



**Erika Monnereau
Iina Ojanen
Noora Koivu**

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Terveystenhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2024

KYSELYTUTKIMUS ODOTTAVIEN ÄITIEN SO- SIAALISEN MEDIAN KÄYTÖSTÄ SEKÄ RAS- KAUSAIHEISEN SISÄLLÖN TARPEISTA

TIIVISTELMÄ

Erika Monnereau, Iina Ojanen & Noora Koivu

Kyselytutkimus odottavien äitien sosiaalisen median käytöstä sekä raskausaiheisen sisällön tarpeista

46 sivua ja 1 liite

Kevät 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Terveystieteiden (AMK)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kyselytutkimuksella, mitä sosiaalisen median kanavia odottavat äidit käyttävät sekä mihin tarkoitukseen he käyttävät sosiaalista mediaa. Tarkoituksena oli tutkia, seuraavatko odottavat äidit sosiaalisesta mediasta raskausaiheista sisältöä sekä millaista sisältöä he kaipaisivat eri sosiaalisen median alustoille. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä raskausklinikka Preggon kanssa. Tavoitteena oli, että Preggo voisi hyödyntää opinnäytetyön tutkimustuloksia heidän podcastin aiheisisällön suunnittelussa siten että se palvelisi odottavien äitien tarpeita.

Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytettiin sähköistä kyselylomaketta, joka luotiin Webropol-ohjelmalla. Kysely oli avoinna kahden viikon ajan ja siihen vastattiin anonymisti. Kyselyä jaettiin Facebookin vauvaryhmiin, Instagramin kautta yksittäisille henkilöille sekä Vauva.fi -sivustolle. Kyselyyn vastasi yhteensä 382 odottavaa äitiä. Laadullinen aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä ja määrällisen aineiston analysoinnissa hyödynsimme Webropolia, jonka avulla saimme vastauksien prosenttiosuudet sekä frekvenssit.

Tutkimustulosten mukaan odottavat äidit käyttävät sosiaalista mediaa monipuolisesti eri tarkoituksiin. Se toimii muun muassa tiedonhaun, kommunikoinnin sekä verkostoitumisen välineenä. Tutkimuksesta ilmeni, että odottavat äidit seurasivat raskausaiheista sisältöä useilta eri sosiaalisen median alustoilta. Odottavat äidit hakivat äiti- ja vauvaryhmistä vertaistukea, neuvoja ja vinkkejä niin raskaudesta, synnytyksestä, äitiydestä kuin vauvan hoitoon liittyvistä asioista. Raskausaiheista sisältöä kaivattiin monipuolisesti eri alustoille. Odottavat äidit kaipasivat sosiaaliseen mediaan enemmän ammattilaisten tuottamaa sisältöä sekä rehellisiä ja monipuolisia kertomuksia raskaudesta, synnytyksestä sekä sen jälkeisestä ajasta.

Tutkimustulokset osoittavat, että sosiaalisella medialla on merkittävä rooli odottavien äitien elämässä. Sosiaalisesta mediasta saatu vertaistuki voi parhaassa tapauksessa olla odottaville äideille suuri voimavara muuttuvassa elämäntilanteessa. Tutkitun tiedon tarve voi kertoa siitä, että sosiaalisessa mediassa ei ole riittävästi tarjolla luotettavaa sisältöä. Olisi tärkeää, että terveydenhuollon ammattilaiset olisivat tietoisia sosiaalisen median mahdollisista vaikutuksista ja ottaisivat puheeksi myös aikuisten sosiaalisen median käytön vastaanotoilla.

Asiasanat: Raskaus, sosiaalinen media, raskaana olevat naiset, odottavat äidit

ABSTRACT

Erika Monnereau, Iina Ojanen & Noora Koivu

A survey on the use of social media among expectant mothers and their needs for pregnancy-related content

46 pages and 1 attachment

Spring, 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Public Health Nurse

The purpose of the thesis was to chart out with a survey which social media channels expectant mothers use and for what purpose they use social media. The aim was to examine whether expectant mothers follow pregnancy-related content on social media and what kind of content they would like on different social media platforms. The thesis was conducted in collaboration with the maternity clinic Preggo. The aim was for Preggo to utilize the research findings in their planning of podcast content ensuring that it serves the needs of expectant mothers.

Both quantitative and qualitative methods were used as the research method of the thesis. The data was collected using an electronic survey questionnaire, created with the Webropol program. The survey was open for two weeks, and responses were collected anonymously. The survey was distributed to Facebook baby groups, individuals via Instagram, and the Vauva.fi website. A total of 382 expectant mothers participated in the survey. The qualitative data was analysed using content analysis and the quantitative data was analysed using Webropol whereby we got the percentages and the frequencies of the answers.

According to the research results, expectant mothers use social media for various purposes. It serves as a tool for information seeking, communication, and networking, among other things. The study revealed that expectant mothers followed pregnancy-related content on multiple social media platforms. The results indicated that expectant mothers sought peer support, advice and tips from mother and baby groups on topics ranging from pregnancy and childbirth to motherhood and baby care. The research findings highlighted a diverse demand for pregnancy-related content across different platforms. Expectant mothers expressed a need for more content produced by professionals on social media, as well as honest and varied narratives about pregnancy, childbirth, and the postpartum period.

To conclude, the results showed that social media has a significant role in expectant mothers' life. At the best, peer support obtained from social media can be a significant resource for expectant mothers in a changing life situation. The need for researched information may indicate that there is insufficient reliable content available on social media. It would be important for healthcare professionals to be aware of the potential impacts of social media and to also address adult's social media usage during appointments.

Keywords: Pregnancy, social media, mothering

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 RASKAUS JA ÄITIYTEEN KASVAMINEN.....	5
2.1 Raskausaika	5
2.2 Äitiyteen kasvaminen ja äitiys nykyään	6
3 ODOTTAVAT ÄIDIT SOSIAALISESSA MEDIASSA	8
3.1 Sosiaalinen media nykypäivänä	8
3.2 Odottavien äitien tiedonhankinta sosiaalisesta mediasta	9
3.3 Sosiaalinen media odottavien äitien vertaistuen etsimisessä.....	11
3.4 Sosiaalisen median käyttö sosiaali- ja terveyspalveluissa	12
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	14
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	15
5.1 Opinnäytetyön tausta ja työelämäkumppani	15
5.2 Tutkimusmenetelmät ja aineistonkeruu	15
5.3 Aineiston analyysimenetelmä ja analyysi	17
6 TULOKSET	19
6.1 Tutkimusjoukon kuvaus.....	19
6.2 Odottavien äitien sosiaalisen median käyttö	20
6.3 Raskaussisällön seuraaminen sosiaalisen median alustoilta	22
6.4 Tarpeelliseksi koettu raskaussisältö.....	24
6.5 PREGGOPODIN jaksojen sisältö	26
7 POHDINTA	29
7.1 Tulosten pohdinta	29
7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	31
7.3 Opinnäytetyön prosessin pohdinta ja ammatillinen kehittyminen	33
7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	35
LÄHTEET.....	37

