkein kaikki äidit kertoivat pettyneensä imetykseen sen kivuliaisuuden vuoksi. Äidit kuvailivat kuinka he eivät olleet osanneet varautua imetyksen kivuliaisuuteen, ja kuinka imetyksen alun vaikeus sekä kivuliaisuus olivat säikäyttäneet ja ahdistaneet heitä. Muutama äiti kertoi, että kivun vuoksi he olivat kokeneet imetyksen epämukavana. Yksi äiti kertoi, että vaikka kipu helpotti, ei imetys siitä huolimatta ollut koskaan mukavaa. Yksi äideistä kuvasi, kuinka hän oli pettynyt imettämisen kivuliaisuuteen ja epämukavuuteen, vaikka oli tiennyt äidinmaidon olevan parasta ravintoa vauvalle. Äidit myös kuvasivat imetystä raskaana ja vaikeana, ja he kokivat, ettei imetys ollut niin helppoa kuin he olivat etukäteen ajatelleet. Eräs äideistä kertoi, että hänen vauvansa oli viettänyt ensimmäisen vuorokauden teho-osastolla. Äiti koki, että tämä oli hidastanut maidonnousua ja vaikeuttanut imetystä.

”Ajatuksena imetys on hyvin luonnollinen asia ja sen ajattelisi sujuvan ilman ongelmia. Toisin kuitenkin oli. Suurin ongelma oli kipu. Vaikka kivun yli pääsi, ei imetys ollut koskaan mukavaa. Kun tietää äidinmaidon olevan parasta ravintoa vauvalleen, mutta sen antaminen sattuu ja on epämukavaa, niin kokee itsensä hyvin pettyneeksi.”

Alaluokassa *Pettymys, että joutui käyttämään rintakumia* äidit kertoivat, kuinka imetyksen kivuliaisuuden, vauvan huonon imuotteen tai matalien rinnanpäiden vuoksi he olivat joutuneet käyttämään rintakumia. Äidit eivät olleet kokeneet rintakumin käyttöä mieluisana, ja tämän vuoksi he olivat kokeneet imetyksen pettymyksenä.

Alaluokka *Vaikeasta synnytyksestä koitunut haasteita imetykseen* koostui äitien kertomista rankoista ja pitkistä synnytyskokemuksista, joiden he kokivat vaikuttaneen negatiivisesti imetyksen onnistumiseen. Äidit kokivat, että vaikean synnytyksen jälkeen he olivat vauvan kanssa molemmat väsyneitä, ja etteivät vauvat olleet löytäneet rinnalle itse tai jaksaneet imeä. Yksi äideistä koki, että rankasta synnytyskokemuksesta huolimatta hänet oli jätetty heti vauvan kanssa yksin, ja ettei imetys ollut lähtenyt toivotulla tavalla käyntiin. Äiti ei myöskään päässyt nauttimaan imetyksestä. Yhdelle äideistä oli tehty hätäsektio, josta johtuen hän ei ollut saanut vauvaa rinnalle heti. Sektiohaavasta johtuva kipu oli hidastanut maidon nousua, ja oikean imetyksasennon löytäminen oli kivun vuoksi ollut haasteellista.

” --Oli rankka synnytys ja olin aivan uupunut ja voimaton, silti vauva laitettiin heti kainaloon ja jätettiin yksin. -- Imetys ei siis lähtenyt toivotulla tavalla käyntiin, enkä päässyt täten nauttimaan imetyksestä. -- ”

Alaluokassa *Äidin tietämättömyys imetyksen eri vaiheista tai haasteista jotka voivat vaikuttaa imetykseen* äidit kertoivat, että he olivat pettyneet imetykseen, koska he eivät olleet tienneet tarpeeksi imetykseen liittyvistä asioista. Useat äidit myös kokivat, etteivät he osanneet toimia oikein imetyksen eri vaiheissa tai tilanteissa. Yhdellä äidillä oli kokemus maidon riittämättömyydestä, koska vauva oli itkenyt paljon rinnalla. Äiti kertoi, ettei hän tiennyt esimerkiksi tiheänimunkausista. Toisella äidillä oli kokemus maidon riittämättömyydestä, vaikka vauva oli pulautellut paljon. Yksi äideistä kertoi, kuinka imetys oli loppunut ennen aikojaan, koska hän ei ollut tiennyt, ettei vauvan tyytymättömyys ole merkki maidon vähyydestä. Äidille ei ollut kerrottu rintaraivoamisesta, ja vauvan rinnalla raivoaminen oli tuntunut äidistä pahalta, koska hänelle oli tullut kokemus siitä, ettei hän kelpaa vauvalle. Yksi äideistä kertoi pitkittäneensä imetyksvälejä kivun vuoksi. Kivun vuoksi hän ei myöskään ollut uskaltanut imettää missä vain, ja korvike oli otettu käyttöön. Korvike oli alkanut syrjäyttää imetystä, koska äiti koki olleensa tietämätön asioista.

”Petyin, koska imetys loppui ennen aikojaan. En osannut toimia oikein enkä tiennyt, että vauvan tyytymättömyys ei ole merkki maidon vähyydestä. Kukaan ei ollut kertonut rintaraivareista ja ne tuntuivat pahalta, en kelvannut vauvalle.”

Tärkeiksi koetuista asioista luopuminen tai niiden päättyminen

Yläluokka *Tärkeiksi koetuista asioista luopuminen tai niiden päättyminen* muodostui kahdesta alaluokasta; *Pettymys kahdenkeskisten hetkien päättymiseen vauvan kanssa ja Pettymys, ettei pystynyt antamaan parasta mahdollista ravintoa vauvalle.*

Alaluokassa *Pettymys kahdenkeskisten hetkien päättymiseen vauvan kanssa* yksi äiti kertoi, kuinka maidon tulon loppumisen myötä hän oli joutunut myös luopumaan tärkeiksi kokemistaan kahdenkeskisistä hetkistä vauvan kanssa.

Alaluokassa *Pettymys, ettei pystynyt antamaan parasta mahdollista ravintoa vauvalle* nousi imetyspettymyksen syyksi äideillä se, etteivät he olleet pystyneet antamaan vauvoilleen parhaana ja terveellisimpänä pitämäänsä äidinmaitoa ravinnoksi. Yksi äideistä kertoi, että hänelle maidontulon loppuminen oli samalla tarkoittanut vauvan ravinnon muuttumista vähemmän terveelliseksi.

”Olin siinä käsityksessä, että kaikki pystyvät imettämään, mutta niinhän ei asiat menneetkään. -- Kun poikamme syntyi, oli hän rinnalla, mutta ei saanut tarpeeksi maitoa. -- En pystynyt tarjoamaan parasta mahdollista maitoa pojalle. -- ”

Puutteellinen imetysohjaus tai -tuki

Yläluokka *Puutteellinen imetysohjaus tai -tuki* muodostui kolmesta alaluokasta; *Puutteellinen ohjaus tai tuki imetykseen*, *Puutteellinen tuki tai ohjaus imetykseen synnytyssairaalassa* ja *Puutteellinen ohjaus tai tuki imetykseen neuvolassa*.

Alaluokka *Puutteellinen ohjaus tai tuki imetykseen* muodostui äitien kertomuksista siitä, kuinka he erinäisissä tilanteissa olivat kokeneet, etteivät olleet saaneet riittävästi ohjausta tai tukea imetykseen, ja olivat tämän vuoksi pettyneet imetykseen. Muutama äiti oli saanut puutteellista ohjausta sopivan imetysasennon löytymiseen tai oikeanlaiseen imetysotteeseen. Yksi äideistä koki, että rintakumia oli tyrkytetty hänelle. Eräs äideistä kirjoitti, että ainoat hänen saamansa ohjeet olivat olleet rintakumin käyttö ja lisämaidon antaminen. Lisämaidosta eroon pääsemisessä häntä ei ollut opastettu. Yhdellä äidillä oli kokemus, ettei hän ollut saanut minkäänlaista ohjausta tai tukea imetykseen terveydenhuollon ammattilaisilta. Äiti myös koki, että hänelle oli hoettu sitä, kuinka hyviä lapsista tulee korvikkeellakin. Yksi äideistä kertoi pettyneensä, koska imetys ei ollut onnistunut tiedon ja ohjauksen puutteen vuoksi. Eräs äideistä koki pettymyksen, koska hänelle ei ollut kerrottu imetyksen negatiivisista puolista. Osa äideistä koki, että he pettyivät, koska olivat saaneet puutteellista tukea ja ohjausta imetykseen useamman lapsen kohdalla.

”Halusin imettää ja maito nousi hyvin, mutta saamani ohjaus oli kehnoua.”

Alaluokassa *Puutteellinen tuki tai ohjaus imetykseen synnytyssairaalassa* äidit kokivat, etteivät he olleet saaneet synnytyssairaalassa riittävästi ohjausta tai tukea imetykseen. Muutama äiti kertoi, ettei ollut saanut imetysohjausta sairaalassa laisinkaan. Äidit kokivat pettyneensä, koska he eivät olleet saaneet tukea ja apua imetyksen alkuun ja käynnistymiseen. Yksi äideistä koki, että synnytyssairaalassa seinät olivat olleet täynnä imetystietoutta, mutta kukaan ei ollut henkilökohtaisesti ohjannut tai tu-

kenut häntä. Äitien vastauksista nousi esille myös se, että tuki ja ohjaus jäi puutteelliseksi, koska sairaalassa oli oletettu äidin osaavan ja että imetys sujuu. Useampi äiti koki, ettei ollut saanut ohjausta ja tukea imetykseen, vaikka imetys oli ollut kivuliasta. Yksi äideistä kertoi, että vauvan ollessa keskolassa kukaan ei ollut ohjannut häntä ottamaan vauvaa rinnalle, ja että maidon lypsäminen oli opetettu hänelle liian myöhään.

”Petyin imetykseen, koska koin ettei sairaalassa osattu auttaa ja tukea imetyksen alku, sen sijaan oletettiin, että osataan kyllä.”

Alaluokka *Puutteellinen ohjaus tai tuki imetykseen neuvolassa* muodostui äitein kokemuksista siitä, etteivät he olleet saaneet riittävää ohjausta tai tukea imetykseen neuvolasta. Äidit myös kokivat, etteivät he olleet saaneet asianmukaista tietoa neuvolasta imetykseen liittyen. Useamman äidin vastauksesta nousi esille, että he pettyivät imetykseen, koska eivät olleet saaneet neuvolasta imetysohjausta vaan korvikeohjausta tai kehotuksia kiinteiden lisäruokien aloituksesta. Äidit kertoivat, että esimerkiksi imetyksen tehostamisesta ei ollut puhuttu. Yhden äidin vastauksesta nousi esille, että hän oli pyrkinyt lisäämään maidon määrää, mutta neuvolassa oli ohjattu antamaan vauvalle korviketta, jotta äiti saisi omaa aikaa. Yksi äideistä koki, ettei tiedon ja ohjauksen puutteesta huolimatta ollut osannut itse etsiä tietoa muualta. Äidit myös kokivat, etteivät he olleet tulleet neuvolassa kuulluiksi. Äideillä oli ollut toiveita imettää vauvojaan ja myös toiveita täysimetyksestä, mutta he kokivat, että neuvolassa näitä toiveita ei ollut keskitytty kuuntelemaan.

”Neuvolassa tuntui, ettei imetys/korvike neuvonnassa keskitytty kuuntelemaan vaan neuvot annettiin oletetun pohjalta. Esimerkiksi tilanteessa jossa pyrin lisäämään maidon määrää, neuvottiin antamaan niin paljon korviketta, kun vauva syö, jotta saisin omaa aikaa. En kuitenkaan toivo-

nut omaa aikaa vaan sitä, että pystyisin syöttämään lapseni äidin maidolla mahdollisimman pitkälle. Olin pettynyt neuvolaan, kun en tuntenut saavani siellä imetysohjausta vaan korvikeohjausta.”

” – Tein kuitenkin selväksi, että puolenvuoden täysimetys olisi ollut minulle tärkeä, mutta ainut ratkaisu, jota neuvolassa tarjottiin, oli ehdoton kiinteiden aloitus. – ”

6.2 Millaisena äidit kokevat imetyspettymyksen ja sen vaikutukset elämänsä?

Tutkimuskysymys **Millaisena äidit kokevat imetyspettymyksen ja sen vaikutukset elämäänsä** muodostui yhdeksästä yläluokasta; *Imetyspettymyksen myötä syntyneet negatiiviset tunteet, Riittämättömyyden tai eriarvoisuuden kokeminen lapsia kohtaan, Imetyspettymyksen aiheuttama häpeä tai kokemus sosiaalisesta paineesta, Pettymyksen vaikutus äidin sosiaalisiin suhteisiin, asenteisiin tai tuleviin imetyksiin, Pettymyksen kokeminen myöhemmin tai pitkään, Imetyksen ja pulloruokinnan työläisyys, Huoli terveydestä, Pettymyksen hyväksyminen vauvan ja Ei vaikutuksia elämään.*

Imetyspettymyksen myötä syntyneet negatiiviset tunteet

Yläluokka *Imetyspettymyksen myötä syntyneet negatiiviset tunteet* muodostui neljästä alaluokasta; *Vihan, ärsytyksen, surun tai väsymyksen kokeminen, Kokemus huononmuudesta tai epäonnistumisesta äitiydessä, Pettymys omaan kehoon, naiseuteen tai maidon riittämättömään muodostumiseen ja Pettymyksen yhteys synnytyksen jälkeiseen masennukseen.*

Alaluokassa *Vihan, ärsytyksen, surun tai väsymyksen kokeminen* äidit kertoivat, että imetyspettymys oli aiheuttanut heille surua, väsymystä ja masennusta. Äidit olivat kokeneet myös vihaa ja ärsytystä.

”Koin vihaa ja ärsytystä lähinnä. Olisi pitänyt ottaa selvää asioista ennen lapsen tuloa ja olisi myös pitänyt osata pyytää apua ajoissa. --”

Alaluokka *Kokemus huonomuudesta tai epäonnistumisesta äitiydessä* koostui äitien kertomuksista siitä, kuinka he imetyspettymyksen vuoksi olivat kokeneet itsensä epäonnistuneiksi, huonoiksi, vajavaisiksi tai tyhmiksi äideiksi. Yksi äideistä kertoi, että hänestä oli tuntunut kamalalta, ja että tuntuu yhä. Muutamat äidit kokivat olleensa huonoja äitejä, koska eivät olleet pystyneet tarjoamaan lapsilleen hehkutettua äidinmaitoa tai ruokkimaan lastaan itse. Yksi äideistä oli kokenut häpeää, ja ettei hän ole yhtä hyvä, kuin imettävät äidit, koska hänen lapsensa oli kasvanut korvikkeella. Eräs äideistä kertoi, että oli kokenut itsensä huonoksi ja epäonnistuneeksi, koska ei ollut jaksanut eikä kivun vuoksi ollut pystynyt imettämään lapsentahtisesti. Yksi äideistä oli kokenut huonomuutta siitä, ettei ollut pystynyt imettämään.

”Koin epäonnistuneeni, koin itseni huonoksi äidiksi. -- Olin pettynyt myös tuen puutteeseen, koin olevani täysin yksin.”

”Tunsin itseni vajavaiseksi ja vähän epäonnistuneeksi äidiksi. --Tunsin itseni huonoksi ja epäonnistuneeksi, kun en jaksanutkaan ja kivun takia pystynytkään imettämään niin usein ja paljon kuin vauva halusi.”

Alaluokassa *Pettymys omaan kehoon, naiseuteen tai maidon riittämättömään muodostumiseen* äidit kertoivat, kuinka he imetyspettymyksen yhteydessä olivat pettyneet omaan kehoonsa, naiseuteensa tai rintoihinsa. Äidit kuvailivat, että heidän naiseutensa kuva oli kärsinyt ja, että he olivat olleet surullisia ja pettyneitä itseensä. Yksi

äideistä kertoi pettyneensä, koska hänen kehonsa ei ollut pystynyt antamaan maitoa niin paljon, että lapsi olisi kasvanut sillä. Äiti koki, ettei hän ollut pystynyt antamaan lapselleen sitä, mitä hänen olisi kuulunut saada. Eräs äideistä oli yllättynyt imetyspettymyksen yhteydessä koetusta surusta ja sen voimakkuudesta. Äiti koki, että tällä oli ollut vaikutusta maidontulon hiipumiseen, jolloin myös luottamus omaan kehoon ja äitiyteen oli horjunut. Muutamat äideistä olivat kokeneet synnytyspettymyksen tai huonosti sujuneen synnytyksen. Nämä kokemukset olivat olleet yhteydessä siihen, että äidit olivat pettyneet myös imetykseen. Äidit kokivat, etteivät he olleet osanneet synnyttää eivätkä myöskään imettää. Yksi äideistä myös koki, että synnytyksestä johtuen hänellä ei ollut tarpeeksi voimia imetykseen, vaikka olisi pitänyt jaksaa. Yksi äideistä kertoi, että hänen synnytyksensä ei ollut onnistunut alateitse, ja tämä oli saanut hänet pohtimaan, että pettääkö hänen kehonsa imetyksessäänkin.