LIITE. Webropol-kysely.....	42
-----------------------------	----

1 JOHDANTO

Lapsen saaminen on yksi aikuisuuden suurimpia elämänmuutoksia. Odottavat vanhemmat rakentavat uudenlaista suhdetta itseensä, kumppaniinsa, omiin tavoitteisiinsa ja läheisiinsä. Vanhemmaksi tulon suuret muutokset yhdessä psyykkisten, fyysisten ja hormonaalisten muutosten kanssa saavat aikaan monenlaisia voimakkaita tunteita ja mielialan vaihteluita. Odottajan mieltä työllistää oman äitiyden, vauvan ja itse saadun hoivan ajattelu. (Mielenterveystalo, i.a.) Raskausaikana monet tukeutuvat sosiaalisen median alustoille hakemaan tietoa tai vertaistukea (Bjelke ym., 2016). Tilastokeskuksen tehdyn tutkimuksen (2022) mukaan keskimäärin 91 % 16–44-vuotiaista naisista käytti Internetiä useamman kerran päivässä vuonna 2022. Sosiaalisen median käyttö on läsnä kohderyhmämme päivittäisessä elämässä ja tutkimusaihe on siten ajankohtainen.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää kyselytutkimuksella, mitä sosiaalisen median kanavia odottavat äidit käyttävät sekä mihin tarkoitukseen he käyttävät sosiaalista mediaa. Tarkoituksenamme on tutkia, seuraavatko odottavat äidit sosiaalisesta mediasta raskausaiheista sisältöä sekä millaista sisältöä he kaipaisivat eri sosiaalisen median alustoille. Opinnäytetyömme on toteutettu yhteistyössä raskausklinikka Preggon kanssa. Raskausklinikan toiminnan lisäksi Preggo tuottaa Preggopodi-nimistä podcastia. Tutkimuksemme tavoitteena on, että työelämäkumppanimme voisi hyödyntää tutkimuksemme tuloksia heidän podcastin aiheisisällön suunnittelussa. Toivomme, että kyselymme myötä Preggo saisi tuotettua sellaisia sisältöä, joka palvelee odottavien äitien tarpeita.

2 RASKAUS JA ÄITIYTEEN KASVAMINEN

2.1 Raskausaika

Normaali raskaus kestää keskimäärin 40 viikkoa eli 280 vuorokautta. Raskauden katsotaan alkavan kierron ensimmäisestä päivästä eli viimeisten kuukautisten alkamispäivästä. Raskaus voidaan todeta raskaustestillä jo pari viikkoa hedelmöitymisen jälkeen. Raskauden toteamiseen käytetään tyypillisemmin apteekista saatavia testejä, jotka otetaan virtsasta. Raskausoireita voi alkaa esiintymään jo parin viikon jälkeen kuukautisten pois jäännistä. Ensioireina voi olla mm. väsymystä, aamupahoinvointia, rintojen pingotusta ja aristusta, valkovuodon lisääntymistä ja hajujen muuttumista epämiellyttäväiksi. Näiden lisäksi voi esiintyä tiheytynyttä virtsaamisen tarvetta sekä nipistelyn tuntemuksia alavatsassa. (Sariola ym., 2014, s. 23–25.) Raskauden edetessä nivelsiteet löystyvät, jonka seurauksena voi esiintyä kipuja selässä, lonkissa ja häpyliitoksessa. Öisin voi esiintyä jalkojen levottomuutta ja suonenvetoja. Loppuraskaudessa tyypillisiä oireita ovat turvotukset, sormien puutuminen ja virtsankarkailu. Fyysisten oireiden lisäksi myös ristiriitaiset tunteet raskautta kohtaan ja tunteiden ailahtelut ovat normaaleja. Raskauden aikana voi esiintyä ristiriitaisia tunteita niin kehon muutoksista, kuin vanhemmaksi kasvamisesta. Raskauden aikana valmistaudumme vanhemmuuteen sekä sopeudumme ja kypsymme tulevaan äitiyteen. (Tiitinen, 2022.)

Sikiön kehityksen kannalta on tarkoituksenmukaista jakaa raskaus kolmanneksiin eli trimestereihin. Ensimmäinen raskauskolmannes (I trimester) alkaa viimeisten kuukautisten alkaessa ja jatkuu 14. raskausviikon alkuun. Hedelmöitymisen jälkeistä 8 viikon ajanjaksoa kutsutaan alkiokaudeksi ja kehittyvää yksilöä alkioiksi. Alkiokauden aikana kehittyvät kaikki tärkeät elimet ja rakenteet. Kehitys alkaa keskushermostosta ja sydäimestä ja päättyy sormien ja varpaiden kehittymiseen. Toinen raskauskolmannes (II trimester) alkaa 14. raskausviikolla ja jatkuu 28. raskausviikolle. Tyypillistä tälle ajanjaksolle ovat nopea kasvu ja jo olemassa olevien elinjärjestelmien kypsyminen. Varsinaisia uusia rakenteita ei enää kehity lukuun ottamatta ulkoisia sukupuolielimiä, kynsiä ja hiuksia. (Sariola ym., 2014, s. 29–32.) Tämän jakson lopulla sikiön verenkiertoelimistö ja keuhkot ovat riittävän

kehittyneet huolehtimaan kaasujenvaihdosta (Paananen ym., 2015, s. 137). Raskauden viimeisellä kolmanneksella (III trimesteri eli 29.–40. raskausviikkoa) kohdun kasvu on erityisen nopeaa ja muuttaa naisen habitusta voimakkaasti, sillä sikiön paino lähes kaksinkertaistuu (Paananen ym., 2015, s. 161).

Useimmilla naisilla raskausaika sujuu hyvin, ja he kokevat olevansa terveitä ja hyvävointisia. On kuitenkin tilanteita, jotka vaativat erityistarkkailua ja lisäseurantaa äitiysneuvolan lisäksi erikoissairaanhoidon äitiyspoliklinikalla. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen, 2016, s.137.) Ylimääräiset lääkärintarkastukset voivat olla aiheellisia, jos raskaana olevalla on krooninen sairaus, joka edellyttää lääkärin arviota tai jos määräaikaisissa tarkastuksissa ilmenee terveydellisiä ongelmia, jotka edellyttävät lääkärin arviota tai hoitoa. Tavoitteena on tunnistaa muun muassa mahdollinen ennenaikaisuuden uhka, kohdun kasvuhäiriöt, raskausdiabetes sekä varhaisvaiheen pre-eklampsia. (Tiitinen, 2023.) Tällaiset raskaudet ovat keskenään hyvin erilaisia, ja luonnollisesti myös raskauden hoito ja ennuste vaihtelevat suuresti. Terveystieteiden tutkimusten tulisi tunnistaa riskiraskaudet sen vuoksi, että useimmiten riskit voidaan minimoida sopivalla seurannalla ja hoidolla. (Paananen ym., 2015, s. 352.)

2.2 Äitiyteen kasvaminen ja äitiys nykyään

Ensimmäisen lapsen saaminen ja äidiksi tuleminen on elämän suurimpia muutoksia naisen elämässä (Koivisto ym., 2016, s. 9). Lapsen saamiseen voi liittyä monenlaisia tunteita. Toiselle vanhemmista se voi tuntua toiveiden täyttymykseltä ja toiselle se voi olla suuri järkytys. Siihen voi liittyä myös hämmennystä ja pelkoja. (Perhekeskus, i.a.) Muutoksen suuruuteen ja äitiyden kokemukseen vaikuttavat muun muassa äidin ikä, elämäntilanne, itsetuntemus ja perhetilanne. Äidiksi tuleminen parikymppisenä voi olla hyvin eri asia, mitä lähempänä neljäkymmentä ikävuotta, jolloin elettyä elämää on jo enemmän takana. (Koivisto ym., 2016, s. 25.) Erityisesti esikoistaan odottava vanhempi saattaa pohtia usein tietoisesti mutta myös tiedostamattaan tulevaa vanhemmuuttaan. Yleensä myös omaan varhaislapsuuteen liittyvät kokemukset aktivoituvat mielessä. Vanhemman myönteiset mielikuvat itsestä vanhempana ja vauvasta on merkittävä

vaikutus siihen, millaiseksi vauvan ja vanhemman vuorovaikutus kehittyy. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2016). Uuteen rooliin kasvaminen ja oman identiteetin uudelleen rakentuminen vaativat aikaa (Koivisto ym., 2016, s. 25). Läheis- tai vertaisverkosto ja neuvolan tarjoama tuki voivat olla silloin tärkeä apu monille pienten vauvojen vanhemmille (Hakulinen ym., 2023).