”Tunsin surua ja itkin imetyksen varhaista päättymistä varsinkin öisin. Suru ja sen voimakkuus olivat itselleni yllätys. Oman maidon tulo hiipui ja luottamus omaan kehoon ja itseeni äitinä horjui.”

Alaluokka *Pettymyksen yhteys synnytyksen jälkeiseen masennukseen* sisälsi äitien kokemuksia siitä, kuinka imetyspettymys oli heidän kohdallaan ollut yhteydessä synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastumiseen. Yksi äideistä kertoi ottaneensa imetyspettymyksen raskaasti, ja että hän oli kokenut epäonnistuneensa äitinä. Äiti koki, että nämä asiat olivat osaltaan vaikuttaneet siihen, että hän sairastui synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Muutama äiti kertoi, että imetyspettymys oli muiden asioiden ohella ollut syynä synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastumiseen. Yksi äideistä kertoi, että oli aluksi ollut masentunut imetyspettymyksen vuoksi, mutta myöhemmin hän oli osannut käsitellä asiaa paremmin.

”Otin asian raskaasti, koin epäonnistuneeni äitinä. --Kaikki tämä johti osaltaan synnytyksen jälkeiseen masennukseen.”

Riittämättömyyden tai eriarvoisuuden kokeminen lapsia kohtaan

Yläluokka *Riittämättömyyden tai eriarvoisuuden kokeminen lapsia kohtaan* muodostui kahdesta alaluokasta; *Riittämättömyyden tai pettämisen tunne lasta kohtaan ja Äidin mielipaha lasten eri arvoisesta asemasta imetyksen suhteen.*

Alaluokassa *Riittämättömyyden tai eriarvoisuuden kokeminen lapsia kohtaan* äidit kertoivat olleensa imetyspettymyksen yhteydessä surullisia ja itkuisia. Äidit kokivat, etteivät he olleet riittäneet tai kelvanneet vauvoilleen. Yksi äideistä koki, ettei vauva ollut tykännyt hänestä, koska vauva ei ollut halunnut syödä rintaa. Yksi äideistä kertoi kokeneensa tuskaa ja pettymystä siitä, että oli joutunut pettämään lapsensa. Äiti oli ollut ahdistunut imetyksen päättymisestä, vaikka lapsi oli saanut syödä rintaa pitkään. Äiti kuvaili, että voimakkaat tunteet olivat ohjanneet hänen ajatuksiaan sen sijaan, että hän olisi osannut ajatella järkevästi.

”Suretti ja itketti. Tuntui tosiaan, etten kelpaa vauvalle, se oli todella kamala tunne. Että vauva ei tykkääkään minusta, äidistä, kun ei haluaakaan syödä rinnasta. --”

Alaluokka *Äidin mielipaha lasten eri arvoisesta asemasta imetyksen suhteen* muodostui äitien kertomuksista siitä, kuinka he olivat kokeneet surua, harmia tai huonoa omaatuntoa, koska eivät olleet pystyneet tarjoamaan kaikille lapsilleen tasavertaista asemaa imetyksen suhteen. Äidit kokivat kurjana, etteivät kaikki lapset olleet saaneet samanlaista alkua elämälle. Useat äidit kokivat kurjaa oloa esikoisen puolesta, koska tämä ei ollut saanut samaa mitä nuorempi sai. Muutama äiti kertoi kokevansa edelleen surua ja harmia siitä, ettei ollut onnistunut kaikkien lastensa imetyksessä.

”--Nyt kun meillä on jo toinen lapsi, jota täysimetin 6kk ja imetän yhä, tuntuu ensimmäinen imetyspettymys vielä suuremmalta. Tuntuu kurtulta, etten ole pystynyt antamaan ensimmäiselle lapselle sitä samaa, mitä toinen lapsi on nyt saanut ja saa edelleen.”

Imetyspettymyksen aiheuttama häpeä tai kokemus sosiaalisesta paineesta

Yläluokka *Imetyspettymyksen aiheuttama häpeä tai kokemus sosiaalisesta paineesta* muodostui kolmesta alaluokasta; *Syällisyyden, häpeän tai surun kokeminen pulloruokinnasta tai imettämättömyydestä, Imetyspettymyksen häpeäminen ja Kokemus ympäristön tuomasta paineesta tai arvostelusta imetykseen liittyen.*

Alaluokassa *Syällisyyden, häpeän tai surun kokeminen pulloruokinnasta tai imettämättömyydestä* äidit kertoivat, että he olivat kokeneet surua, vihaa, syällisyyttä ja häpeää ostaessaan tai antaessaan korviketta vauvalle. Ylipäätään vauvan ruokkiminen pullosta oli saanut äidit kokemaan häpeän tunteita. Yksi äideistä oli aluksi itkeskellyt paljon asian vuoksi. Eräs äideistä kuvaili, että hän oli tuntenut alakuloisuutta etenkin vauvan syödessä. Yksi äideistä kertoi, että hän oli hävennyt pulloruokkia lastaan, ja että hän yhä inhoaa imetetyn ja korvikelapsen vastakkainasettelua. Eräs äideistä oli kokenut häpeän tunteita kertoessaan pulloruokinnasta muille, vaikka oli osannut mielessään järkeillä vauvan hyvinvoinnin olleen pääasia.

Useat vastanneista äideistä olivat myös hävenneet pulloruokintaa julkisilla paikoilla. Yksi äideistä kertoi, että hän oli syyllistänyt itseään siitä, että antoi äidinmaitoa vain pullosta. Eräs äideistä ei ollut aluksi kehdannut julkisesti pulloruokkia vauvaansa, koska hän oli miettinyt mitä muut siitä ajattelivat. Myöhemmin äidillä oli ollut tarve selittää pullossa olleen äidinmaitoa. Yksi äiti kertoi, että hän oli halunnut pitää korvikeruokailut kotona ja salaisuutena. Yhtä äideistä korvikeruokinta oli masentanut, ja hän koki, ettei ollut voinut puhua tuntemuksistaan kenellekään, joka ymmärtäisi. Äiti koki, etteivät muut olleet nähneet korvikkeessa mitään pahaa. Yksi äideistä koki, että

alussa korvikkeen antaminen harmitti häntä, mutta ajan kanssa hän oli tottunut sen antamiseen.

”Syyllisyyden tunne suurimpana. Myös häpeä oli voimakkaasti läsnä. Häpesin julkisella paikalla ottaa pullon esiin. Syyllistin paljon itseäni, että annoin äidinmaitoa vain pullosta.”

”Koin sen häpeällisenä. Tunsin etten ollut yhtä hyvä äiti kuin imettävät äidit koska lapseni kasvoi korvikkeella. Järki sanoi, että vauvahan ja vauvan hyvinvointi se on pääasia mutta silti joka kerta kun jouduin kertomaan, että vauva on pullovauva, tunsin häpeän tunteita. --”

Imetyspettymyksen häpeäminen

Yläluokassa *Imetyspettymyksen häpeäminen* eräs vastanneista äideistä kertoi, ettei hän ollut kehdannut myöntää itselleen tai muille harmitustaan täysimetyksen toteutumattomuudesta, koska hän kuitenkin oli osittaisimettänyt lastaan.

Kokemus ympäristön tuomasta paineesta tai arvostelusta imetykseen liittyen

Yläluokassa *Kokemus ympäristön tuomasta paineesta tai arvostelusta imetykseen liittyen* äitien vastauksista kävi ilmi, että he olivat imetyspettymyksen yhteydessä kokeneet äitiyden arvostelua, tai että heidän oli pitänyt selitellä tilannettaan imetyksen puolesta puhujille. Yksi äideistä koki, että muiden ei olisi tarvinnut lainkaan kommentoida toisten imetyksen lopettamispäätöksiä. Eräs äideistä kertoi, ettei ollut pettänyt omaan toimintaan vaan yleiseen asenteeseen ympärillään. Äidit kokivat, että sosiaalinen paine oli tehnyt pettymyksestä raskaamman. Äidit olivat kokeneet paineita esimerkiksi hoitohenkilökunnan ja sukulaisten kommenteista imetyksen sujumiseen ja maidon riittävyteen liittyen. Useat äidit olivat kokeneet muiden ihmisten ympärillä ajatelleen, etteivät he imettäneet, koska he eivät halunneet, tienneet tai yrittäneet tarpeeksi. Eräs äideistä kertoi olleensa pitkään sulkeutunut asian vuoksi. Hän ei

myöskään mielellään ollut ruokkinut lastaan julkisilla paikoilla. Yksi äideistä oli kokenut epämukavaksi keskustella ihmisten kanssa, jotka olivat olettaneet, että hän imetti vauvaa. Eräs äideistä kertoi, ettei hän ollut aluksi uskaltanut poistua vauvan kanssa kotoa. Äiti ei halunnut syöttää vauvaa muualla, koska hän oli saanut halveksuvia kommentteja pulloruokinnasta sekä mainintoja imetyksen helppoudesta.

"Koin häpeää, vihaa, riittämättömyyttä. Häpesin, kun jouduin antamaan vauvalle korviketta lisänä --. Tuntui, että muut äidit luulivat, etten vain tiedä imetyksestä tarpeeksi, että kyllä sitä maitoa tulisi enemmän, jos yrittäisin vähän enemmän."

"Sosiaalinen paine tekee siitä raskaamman, epäonnistuminen "äitiydessä". Imetyspettymyksen keskellä tuntee itsensä yksinäiseksi ja avuttomaksi."

Pettymyksen vaikutus äidin sosiaalisiin suhteisiin, asenteisiin tai tuleviin imetyksiin

Yläluokka *Pettymyksen vaikutus äidin sosiaalisiin suhteisiin, asenteisiin tai tuleviin imetyksiin* muodostui kolmesta alaluokasta; *Pettymyksen vaikutus äidin ja lasten väliseen suhteeseen, Pettymyksen vaikutus äidin asenteisiin tai muihin ihmissuhteisiin ja Pettymyksen myötä halu etsiä tietoa tai imetyksen onnistumisen tärkeys seuraavan lapsen kohdalla.*

Alaluokka *Pettymyksen vaikutus äidin ja lasten väliseen suhteeseen* äidit kertoivat, että imetyspettymys oli ollut yhteydessä erinäisin tavoin äitien ja heidän lastensa välisiin suhteisiin. Yksi äideistä koki, että imetyksen epäonnistuminen oli alkuun vaikuttanut suhteeseen lapsen kanssa. Äitiä oli hävettänyt myöntää asia, ja hän oli kokenut myös epäonnistumisen tunteita. Äidit kokivat, että maidon pumppaaminen oli vienyt aikaa omilta yöunilta ja vauvan läheisyydeltä. Äidit kertoivat olleensa väsyneitä, ja

että he olivat vieraantuneet muista lapsista. Eräs äideistä kertoi pettyneensä vauvaansa. Äiti oli miettinyt, että miksi hänen oli pitänyt saada vauva, jolta imeminen ei onnistunut. Yksi äideistä koki, että imetys oli sattunut niin paljon, että hänen oli vain tehnyt mieli paeta ja jättää lapsensa. Eräs äideistä kertoi, että epäonnistuneen imetyksen vuoksi hän oli halunnut antaa lapselleen korostetusti turvaa, läheisyyttä ja läsnäoloa.

”Aluksi oli tarve tehdä kaikki mahdollinen imetyksen onnistumiseksi. Kun keinot eivät auttaneet, ahdistus ja huoli lisääntyi. Olin pettynyt vauvaan, mietin miksi minun piti saada vauva, jolta rinnan imeminen ei onnistu. --”

Alaluokassa *Pettymyksen vaikutus äidin asenteisiin tai muihin ihmissuhteisiin* äitien vastauksista nousi esille hyvin erilaisia asioita, joihin imetyspettymys oli heidän kohdallaan vaikuttanut. Yksi äideistä koki, että hänen oli ollut vaikea puhua imetyksestä, ja että hän oli kadehtinut niitä, kenellä imettäminen oli onnistunut. Eräs äideistä kertoi, ettei ollut voinut tukea ystäviään imetyksessä, koska ei itsekään ollut sitä osannut. Yksi äideistä oli kokenut, että osa ihmisistä kerskuu imetyksellä ja toiset taas yrittävät olla puhumatta. Yhdestä äidistä oli tuntunut pahalta nähdä vauvoja, joita ruokittiin pullolla. Eräs äideistä kertoi, että hän oli puhunut pettymyksestä paljon julkisesti, ja hän toivoi ihmisten sen avulla saavan apua ajoissa. Äiti oli kertonut vauvaa odottaville perheille, että mistä he voivat saada apua, koska hän ajatteli, ettei kukaan saanut jäädä yksin. Yksi äideistä koki, että pettymys oli tehnyt hänestä sallivan muiden ratkaisuja kohtaan. Äidin oli ollut helppo tukea muita imetyksessä ja imettämättömyydessä. Äiti kertoi suhtautuvansa nihkeästi niin imetyksen fanaattisiin puolustajiin, kuin myös imetystä rankasti arvosteleviin.

”-- Jos näen muita ruokkimassa vauvaa pullolla, itken sisäisesti, että miksei se raukkaparka saa tissiä.”

Alaluokassa *Pettymyksen myötä halu etsiä tietoa tai imetyksen onnistumisen tärkeys seuraavan lapsen kohdalla* äidit kertoivat, että koettu imetyspettymys oli saanut heidät ottamaan enemmän selvää imetykseen liittyvistä asioista seuraavan lapsen kohdalla. Useampi äiti mainitsi, että he olivat liittyneet Imetyksen tuki ry:n Facebook-ryhmään seuraavan raskauden aikana, ja että sieltä he olivat saaneet hyvin tietoa tulevaa imetystä varten. Äidit myös kertoivat imettäneensä seuraavia lapsiaan pidempään. Moni äideistä oli kouluttautunut imetystukiäidiksi oman imetyspettymyksen myötä. Äidit mainitsivat myös, että seuraavan lapsen kohdalla he olivat olleet paremmin valmistautuneita tulevaan imetykseen, ja he olivat hankkineet tietoa siitä mistä saada tukea. Yksi äideistä kertoi, että seuraavan raskauden aikana hän oli löytänyt itselleen imetykseen tukihenkilön. Äiti oli myös opetellut imettämään, milloin ja missä vain, jotta imetyksen luonnollisuus ja tärkeys oli tullut selkeämmäksi myös muille. Useat äidit mainitsivat, että seuraavan lapsen kohdalla imetyksen onnistuminen oli ollut entistä tärkeämpää, ja että he olivat olleet motivoituneempia onnistumaan imetyksessä. Imetys oli ollut kovasti äitien mielessä seuraavan raskauden aikana. Äidit olivat myös valmistautuneet etukäteen paremmin mahdollisiin tuleviin ongelmiin. Yksi äideistä kertoi kirjoittaneensa toisen lapsen kohdalla synnytyssuunnitelman, jossa hän oli toivonut apua imetykseen, ja kertonut aiemmista kokemuksistaan sekä toiveistaan tulevan imetyksen suhteen. Eräs äideistä oli lohduttanut itseään ajatuksella, että seuraavan lapsen kohdalla kaikki olisi helpompaa. Äiti kertoi, että hän oli oppinut virheistään ja oli nyt viisaampi imetyksen ja avunpyynnön suhteen.

"Imetyspettymys -- vaikutti niin että seuraavan lapsen kohdalla olin ottanut enemmän asioista selvää ja tiesin paljon imetyksestä. Imetinkin toista lasta 1v7kk ja ryhdyin imetyksentukiäidiksi. Pettymys siellä taustalla kuitenkin kulki mukana ja välillä pelotti. Toisaalta se antoi voimaa."

"Pettymys sai minut "opiskelemaan" imetystä seuraavan raskauden aikana. Liityin Imetyksen tuen Facebook-ryhmään ja hain sieltä tietoa jo

paljon ennen synnytystä. Tämä tieto tavallaan myös voimisti pettymyksen tunteita, koska ymmärsin, että paremmalla imetysohjauksella ja imetystietoudella olisin voinut onnistua jo ensimmäisellä kerralla. Esi-koisen pieleen mennyt imetys harmittaa minua edelleen 3 vuotta myöhemmin.”

Imetyksen ja pulloruokinnan työläys

Yläluokka *Imetyksen ja pulloruokinnan työläys* muodostui yhdestä alakuokasta; Pettymys, koska imetys tai pulloruokinta koettu työlääksi.