Nykyäidit ovat erilaisten ulkopuolisten odotusten ja vaatimusten puristuksissa. Nykyaika on tulvillaan tietoa siitä, miten lapset tulisi hoitaa ja kasvattaa tässä yhteiskunnassa. Saatavilla olevat asiantuntijatiedot ovat yleensä keskenään erilaisia ja jopa ristiriitaisiakin. Äitiys on nähty enemmän yhteiskunnallisena asiana, mitä äidin omana kehityksellisenä prosessina, jolloin äidin muut identiteetit ovat jääneet huomiotta. Äidin identiteettien huomioiminen olisi merkityksellistä niin äidin kuin lapsen hyvinvoinnin kannalta. Asiantuntijoiden keskustelu riittävästä tai riittämättömästä äitiydestä johtaa välttämättä normaaliuden määrittelyyn. Tämä määrittely saa äidit arvioimaan normaaliin kuulumista tai siitä poikkeamisesta, samalla vahvistaen kulttuurissa hyväksytyyn äitiyden käsitettä. (Järvinen ym., 2012, s. 42–43.) Wegener ym. (2022) toteavat, että äitien toiminnan sanotaan nykyään olevan medialisoitunutta, ja siten vaikuttaa yleisen äitiyskuvan muodostumiseen: äitiysaiheiset blogit, foorumit, podcastit ja imetysovellukset toimivat tiedonhankinnan ja tiedonvaihdon välineinä sekä siten tuottaa narratiiveja eli kertomuksia äitiydestä. Siinä missä sosiaalinen media toimii verkostoitumisen- ja vertaisien löytämisen välineenä, niin samalla se toimii konfliktien alustana, jossa äitien tarinoita ja käyttäytymistä kritisoidaan ja vääristellään (Orton-Johnson, 2017). MIELI ry:n asiantuntijapsykologi Elina Komulainen toteaa, että on tärkeää luottaa omaan vanhemmuuteensa, vertaamalla itseään muihin. ”Someaika” tekee vanhemmuudesta haastavaa, kun vanhemmat pyrkivät täydelliseen suoritukseen ja silti kokevat riittämättömyyden tunteita. Riskinä on, että vanhempi väsähää liialliseen suorittamiseen ja samalla kadottaa jotain tärkeää, kuten kokemuksen yhteisestä ilosta. (Maunula, 2023.)

3 ODOTTAVAT ÄIDIT SOSIAALISESSA MEDIASSA

3.1 Sosiaalinen media nykypäivänä

Internetistä on tullut ihmisille välttämätön osa sosiaalista ja kommunikatiivista elämää. Internetin välityksellä tapahtuva toiminta on normalisoitunut kehittyneessä yhteiskunnassa (Xie ym., 2021, s.10–11). Sosiaalisella mediallyllä tarkoitetaan Internetin palveluita ja sovelluksia, joissa yhdistyy käyttäjien välinen kommunikatio ja oma sisällöntuotanto. Sosiaalinen media eroaa perinteisestä joukkoviestinnästä muun muassa siinä, että käyttäjät eivät ole vain vastaanottajia, vaan voivat myös tehdä asioita: kommentoida, tutustua toisiin, merkitä suosikkeja, sekä jakaa sisältöä. Toiminta tuottaa lisää sosiaalisuutta, verkottumista ja yhteisöllisyyttä. (Jyväskylän yliopisto, i.a.-a) Sosiaalisen median palveluita ovat muun muassa viestintäpalvelut, kuten WhatsApp, sosiaaliset verkostopalvelut, kuten Facebook, sekä kuva- ja videopalvelut, kuten Instagram, TikTok ja Youtube. Tämän lisäksi olemme tässä opinnäytetyössä laskeneet sosiaaliseksi mediaksi myös podcastit. Podcastit ovat Internetissä saatavilla olevia ääni- tai videotallenteita, jotka ovat usein radio-ohjelman kaltaisia lähetyksiä. Jaksoja voi kuunnella missä ja milloin tahansa, paikasta riippumatta. (Eronen, 2018.)

Suomalaiset käyttävät sosiaalista mediaa eri tavoin ja eri tarkoitukseen riippuen sukupuolesta, iästä ja koulutustaustasta. Sosiaalisen median haittojen korostamisen ohella on tärkeää havaita myös sen myönteiset vaikutukset. Helsingin yliopiston julkaiseman argumenttikatsauksen mukaan, sosiaalisen median käyttö voi lisätä hyvinvointia ja luottamuksellisia sosiaalisia suhteita. Argumenttikatsauksen mukaan sosiaalinen media on lisännyt kohtaamisten määrää ja madaltanut vuorovaikutuksen kynnyksiä. Lisäksi se tarjoaa erilaisia tapoja identiteetin tuottamiseen. Sosiaalinen media voi heikentää hyvinvointia, mikäli sitä kulutetaan yksin ja passiivisesti lähinnä seuraamalla. Katsauksessa painotetaan, ettei haittapuolia voida täysin kumota, sillä ihmisten välisen vuorovaikutuksen varjopuolet löytyvät myös sosiaalisesta mediasta. (Hietajärvi & Matikainen, 2021.)

3.2 Odottavien äitien tiedonhankinta sosiaalisesta mediasta

Odottavien äitien tiedontarpeita on tutkittu hyvin vähän. Laadukkaan tuen tarjoamiseksi oli tärkeää selvittää, mitkä ovat sellaisia aiheita, joista odottavat äidit kaipaavat tietoa. Vuonna 2022 julkaistun tutkimuksen (Lee & Lee, 2022) tarkoituksena oli tutkia, mitä tiedonlähteitä korealaiset raskaana olevat naiset käyttivät raskaustiedon hankinnassa, sekä mitkä terveyteen liittyvät aiheet heitä erityisemmin kiinnostivat raskausaikana. Esille nousseet aiheet luokiteltiin vastaajien raskaudenkolmannesten mukaan. Tuloksissa selvisi, että sosiaalinen media (72,9 %), sekä hakukoneet (72,9 %) kuten esimerkiksi Google, olivat kaikkein useimmin käytetyimmät lähteet raskaustiedon etsimisessä. Vastaajat, jotka olivat vastaushetkellä ensimmäisellä raskauskolmanneksella etsivät tietoa enimmäkseen päivittäiseen elämään liittyvistä aiheista (62,5 %), kuten raskausajan liikunnasta ja matkustelusta, sekä synnytyssairaalaan liittyvää tietoa (55 %). Toisen raskauskolmanneksen vastaajien keskuudessa nousi esille sikiöön liittyvät kysymykset (51,3 %), kuten esimerkiksi sikiön liikkeet. Viimeisellä raskauskolmanneksella olevat vastaajat taas etsivät tietoa muun muassa synnytyksen jälkeisestä ajasta (63 %), sekä synnytyksen jälkeisestä arjesta (49,3 %). Jokaisella raskauskolmanneksella enemmistö kaipasi tietoa raskausoireista. Raskauden edetessä aiheet muuttuivat selkeästi; ensimmäisen raskauskolmanneksen vastaajat etsivät tietoa muun muassa pahoinvoinnista (77,5 %), kun taas viimeisen raskauskolmanneksen vastaajat kaipasivat tietoa synnytyksen käynnistymisen merkeistä (69,9 %). Toisella raskaudenkolmanneksen raskausoireita, joista haettiin tietoa, olivat muun muassa kohtukipu (55,3 %).