Alaluokassa *Pettymys, koska imetys tai pulloruokinta koettu työlääksi* muodostui äitien kertomuksista siitä, kuinka he olivat kokeneet, etteivät he olleet synnytyksen jälkeen tehneet juuri muuta, kuin miettineet imetystä tai imettäneet. Muutama äideistä koki, että pulloruokinta tai maidon pumppaaminen oli ollut työlästä. Yksi äideistä koki, että tämä työläys oli rajoittanut koko perheen matkustelua, ja hän oli ollut alkuun hyvin itkuinen ja ahdistunut asian vuoksi. Eräs äideistä oli kokenut pulloruokinnan työläänä, ja ettei hän voinut rinnalla rauhoittaa lasta. Yksi äideistä kertoi, että hänellä oli ollut tarve tehdä kaikki mahdollinen imetyksen onnistumiseksi. Kun mitkään keinot eivät olleet auttaneet, oli äidin huoli ja ahdistus lisääntynyt. Äiti oli pelännyt maidon loppumista, koska hän oli pitänyt maidontuotantoa yllä vain pumppaamalla. Eräs äideistä ei ollut pystynyt syömään mitään, koska kaikki oli käynyt vauvalla vatsaan. Äiti kertoi syöneensä silloin tällöin ja epäterveellisesti.

”Pulloruokinta on melko työlästä eikä ole tissiä, jolla rauhoitella lasta. Tämän seurauksena lapsella on todettu koliikki ja hän on todella itkuinen.”

Huoli vauvan terveydestä

Yläluokka *Huoli vauvan terveydestä* muodostui alaluokasta *Korvikkeesta johtuva huoli vauvan terveydestä*.

Alaluokassa *Korvikkeesta johtuva huoli vauvan terveydestä* äidit kertoivat, että he olivat kokeneet syyllisyyttä korvikkeen antamisesta. Äidit olivat miettineet, että johtuiko vauvan itkuisuus ja koliikki korvikkeesta. Yksi äideistä koki, että pulloruokinnan vuoksi lapsella oli todettu koliikki. Yksi äideistä pelkäsi, että korvikkeesta johtuen hän oli pilannut lapsensa suoliston. Äiti myös pelkäsi, että korvike aiheuttaa lapselle yli-paino-ongelmia tulevaisuudessa. Yksi äideistä mietti, että oliko hänen lapsensa suuri koko johtunut korvikkeesta ja siitä, että pulloruokinnassa lapsi oli saanut korviketta helposti suuria määriä, jolloin hän oli tottunut syömään paljon.

”-- Esikoisella oli koliikki ja koska hän oli koko ajan osittain korvikkeilla, tunsin myöhemmin syyllisyyttä siitä, jos osa huudosta johtuikin korvikkeesta. --”

Pettymyksen kokeminen myöhemmin tai pitkään

Yläluokka *Pettymyksen kokeminen myöhemmin tai pitkään* muodostui kolmesta alaluokasta; *Pettymyksen kokeminen jälkeinpäin tai toisen lapsen myötä noussut pettymys*, *Lisääntyneen tiedon myötä aiheutunut pettymys ja pettymys myös saatuun imetysohjaukseen* ja *Pettymys mukana arjessa pitkään*.

Alaluokassa *Pettymyksen kokeminen jälkeinpäin tai toisen lapsen myötä noussut pettymys* äitien vastauksista nousi esiin, että he olivat kokeneet imetyspettymyksen vasta myöhemmin. Äidit kokivat, että seuraavan raskauden aikana pettymyksen tunteet tulivat voimakkaampana tai uudestaan pintaan, kun he odottivat seuraavaa imetystä ja sen onnistumista. Yksi äideistä kertoi, että seuraavan lapsen imetyksen myötä hän oli kokenut imetyspettymyksen vielä suurempana.

”Olin surullinen ja pettynyt. En varsinaisesti heti vaan tunteet tulivat voimakkaammin vasta toisen raskauden myötä, kun odotin seuraavaa imetystä.”

Alaluokka *Lisääntyneen tiedon myötä aiheutunut pettymys ja pettymys myös saatuun imetysohjaukseen* muodostui äitien vastauksista, joissa he kertoivat, että myöhemmin, kun he olivat perehtyneet imetykseen paremmin, oli lisääntynyt tieto tehnyt heidät surullisiksi, ja se oli myös voimistanut pettymyksen tunteita. Yksi äideistä kertoi olleensa vihainen neuvolalle, koska siellä oli ohjeistettu antamaan korviketta. Äiti toivoi, että voisi palata ajassa taakse päin ja tehdä asiat toisin. Eräs äideistä koki, että lisääntyneen tiedon myötä hän oli ymmärtänyt, että paremmalla imetysohjauksella ja -tietoudella hän olisi voinut onnistua jo ensimmäisessä imetyksessään.

”Sillä hetkellä olin ihan sinut asian kanssa, että kun oma maitoni ei enää riitä, niin se ei riitä. Muutama vuosi myöhemmin, kun etsin faktaa ja perehdyin imetykseen syvemmin, sai se minut todella surulliseksi! Olin todella todella vihainen neuvolalle, ohjeista antaa vain korviketta. -- Toivoin, että voisin palata ajassa takaisin ja tehdä asiat toisin!”

Alaluokassa *Pettymys mukana arjessa pitkään* äidit kertoivat, kuinka pieleen mennyt imetus harmitti heitä edelleen, ja kuinka he yhä kokivat epäonnistuneensa tehtävässään. Yksi äideistä kertoi, kuinka yhä vuosien jälkeen häntä oli satuttanut se, ettei hän ollut saanut neuvolasta enemmän tietoa. Eräs äideistä koki, että toista lastaan imettäessä pettymys oli kulkenut mukana, ja että välillä äitiä oli pelottanut, vaikka toisaalta pettymys oli antanut hänelle voimia. Yksi äideistä koki, että nykyisin pettymys ei enää vaikuttanut hänen jokapäiväiseen elämäänsä. Äiti kuitenkin edelleen toivoi, että olisi kyennyt imettämään.

”--Enää en koe, että pettymys vaikuttaa jokapäiväiseen elämiseen, mutta edelleen toivon, että olisin kyennyt imettämään. --”

Pettymyksen hyväksyminen

Yläluokka *Pettymyksen hyväksyminen* muodostui alaluokasta Pettymyksen hyväksyminen.

Alaluokassa *Pettymyksen hyväksyminen* yksi äideistä kertoi, että hän oli oppinut elämään imetyspettymyksen kanssa, ja että hän oli hyväksynyt osittaisimetyksen. Äiti myös kertoi, että nykyään hän suhtautui asiaan rennosti ja nautti hetkistä, jotka sujuivat vauvan kanssa. Eräs äideistä koki, että pettymys oli opettanut häntä olemaan armollisempi itseään kohtaan. Äiti oli ymmärtänyt, ettei kaikkeen tarvitse kyetä. Äiti koki olleensa osittain iloinen, ettei täysimetys ollut onnistunut, koska osittaisimetyksellä oli ollut positiivisia vaikutuksia isän ja vauvan suhteeseen, kun isäkin oli osallistunut vauvan ruokkimiseen. Yksi äideistä koki, että toisen lapsen kohdalla asiat olivat olleet jo tuttuja, joten pettymyksen hyväksyminen oli ollut helpompaa. Eräs äideistä ei ollut osannut ajatella, että voisi pettyä, kun imetys oli jatkunut jo pitkään. Äiti koki, että pettymys oli avartanut hänen näkemystään asioista.

”Se on opettanut minua olemaan pikkuisen armollisempi itseäni kohtaan. Kaikkeen ei tarvitse kyetä. Osaltaan olen myös iloinen siitä, ettei täysimetys onnistunut, sillä osittaisimetyksellä isän ja vauvan suhde on myös alusta saakka ollut hyvin tiivis isän osallistuessa vauvan ruokkimiseen.”

Ei vaikutuksia elämään

Yläluokka *Ei vaikutuksia elämään* muodostui alaluokasta *Ei vaikutuksia elämään*.

Alaluokka *Ei vaikutuksia elämään* muodostui muutaman äidin kokemuksesta siitä, ettei imetyspettymys ollut vaikuttanut heidän elämäänsä juurikaan.

”No, ei juuri mitenkään. Häpeän tunteet ovat laimenneet --.”

6.3 Minkälaista tukea ja ohjausta äidit ovat saaneet imetyspettymykseen?

Tutkimuskysymys ***Minkälaista tukea ja ohjausta äidit ovat saaneet imetyspettymykseen*** koostui viidestä yläluokasta; *Terveysdenhuollon ammattilaisilta saatu tuki ja ohjaus tai tuen ja ohjauksen puutteellisuus, Vertaistuesta saatu tuki tai ohjaus, Läheisiltä saatu tuki tai tuen puutteellisuus, Saatu tuki ja ohjaus tai tuen, ohjauksen ja ymmärryksen puutteellisuus ja Ei ole puhunut imetyspettymyksestä.*

Terveysdenhuollon ammattilaisilta saatu tuki ja ohjaus tai tuen ja ohjauksen puutteellisuus

Yläluokka Terveysdenhuollon ammattilaisilta saatu tuki ja ohjaus tai tuen ja ohjauksen puutteellisuus muodostui kolmesta alaluokasta; *Saanut tukea tai ohjausta imetyspoliklinikalta, Saanut tukea tai ohjausta imetyspettymykseen neuvolasta, Puutteellinen tuki tai ohjaus imetyspettymykseen neuvolassa.*

Alaluokka *Saanut tukea tai ohjausta imetyspoliklinikalta* piti sisällään yhden äidin vastauksen, jossa hän kertoi, että imetyspoliklinikalla häntä kuunneltiin ja että siellä käyty keskustelu oli auttanut. Alaluokassa *Saanut tukea tai ohjausta imetyspettymykseen neuvolasta* äidit kertoivat, että neuvolasta ei ollut tullut negatiivista kommentia tai syyllistämistä, vaan ymmärrystä, ja siellä oli myös koitettu nähdä asian positii-

vinen puoli. Äidit kokivat, että neuvola oli ollut isona apuna sekä parhaimpana tukena. Eräs äideistä kertoi, että oli saanut hyvin tietoa tapahtumista ja ohjauksista, vaikkei päässyt niihin osallistumaan.

”--Terveystenhoitaja oli myös iso apu esikoisen kohdalla. Hän ei koskaan syyllistänyt.”

” Neuvolasta ei tullut negatiivisia kommentteja. Enemmänkin ymmärtävää.”

Alaluokassa *Puutteellinen tuki tai ohjaus imetyspettymykseen neuvolassa*, äidit kertoivat, että imetyspettymyksestä ei ollut ikinä mainittu neuvolassa tai että tuki ja ohjaus oli ollut hyvin vähäistä. Äidit myös kokivat, että asiaa sivuutettiin tai sitä ei huomioitu. Eräs äideistä kertoi, ettei ollut puhunut imetyspettymyksestä muualla kuin neuvolassa, mutta koki, että asiaa ei juurikaan siellä käsitelty. Yhdeltä äidiltä oli kysely neuvolassa, että onko äiti yrittänyt tarpeeksi imetyksessä. Muutama äiti kertoi kokeneensa neuvolan olleen enemmän kiinnostunut vain siitä, että saako lapsi ruokaa ja, että onko se äidinmaitoa vai korviketta. Eräällä äidillä oli kokemus, että neuvolan imetysluento oli ollut tynkä, ja hän oli saanut sieltä käsityksen, että imetyksen kuuluu sattua jonkin aikaa.

”Tuki neuvolan osalta oli vähäistä. Oltiin kiinnostuneita siitä saako lapsi äidinmaitoa vai ei, mutta muuten asiasta ei puhuttu. --”

”Tällaisesta aiheesta ei ole ikinä mainittu neuvolassa --”

Vertaistuesta saatu tuki tai ohjaus

Yläluokka Vertaistuesta saatu tuki tai ohjaus koostui kolmesta alaluokasta; *Saanut tukea tai ohjausta imetyshäiriöön Imetyksen tuki ry:n toiminnan kautta, Saanut ristiriitaista tukea sosiaalisen median vertaistukiryhmästä ja Saanut tukea sosiaalisen median vertaistukiryhmästä.*

Alaluokassa *Saanut tukea tai ohjausta imetyshäiriöön Imetyksen tuki ry:n toiminnan kautta* muutama äiti kertoi saaneensa tukea tai ohjausta Imetyksen tuen Facebook-ryhmästä. Eräs äideistä oli ryhmään liittyessään huomannut, ettei ollut ainoa imetyshäiriöön pettynyt. Yksi äideistä kertoi ryhmän olleen toimiva tiedon sekä vertaistuen saantikanava, ja äiti koki, että ryhmän ansiosta hän oli onnistunut seuraavassa imetyksessä. Eräs äideistä kertoi, että oli myöhemmin työstänyt imetyshäiriöstä hieman tukiäitien kanssa. Yksi äideistä kertoi lukeneensa Imetyksen tuen suosittelun kirjan, mutta ei ollut saanut siitä apua.

”-- Vertaistuki on tosi tärkeää ja koen että Imetyksen tuki ry:n toiminta on parasta. Sen fb ryhmä on todella toimiva tiedon ja vertaistuen saantikanava. Sen ansiosta onnistuin toisessa imetyksessä.”

Alaluokassa *Saanut ristiriitaista tukea sosiaalisen median vertaistukiryhmästä* yksi äiti kertoi, että hän oli saanut netin vertaistukiryhmästä ristiriitaista tukea. Alaluokassa *Saanut tukea sosiaalisen median vertaistukiryhmästä* muutama äiti kehui sosiaalista mediaa. Yhdellä äidillä oli ollut isona apuna Facebookin Korvikelapset-ryhmä ja eräällä äidillä parhaimpana tukena oli ollut uusien äitien Whatsapp-ryhmä.

Läheisiltä saatu tuki tai tuen puutteellisuus

Yläluokka Läheisiltä saatu tuki tai tuen puutteellisuus jakautui kahteen alaluokkaan; *Saanut tukea imetyshäiriöön puolisolta tai muilta lähipiiristä ja Puutteellinen tuki puolisolta tai muilta lähipiiristä.*

Alaluokassa *Saanut tukea imetyspettymykseen puolisolta tai muilta lähipiiristään* usea vastanneista äideistä mainitsivat puolison tuen tärkeyden. Eräs äideistä kertoi, että vaikkei puoliso täysin ollut ymmärtänyt tai osannut auttaa, oli puolison läsnäolo ja tuen saaminen omiin valintoihin ollut tärkeää. Muutama äideistä kertoi puolison kannustaneen ja tsempanneen heitä, sekä tukeneen heitä pettymyksen käsittelyssä tai hyväksymisessä. Muutamat äideistä kertoivat oman äidin kannustaneen tai olleen isona apuna. Yksi äideistä kertoi arvostavansa oman äidin lisäksi myös anopin kannustusta sekä molempien positiivista suhtautumista imetykseen. Anoppi oli toiminut äidille vertaistukihenkilönä, ja tukenut ajatusta siitä, ettei imetys ole hyvän äitiyden mittari. Eräs äiti kertoi, että hänen ystävänsä ja imetystukihenkilönsä olivat olleet äidin tukena sekä ohjanneet häntä. Yksi äiti kertoi, että opiskellessaan tukiäidiksi hän oli saanut purkaa pettymystään kollegoilleen. Yhdellä äidillä oli lähipiirissä kysely, että miksi imetys ei onnistu. Läheiset olivat kuitenkin kehottaneet äitiä olemaan stressaamatta, jos imetys ei onnistu.

”-- Puolisolta sain tukea omien valintojen ja pahan olon kanssa, mutta hänkään ei täysin ymmärtänyt tai osannut auttaa muuten kuin olla paikalla.”

”--Toisaalta arvostan todella paljon sitä miten oma Äitini ja anoppini kannustivat vain imettämään ja suhtautuivat siihen niin luontevasti ja positiivisesti. -- Anoppipuoleni puolestaan oli ihana vertaistukihenkilö ja kaikella tekemisellään ja sanomisellaan onnistui tukemaan ajatusta, että imetys tai muu lapsen ruokkimisen tapa ei ole hyvän äidin mittari. - -.”

Alaluokassa *Puutteellinen tuki puolisolta tai muilta lähipiiristään* eräs äiti kertoi, ettei hänen miehensä ollut ymmärtänyt asiaa ollenkaan. Yksi äideistä kertoi läheisten vähätelleen ja lytänneen äidin imetystavoitteita ja -toiveita, koska lähipiirin mukaan korvikkeellakin kasvaa hyviä lapsia.

Saatu tuki ja ohjaus tai tuen, ohjauksen ja ymmärryksen puutteellisuus

Yläluokka *Saatu tuki tai ohjaus tai tuen, ohjauksen ja ymmärryksen puutteellisuus* jakautui kahteen alaluokkaan; *Saanut tukea tai ohjausta imetysohjaamiseen ja Puutteellinen tuki, ohjaus tai ymmärrys imetysohjaamiseen*.

Alaluokka *Saanut tukea tai ohjausta imetysohjaamiseen* oli yhden äidin vastaus ja hän kertoi, että oli saanut apua monipuolisesti. Alaluokassa *Puutteellinen tuki, ohjaus tai ymmärrys imetysohjaamiseen* moni äiti kertoi, ettei ollut saanut minkäänlaista tukea tai ohjausta. Osa äideistä myös mainitsi, että saatu tuki tai ohjaus oli ollut huo-noa ja vajaata tai ettei imetysohjaamisesta ollut ymmärretty. Eräs äiti mainitsi koke-neensa, ettei kukaan ollut ymmärtänyt kuinka suurena suruna hän ohjaamisen oli kokenut. Yksi äideistä koki, että imetysohjaaminen oli tulkittu masennukseksi, ja hänelle oli ehdotettu maidon pumppaamisen lopettamista, vaikka juuri se oli ollut hänelle ohjaamisessa auttava asia. Eräs äiti koki saaneensa tukea aluksi, mutta koki myös, etteivät muut ymmärtäneet miten ohjaaminen sattuu, ja ettei maitoa tule. Hän ei myös-kään muista, että kukaan olisi kertonut, että ohjaaminen voi olla ikävää. Eräs äideistä mai-nitsi, ettei ollut nähnyt keskusteluita myöhäisestä ohjaamisesta, ja hän koki, että jos ohjaaminen on onnistunut pitkään, ei ohjaamisesta tällöin nähdä.

”Imetysohjaamiseen ei ole saanut tukea/sitä ei ole ymmärretty. Imetysohjaaminen on tulkittu lieväksi masennukseksi ja liialliseksi kuormitukseksi ja mm. ehdotettu pumppaamisen lopettamista, vaikka juuri se on ollut imetysohjaamisessa auttava asia.”

Ei ole puhunut imetysohjaamisesta

Yläluokka *Ei ole puhunut imetysohjaamisesta* muodostui alaluokasta; *Äiti ei ole puhunut imetysohjaamisesta*.

Alaluokassa *Äiti ei ole puhunut imetyspettymyksestä* muutamat äidit kertoivat, etteivät he olleet kertoneet imetyspettymyksestä muille, tai etteivät he olleet käsitelleet imetyspettymystä juuri kenenkään kanssa. Yksi äiti kertoi, ettei ollut puhunut pettymyksestä neuvolassa, joten ei ollut myöskään saanut siihen tukea tai ohjausta.

6.4 Minkälaista tukea ja ohjausta äidit olisivat toivoneet saavansa imetyspettymykseen?

Tutkimuskysymys ***Minkälaista tukea ja ohjausta äidit olisivat toivoneet saavansa imetyspettymykseen*** jakautui viiteen yläluokkaan; *Terveydenhuollon ammattilaisten yksilöllisempi ohjaus tai perehtyneisyys, Äidin yksilöllisten toiveiden huomioiminen tukemisessa tai ohjauksessa, Tukea ja ohjausta imetyksen onnistumiseen, Toive imetyspettymyksen käsittelystä tai huomioimisesta ja Ei osaa sanoa.*

Terveydenhuollon ammattilaisten yksilöllisempi ohjaus tai perehtyneisyys

Yläluokka Terveydenhuollon ammattilaisten yksilöllisempi ohjaus tai perehtyneisyys muodostui kahdesta alaluokasta; *Toive lapsen terveyteen liittyvän huolen ymmärryksestä ja lapsen terveyteen liittyvän tiedon antamisesta ja Toive terveydenhuollon ammattilaisten perehtymisestä lapsen kieli- ja huulijänteisiin ja niiden tarkastamisesta.*

Alaluokassa *Toive lapsen terveyteen liittyvän huolen ymmärryksestä ja lapsen terveyteen liittyvän tiedon antamisesta* piti sisällään yhden äidin vastauksen, jossa äiti kertoi, että olisi kaivannut ymmärrystä terveyteen liittyvässä huoleessa. Hän toivoi myös, että hänelle olisi kerrottu pienenkin määrän äidinmaitoa olevan arvokasta lapsen terveyden kannalta, ja että terveys koostuu monista asioista, ja että äiti voi vaikuttaa lapsensa terveyteen monilla tavoin.

”Aktiivista kuuntelua ja minun huoleeni perustuvaa lohdutusta. Esimerkiksi jos minun huoleni liittyi terveyteen niin olisi voinut, vaikka ilmaista ymmärtävänsä huolen aiheeni ja sen jälkeen kertoa, että jokainen tippa äidinmaitoa on kuitenkin arvokasta terveyden kannalta ja myös tuoda esille, että terveys koostuu monista asioista ja voin vaikuttaa lapseni terveyteen vielä monilla tavoin.”

Alaluokassa *Toive terveydenhuollon ammattilaisten perehtymisestä lapsen kieli- ja huulijänteisiin ja niiden tarkastamisesta* piti sisällään yhden äidin vastauksen, jossa hän toivoi, että terveydenhuollon ammattilaiset perehtyisivät paremmin huuli- ja kie-
lijänteiden kireyteen, ja että ne tarkistettaisiin heti synnytyksen jälkeen.

Äidin yksilöllisten toiveiden huomioiminen tukemisessa tai ohjauksessa

Yläluokka *Äidin yksilöllisten toiveiden huomioiminen tukemisessa tai ohjauksessa* koostui kolmesta alaluokasta; *Toive äidin toiveiden huomioimisesta tai tukemisesta imetykseen liittyvissä asioissa*, *Toive, että kunnioitettaisiin perheen valintoja lapsen ruokkimisen suhteen* ja *Toive ohjauksesta ja tuesta korvikeruokintaan*.

Alaluokassa *Toive äidin toiveiden huomioimisesta tai tukemisesta imetykseen liittyvissä asioissa* eräs äiti toivoi, että jo sairaalassa kysyttäisiin, miten äiti aikoo ruokkia lastaan. Yksi äideistä olisi kaivannut, että joku olisi kysynyt äidin toiveita imetyksen suhteen. Äiti myös toivoi, että olisi saanut tukea toiveisiinsa. Yhden äidin toiveena oli saada enemmän tukea ja ymmärrystä terveydenhuollon ammattilaisilta ilman mainintoja, että äiti on yrittänyt parhaansa tai, että vauva elää korvikkeellakin. Eräs äiti olisi kaivannut, että terveydenhuollon piirissä olisi tunnistettu imetyksen tärkeys äidille.

”Olisin toivonut jonkun kysyvän mitkä ovat toiveeni imetyksen suhteen ja tukevan niissä.”

”Ammattitasolla ehkä enemmän tukea, ilman tokaisuja, että olet yrittänyt parhaasi ja vauva elää korvikkeellakin. Ymmärrystä.”

Alaluokka *Toive*, että kunnioitettaisiin perheen valintoja lapsen ruokkimisen suhteen, piti sisällään yhden äidin vastauksen, jossa äiti toivoi sukulaisilta hiljaisempaa tukea, ja että vauvan ruokkiminen olisi jätetty perheen väliseksi asiaksi.

Alaluokassa *Toive ohjauksesta ja tuesta korvikeruokintaan* eräs äideistä kertoi, että olisi kaivannut keinoja vauvan toissijaiseen ruokintaan. Yhdellä äidillä oli toiveena, että mistä syystä tahansa imetystä lopettaessa, tulisi kannustaa ja kertoa positiivisia ajatuksia korvikkeesta.

”Olisin kaivannut -- keinoja vauvan toissijaiseen ruokintaan.”

Tukea ja ohjausta imetyksen onnistumiseen

Yläluokka *Tukea ja ohjausta imetyksen onnistumiseen* koostui kolmesta alaluokasta; *Toive ohjauksesta ja tuesta imetyksen onnistumiseen*, *Toive ohjauksesta ja tuesta imetysvaikeuksiin* ja *Toive imetyspettymyksen ennaltaehkäisystä*.

Alaluokassa *Toive ohjauksesta ja tuesta imetyksen onnistumiseen* usea äiti olisi toivonut neuvoja, tukea ja ohjausta imetykseen. Yksi äideistä toivoi ajankohtaista tietoa ja tukea neuvolasta. Muutama äiti olisi kaivannut tietoa imetyksen eri vaiheista, vaikka muutoin hän koki, että neuvolassa oli suhtauduttu hyvin. Eräs äiti olisi kaivannut jonkun neuvovan, mitä voisi kokeilla tai tehdä, sekä tukevan häntä niin, että hän olisi jaksanut yrittää imettää. Yksi äideistä kertoi, että olisi kaivannut enemmän neuvoja siihen, miten saada imetys onnistumaan. Yhdellä äidillä oli kokemus siitä, että kaikki apu olisi pitänyt hankkia itse, mutta hänellä ei ollut jaksamista siihen. Eräs äiti olisi

kaivannut ohjausta imetyksen uudelleen aloittamiseen tai osittaisimetyksen ylläpitämiseen. Yhdellä äidillä oli toiveena, että maidon täyspumppaamiseen olisi suhtauduttu kannustavasti.

”-- Olisin toivonut jonkun antavan neuvoja mitä voisin kokeilla ja tehdä. Olisin toivonut jonkun tukevan minua niin että olisin jaksanut yrittää.”

”-- Neuvolassa oltaisiin hyvästä suhtautumisesta huolimatta voitu kertoa enemmän imetyksen kulusta (tiheänimunkausista, rintaraivareista, asioista joihin on hyvä varautua) tai antaa vinkkejä imetyksen tehostamiseen --.”

Alaluokassa *Toive ohjauksesta ja tuesta imetysvaikeuksiin* useat äidit toivoivat, että imetyksen vaikeuksista puhuttaisiin enemmän. Muutama äiti toivoi, että etukäteen puhuttaisiin imetyksen mahdollisista vaikeuksista tai karikoista, sekä siitä ettei imetyks ole välttämättä helppoa, ja että usein imetyksen onnistumiseksi voi joutua tekemään töitä. Yhdellä äidillä oli toiveena, että puhuttaisiin myös siitä, mihin olisi hyvä varautua imetyksessä. Äiti myös toivoi, että hänelle olisi annettu vinkkejä silloin, kun imetyks ei ollut enää kivuliasta. Yksi äideistä toivoi, että puhuttaisiin raskausaikana tilanteista, joissa imetyks ei onnistu tai joissa vauva ei pääse heti rinnalle, koska nämä olivat tulleet äidille yllätyksenä. Eräs äideistä olisi kaivannut tukea imetyksen aikana ilmenneisiin vaikeuksiin. Yhdellä äidillä oli toiveena, että puhuttaisiin enemmän imetyksen negatiivisista puolista. Yksi äiti olisi kaivannut luottamuksen valamista siihen, että hänen maitonsa riittää, eikä korvikkeen tyrkyttämistä. Eräällä äidillä oli toivomuksena, että varmistettaisiin imetykseen liittyvä kipu, ja kuinka kauan se on normaalia. Hän toivoi myös, että ohjattaisiin imetystukiryhmään tai imetystukihenkilön luokse.

”Toivoisin, että siitä puhuttaisiin enemmän, että imetyks ei ole niin helppoa. Että töitä pitää usein tehdä sen vuoksi, jos haluaa sen onnistuvan”

Alaluokassa *Toive imetyspettymyksen ennaltaehkäisystä* äidit toivoivat tukea ja ohjausta imetyksen onnistumiseen ja tehostamiseen, jotta pettymystä ei tulisi alun perinkään. Eräs äideistä kertoi, että olisi kaivannut tukea imetykseen silloin, kun sen ei olisi vielä tarvinnut johtaa imetyspettymykseen. Eräällä äidillä oli kokemus siitä, ettei tarvinnut tukea varsinaisesti pettymykseen, vaan jatkossa hän toivoo enemmänkin tukea ja ohjausta pettymyksen ehkäisemiseen.

”Ennemmin olisin toivonut sitä tukea ja ohjausta imetyksen onnistumiseen, ettei olisi tullut pettymystä alunperinkään.”

”En pettymykseen sinänsä tarvitse tukea, jatkossa enemmänkin pettymyksen ehkäisemiseen tarvitsen ohjausta ja tukea.”

Toive imetyspettymyksen käsittelystä tai huomioimisesta

Yläluokka *Toive imetyspettymyksen käsittelystä tai huomioimisesta* muodostui kolmesta alaluokasta; *Toive imetyspettymyksen huomioimisesta tai sen käsittelystä*, *Toive imetyspettymyksen käsittelystä Imetyksen tuki ry:n ryhmissä* ja *Toive aiemman imetyspettymyksen huomioimisesta seuraavan lapsen kohdalla*.

Alaluokassa *Toive imetyspettymyksen huomioimisesta tai sen käsittelystä* usealla äidillä oli toiveena, että olisi päässyt juttelemaan jonkun kanssa pettymyksestä. Äidit myös kertoivat kaivanneensa keskusteluapua. Eräs äideistä kertoi, että olisi toivonut pääsevänsä juttelemaan jollekin, joka olisi auttanut pääsemään pettymyksen ja surun yli, sekä auttanut ymmärtämään, ettei hän ole äitinä pettymys. Muutama äideistä kertoi, että olisi toivonut yleistä keskustelua sekä ajatusten avartamista tai konkreettista keskustelua esimerkiksi neuvolassa. Yhdellä äidillä oli toiveena, että imetyspettymystä käsiteltäisiin neuvolassa enemmän, koska se on hänen mielestään aina iso asia. Eräällä äidillä oli kokemus, ettei häneltä ollut edes kysytty, että painaako joku

mieltä. Äidistä olisi iso alku, jos muistettaisiin kysyä. Eräs äiti oli kokenut, ettei pettymys ollut niin suuri, että olisi osannut kaivata siihen muuta tukea kuin neuvolan reagoinnin. Yhdellä äidillä oli toiveena, että terveydenhuollon piirissä tunnistettaisiin imetyspettymyksen aiheuttama suuri suru.

”Ei ole kysely edes jäikö joku painamaan mieltä. Ois jo iso alku, jos muistettais kysyä.”

”Terveydenhuollon piirissä olisi riittänyt, että tunnistetaan se, että imetys voi olla hyvin tärkeää ja imetyspettymys aiheuttaa suurta surua. --”

Alaluokka *Toive imetyspettymyksen käsittelystä Imetyksen tuki ry:n* ryhmässä piti sisällään yhden äidin vastauksen, jossa äiti oli kokenut, että vertaistuki voisi olla hyödyksi sekä toivoo että Imetyksen tuen ryhmässä olisi teemana joskus imetyspettymys, koska tuntuu vaikealta muutoin mennä imetystukiryhmiin imettävien äitien keskelle.

Alaluokassa *Toive aiemman imetyspettymyksen huomioimisesta seuraavan lapsen kohdalla* eräs äiti toivoi, että toisen raskauden kohdalla olisi otettu huomioon esikoisen kanssa koetut vaikeudet jo raskausaikana ja etenkin synnytyksen jälkeen. Yhdellä äidillä oli toiveena, että olisi saanut uuden lapsen kohdalla enemmän tukea ja tietoa.

”Toisen raskauden kohdalla olisin toivonut, että vaikeudet esikoisen kanssa olisi otettu huomioon jo raskausaikana ja varsinkin synnytyksen jälkeen.”

Ei osaa sanoa

Yläluokka *Ei osaa sanoa* muodostui alaluokasta; *Ei osaa sanoa*.

Alaluokassa *Ei osaa sanoa* muutama äideistä kertoi, ettei osaa sanoa minkälaista tukea tai ohjausta olisi kaivannut. Eräs äideistä pohti, ettei osaa sanoa olisiko kaivannut tukea sen enempää, koska hän ajatteli, että imetys oli joka tapauksessa loppunut.

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää äitien kokemuksia imetyshäiriöstä ja tuen tarpeesta. Tavoitteena oli, että imetyksen parissa työskentelevät terveydenhuollon ammattihenkilöt, opiskelijat ja muut imetystä ohjaavat tahot saavat ajankohdasta tietoa imetyshäiriöstä ja toiveista, joita äideillä on häiriöön saattavasta tuesta sekä ohjauksesta. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää imetysohjauksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Tieto voi toimia myös vertaistukena imetyshäiriön kokeneille äideille. Lisäksi tutkimuksesta saadulla tiedolla voidaan edistää imetystä Suomessa.

Miksi äidit pettyvät imetykseen?

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että useilla äideillä oli halu ja toive imettää, mutta äidit pettyivät imetykseen erinäisistä syistä. Tuloksista nousee esille, että useilla äideillä oli myös etukäteen käsityksiä tai oletuksia imetykseen liittyen, mutta äitien häiriöksi nämä ajatukset eivät välttämättä toteutuneetkaan tai pitäneetkään paikkaansa omassa imetyksessä. Muissa tehdyissä tutkimuksissa on nähtävissä, että äitien imetyshäiriöihin ja imetyksen keston vaikuttavat esimerkiksi imetykseen liitetyt mielikuvat ja uskomukset (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 38).