Ruotsissa tehdyn tutkimuksen (Bjelke ym., 2016) mukaan 95 % vastaajista käytti Internetiä raskausaiheisen tiedon lähteenä. Vaikka Internetistä luetun raskausaiheisen sisällön lukeminen koettiin pääosin positiivisena, enemmistö vastaajista kertoi kokeneensa myös huolestumisen tunteita jostakin lukemastaan. Tämän seurauksena 11 % vastaajista oli ollut yhteydessä terveydenhuoltoon. Tutkimus osoittaa, että Internetiin jaetulla raskaussisällöllä voi olla myös haitallisia vaikutuksia, ja se saattaa herättää raskaana olevissa naisissa ahdistavia tunteita. (Bjelke ym., 2016.)

Internetissä olevaa tietoa on tänä päivänä runsaasti tarjolla, mikä voi tehdä tiedonhausta haastavan. Tämän lisäksi on myös otettava huomioon Internetissä olevan tiedon luotettavuus. Vuonna 2019 julkaistussa tutkimuksessa tutkittiin alankomaalaisten naisten Internetin käyttöä. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat sekä raskaana olevat, että raskaaksi yrittävät naiset. 95,6 % vastaajista käytti Internetiä raskausaiheisen tiedon etsimisessä ja heistä yli 90 % koki luetun tiedon luotettavana. Kuitenkin ainoastaan 50,1 % keskusteli löytämästään tiedosta hoitohenkilökunnan kanssa. (Jacobs ym., 2019.) Tämä osoittaa, että Internetissä luettua virheellistä tietoa ei välttämättä tunnisteta. Terveydenhuollon ammattilaisilla tulisi olla valmiuksia tukea odottavia äitejä verkossa tapahtuvassa tiedonhankinnassa, sekä sen tulkinnessa.

Toisen alankomaalaisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä tiedonlähteitä alankomaalaiset raskaana olevat naiset käyttivät raskausaiheisen tiedonhaussa. Vastaukset jaoteltiin sen mukaan, olivatko vastaajat raskauden alku- vai loppuvaiheessa. Lähestulkoon kaikki vastaajat kertoivat saaneensa raskausaiheista tietoa terveydenalan ammattilaiselta (alkuraskauden vastaajat 96,4 %, loppuraskauden vastaajat 98,5 %). Enemmistö vastaajista kertoi myös käyttävänsä tiedonhankinnassa digitaalisia lähteitä, kuten esimerkiksi raskausapplikaatioita (alkuraskauden vastaajat 75,3 %, loppuraskauden vastaajat 70,3 %), sekä raskausaiheisia nettisivuja (alkuraskauden vastaajat 86,9 %, loppuraskauden vastaajat 90,9 %). Sosiaalisen median alustojen, kuten Facebookin ja Instagramin käyttö tiedonhaussa oli melko vähäistä (alkuraskauden vastaajat 46,5 %), loppuraskauden vastaajat 49,4 %). Tutkimukseen vastanneita pyydettiin myös arvioimaan käyttämiensä lähteiden luotettavuutta. Yli 90 % kaikista vastaajista piti terveydenalan ammattilaisia luotettavana tiedonlähteenä, kun taas digitaalista tietoa pidettiin vähiten luotettavana. Vaikka digitaaliset lähteet olivat tutkimustulosten mukaan raskausaikana yksi käytetyimmistä tiedonlähteistä, ne koettiin vähiten luotettavimmiksi. Siitä huolimatta, että odottavat äidit tiedostavat terveysalan ammattilaisten olevan luotettavin tiedonlähde, heidän tavoittamisensa on huomattavasti hitaampaa, verrattuna digitaalisiin alustoihin. (Vogels-Broeke ym., 2022.)

3.3 Sosiaalinen media odottavien äitien vertaistuen etsimisessä

Sosiaalisen tuen ja vertaistuen merkitys korostuu etenkin varhaisen vanhemmuuden aikana. Tiedetään, että sosiaalisella tuella on vaikutusta vanhemmuuden laatuun sekä vanhempana jaksamiseen. (Viljamaa, 2003, s. 25.) Äitien vertaistuen tarpeen syyt ovat epäselviä. Syytä voivat olla muun muassa riittämätön sosiaalinen tuki ja yksinäisyyden tunne. Äidit kokevat nykyään yhä enemmän riittämättömyyden tunnetta, yksinäisyyttä ja jatkuvaa painetta tehdä ja suorittaa asioita (Harju, 2022). Suomalaisessa tutkimuksessa ilmenee, että pikkulapsiperheiden vanhempien yksinäisyyden kokemus oli suurin selittäjä merkittävälle psyykkiselle kuormittuneisuudelle. Vanhemmista yleisempää oli, että äiti oli kuormittuneempi mitä isä. (Ranta-Aho ym., 2023.) Tiedetään, että vertaistuen saaminen muilta samassa elämäntilanteessa olevilta vanhemmilta on yksi tärkeimmistä pienten lasten vanhempien yksinäisyyttä lievittävästä tekijöistä (Rotkirch & Saloheimo, 2008). Vertaistuen saaminen on parhaimmillaan sitä, että äideillä on mahdollisuus päästä purkamaan tunteja äitiydestä ja kaikesta sen herättämistä ajatuksista ja tunteista (Harju, 2022), ja samalla he kokevat syvän ymmärretyksi tulemisen tunteen (Terveyskylä.fi, 2023). Uusien vertaiskontaktien luominen voi kuitenkin olla haastavaa silloin, kun niitä eniten kaivataan. Äidin sosiaalinen elämä on voinut rajoittua lapsen saannin myötä oman kodin ympärille ja muun muassa äidin kokema väsymys voi olla iso rajoittava tekijä verkostoitumiselle (Rotkirch & Saloheimo, 2008, s. 84).

Vertaistuen saamista on helpottunut sosiaalisen median kehittyminen ja sen normalisoituminen. Tutkimukset osoittavat, että vanhemmat käyttävät mieluummin Internetiä tai sosiaalista mediaa yksityiskohtaisemman tiedon saamiseen, mitä kasvokkain tapahtuvia vertaistukiryhmiä. (Sjöberg & Lindgren, 2017.) Johnson (2015) toteaa, että Facebookin erilaiset odotus- ja äitiysryhmät voivat olla yksi luonteva paikka etsiä vertaisia. Nämä ryhmät tarjoavat mahdollisuuden olla osana yhteisöä sekä jakaa ja vastaanottaa vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. (Mäkäläinen, s. 13, 2021.) Australialaisäitejä tutkivassa tutkimuksessa 59 % vastanneista kertoivat oman Facebookin käytön lisääntyneen lapsen myötä. Lapsen syntymän jälkeen Facebookia käytettiin enemmän tiedon etsimiseen ja sen jakamiseen muiden vanhempien kesken. Monet

vastanneista kertoivat Facebookin olevan hyvä väylä olla yhteydessä muihin vanhempiin sekä luomaan uusia ihmissuhteita. Jopa kolmasosa vastanneista kokivat Facebook-yhteisön paikkaavan puutteita omissa ihmissuhteissaan. (Chalklen & Anderson, 2017.)

Vaikka monet arvostivat Facebookin kautta saamiaan vanhemmuusverkostoja ja sieltä saatua tukea, niin monet nostivat esille myös Facebookissa esiintyvän äitejä tuomitsevan ja syyllistävän käytöksen. Useimmat vastaajista eivät kuitenkaan kokeneet sitä niin merkittäväksi syyksi vähentää tai lopettaa Facebookin käyttöä, sillä siitä oli tullut niin tärkeä osa omaa elämää. Tuomitsevaa käytöstä äitiydestä ja vanhemmuudesta pystyi kuitenkin välttelemään jonkun verran suosimalla yksityisiä ryhmiä ja pitämällä oman profiilin yksityisenä. Äidit kokivat Facebook ryhmät tärkeiksi erityisesti silloin, kun omalla asuinalueella ei ollut tarjolla kasvokkain järjestettäviä vertaistukiryhmiä. (Clalklen & Anderson, 2017.) Myös yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa jopa 84 % vastanneista kokivat sosiaalisen median kautta saadun sosiaalisen tuen tärkeäksi. Nämä tulokset osoittavat, että sosiaalinen media on nykyään merkittävässä asemassa äitien elämässä. (Baker & Yang, 2018.)

3.4 Sosiaalisen median käyttö sosiaali- ja terveyspalveluissa

Sosiaalinen media on muuttanut terveysviestintää merkittävästi viimeisen kymmenen vuoden aikana. Sosiaalinen media on nykyään osa terveyden edistämistä ja terveysasiantuntijuutta. Samalla se toimii alustana, johon jaetaan arkisia terveyspohdintoja ja josta haetaan vinkkejä ja vertaistukea. (Matikainen & Huovila, 2017.) Tieto- ja viestintäteknologiaa käytetään sosiaali- ja terveyspalveluiden tehostamiseen ja parantamiseen. Tieto- ja viestintäteknologia mahdollistaa sen, että ammattilaiset voivat viestiä asiakkaiden kanssa sähköisesti ja saada siten luotettavaa tietoa nopeasti. (Korpela & Kämppi, 2019.)

Asiantuntijat käyttävät useita sosiaalisen median kanavia välittääkseen terveys-tietoa kansalaisille. Näitä ovat esimerkiksi Facebook, blogit, Instagram ja YouTube. Asiantuntijat voivat ohjata seuraajilleen relevanttia tietoa virheellisten

käsitysten ja informaatiotulvan keskellä. Parhaimmillaan asiantuntija pääsee vaikuttamaan yhteiskunnallisesti, kehittämällä ammatillisia verkostoja ja vuorovaikutustaitoja. Viestintämaisema on muuttunut pysyvästi ja se tulee koskettamaan yksittäisiä ihmisiä ja yhteisöjä jatkossakin. (Matikainen & Huovila, 2017.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kyselytutkimuksella, mitä sosiaalisen median kanavia odottavat äidit käyttävät sekä mihin tarkoitukseen he käyttävät sosiaalista mediaa. Tarkoituksenamme on tutkia, seuraavatko odottavat äidit sosiaalisesta mediasta raskausaiheista sisältöä sekä millaista sisältöä he kaipaavat eri sosiaalisen median alustoille. Tutkimuksemme tavoitteena on, että työelämäkumppanimme Preggo Oy voisi hyödyntää tutkimuksemme tuloksia heidän podcastin aiheisällön suunnittelussa. Toivomme, että kyselyn myötä Preggo saisi tuotettua sellaista sisältöä, joka palvelee odottavien äitien tarpeita.

Oman ammatillisen kasvun tavoitteenamme on kehittää tutkimusosaamistamme harjoittamalla muun muassa asiatyylisen tekstin kirjoittamista ja tiedonhankintataitojamme. Tavoitteena on oppia tuntemaan erilaisia tutkimus- ja analyysimenetelmiä sekä hallita niiden käyttö tutkimuksen toteuttamis- ja analyysivaiheessa. Opinnäytetyön prosessin aikana opimme keräämään monipuolista ja tarkoituksenmukaista tietoa tutkimusaiheestamme. Tavoitteena on oppia ymmärtämään, miten iso merkitys sosiaalisella medialla on nykyään odottavien äitien keskuudessa sekä miten tärkeää se on nykyään huomioida asiakasohjauksessa.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset:

1. Millaista sosiaalisen median sisältöä odottavat äidit seuraavat?
2. Mihin tarkoitukseen odottavat äidit käyttävät sosiaalista mediaa?
3. Millaista raskausaiheista sisältöä odottavat äidit kaipaavat sosiaaliseen mediaan?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Opinnäytetyön tausta ja työelämäkumppani

Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Preggon kanssa. Preggo on Helsingissä sijaitseva yksityinen raskausklinikka, joka tarjoaa erilaisia palveluita niin raskautta suunnitteleville, raskaana oleville ja synnyttäneille naisille. Raskausklinikka tarjoaa monipuolisesti eri palveluita, kuten varhaisultria, keski- ja loppuraskauden ultraäänitutkimuksia sekä muita kättilön, gynekologin, psykologin, psykoterapeutin ja seksuaaliterapeutin palveluita. Preggon tavoitteena on tarjota äideille riittävää tukea ja tietoa, jolla voisi vähentää mahdollisimman paljon raskausajan epävarmuutta. (Preggo, i.a.)

Työmme aihe lähti kehittymään yhteistyökumppanin tarpeiden ympärille. Halusimme tehdä opinnäytetyömme sellaiselle yritykselle, joka voisi hyödyntää tutkimuksemme tuloksia itsensä kehittämiseksi. Yhteistyökumppanimme ehdotti, että selvittäisimme, mistä aiheista odottavat äidit kaipaisivat lisää tietoa ja millaista sisältöä he toivoisivat sosiaaliseen mediaan. Tavoitteenamme oli toteuttaa kyselytutkimus, jonka tuloksia työelämäkumppanimme Preggo voisi hyödyntää heidän suunnitellessa sisältöä odottaville äideille suunnattuun podcastiin, Preggopodiin. Jaoimme Webropol-kyselyä sosiaalisen median kautta. Kyselyyn vastaaminen tapahtui anonymisti, jonka vuoksi emme tarvinneet tutkimuslupaa. Tutkimusluvan hankkiminen vaatisi muun muassa sitä, että käsittelisimme tutkittavien henkilötietoja. (Vantaan kaupunki, 2021, s. 1).

5.2 Tutkimusmenetelmät ja aineistonkeruu

Opinnäytetyössämme käytimme sekä laadullista että määrällistä tutkimusotetta. Laadullisen tutkimuksen parina pidetään määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusta, joka perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Laadullisen ja määrällisen menetelmäsuuntauksen välistä eroa usein korostetaan, vaikka molempia suuntauksia voidaan käyttää myös samassa

tutkimuksessa ja molemmilla suuntauksilla voidaan selittää, tosin eri tavoin, samoja tutkimuskohteita (Koppa, 2021.) Opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelmänä toimi sähköinen kyselylomake (LIITE 1), joka on yleisimmin käytetty aineistonkeruumenetelmä kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, s.114). Kysely luotiin Webropol-ohjelmalla ja kysymykset valikoituivat tutkimuskysymysten ja tutkimuksen tavoitteiden pohjalta.