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että useilla äideistä oli toiveita täysimetyksestä tai imetyksen kestosta ylipäättäen. Tuloksista käy ilmi, että monet äidit kuitenkin pettivät imetykseen sen varhaisen päättymisen vuoksi, tai koska se päättyi toivottua aikaisemmin. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että äidit usein aloittavat imetyksen, mutta se päättyy äidin toiveesta tai äidin pettymykseksi varhain (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 88). Aikaisempien tutkimuksien mukaan täysimetyksen kesto on Suomessa suosituksiin ja esimerkiksi muihin Pohjoismaihin verrattuna alhaisella tasolla (Uusitalo ym. 2012, 12 & Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 47).

Opinnäytetyön tuloksista selviää äitien kokevan, että lisämaidon antaminen vauvalle oli yksi suurimpia syitä siihen, etteivät heidän imetystoiveensa toteutuneet tai siihen, että imetys päättyi varhain. Kansallisessa imetyksen edistämisen toimintaohjelmassa vuosille 2009-2012 (2009, 35) todetaan, että lähes kaikki Suomen vastasyntyneet kotiutuvat synnytysairaalaan niin, että heitä imetetään, mutta kuitenkin iso osa vauvoista saa lisämaidon jo ensimmäisinä päivinä sairaalassa. Aiemmat tutkimukset osoittavat, että mitä suurempia määriä vauva saa lisämaidon, sitä suurempi riski imetyksellä on päättyä varhain (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä 2017, 86). Lääketieteellisistä syistä annettu ja vanhemmille hyvin perusteltu lisämaidon ei kuitenkaan välttämättä vaaranna imetyksen onnistumista (Uusitalo ym. 2012, 44). Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi äitien kokevan, että lisämaidon tai -ruokien oli annettu, koska oli ollut kokemus äidin oman maidon riittämättömyydestä. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat olevan yleistä, että synnytyksen jälkeen äidit aloittavat imetyksen, mutta esimerkiksi epätietoisuus maidon riittävydestä johtaa usein lisäruokien varhaiseen antamiseen. Äidit kokevat paljon epävarmuutta siitä, osaavatko he arvioida oikein lapsen riittävää maidonsaantia. (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä 2017, 26, 61.)

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että iso osa vastanneista äideistä pettyi imetykseen imetysvaikeuksien vuoksi. Tuloksista käy ilmi, etteivät äidit olleet osanneet va-

rautua imetyksen kivuliaisuuteen, ja ettei imetys ollut niin helppoa kuin he olivat ajatelleet. Niemelän (2003) mukaan äideillä on usein etukäteen ajatuksia ja odotuksia siitä, kuinka he tulevat kokemaan imetyksen. Nämä ajatukset saattavat olla ristiriidassa sen kanssa, miten äidit tulevat asiat todellisuudessa kokemaan. (Niemelä 2003, 246-247.) Aikaisempien tutkimusten mukaan isolla osalla äideistä on jossain vaiheessa imetystä vaikeuksia. Hoitamattomina imetysvaikeudet voivat johtaa imetyksen päättymiseen. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 65.)

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi äitien kokevan, että vaikeaksi koetulla synnytyksellä oli yhteys imetyshaasteisiin, ja että vaikea synnytyskokemus vaikutti negatiivisesti imetyksen onnistumiseen. Aikaisempien tutkimusten valossa näyttää siltä, että synnytyksen aikaisella hoidolla, kipulääkityksellä, synnytystavalla ja äidin synnytyksessä kokema stressillä voi olla vaikutuksia imetyksen käynnistymiseen (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 41).

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että äidit pettyivät imetykseen, koska he eivät olleet tienneet tarpeeksi imetyksestä ja sen eri vaiheista. Äidit kokivat, etteivät he olleet osanneet toimia oikein imetyksessä. Aikaisemmissa tutkimuksissa selviää, että lasta odottavien suomalaisten perheiden tiedot maidonerityksestä, äidinmaidon riittävydestä sekä imetyssuosituksista ovat puutteellisia (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 47). Puutteelliset tiedot imetyksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä voivat olla yhteydessä siihen, että imetys koetaan haasteellisena (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantarayhmä 2017, 89). Hyvät tiedot taas ovat yhteydessä imetyksen onnistumiseen ja jatkumiseen (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 39).

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että useat äidit pettyivät imetykseen puutteellisen imetystuen tai -ohjauksen vuoksi. Äidit kokivat, etteivät he erinäisissä tilanteissa olleet saaneet riittävästi tukea tai ohjausta imetykseen. Äidit kokivat tuen ja ohjauksen puutteellisuutta neuvolassa ja sairaalassa. Aikaisempien tutkimuksien perusteella näyttää siltä, että puutteellinen imetysohjaus ja imetykseen saatu tuki ovat yhteydessä imetyssuosituksen toteutumattomuuteen Suomessa. Näyttäisi myös siltä, että

imetyksen ohjauskäytänteissä on Suomessa alueittain ja jopa toimintayksiköittäin suurta vaihtelevuutta. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 22.)

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että osa äideistä ei ollut saanut tukea tai ohjausta imetykseen ollenkaan. Varsinkin sairaalassa äidit pettyivät, koska he eivät olleet saaneet tukea tai ohjausta imetykseen laisinkaan. Tuloksista käy ilmi, että sairaalassa äitien oli oletettu osaavan imettää, ja että imetys sujuu. Sairaalassa tuki ja ohjaus oli jäänyt äitien kokemusten mukaan vajaaksi myös niissä tilanteissa, joissa äiti oli kokenut imetyksen kivuliaana. Aikaisemmista tutkimuksista selviää, että sairaalan hoitokäytännöillä ja imetysohjauksella on merkittäviä vaikutuksia imetyksen onnistumiseen ja täysimetykseen. Vuonna 2016 toteutetussa synnytys sairaaloiden asiakastytyväisyystudkimuksessa imetystuki oli koettu sairaaloissa vähäiseksi ja ristiriitaiseksi. (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantarayhmä 2017, 17, 85.)

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että äidit pettyivät tuen ja ohjauksen puutteellisuuteen neuvolassa, koska he eivät olleet saaneet siellä asianmukaista tietoa imetyksestä. Äidit olivat kokeneet saavansa neuvolassa imetysohjauksen sijasta korvike- tai lisäruokaohjausta. Äidit myös kokivat, ettei heidän toiveitaan imetyksestä tai sen tehostamisesta ollut kuunneltu neuvolassa. Aikaisemmin tehdyissä tutkimuksissa on saatu selville naisten kokemuksia ja odotuksia imetystuesta. Tutkimuksista nousee esille, että äidit kokevat imetyksen onnistumiseen vaikuttavina tekijöinä esimerkiksi aidon läsnäolon, luottamuksellinen hoitosuhteen ja asiakaslähtöisen vuorovaikutuksen. Nämä tarkoittivat äideillä ajan antamista, kuuntelua, kannustamista, käytännöllisen avun tarjoamista ja ajantasaisen sekä riittävän yksityiskohtaisen tiedon antamista. (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantarayhmä 2017, 92.)

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tuloksista nousee esille myös se, että osa äideistä oli pettynyt imetykseen useamman lapsen kohdalla. Kansallisessa imetyksen edistämisen toimintaohjelmassa vuosille 2009-2012 (2009, 88) nostetaan esille, että lyhyt imetys toistuu helposti seuraavien lapsien kohdalla.

Millaisena äidit kokevat imetyspettymyksen ja sen vaikutukset elämäänsä?

Opinnäytetyön tulosten pohjalta voidaan todeta, että melkein jokainen äiti kokee imetyspettymyksen myötä erinäisiä negatiivisia tunteita. Tulokset osoittavat, että imetyspettymys koetaan voimakkaasti, ja että sen yhteys äitien tunteisiin, asenteisiin ja koko elämään on moninainen ja merkittävä.

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että huomattavan isolla osalla äideistä imetyspettymyksen kokemukseen yhdistyi negatiivisia tunteita. Äidit kuvailivat kokeneensa vihaa, ärsytystä, väsymystä ja alakuloisuutta imetyspettymyksen yhteydessä. Merkittävästi äitien vastauksista nousi esille, että imetyspettymyksen yhteydessä he olivat kokeneet myös huonommuuden ja epäonnistumisen tunteita äitydessä sekä pettymystä omaan kehoonsa, naiseuteensa ja riittämättömään maidon muodostukseen. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että äidin luottamus oman kehon mahdollisuuden ruokkia lastaan on yhteydessä imetyksessä onnistumiseen (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä 2017, 61). Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että äitien kokemuksen mukaan imetyspettymys oli yhteydessä ja osiltaan vaikuttamassa myös synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastumiseen. Ip:n ja muiden (2007) tutkimuksen mukaan lyhyellä imetyksellä ja imettämättömyydellä on nähtävissä yhteys synnytyksen jälkeiseen masennukseen. On todennäköistä, että lyhyt imetys tai imettämättömyys lisäävät riskiä sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen, ja toisaalta myös synnytyksen jälkeinen masennus voi johtaa imetyksen varhaiseen päättymiseen. (Ip ym. 2007.)

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, usealla äideistä imetyspettymykseen liittyi häpeän tunteita ja kokemuksia sosiaalisesta paineesta. Häpeää äideille aiheutti pulloruokinta, imettämättömyys ja itse imetyspettymyksen kokeminen. Pulloruokinnasta ja imettämättömyydestä äidit kokivat myös syyllisyyttä ja surua. Äidit kokivat häpeää ja surua erityisesti äidinmaidonkorvikkeen antamisesta ja ostamisesta vauvalle, mutta myös äidinmaidon antaminen pullosta sai äidit kokemaan häpeän ja syyllisyyden tunteita. Opinnäytetyön tuloksista nousee voimakkaasti esille, että äidit häpesivät pulloruokintaa erityisesti julkisilla paikoilla. Aikaisemmissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että äidit kokevat pulloruokinnan yhteydessä syyllisyyttä, häpeää ja epäonnistumista. Äidit kokevat epäonnistumista varsinkin, jos maitoa ei muodostu riittävästi. Osa äideistä kokee, että syyllisyyden tunteet ovat ulkopuolisentahon aiheuttamia, ja he saattavat salata pulloruokinnan tuomitsemisen pelossa. (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä 2017, 53.)

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että äidit kokivat ympäristön tuomaa painetta ja arvostelua imetykseen liittyen. Äidit kokivat tarvetta selitellä pulloruokintaa, ja he miettivät paljon mitä muut ajattelevat siitä ja imettämättömyydestä. Kansallisen imetyksen edistämisen toimintaohjelman vuosille 2009-2012 mukaan äiti tai perhe kohtaa helposti ihmettelyä ja kysymyksiä, mikäli äiti ei imetä. Seurauksena äiti tai perhe voi kokea syyllisyyttä, huonommuutta ja puolustautumisen tarvetta. Imetys voidaan kokea menetyksenä tai epäonnistumisena, ja sen arvoa voidaan myös vähätellä. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 88.) Opinnäytetyön tulosten pohjalta voidaan todeta, että äidit kokivat pulloruokinnan ja imettämättömyyden yhteydessä voimakkaita tunteita, ja että ne olivat äideille usein kipeitäkin asioita. Äidit olivat hyvin herkkiä ja haavoittuvia ympäristön asenteelle ja kommentoinnille niin imetykseen, pulloruokintaan kuin imettämättömyyteenkin liittyen.

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että äidit kokivat imetyspettymyksen vaikuttaneen heidän sosiaalisiin suhteisiin, asenteisiin tai tuleviin imetyksiin. Osa äideistä koki, että imetyspettymys vaikutti pääosin negatiivisella tavalla heidän suhteisiinsa omien las-

tensa kanssa. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että äidit kokivat pettymyksen vaikuttaneen heidän asenteisiinsa imetykseen liittyen sekä suhteisiin esimerkiksi imettävien ystävien kanssa. Merkittävästi tuloksista nousee esiin, että imetyspettymyksen myötä äideillä oli ollut halu etsiä tietoa imetyksestä. Seuraavan imetyksen onnistumisen äidit kokivat erityisen tärkeänä koetun imetyspettymyksen jälkeen. Useat äidit mainitsivat, että seuraavaa lastaan he olivat imettäneet pidempään. Uusitalon ja muiden (2012) tutkimuksessa selviää, että usein äidit imettävät ensimmäistä lastaan lyhyemmän aikaa. Imetys on yleisempää äideillä, joilla on aikaisempia synnytyksiä. (Uusitalo ym. 2012, 31.)

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että äidit kokivat pettymyksessä imetyksen ja pulloruokinnan työläänä. Tulokset myös osoittavat, että äidit kokivat äidinmaidonkorvikkeesta johtuvaa huolta vauvan terveydestä. Äidit kantoivat huolta vauvojen suoliston terveydestä, koliikista ja suuresta koosta korvikkeen annon yhteydessä. Aikaisemmissa tutkimuksissa on nähtävissä, että osa äideistä pelkää äidinmaidonkorvikkeen haittoja lapsille. On myös todettu, että äidit tarvitsevat pulloruokinnan yhteydessä lohdutusta ja tietoa siitä, ettei se vaaranna hyvää äitiyttä, kiintymyssuhdetta tai lapsen terveyttä. (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä 2017, 53.)

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että äidit voivat kokea imetyspettymyksen vasta myöhemmin, ja että äidit voivat kokea pettymyksen tunteita pitkään. Tuloksista käy ilmi, että osa äideistä koki imetyspettymyksen uudelleen tai voimakkaampana seuraava lasta ja imetystä odottaessaan. Myös lisääntynyt imetystietous aiheutti äideille myöhäisen imetyspettymyksen, ja äidit pettyivät samalla myös aiemmin saamaansa imetysohjaukseen. Osa äideistä koki pettymyksen tunteita yhä, vaikka pettymyksen aiheuttaneesta imetyskokemuksesta oli kulunut jo aikaa.

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että osa äideistä oli hyväksynyt imetyspettymyksen, ja he kokivat, ettei pettymys enää vaikuttanut heidän jokapäiväiseen elämäänsä.

Tulokset osoittavat osan äideistä kokevan, ettei imetyspettymys vaikuttanut heidän elämäänsä juurikaan.

Minkälaista tukea ja ohjausta äidit ovat imetyspettymykseen saaneet?

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että hieman yli puolet äideistä olivat saaneet tukea ja ohjausta imetyspettymykseen terveydenhuollon ammattilaisilta, läheisiltä tai vertaistuen kautta. Hieman alle puolet vastanneista äideistä taas kokivat, etteivät olleet saaneet imetyspettymykseen minkäänlaista tukea ja ohjausta terveydenhuollon ammattilaisilta tai läheisiltä, tai että saatu tuki ja ohjaus oli ollut puutteellista. Muutammat äideistä kertoivat, etteivät he olleet puhuneet imetyspettymyksestä kenellekään, jolloin he eivät myöskään olleet saaneet siihen tukea tai ohjausta.

Opinnäytetyön tuloksista selviää, että äitien kokemuksen mukaan neuvolasta saatu tuki tai ohjaus oli ollut vaihtelevaa. Osa äideistä oli saanut tukea ja ohjausta neuvolasta, kun taas osa äideistä ei ollut saanut minkäänlaista tukea tai ohjausta imetyspettymykseen neuvolasta, tai saatu tuki ja ohjaus oli ollut puutteellista. Neuvolasta saadun tuen ja ohjauksen äidit kokivat puutteelliseksi, koska siellä imetyspettymystä ei ollut otettu puheeksi tai käsitelty heidän kanssaan. Opinnäytetyön tuloksista ilmenee, että vaikka äidit eivät välttämättä saaneet neuvolasta konkreettista apua, kokivat äidit apuna jo sen, että neuvolasta he saivat ymmärrystä imetyspettymykseen. Kansallisen imetyksen edistämisen toimintaohjelman vuosille 2009-2012 mukaan imetyspettymykseen liittyvien tunteiden ja tuntemuksien kohtaaminen ja ammatillinen vastaaminen nouseviin kysymyksiin on erityisen tärkeää. Asiantuntevalla imetysohjauksella on merkittävä rooli erityisesti silloin, kun aiempi imetys ei ole toteutunut äidin toiveiden mukaisesti. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 88.)

Opinnäytetyön tuloksista ilmenee, että äidit kokivat tärkeäksi vertaistuen kautta saadun tuen tai ohjauksen. Vertaistukea äidit olivat saaneet joko Imetyksen tuki ry:n tai erilaisten sosiaalisen median vertaistukiryhmien kautta. Vaikka useimmat äideistä

mainitsivat vertaistukiryhmän olleen suurena tukena, koki osa äideistä saaneensa sosiaalisesta mediasta ristiriitaista tukea. Opinnäytetyön tuloksien perusteella voidaan kuitenkin todeta, että vertaistuella oli iso merkitys pettymystä käsiteltäessä tai työssä suurimmalle osalle äideistä. Aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että vertaisryhmissä on mahdollista prosessoida äitiyden tunteita monipuolisesti ja kokea yhteisöllisyyttä. Imetyksen tuki ry:n kokemusten mukaan yksityisten kontaktien määrä on viime vuosina lisääntynyt ja Internetin suosio vertaistukimuotona lisääntyy jatkuvasti. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 77.)