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusote on oikea silloin, kun halutaan ymmärtää jotain ilmiötä syvällisesti, ilmiö ei ole tunnettu ja ilmiöstä halutaan saada syvällinen näkemys. Tavoitteena ei ole yleistää, vaan halutaan selvittää ihmisten kokemuksia, tulkintoja, käsityksiä, motivaatioita, sekä uskomusten, asenteiden ja käyttäytymisen muutoksia, tai kun halutaan selvittää uutta näkökulmaa jo tunnetusta aiheesta. (Kananen, 2015, s.71). Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen tutkimusote, sillä tutkimuksemme vastaukset perustuivat odottavien äitien kokemuksiin. Kvalitatiivisella tutkimusotteella saimme yksityiskohtaisempaa tietoa odottavien äitien sosiaalisen median käytöstä ja pystyimme tekemään tarkempia päätelmiä odottavien äitien vastauksista. Laadullisessa tutkimuksessa olennaista on tavoittaa osallistuvien ihmisten näkökulma, eli on tarkoituksenmukaista suosia menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat ja ääni pääsevät hyvin esille. (Puusa & Juuti, 2020).

Tutkimuksen ajan olimme tiiviisti yhteydessä työelämäkumppaniimme, jotta saimme mahdollisimman hyvin otettua huomioon heidän toiveensa kyselyyn liittyen. Valmis kysely lähetettiin heille arvioitavaksi ennen sen julkaisua. Tämän lisäksi esitestasimme kyselyä neljälle odottavalle äidille. Mittarin esitestaaminen tarkoittaa sitä, että sen luotettavuutta ja toimivuutta testataan varsinaista tutkimusotosta vastaavalla pienemmällä vastaajajoukolla. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, s. 154.)

Tutkimuksemme ajankohdaksi valikoitui kesä 2023. Alkuperäisen suunnitelman mukaan olisimme jakaneet kyselyä jo keväällä, mutta siirsimme sen kesälle, sillä tiesimme, että ajankohdalla ei luultavasti tule olemaan suurta vaikutusta vastanneiden määrään. Tutkimusaineiston keräämisen apuna käytimme sosiaalista mediaa. Tulimme siihen tulokseen, että verkkokyselyä oli helppo jakaa odottavien

äitien keskuuteen sosiaalisen median kautta, kun tiesimme mistä voimme tavoittaa potentiaalisia vastaajia. Kyselyyn vastattiin anonyyminä ja se oli täysin vapaaehtoista. Jaoimme kyselyä kuuteen eri Facebook-ryhmään, jotka olivat odotaville äideille tarkoitettuja vertaistukiryhmiä. Enimmillään ryhmässä oli n. 10 tuhatta jäsentä ja minimissään 1,5 tuhatta jäsentä. Facebook-ryhmien lisäksi jaoimme kyselyä Vauva.fi- sivustolle sekä Instagramin kautta yksittäisille henkilöille. Jaoimme kyselyä useampaan paikkaan, jotta saisimme mahdollisimman laajan ja monipuolisen vastausjoukon. Tarkoituksenamme oli pitää kyselyä auki noin kolmen viikon ajan, mutta päädyimme sulkemaan sen kahden viikon jälkeen, kun vastausmäärät eivät kasvaneet enää merkittävästi viimeisten päivien aikana. Aineistoa koetaan olevan riittävästi, kun uudet vastaukset eivät enää tuota merkittävää tietoa tutkimusongelman kannalta (Eskola & Suoranta, 2014, s. 62). Kyselylinkki oli avoinna 6.6 –18.6.2023 ja kyselyyn vastasi yhteensä 382 odottavaa äitiä.

5.3 Aineiston analyysimenetelmä ja analyysi

Aloitimme aineiston analysoinnin kyselylomakkeen suljettua. Kyselyn pääpaino oli avoimissa kysymyksissä, sillä tarkoituksenamme oli lähestyä aihetta odottavien äitien kokemuksiin pohjautuen. Laadullisten kysymysten analysoinnissa hyödynsimme sisällönanalyysia. Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä, ja analyysin tarkoitus on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysilla pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. (Tuomi, 2018, s.122.) Analyysissa hyödynsimme induktiivista sisällönanalyysia. Induktiivista, eli aineistolähteistä sisällönanalyysia käytetään, jos asiasta ei tiedetä tai aikaisemmat tiedot ovat hajanaisia. Induktiivisessa analyysissa pyritään tutkimusaineistosta luomaan teoreettinen kokonaisuus siten, etteivät aikaisemmat havainnot, tiedot tai teoriat ohjaa analyysia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, s.167.)

Aloitimme aineiston analysoinnin lukemalla avointen kysymysten vastaukset useamman kerran läpi, jolloin sisältö tuli tutuksi. Latasimme vastaukset PDF-tiedostoksi ja esille nousseet aihealueet merkattiin eri värein. Tarkoituksenamme oli

selvittää, onko avointen kysymysten vastauksissa samankaltaisuuksia ja yhtäläisyyksiä, joita voisi nostaa tutkimustulosten teemoiksi. Teemoittelu menetelmänä viittaa siihen, että aineiston analyysivaiheessa keskitytään tarkastelemaan niitä piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle vastaajalle. Samaa tarkoittavat ja samankaltaiset ilmaisut yhdistetään samaan kategoriaan tai luokkaan, minkä jälkeen se nimetään. Seuraavaksi samankaltaisia alakategorioita tai teemoja yhdistetään ja niistä muodostetaan yläkategorioita, jonka tutkija nimeää kategorian sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Analyysin loppuvaiheessa tutkija yhdistää kaikki yläkategoriat yhdeksi kaikkia kuvaavaksi kategoriaksi. Analyysin jokainen vaihe, jokainen muodostettu kategoria, auttaa vastaamaan tutkimuskysymyksiin. (Puusa & Juuti, 2020, s.153–154.) Etsimme sisällönanalyysin avulla aineistosta teemoja. Pelkistetyt ilmaukset luokittelimme ala-, ylä-, ja pääluokkiin (taulukko 1). Tulosten selkeyttämiseksi raportointiin loimme taulukoita, joihin kokosimme esille nousseet ylä- ja pääluokat. Hyödynsimme myös vastaajien suoria lainauksia havainnollistamaan keräämiämme tuloksia. Osassa kysymyksissä nousi samoja aihealueita esille. Syynä oli kyselylomakkeella esitetyt kysymykset, joissa kysyttiin samaa asiaa hieman eri näkökulmasta. Yhtenä esimerkkinä oli muun muassa kysymykset odottavien äitien sosiaalisen median käyttötarkoituksista, sekä sosiaalisessa mediassa olevan raskaussisällön hyödyntämisestä. Näiden kysymysten vastaukset käsitelimme samassa osiossa, sillä vastauksissa oli paljon samankaltaisuuksia, eikä erikseen käsittely olisi tuonut tutkimukseen uusia näkökulmia.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston luokittelusta.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Uutisten luku	Ajanviete	Sosiaalisen median käyttötarkoitus
Aivojen nollausta		
Läheisten kanssa keskustelemiseen	Yhteydenpito ja kommunikointi	
Ystävien kanssa keskustelu		
Seuraan erilaisia ryhmiä tiedon perässä	Tiedonhaku	
Tiedon ja vinkkien haku		
Vertaistukea 18muilta odottajilta	Vertaistuki	
Erilaiset vertaistukiryhmät		
Työhön	Työväline	

Vaikka tutkimuksen painopiste oli laadullisessa tutkimuksessa, kyselylomakkeemme sisälsi myös suljettuja kysymyksiä. Näillä kartoitimme pääosin odottavien äitien taustatietoja, mutta myös heidän sosiaalisen mediansa käyttöön liittyviä tekijöitä. Suljettujen kysymysten analysoimisessa hyödynsimme Webropol -ohjelmaa, jonka avulla saimme vastauksien prosenttiosuudet, sekä frekvenssit. Loimme vastauksista Excel-ohjelman avulla havainnollistavan taulukon vastaajien taustatiedoista.