Opinnäytetyön tulokset ovat vaihtelevia puolisolta tai läheisiltä saadun tuen ja ohjauksen osalta. Useimmat äideistä kokivat puolisolta tai läheisiltä saadun tuen ja ohjauksen imetyspettymyksessä tärkeäksi, kun taas osa äideistä oli kokenut puolisolta tai läheisiltä saadun tuen tai ohjauksen puutteelliseksi. Puutteellista tukea tai ohjausta saaneet äidit kokivat, että puoliso ei ollut ymmärtänyt imetyspettymystä lainkaan, tai että läheiset olivat vähätelleet äidin tavoitteita ja toiveita imetykseen liittyen. Toisaalta äidit kokivat, että omien läheistensä kanssa he olivat voineet käsitellä imetyspettymystä. Aikaisempien tutkimuksien mukaan äidin päätökseen sekä toiveisiin imetyksen pituudesta vaikuttavat hänen omien toiveidensa lisäksi myös isovanhempien, erityisesti imettävän äidin oman äidin, ajatukset imetyksestä (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantarayhmä 2017, 26) Useat äideistä, joille puolison tuki oli tärkeää, kokivat että puoliso oli merkittävässä roolissa imetyspettymyksen käsittelyssä tai hyväksymisessä. Vaikka puoliset eivät välttämättä täysin ymmärtäneet tai osanneet auttaa äitiä, oli puolison läsnäolo äideille tärkeää. Aikaisempien tutkimusten mukaan puolison rooli imetyksen tukijana on tärkeä. Puolison myönteinen suhtautuminen imetykseen tukee äidin imetyksestä selviytymistä. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 41-42.) Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että puolison ja läheisten tuki imetyspettymyksessä oli äideille pääosin merkittävä.

Tuloksista käy ilmi, että useilla äideillä oli yleisesti kokemus siitä, että heidän saamansa tuki ja ohjaus imetyspettymykseen, oli ollut joko osin tai täysin puutteellista.

Useat äideistä kokivat, etteivät he olleet saaneet tukea tai ohjausta imetyspettymykseen laisinkaan. Osa äideistä koki, että saatu tuki ja ohjaus oli ollut huonoa tai vajaa. Äidit kokivat, että imetyspettymystä tai siihen liittyvää surua ei ollut ymmärretty. Osa äideistä koki, että imetyspettymys oli tulkittu masennukseksi. Osalla äideistä taas oli kokemus, että he olivat saaneet apua imetyspettymykseen vasta, kun heillä oli todettu synnytyksen jälkeinen masennus. Äidit kokivat, ettei imetyspettymystä nähdä myöskään silloin, jos imetys on onnistunut hyvin tai pitkään.

Minkälaista ohjausta ja tukea äidit olisivat toivoneet saavansa imetyspettymykseen?

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että äitien suurin toive oli saada tukea ja ohjausta imetyksen onnistumiseen. Äitien toiveena oli myös, että tuki ja ohjaus olisi yksilöllistä ja äidin toiveet huomioivaa. Äidit toivoivat terveydenhuollon ammattilaisilta myös asiantuntevampaa ohjausta ja tukea. Useat äideistä toivoivat myös tukea ja ohjausta imetyspettymyksen huomioimiseen sekä pettymyksen käsittelyyn. Osa äideistä toivoi imetyspettymyksen ennaltaehkäisyä, ja ettei pettymystä olisi tullut alun perinkään. Pieni osa äideistä ei osannut sanoa, minkälaista tukea tai ohjausta he olisivat imetyspettymykseen toivoneet.

Opinnäytetyön tuloksista selviää, että osa äideistä toivoi tukea ja ymmärrystä lapsen terveyteen liittyvissä huolissa. Äidit olisivat toivoneet enemmän asiantuntevaa ohjausta lapsen terveyteen liittyvän tiedon antamisessa sekä tietoa äidinmaidon hyödyistä. Kansallisessa imetyksen edistämisen toimintaohjelmassa vuosille 2009-2012 (2009, 6) mainitaan, että ammattihenkilöstön riittävä koulutus ja ammattitaidon kehittäminen ovat keskeisiä imetyksen edistämisessä, ja että imetystietoutta tulisi lisätä terveydenhuollon piirissä.

Opinnäytetyön tuloksista nousee ilmi, että äidit toivoivat, että heidän toiveensa huomioitaisiin imetyksen tukemisessa ja ohjaamisessa. He myös toivoivat, että imetyksen tärkeys äidille tunnustettaisiin. Äidit toivoivat tukea ja kunnioitusta perheen omiin

valintoihin lapsen ruokkimiseen suhteen. Osa äideistä toivoi tukea ja ohjausta korvikeruokintaan sekä positiivista asennetta äidinmaidon korvikkeen suhteen. Kansallisessa imetyksen edistämisen toimintaohjelmassa vuosille 2018-2022 (2017) mainitaan, että terveydenhuollon ammattilaisen tulisi tarkistaa, ettei korvikkeen käytön aloitus johdu korjattavissa olevista seikoista. Vanhempia tulee tarvittaessa ohjata korvikkeiden aloittamisessa tai antamisessa. (Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä 2017, 23.)

Opinnäytetyön tuloksista ilmenee, että suurin osa äideistä olisi toivonut neuvoja siihen, miten imetyksen saisi onnistumaan. Suurin osa äideistä toivoi, että imetyksen eri vaiheista ja mahdollisista vaikeuksista kerrottaisiin sekä tuettaisiin ja ohjattaisiin niissä, koska äidit kokivat, että imetyksen eri vaiheet tai erilaiset vaikeudet tulivat heille yllätyksenä. Äidit toivoivat luottamuksen valamista oman maidon riittävyteen ja vähemmän korvikkeen suosimista. Opinnäytetyön tuloksista nousee esille, että osa äideistä toivoi enemmän tukea ja ohjausta pettymyksen ehkäisemiseen. Äidit toivoivat tukea ja ohjausta ajoissa imetykseen, jotta imetyksen ei tarvitsisi johtaa pettymykseen. Äitiysneuvolaoppaassa (2013) mainitaan että imetysohjauksen yhtenä painopistealueena tulisi olla äidin luottamuksen tukeminen. Maidoneritykseen ja maidon riittävyteen vaikuttavat asiat sekä tavallisimmat imetysongelmat ja ratkaisukeinot tulisi käydä läpi jo äitiysneuvolassa. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 47, 49.)

Opinnäytetyön tuloksista selviää, että useat äideistä toivoivat enemmän tukea ja ohjausta imetyspettymyksen huomioimiseen tai käsittelemiseen. Äidit toivoivat, että olisivat saaneet konkreettisesti jutella jonkun kanssa imetyspettymyksestä. Äidit kokivat, että keskustelu olisi voinut auttaa heitä pääsemään pettymyksestä ja surusta yli. Äidit toivoivat, että terveydenhuollon piirissä tunnistettaisiin imetyspettymys, tai että pettymykseen reagoitaisiin. Tuloksista nousee esille äitien toivovan, että otettaisiin huomioon aiemmat imetyspettymykset uuden raskauden kohdalla, ja että uuden lapsen kohdalla saisi enemmän tukea ja ohjausta imetykseen.

7.2 Eettisyys

Tieteellisen tutkimuksen on oltava korkeatasoista ja sen on tuotettava luotettavaa tietoa (Pirttilä 2008, 65). Tämä edellyttää sitä, että tutkimus on tehty hyvän tieteellisen käytännön mukaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Korkealaatuinen tutkimus kunnioittaa tutkimukseen osallistuvien oikeuksia, ja on niin tavoitteiltaan kuin metodeiltaan eettisesti hyväksyttävä (Pirttilä 2008, 65). Eettisesti hyväksyttävä tutkimus sisältää tieteellistä tietoa ja siinä käytetään hyviä toimintatapoja, avoimesti ja rehellisesti, jokaisessa tutkimusprosessin vaiheessa. Tutkimusetiikka tulee huomioida koko tutkimuksen ajan. (Kuula 2011, 26, 42). Tämä opinnäytetyö toteutettiin tutkimusetiikkaa mahdollisimman hyvin noudattaen ja kunnioittaen.

Valittaessa tutkimuksen aihetta, on syytä pohtia aiheenvalinnan motiiveja. Tutkimukselle täytyy löytyä perustelut ja sen täytyy tuottaa uutta tietoa; tutkimuksella on oltava yhteiskunnallinen ulottuvuus. (Kylmä & Juvakka 2014, 144.) Tämän opinnäytetyön aihevalinnan merkittävänä tekijä oli se, ettei aihetta ollut juurikaan tutkittu. Toisena aihevalintaan vaikuttavana tekijänä oli tutkimuksen yhteiskunnallinen hyöty; tutkimuksesta saadun tiedon on tarkoitus edistää imetystä Suomessa. Lisäksi tutkimus voi toimia vertaistukena imetyspettymyksen kokeneille äideille.

Ihmisiä tutkittaessa eettisesti hyväksyttävän tutkimustavan lähtökohta on ihmisarvon kunnioitus. Eettisesti hyvässä tutkimuksessa on toteuduttava vahingon välttämisen, itsemääräämisoikeuden ja oikeudenmukaisuuden periaatteet. (Kuula 2011, 39, 44.) Ihmisten itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan sillä, että ihmiset saavat mahdollisuuden itse päättää tutkimukseen osallistumisesta (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Jotta tämä toteutuisi, on ihmisille annettava riittävästi tietoa tutkimuksesta (Kuula 2011, 43). Sosiaalisessa mediassa kerättävän aineiston yhteydessä on pohdittava tietoon perustuvan suostumuksen toteutumista (Terkamo-Moisio 2017).

Tämä opinnäytetyö toteutettiin verkkokyselynä ja kyselyn liitteeksi tehtiin saatekirje, jossa kerrottiin tutkimukseen osallistuville tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteista. Saatekirjeessä tuotiin esille salassapitovelvollisuus, vastuullisuus ja luottamuksellisuus sekä osallistumisen vapaaehtoisuus. Kuula (2011) kirjoittaa, että saatekirjeessä annettujen tietojen pohjalta osallistujat pystyvät päättämään suostuvatko he tutkimukseen. Verkkokyselyssä kyselylomakkeen täyttäminen on samalla vastaajan suostumus osallistua tutkimukseen. (Kuula 2011, 71-82.) Luottamuksellisten tietojen ja yksityisyyden suojaamisen huomioiminen on tärkeä osa tutkimuseettistä toimintaa (Kuula 2011, 39, 44). Sosiaalisessa mediassa juuri yksityisyyden suojeleminen on yksi keskeisimmistä eettisistä kysymyksistä (Terkamo-Moisio 2017). Opinnäytetyössä huomioitiin tutkimukseen osallistuvien anonymiteetti. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyyttä ei voitu tunnistaa, koska kyselyn vastaukset saatiin anonymisesti. Tutkimusaineisto käsiteltiin luottamuksellisesti ja se oli vain tutkijoiden käytössä; kyselylomake ja tutkimusaineisto suojattiin salasanalla, jotta niitä ei pääsnyt katsomaan tai muokkaamaan ulkopuoliset tahot. Salasana oli vain tutkijoiden tiedossa. Tutkimusaineisto hävitettiin asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua.

Tutkimustyössä tulee noudattaa huolellisuutta, tarkkuutta, rehellisyyttä ja objektiivisuutta niin suunnittelu- kuin tulosten tallentamis- ja esittämisvaiheessakin. Nämä asiat tulee huomioida myös tuloksia arvioitaessa. Kun tutkimuksessa käytetään tieteellisiä aineistonkeruuta, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, edellä mainitut seikat toteutuvat. Tutkimuksen menetelmät tulee valita tutkimusongelmaan pohjaten perustellusti. Tällöin menetelmien valintakriteerit täyttyvät. (Kananen 2017, 190.) Tutkija on eettisesti vastuussa siitä, että tutkimustulokset vastaavat aineistoa (Kyngäs & Vanhanen 1999, 10). Tutkimuksen tulosten julkaisemisessa tulee noudattaa vastuullisuutta ja avoimuutta. Tutkimuksen tekijöiden tulee myös kunnioittaa toisten tutkijoiden työtä viittaamalla heidän tuotoksiinsa asianmukaisesti. (Kananen 2017, 190.) Tässä opinnäytetyössä pyrittiin mahdollisimman hyvään tieteelliseen käytäntöön ja toimitiin edellä mainituin tavoin koko tutkimusprosessin ajan. Opinnäytetyö suunniteltiin, toteutettiin ja raportoitiin asianmukaisesti. Opinnäytetyössä ei ollut rahoituslähteitä tai muita sidonnaisuuksia.

7.3 Luotettavuus

Tieteellisessä tutkimuksessa on pyrittävä mahdollisimman luotettavan tiedon tuottamiseen tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksessa arvioitaessa luotettavuutta selvitetään, miten totuudenmukaista tietoa on kyetty tutkimuksella tuottamaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.) Luotettavuustarkastelun edellytyksenä on työn riittävä dokumentaatio, jonka avulla voidaan arvioida tutkijan ratkaisuja (Kananen 2017, 176). Tässä opinnäytetyössä tehdyt valinnat perusteltiin ja tutkimuksen vaiheista raportoitiin totuudenmukaisesti.

Internetin resurssit ovat mittaamattomat tutkimuksen näkökulmasta. Saatavan tiedon asema sekä luotettavuus, on internetin yhteydessä olennainen kysymys. (Kuula 2006, 170.) Valikoimattomalle joukolle lähetetty ja vapaasti verkossa saatavilla oleva lomake ei tuota yleensä suurta vastausprosenttia, sekä ongelmaksi voi tulla aineiston edustavuuden ja luotettavuuden arviointi (Kuula 2006, 174). Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen kohderyhmä rajattiin, ja kysely toteutettiin verkkolomakkeena tälle kohdennetulle vastaajajoukolle. Vallin ja Perkkilän (2015, 109-110) mukaan tutkimuksen tuloksia analysoitaessa on kuitenkin aiheellista pohtia, onko aineisto jollakin tavalla valikoitunut, ja onko rajauksessa joitain ihmisryhmiä jäänyt aineiston ulkopuolelle. Opinnäytetyön tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin tarkoituksenmukaisesti Imetyksen tuen Facebook-ryhmä sen suuren jäsenmäärän vuoksi. Tällä pyrittiin siihen, että tutkimuksen aineisto olisi mahdollisimman vähän valikoitunutta. Imetyksen tuen Facebook-ryhmässä olevat äidit ovat todennäköisimmin kiinnostuneita imetyksestä, ja imetyksen voisi olettaa olevan heille merkityksellinen asia. Mikäli kysely olisi toteutettu muualla, on mahdollista, että äitien kokemukset imetyshäviöstä ja tuen tarpeesta voisivat olla erilaisia.

Kyselyssä käytettiin avoimia kysymyksiä. Hirsjärven ja muiden (2009, 201) mukaan avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden vastata omin sanoin. Tällä on merkitystä opinnäytetyön tutkimustulosten luotettavuuden kannalta. Vallin ja

Perkkilän (2015) mukaan kysymysten muotoilu aiheuttaa helposti virheitä tutkimustuloksiin, etenkin jos vastaaja ja tutkija eivät ajattele kysymyksistä samalla tavalla. Tällöin tulokset voivat vääristyä. (Valli & Perkkilä 2015, 85.) Opinnäytetyössä avointen kysymysten tekemisessä oltiin huolellisia, koska ne loivat perustan tutkimuksen onnistumiselle. Kyselyn luotettavuutta pyrittiin parantamaan myös sillä, että lomake testattiin etukäteen. Esitestaaminen osoitti, että kyselylomake ja siihen saadut vastaukset vastaavat tutkimuksen tarkoitusta. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös se, että kyselylomakkeeseen tehtyjen asetusten vuoksi kyselyyn pystyi vastaamaan vain yhden kerran.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuskriteereitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida näillä neljällä eri kriteerillä. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.)