6 TULOKSET

6.1 Tutkimusjoukon kuvaus

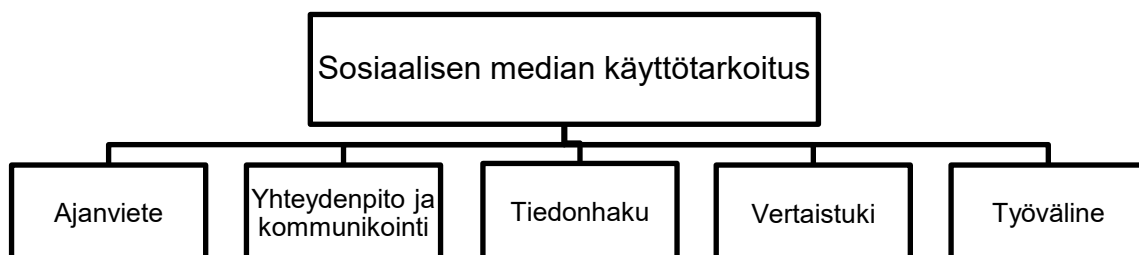
Kyselyyn vastasi yhteensä 382 odottavaa äitiä. Taustatietoja kartoitimme kysymällä vastaajan ikä, vastaushetkellä oleva raskauskolmannes, sekä oliko vastaajalla entuudestaan lapsia. Tämän lisäksi kysyimme, oliko raskaus normaali- vai riskiraskaus sekä yleisesti käytössä olevat sosiaalisen median alustat. Vastaajien keski-ikä oli 29 vuotta (taulukko 2). Yli puolet vastaajista kertoi, että kyseessä oli ensiraskaus (61 %). Uudelleen odottavia äitejä pyysimme tarkentamaan, kuinka monta lasta heillä oli entuudestaan. 73 % vastasi, että heillä oli yksi lapsi ja 18 % kaksi lasta. 9 % oli lapsia kolme tai enemmän. Raskaus oli 79 % vastaajista normaaliraskaus. Enemmistö, peräti 68 % kertoi, että vastaushetkellä he olivat raskauden viimeisellä kolmanneksella. 30 % oli meneillään toinen raskauskolmannes ja ainoastaan 1 % ensimmäinen raskauskolmannes. Käytetyimmiksi sosiaalisen median alustoista nousivat Facebook (98 %), WhatsApp (98 %) sekä Instagram (93 %). Kysymyksessä oli myös avoin osio, johon vastaajat saivat itse kertoa käyttämästään alustasta, mikäli sitä ei vastausvaihtoehdoista löytynyt. Vastauksissa nousivat esille muun muassa Jodel, Pinterest sekä Reddit.

Taulukko 2. Vastaajien taustamuuttujat.

Vastaajien taustamuuttujat	n	%
Ikä		
Alle 18 v	3	0.8
18-23 v	58	15.2
24-29 v	144	37.7
30-35 v	140	36.6
Yli 35 v	37	9.7
Ennestään lapsia		
Kyllä	148	38.7
Ei	234	61.3
Ennestään olevien lasten määrä		
1 lapsi	108	73
2 lasta	26	18
Yli 3 lasta	14	9
Raskaustyyppi		
Normaali raskaus	302	79.1
Riskiraskaus	80	20.9
Raskausvaihe		
1. trimesteri (vko 0-14)	7	1.8
2. trimesteri (15-28)	114	29.9
3. trimesteri (vko 29-42)	261	68.3

6.2 Odottavien äitien sosiaalisen median käyttö

Odottavien äitien sosiaalisen median käyttötarkoitus jakaantui viiteen yläkategoriaan, joita olivat ajanviete, yhteydenpito ja kommunikointi, tiedonhaku, vertaistuki ja työväline (kuvio 1).



Kuvio 1. Sosiaalisen median käyttötarkoitus yläkategoriat.

Yksi sosiaalisen median käyttötarkoituksen yläkategorioista oli ajanviete. Tutkimuksen mukaan lähes puolet vastanneista käytti sosiaalista mediaa ajan kuluksi ja viihteen vuoksi. Vastauksissa nousivat esille eri some-alustojen selailu, samaistuttavan viihteen kuluttaminen sekä tuttujen ja sosiaalisen median vaikuttajien seuraaminen eri alustoilta. Sosiaalisen median koettiin lisäävän myös iloa sen hetkiseen elämäntilanteeseen. Monet sanoivat kuluttavansa erilaisia kirpputoriryhmiä, joista etsii vauvan vaatteita ja tarvikkeita käytettynä. Odottavat äidit käyttivät sosiaalista mediaa myös yhteydenpidon ja kommunikoinnin välineenä. Sosiaalisen median kautta oltiin yhteydessä muun muassa ystäviin ja tuttaviin. Suurin osa vastanneista sanoi käyttävänsä sosiaalista mediaa myös tiedonhaun välineenä. Vastanneet kokivat sosiaalisen median helpoksi väyläksi etsiä nopeasti tietoa ja vinkkejä muun muassa raskausaikaan ja lasten hoitamiseen liittyvistä asioista. Osa vastanneista kuitenkin kritisoi sosiaalisen median käyttöä tiedonhaun lähteenä. He ajattelivat tiedon perustuvan enemmän ihmisten omiin kokemuksiin, jolloin tiedon luotettavuudesta ei voinut olla koskaan varma. Nämä ihmiset sanoivat suosivansa tiedonhaussa ainoastaan luotettavia instansseja, kuten ammattilaisten ylläpitämiä sivustoja, käyttäjätilejä ja neuvoloita.

Saan paljon vinkkejä ja käytännön ohjeita sekä tietoa esim synnytyksestä ja vaikkapa imetyksestä.

Olen pyrkinyt hakemaan tietoa vain luotettavista tietolähteistä. Mm. Terveyskylä, terveyskirjasto, hotus yms.

Odottavat äidit kertoivat seuraavansa samassa elämäntilanteessa olevien some-sisältöjä saadakseen vertaistukea ja neuvoja raskauteen, synnytykseen sekä tulevaan äitiyteen liittyen. Vinkkejä ja tietoa haettiin muun muassa imetyksestä, synnytyksestä, vauvan tarvikkeista ja raskauden vaiheisiin liittyvistä asioista. Eri-tyisesti esikoista odottavat äidit ja riskiraskauksissa äidit kokivat tärkeäksi vertaistuen mahdollisuuden. Yksi äideistä kertoi, että ”vertaistuki monikko-odottajien whatsappi ryhmässä on ollut korvaamaton, koska koen ettei neuvolassakaan osata huomioida monikkoraskauksia riittävästi.”