Uskottavuudella tarkoitetaan, että tutkimuksen ja tulosten tulee olla uskottavia, sekä tutkijan tulee osoittaa edellä mainittujen uskottavuutta. Tutkimuksen uskottavuutta voidaan vahvistaa niin, että tutkija on tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa riittävän pitkän ajan, jolloin tutkija ymmärtäisi ilmiön osallistujan näkökulmasta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Tutkijan tulisi huomioida, että tulkinta tutkittavien käsityksistä, tulisi vastata tutkijan tekemiä käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2012, 139). Valintojen ja ratkaisujen perustelu lisää kirjoittajan uskottavuutta (Kananen 2017, 176). Tämän opinäytetyön aiheeseen paneuduttiin kirjallisuuden ja uusien tutkimusten myötä. Opinäytetyössä käytettiin näyttöön perustuvia tietokantoja ja etsittiin mahdollisimman ajankohtaista tietoa. Toisaalta opinäytetyössä käytettiin myös joitakin vanhempia, merkittäviksi todettuja, lähteitä. Tiedonhankintaprosessissa oltiin kriittisiä ja ajankohtauuden lisäksi arvioitiin lähteen alkuperää, kirjoittajaa sekä julkaisupaikkaa (Hirsjärvi ym. 2009, 113). Kansainvälisiä lähteitä suomennettaessa oltiin tarkkoja, että tekstin sisältö pysyi samana. Tarkoituksena oli saada vankka ymmärrys imetyksestä ja siihen liittyvistä osa-alueista, koska varsinaisesti imetyspettymyksestä ei ollut opinäytetyön tekohetkellä juurikaan tehtyjä tutkimuksia.

Vahvistettavuus on kriteeri, jolla voidaan varmistua tutkimuksen totuusarvosta sekä sovellettavuudesta (Tuomi ja Sarajärvi 2012, 139). Vahvistettavuus on kriteerinä osittain ongelmallinen, koska laadullisen tutkimuksen toinen tutkija voi päätyä eri tulkinnaan, jopa saman aineistonkin perusteella. Kuitenkin laadullisessa tutkimuksessa hyväksytään, että todellisuuksia on monia. Tällöin erilaiset tulkinnat eivät ehkä merkitsekään ongelmia luotettavuudessa tutkimuksen kohteesta, vaan lisäävät ymmärrystä kohteena olevasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tulkinnat voidaan varmistaa sillä, että tutkijat tulevat samaan johtopäätökseen ja tutkijoiden sama lopputulos, lisää luotettavuutta tutkimuksessa (Kananen 2017, 179). Tässä tutkimuksessa oli kaksi tutkijaa. Analysointivaiheessa aineistoa luettiin ja luokiteltiin ensin itsenäisesti. Tämän jälkeen tulkitut aineistot rinnastettiin ja analysointia jatkettiin yhdessä. Ilmiöön perehdyttiin huolellisesti, jotta siitä saatiin kattava ymmärrys. Tutkimustulosten ja analyysin tekemiseen käytettiin paljon aikaa. Opinnäytetyön vahvistettavuutta tukee se, että vertaisarvioijat lukivat työtä läpi useaan otteeseen. Näin työstä saatiin jatkuvaa palautetta ja sen oikeellisuutta tarkasteltiin useamman ihmisen toimesta. Näin työhön saatiin myös monta näkökulmaa.

Refleksiivisyydellä edellytetään, että tutkijan tulee olla tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Tutkijan tulee arvioida vaikuttaako hän aineistoonsa ja tutkimusprosessiinsa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, miten toimitaan hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaan ja toimittiin niiden mukaisesti. Opinnäytetyön aiheen tunnepitoisuudesta oltiin tietoisia, kuin myös aiheeseen liittyvistä omista asenteista ja tunteista. Omat ennakkokäsitykset pyrittiin minimoimaan aineistoa tulkittaessa, jotta tutkimustulokset olisivat mahdollisimman luotettavat. Tutkimuksen tulokset hyväksyttiin sellaisenaan, ja niitä analysoidessa sekä raportoidessa tuotiin esille kaikki mikä on tutkimuksen kannalta olennaista. Opinnäytetyötä käytiin läpi koko prosessin ajan yhdessä ja erikseen, ja sen sanomaa tarkasteltiin kriittisesti.

Tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa nousee esille myös tutkijan puolueeton näkökulma (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136). Laadullisen tutkimuksen vartijana on tutkija

itse, jolloin luotettavuustarkastelu sivuaa objektiivisuutta. Tutkija päättää ketä tutkitaan, mitä kysytään, mitä ei kysytä, miten aineisto analysoidaan ja tulkitaan. Siksi on tärkeää toteuttaa tutkimusprosessi tieteen sääntöjen mukaan. (Kananen 2017, 176.) Laadullista tutkimusta kritisoidaan joskus subjektiivisuudesta, jos sitä erehdytään arvioimaan määrällisen tutkimuksen näkökulmasta. Luotettavuutta laadullisessa tutkimuksessa tulisi tarkastella aina sen omista lähtökohdista. (Kylmä & Juvakka 2007, 133-134.) Opinnäytetyön kaikissa vaiheissa pyrittiin toimimaan objektiivisessa mielessä oikein, ja tiedonhankintaprosessissa toimittiin kriittisesti myös lähteiden puolueettomuuden suhteen. Hirsijärven ja muiden (2009) mukaan tekstiin on suhtauduttava varauksella. Kielenkäyttö tai painotus voi olla vinoutunutta, joka voi saada aikaan epäilyä tekstin alkuperään. (Hirsjärvi ym. 2009, 114).

Neljäs kriteeri siirrettävyys, mahdollistaa tutkimustulosten siirrettävyyden ulkopuoliseen vastaavaan tutkimuskontekstiin, eli vastaaviin muihin tilanteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2012, 138; Kylmä & Juvakka 2007, 129). Tutkimuksen tekijöiden on annettava riittävän kuvaileva tieto tutkimukseen osallistujista sekä ympäristöstä (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Tässä opinnäytetyössä kohderyhmä kuvailtiin mahdollisimman tarkasti, jotta siirrettävyys olisi helposti lukijan arvioitavissa mahdollisia muita tilanteita varten.

7.4 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tulosten pohjalta johtopäätöksinä voidaan esittää:

1. Useilla äideillä oli halu ja toive imettää. Imetyspettymyksen merkittävimmiksi syiksi äidit kokivat imetystoiveiden toteutumattomuuden, imetyksen varhaisen päättymisen, imetysvaikeudet sekä puutteellisen imetystuen ja -ohjauksen. Imetyspettymyksen yhteydessä useat äidit kokivat pettyneensä lisämaidon antamiseen vauvalle. Äidit toivoivat yksilöllisempää, asiantuntevampaa

sekä äidin toiveet huomioivaa tukea ja ohjausta imetykseen. Kätilön tulee huomioida äidin imetystoiveet, ja tukea sekä ohjata äitiä yksilöllisesti näitä toiveita kunnioittaen. Kätilön tulee tunnistaa ja huomioida mahdolliset imetysvaikeudet, ja ohjata sekä tukea äitiä imetystä edistäen sekä äidin imetysluottamusta tukien. Kätilön tulee tunnistaa lisämaidon lääketieteellinen tarve sekä varmistaa, ettei lisämaidon tarve johdu imetyksen keinoin korjattavissa olevista asioista.

2. Äitien kokemukset osoittivat, että imetyspettymyksen yhteys äitien tunteisiin, asenteisiin, sosiaalisiin suhteisiin ja koko elämään oli moninainen ja merkittävä. Erityisesti äitien kokemuksista nousi esiin erinäisiä negatiivisia tunteita imetyspettymyksen yhteydessä. Osa äideistä koki pettyneensä imetykseen useamman lapsen kohdalla. Äidit toivoivat, että aikaisemmat imetyspettymykset huomioitaisiin tuessa ja ohjauksessa seuraavan raskauden ja imetyksen aikana. Kätilön tulee tunnistaa imetyspettymys ja ymmärtää sen moninaiset vaikutukset äidin elämässä. Kätilön tulee erityisesti huomioida äidit, jotka ovat aikaisemmin kokeneet imetyspettymyksen, ja ymmärtää tuen ja ohjauksen tärkeys näiden äitien kohdalla.
3. Äitien saama tuki ja ohjaus imetyspettymykseen oli vaihtelevaa. Osa äideistä koki saaneensa tukea ja ohjausta imetyspettymykseen terveydenhuollon ammattilaisilta, kun taas osa äideistä koki heiltä saadun tuen ja ohjauksen joko osin tai täysin puutteelliseksi. Äidit toivoivat, että imetyspettymys tunnistettaisiin terveydenhuollon piirissä, ja että sitä käsiteltäisiin äidin kanssa. Äidit toivoivat tukea ja ohjausta imetykseen ajoissa, jotta imetyksen ei tarvitsisi johtaa pettymykseen. Kätilön tulee tukea ja ohjata äitiä imetyspettymyksen käsittelyssä sekä ymmärtää pettymyksen käsittelyn tärkeys äidille. Terveydenhuollon piirissä imetykseen sekä imetyspettymykseen saatavan tuen ja ohjauksen tulisi olla yhtenäistä, jotta imetyspettymystä voitaisiin ennaltaehkäistä, ja jotta äidit voisivat imettää lapsiaan onnistuneesti. Imetyspettymyksen tunnistamisella, huomioimisella ja ennaltaehkäisyllä sekä yhtenäisellä tuella ja ohjauksella voitaisiin edistää imetyksen toteutumista.

4. Puolisolta, läheisiltä ja vertaistuesta saadun tuen ja ohjauksen imetyspettymykseen äidit kokivat pääosin erityisen tärkeänä ja merkittävänä. Kätilön tulee ymmärtää ja huomioida puolison ja läheisten tuen sekä vertaistuen merkitys ohjatessaan ja tukiessaan imetykseen pettynyttä äitiä.

7.5 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyössä nousi esille imetyspettymykseen saadun tuen ja ohjauksen puutteellisuus, joten voisi olla tärkeää selvittää terveydenhuollon ammattilaisten kokemia valmiuksiaan ohjata sekä tukea äitiä ja perhettä imetyspettymyksessä. Opinnäytetyössä nousi esille myös äitien toive saada tukea ja ohjausta imetyspettymyksen ennaltaehkäisyyn. Äidit toivat esille kokeneensa imetysvaikeuksia sekä tietämättömyyttä ja epävarmuutta imetykseen liittyvissä asioissa. Tarpeellista voisi olla koota opas, joka tukisi äitien imetysluottamusta sekä äitien onnistumista imetyksessä.

Lähteet

Aittokoski, M., Huitti-Malka, R. & Salokoski, M. 2009. Imetyksen aika. Uusi suomalainen imetyskirja. Riika: Avain.

Asiantuntijatyöryhmä. 2016. Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 11.9.2017.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1.

Deufel, M. & Montonen E. 2016. Lapsivuodeaika. Helsinki: Duodecim.

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

Division of child health and development. 1998. Evidence for the Ten Steps to Successful Breastfeeding. World Health Organization. Geneva. Viitattu 11.10.2017.
<https://www.unicef.org/programme/breastfeeding/baby.htm>.

Global strategy for infant and young child feeding. 2003. World Health Organization. Viitattu 4.9.2017.
http://www.who.int/nutrition/publications/gi_infant_feeding_text_eng.pdf.

Hannula, L. 2003. Imetysnäkömökset ja imetyksen toteutumisen. Suomalaisten synnyttäjien seurantatutkimus. Väitöskirja. Turku: Turun yliopisto.

Hannula, L. 2015. Kätilötyö ja imetys. Teoksessa Kätilötyö. Toim. Paananen, U-K., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E. & Äimälä, A-M. 6. uud.p. Keuruu: Otava.

Hannula, L., Kaunonen, M., Koskinen, K., & Tarkka, M-T. 2010. Raskaana olevan, synnyttävän ja synnyttäneen äidin sekä perheen imetysohjaus. Hoitotyön suositus. 31.8.2010. Viitattu 11.9.2017. <http://www.hotus.fi/system/files/Imetysohjaus.pdf>

Hasunen, K. & Rynnänen, S. 2006. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 4.9.2017.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73836/Selv200519.pdf?sequence=1>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Hämeenlinna: Kirjayhtymä

Infant and young child feeding. Model Chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. 2009. World Health Organization. Opetusmateriaali. Viitattu 11.9.2017.

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44117/1/9789241597494_eng.pdf?ua=1&ua=1

Ip, S., Chung, M., Raman, G., Chew, P., Magula, N., Devine, D., Trikalinos, T. & Lau, J. 2007. Breastfeeding and Maternal and Infant Health Outcomes in Developed Countries. National Center for Biotechnology Information. Viitattu 16.9.2017.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK38341/>

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä. 2009. Imetyksen edistäminen Suomessa. Toimintaohjelma 2009-2012. Raportti 32/2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 5.9.2017

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79980/98969f64-05de-41d9-9aa6-7e34d8d6d6ba.pdf?sequence=1>

Kansallinen imetyksen edistämisen seurantaryhmä. 2017. Imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. Ohjaus 24/2017. Toim. Hakulinen, T., Otronen, K. & Kuronen, M. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 23.11.2017.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135535/URN_ISBN_978-952-302-949-1.pdf?sequence=1

Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä. 2013. Äitiysveuvolaopas, Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Toim. Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Keskinen, H. 2010. Imetys ja suun terveys. Teoksessa Onnistunut imetys. Toim. Deufel, M. & Montonen, E. Helsinki: Duodecim.

Koskinen, K. 2008. Imetysohjaus. Helsinki: Edita Prima.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. uud. p. Tampere: Vastapaino

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki:Edita.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. 1-3. p. Porvoo: Edita publishing.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällönanalyysi. Hoitotiede. 11, 1, 4-12. Viitattu 12.10.2017.

<file:///C:/Users/kaisa/AppData/Local/Temp/Kyng%C3%A4s%20sis%C3%A4ll%C3%B6nanalyysi-1.pdf>.

Kyselynetti. Miten se toimii. Viitattu 18.09.2017. <https://www.kyselynetti.com/>

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. 2004. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 4.9.2017.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114371/Opp200414.pdf?sequence=1>

MacArthur, A. C., McBride, M. L., Spinelli, J. J., Tamaro, S., Gallagher R.P. & Theriault, G.P. 2008. Risk of Childhood Leukemia Associated with Vaccination, Infection, and Medication Use in Childhood: The Cross-Canada Childhood Leukemia Study. American Journal of Epidemiology. 167, 5, 598–606, 1.3.2008. Viitattu 9.10.2017. <https://doi.org/10.1093/aje/kwm339>

Niemelä, M. 2006. Hyvinvointia vauvalle ja äidille. Imetysopas. Helsinki: Helmi Kustannus.

Niemelä, P. 2003. Vanhemmat. Teoksessa Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Toim. Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. Juva: WSOY.

Pikkumäki, L., Kettunen, H. & Ansio, L. 2013. Imetyksen lohtukirja. Äitien tarinoita ja tukea imetyspetyksiin. 3.p. Imetyksen tuki ry.

Pirttilä, T. 2008. Tutkimuseettiset toimikunnat-toimintaa ohjaavat normit ja tutkimuseettinen pohdinta. Teoksessa Etiikkaa monitieteisesti, pohdintaa ja kysymyksiä. Toim. Pietilä, A-M. & Länsimies-Antikainen, H. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Puura, K. & Kaartinen, M. 2010. Imetys äidin ja vauvan välisen kiintymyssuhteen muodostumisen tukena. Teoksessa Onnistunut imetys. Toim. Deufel, M. & Montonen, E. Helsinki: Duodecim.

Puura, K. & Mäntymää, M. 2010. Vanhemman ja vauvan vuorovaikutuksen tukeminen. Teoksessa Onnistunut imetys. Toim. Deufel, M. & Montonen, E. Helsinki: Duodecim.

Scope and purpose. 2016. WHO guideline development group meeting – nutrition actions 2016-2018. Julkaistu 7.11.2016. Viitattu 2.10.2017.
http://www.who.int/nutrition/events/2016_meeting_guideline_development_group_7to11nov.pdf?ua=1

Stuebe, A. M., Rich-Edwards, J. W., Willett, W.C., Manson, J. E., Michels, K.B. 2005. Duration of Lactation and Incidence of Type 2 Diabetes. American Medical Association. JAMA. 294, 20, 23.11.2005. Viitattu 9.10.2017.
<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/201923?alert=1>

Terkamo-Moiso, A. 2017. Mitä Somesta on lupa poimia? Etiikka.fi. Julkaistu 26.9.2017. Viitattu 12.2.2018. <https://etiikka.fi/mita-somesta-on-lupa-poimia/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. p. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. uud. p. Vantaa: Tammi.

Turunen, K., E. 2004. Tunne-elämä. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Viitattu 27.9.2017.
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Uudet imetyssuositukset. 2016. Tiedote imetyksen tuki ry:n www-sivuilla. Julkaistu 26.1.2016. Viitattu 5.9.2017. <https://imetys.fi/tiedotteet/2016-2/uudet-imetyssuositukset/>

Uusitalo, L., Nyberg, H., Pelkonen, M., Sarlio-Lähteenkorva, S., Hakulinen-Viitanen, T. & Virtanen, S. 2012. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2010. Raportti 8/2012. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 5.9.2017. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90855/URN_ISBN_978-952-245-598-7.pdf?sequence=1

Valli, R. & Perkkilä, P. 2015. Nettikyselyt ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Toim. Valli, R. & Aaltola, J. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liitteet

Liite 1. Kymmenen askelta onnistuneeseen imetykseen

1. Työyhteisössä on valmistettu imetyksen edistämistä kirjallinen toimintasuunnitelma, jonka koko henkilökunta tuntee.
2. Henkilökunnalle tulee järjestää toimintasuunnitelman edellyttämää koulutusta.
3. Kaikkien odottavien äitien tulee saada tietoa imetyksen eduista ja miten imetys onnistuu.
4. Äitejä autetaan 30-60 minuutin kuluessa synnytyksestä varhaisimetykseen lapsen imemisvalmiuden mukaan.
5. Äitejä tulee opastaa imetykseen sekä maidon erityksen ylläpitämiseen myös siinä tapauksessa, jos äidit joutuvat olemaan erossa lapsestaan.
6. Vastasyntyneelle annetaan ainoastaan rintamaitoa, ellei lääketieteelliset syyt edellytä muuta.
7. Äidit ja lapset saavat olla 24 tuntia vuorokaudessa vierihoidossa.
8. Äitejä kannustetaan imetyksessä lapsentahtisuuteen (lapsen viestien mukaan).
9. Imetetyille vauvoille ei anneta huvitutteja eikä syötetä heitä tuttipullosta.
10. Tuetaan imetystukiryhmien perustamista ja opastetaan niihin odottavia sekä imettäviä äitejä.

(Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 49; Division of child health and development 1998.)

Liite 2. Neuvolan seitsemän askelta: imetyksen edistäminen avoterveydenhuollossa

1. Kirjallinen imetyksen toimintasuunnitelma.
2. Henkilökunnan kouluttaminen ja asiantuntemuksen ylläpitäminen.
3. Odottavien perheiden imetysohjaus.
4. Imetyksen tukeminen ja maidonerityksen ylläpitäminen.
5. Täysimetyksen tukeminen ja kiinteän ravinnon aloitus imetyksen suojassa.
6. Imetysmyönteisen ilmapiirin luominen.
7. Imetystuen varmistaminen.

(Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009, 133.)

Liite 3. Saatekirje

Hei!

Olemme kaksi kättilö-opiskelijaa Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on selvittää äitien kokemuksia imetyspettymyksestä ja tuen tarpeesta. Tutkimus toteutetaan kyselynä ja sen tavoitteena on, että äitien näkökulma voitaisiin huomioida imetysohjauksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Tieto voi toimia myös vertaistukena imetyspettymyksen kokeneille äideille. Imetyspettymystä on tutkittu vähän, joten jokainen vastaus kyselyyn on arvokas.

Kysely on tarkoitettu äideille, joilla imetyskokemus sijoittuu vuosille 2012-2017. Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista ja kyselyyn vastataan nimettömänä. Vastaukset tulevat vain tähän tutkimuskäyttöön ja tietoja käsitellään luottamuksellisesti sekä tutkimusetiikan mukaisesti. Tutkimusaineisto hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Opinnäytetyö julkaistaan alkuvuodesta 2018 ja se on luettavissa Theseus-arkistossa.

Kyselyyn vastaaminen vie noin 20 minuuttia. Kysely on avoinna 9.10. -23.10.2017 klo 18 saakka. Kyselyyn pääset vastaamaan seuraavalla sivulla.

Mikäli haluat lisätietoa tutkimuksesta tai sinulla on kysyttävää tutkimukseen liittyen, voit ottaa yhteyttä sähköpostitse.

Kiitos osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin:

Laura Kaukotiie

Kaisa Niskanen

Opinnäytetyötämme ohjaavat:

Christina Mantsinen

Elina Tiainen

Liite 4. Kyselylomake

Voit vastata alla oleviin kysymyksiin omin sanoin. Vastaathan jokaiseen kysymykseen, koska se on tärkeää tutkimuksemme onnistumisen kannalta. Toivomme, että voit vastata mahdollisimman avoimesti ja rehellisesti.

1. Miksi petyit imetykseen?
2. Millaisena koit imetyspettymyksen? (Esimerkiksi millaisia tunteita tai ajatuksia sinussa heräsi)
3. Kuinka imetyspettymys on vaikuttanut elämääsi?
4. Minkälaisia kokemuksia sinulla on imetyspettymyksen saadusta tuesta ja ohjauksesta?
5. Millaista tukea ja ohjausta olisit toivonut saavasi imetyspettymykseen?

Kiitos vastauksistasi!

Liite 5. Esimerkkitaulukko alaluokkien muodostumisesta pelkistettyjen ilmaisu- ja tarpeiden pohjalta

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<p>Äidin toive täysimetyksestä ei toteutunut, koska lapsen paino oli alhainen ja lapsi saa korviketta imetyksen lisäksi.</p> <p>Äidillä tavoitteena täysimetus 4-6 kuukautta, mutta kokemus siitä, ettei maitoa tullut tarpeeksi, vaikka tehosti imetystä erinäisin keinoin kuukausien ajan.</p> <p>Äidin toive täysimetyksestä ei toteutunut. Jälkeenpäin harmitus siitä, ettei luottanut maidon riittävän ravinnoksi 6kk asti, vaan aloitti kiinteät jo aiemmin painon notkahduksen neuvolan antamien ohjeiden mukaan.</p>	<p>Toive täysimetyksestä ei toteutunut</p>
<p>Äiti koki epäonnistuneensa ja itsensä huonoksi äidiksi.</p> <p>Äiti kokee epäonnistuneensa äitiydessä ja hän tuntee itsensä yksinäiseksi ja avuttomaksi.</p> <p>Äiti koki olevansa huono äiti, koska ei pysty ruokkimaan omaa lastaan.</p> <p>Kokemus huonosta äitiydestä.</p> <p>Äidistä tuntui ja tuntuu yhä kamalalta. Hän koki olevansa huono ja tyhmä äiti.</p> <p>Äiti koki sen häpeällisenä ja tunsu ettei ollut yhtä hyvä äiti kuin imettävät äidit, koska hänen lapsensa kasvoi korvikkeella.</p> <p>Äiti koki olevansa huono äiti, koska ei pystynyt tarjoamaan lapsilleen tuota hehku-tettua äidinmaitoa.</p> <p>Äiti koki huonoa äiti fiilistä ja hirveätä harmitusta, että miksi ei pysty.</p> <p>Kokemus ettei ole hyvä äiti.</p>	<p>Kokemus huonomuudesta tai epäonnistumisesta äitiydessä</p>

<p>Äiti tunsi itsensä vajavaiseksi ja epäonnistuneeksi äidiksi. Hän tunsi itsensä huonoksi ja epäonnistuneeksi, koska ei jaksanut ja kivun takia pystynyt imettämään lapsentahtisesti.</p>	<p>Kokemus huonomuudesta tai epäonnistumisesta äitiydessä</p>
<p>Äiti kokee, että huonoja. Äiti kokee, että läheisetkin vähätelivät ja lyttäsivät hänen tavoitteitaan ja toiveitaan, koska heidän mielestään korvikkeellakin kasvaa hyviä lapsia.</p> <p>Äiti kokee, että huonoja. Hän kokee, että pääsi neuvolapsykologille vasta, kun hänellä todettiin synnytyksen jälkeinen masennus.</p> <p>Äiti kokee, että tuki jäi vajaaksi.</p> <p>Äiti kokee, ettei oikeastaan minkäänlaisia.</p> <p>Äiti ei ole nähnyt keskusteluja myöhäisestä pettymyksestä. Hän kokee, että kun imetys on onnistunut muuten täydellisesti ja pitkään, ei pettymystä nähdä.</p> <p>Äiti kokee, ettei ole saanut mitään ohjausta tai tukea.</p> <p>Äiti kokee, ettei minkäänlaisia.</p> <p>Äiti ei saanut imetyspettymykseen tukea ja kokee ettei sitä ole ymmärretty. Äiti kokee, että imetyspettymys on tulkittu lieväksi masennukseksi ja liialliseksi kuormitukseksi, josta johtuen hänelle on ehdotettu pumppaamisen lopettamista, vaikka juuri se on ollut äidille imetyspettymyksessä auttava asia.</p> <p>Äiti kokee saaneensa tukea vähän aluksi. Äiti kokee, ettei kukaan tajua miten imetys sattuu ja ettei maitoa tule. Äiti ei muista, että hänelle olisi etukäteen kerrottu, että imetys voi olla todella ikävää.</p> <p>Äiti kokee, ettei saanut asiaan tukea.</p>	<p>Puutteellinen tuki, ohjaus tai ymmärrys imetyspettymykseen</p>

<p>Äiti koki, ettei kukaan ymmärrä kuinka suurena suruna hän on pettymyksen kokenut.</p>	<p>Puutteellinen tuki, ohjaus tai ymmärrys imetyspettymykseen</p>
<p>Äiti olisi toivonut enemmänkin tukea ja ohjausta imetykseen onnistumiseen, ettei olisi tullut pettymystä alun perinkään.</p> <p>Äiti olisi toivonut enemmän tukea imetyksen tehostamiseen, jotta pettymystä ei olisi tullut alun perinkään.</p> <p>Äiti olisi toivonut tukea imetykseen silloin kun imetyksen ei olisi vielä tarvinnut joutua imetyspettymykseen.</p> <p>Äiti kokee, ettei tarvitse tukea varsinaisesti pettymykseen vaan jatkossa enemmänkin tukea ja ohjausta pettymyksen ehkäisemiseen.</p>	<p>Toive imetyspettymyksen ennaltaehkäisystä</p>

Liite 6. Miksi äidit pettyvät imetykseen?

Alaluokka	Yläluokka
<p>Toive täysimetyksestä ei toteutunut</p> <p>Imetys päättyi varhain toiveisiin nähden</p>	Äidin imetystoiveiden toteutumattomuus
<p>Vauvalle jouduttu antamaan lisämaitoa ja imetys päättynyt varhain</p> <p>Vauvan syöminen rinnasta haasteellista, josta johtuen imetys päättynyt varhain tai ei imetystä ei ollenkaan</p>	Imetyksen varhainen päättyminen tai imettämättömyys
<p>Imetys vaikeaa, kivuliasta tai epämukavaa</p> <p>Pettymys, että joutui käyttämään rintakumia</p> <p>Vaikeasta synnytyksestä koitunut haasteita imetykseen</p> <p>Äidin tietämättömyys imetyksen eri vaiheista tai haasteista jotka voivat vaikuttaa imetykseen</p>	Imetysvaikeudet
<p>Pettymys kahdenkeskisten hetkien loppumiseen vauvan kanssa</p> <p>Pettymys, ettei pystynyt antamaan parasta mahdollista ravintoa vauvalle</p>	Tärkeiksi koetuista asioista luopuminen tai niiden päättyminen
<p>Puutteellinen ohjaus tai tuki imetykseen</p> <p>Puutteellinen tuki tai ohjaus imetykseen synnytyssairaalassa</p> <p>Puutteellinen ohjaus tai tuki imetykseen neuvolassa</p>	Puutteellinen imetysohjaus tai -tuki

Liite7. Millaisena äidit kokevat imetyspettymyksen ja sen vaikutukset elämäänsä?

Alaluokka	Yläluokka
<p>Vihan, ärsytyksen, surun tai väsymyksen kokeminen</p> <p>Kokemus huonommuudesta tai epäonnistumisesta äitiydessä</p> <p>Pettymys omaan kehoon, naiseuteen tai maidon riittämättömään muodostumiseen</p> <p>Pettymyksen yhteys synnytyksen jälkeiseen masennukseen</p>	<p>Imetyspettymyksen myötä syntyneet negatiiviset tunteet</p>
<p>Riittämättömyyden tai pettämisen tunne lasta kohtaan</p> <p>Äidin mielipaha lasten eri arvoisesta asemasta imetyksen suhteen</p>	<p>Riittämättömyyden tai eriarvoisuuden kokeminen lapsia kohtaan</p>
<p>Syällisyyden, häpeän tai surun kokeminen pulloruokinnasta tai imettämättömydestä</p> <p>Imetyspettymyksen häpeäminen</p> <p>Kokemus ympäristön tuomasta paineesta tai arvostelusta imetykseen liittyen</p>	<p>Imetyspettymyksen aiheuttama häpeä tai kokemus sosiaalisesta paineesta</p>
<p>Pettymyksen vaikutus äidin ja lasten väliseen suhteeseen</p> <p>Pettymyksen vaikutus äidin asenteisiin tai muihin ihmissuhteisiin</p> <p>Pettymyksen myötä halu etsiä tietoa tai imetyksen onnistumisen tärkeys seuraavan lapsen kohdalla</p>	<p>Pettymyksen vaikutus äidin sosiaalisiin suhteisiin, asenteisiin tai tuleviin imetyksiin</p>
<p>Imetys tai pulloruokinta koettu työlääksi</p>	<p>Imetyksen ja pulloruokinnan työläys</p>
<p>Korvikkeesta johtuva huoli vauvan terveydestä</p>	<p>Huoli vauvan terveydestä</p>

Pettymyksen kokeminen jälkeinpäin tai toisen lapsen myötä noussut pettymys	
Lisääntyneen tiedon myötä aiheutunut pettymys ja pettymys myös saatuun imetysohjaukseen	Pettymyksen kokeminen myöhemmin tai pitkään
Pettymys mukana arjessa pitkään	
Pettymyksen hyväksyminen	Pettymyksen hyväksyminen
Ei vaikutuksia elämään	Ei vaikutuksia elämään

Liite 8. Minkälaisia kokemuksia äideillä on imetyspettymykseen saadusta tuesta ja ohjauksesta?

Alaluokka	Yläluokka
<p>Saanut tukea tai ohjausta imetyspoliklinikalta</p> <p>Saanut tukea tai ohjausta imetyspettymykseen neuvolasta</p> <p>Puutteellinen tuki tai ohjaus imetyspettymykseen neuvolassa</p>	<p>Terveystieteiden ammattilaisilta saatu tuki ja ohjaus tai tuen ja ohjauksen puutteellisuus</p>
<p>Saanut tukea tai ohjausta imetyspettymykseen Imetyksen tuki ry:n toiminnan kautta</p> <p>Saanut ristiriitaista tukea sosiaalisen median vertaistukiryhmästä</p> <p>Saanut tukea sosiaalisen median vertaistukiryhmästä</p>	<p>Vertaistuesta saatu tuki tai ohjaus</p>
<p>Saanut tukea imetyspettymykseen puolisoilta tai muilta lähipiiristään</p> <p>Puutteellinen tuki puolisoilta tai muilta lähipiiristään</p>	<p>Läheisiltä saatu tuki tai tuen puutteellisuus</p>
<p>Saanut tukea tai ohjausta imetyspettymykseen</p> <p>Puutteellinen tuki, ohjaus tai ymmärrys imetyspettymykseen</p>	<p>Saatu tuki ja ohjaus tai tuen, ohjauksen tai ymmärryksen puutteellisuus</p>
<p>Äiti ei ole puhunut imetyspettymyksestä</p>	<p>Ei ole puhunut imetyspettymyksestä</p>

Liite 9. Minkälaista tukea ja ohjausta äidit olisivat toivoneet saavansa imetyspettymykseen?

Alaluokka	Yläluokka
<p>Toive lapsen terveyteen liittyvän huolen ymmärryksestä ja lapsen terveyteen liittyvän tiedon antamisesta</p> <p>Toive terveydenhuollon ammattilaisten perehtymisestä lapsen kieli- ja huulijänteisiin ja niiden tarkastamisesta</p>	<p>Terveydenhuollon ammattilaisten yksilöllisempi ohjaus tai perehtyneisyys</p>
<p>Toive äidin toiveiden huomioimisesta tai tukemisesta imetykseen liittyvissä asioissa</p> <p>Toive, että kunnioitettaisiin perheen valintoja lapsen ruokkimisen suhteen</p> <p>Toive ohjauksesta ja tuesta korvikeruokintaan</p>	<p>Äidin yksilöllisten toiveiden huomioiminen tukemisessa tai ohjauksessa</p>
<p>Toive ohjauksesta ja tuesta imetyksen onnistumiseen</p> <p>Toive ohjauksesta ja tuesta imetysvaikeuksiin</p> <p>Toive imetyspettymyksen ennaltaehkäisystä</p>	<p>Tukea ja ohjausta imetyksen onnistumiseen</p>
<p>Toive imetyspettymyksen huomioimisesta tai sen käsittelystä</p> <p>Toive imetyspettymyksen käsittelystä Imetyksen tuki ry:n ryhmissä</p> <p>Toive aiemman imetyspettymyksen huomioimisesta seuraavan lapsen kohdalla</p>	<p>Toive imetyspettymyksen käsittelystä tai huomioimisesta</p>
<p>Ei osaa sanoa</p>	<p>Ei osaa sanoa</p>