Facebookin vauvaryhmät ja muut vertaistukiryhmät tuli monessa vastauksessa esille. Sieltä haettiin vinkkejä ja vertaistuellista tietoa raskauteen ja äitiyteen

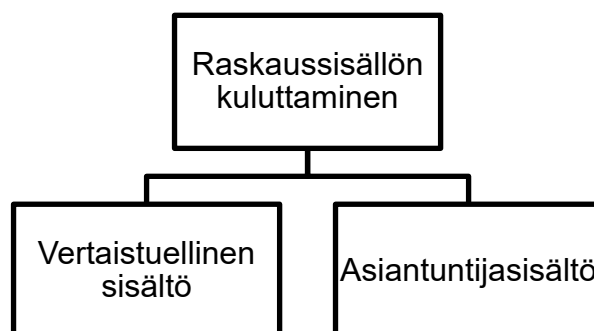
liittyen, mutta jotkut kertoivat saaneensa sieltä myös uusia ystäviä. Jotkut vastanneista kertoivat selailevansa keskusteluja, eikä osallistuneet keskusteluihin itse. Jotkut taas kokivat todella hyödylliseksi kysyä joko omalla nimellä tai anonyymisti muilta jotain itseä mietityttävää asiaa. Kaksi äitiä kertoi kuuluvansa Facebookin kautta perustettuihin alueellisiin WhatsApp-ryhmiin, joissa on mahdollisuus jakaa omia ajatuksia matalammalla kynnyksellä ja suunnitella vauvatreffejä muiden äitien kanssa.

Saan hyvin vertaistukea. Ensimmäisen lapsen kohalla ei ollut ystäviä kenellä lapsia niin oli helppo saada vertaistukea. Myös nykyisen raskauden kohalla myös.

Neljässä vastauksessa nousi esille sosiaalisen median käyttäminen osana omaa työtä.

6.3 Raskaussisällön seuraaminen sosiaalisen median alustoilta

Tutkimuksessamme tuli esille, että enemmistö odottavista äideistä seurasi sosiaalisesta mediasta raskausaiheista sisältöä. Raskausaiheista sisältöä seurattiin monipuolisesti eri sosiaalisen median alustoilta, kuten Facebookista, Instagramista, Youtubesta ja Podcasteista. Raskaussisällön kuluttaminen jakaantui kahteen eri yläkategoriaan, joita olivat vertaistuellinen sisältö ja asiantuntijasisältö (kuvio 2).



Kuvio 2. Raskaussisällön kuluttamisen yläkategoriat.

Odottavat äidit kertoivat omin sanoin, millaista raskauteen liittyvää sisältöä he seurasivat sosiaalisen median alustoilta. Vastauksissa nousi esille, että monet odottavista äideistä seurasi sosiaalisesta mediasta vertaistuellista sisältöä. Odottavat äidit kertoivat seuraavansa muun muassa Instagramista muiden raskaana olevien äitien sisältöjä. Monet kuuluivat myös Facebookin, Jodelin ja WhatsAppin kautta erilaisiin äiti- ja vauvaryhmiin. Instagramista ja erilaisista äiti- ja vauvaryhmistä haettiin vertaistukea, tietoa ja vinkkejä raskauteen, synnytykseen, äitiyteen ja vauvan hoitoon liittyen. Tietoa ja vinkkejä haettiin muun muassa raskauden oireista ja erilaisista raskauden vaiheista, vauvojen ruokailusta, nukkumisesta, leikkimisestä ja kehityksestä sekä synnytykseen valmistautumisesta ja synnytyksen jälkeisestä ajasta. Myös raskaus- ja lapsiaiheisten Youtube- ja TikTok-videoitten katselu nousi esille vastauksissa. Odottavat äidit kertoivat katsovansa muiden äitien tekemiä Youtube-videoita, joissa näytettiin heidän arkeaan. Youtubea hyödynnettiin myös raskausjumbpien tekemiseen. Tiktokista odottavat äidit kokivat saaneensa hyödyllisiä vinkkejä muun muassa lapsen hoitoon ja synnytykseen liittyvistä asioista.

Seuraan tilejä, jotka jakavat vinkkejä vauva-arkeen liittyen (ruokaohjeita, uni-, leikki- ja hoito-ohjeita), lastenhuoneen tarvikkeista ja jotka kertovat äitien/vanhempien omista kokemuksista. TikTok videoita ja esimerkiksi youtubesta katson raskausaiheisia videoita.

Odottavat äidit kertoivat seuraavansa sosiaalisesta mediasta ja Internetistä asiantuntijoiden tuottamaa sisältöä, joista sai tietoa monipuolisesti niin raskausajasta kuin raskauden jälkeisestä ajasta. Vastauksissa mainittiin muun muassa kättilöprofiilit, doulaprofiilit, unikouluprofiilit sekä Naistenklinikan ja Lohjan sairaalan ylläpitämät Instagram-tilit. Jotkut nostivat esille myös erilaisten tietoisuuksien ja tietopankkien hyödyntämisen.

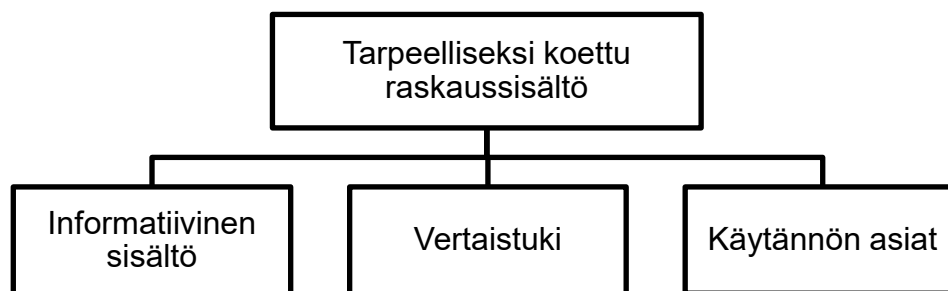
Raskausappit, ig:ssä doulat, kättilöt, synnytysosastot ja äitiysfyssarit.

Facebookin, Instagramin ja TikTokin käytön lisäksi mainittiin muitakin sosiaalisen median alustoja, joista seurattiin raskausaiheista sisältöä. Näitä olivat Snapchat, Jodel, podcast-alustat, kuten Spotify, Podme ja Podimo sekä raskausaplikaatiot, kuten Preglife ja Preggers. Monet odottavista äideistä kertoivat kuuntelevansa

raskaus- ja äitiaiheisiä podcasteja, joissa käsiteltiin monipuolisesti erilaisia aiheita. Vastauksissa mainittiin muun muassa Kätilön kahvitunti -podcast ja Hei Baby -podcast. Raskaussovelluksia hyödynnettiin oman raskauden seurannassa.

6.4 Tarpeelliseksi koettu raskaussisältö

Kysyimme odottavilta äideiltä, kokivatko he, että sosiaalisesta mediasta löytyy hyvin raskausaiheista sisältöä. Suurin osa vastanneista oli sitä mieltä, että sosiaalinen media tarjoaa hyvin raskausaiheista sisältöä äideille. Kyselyllä selvitimme myös sitä, millaista sosiaalisen median sisältöä odottavat äidit kokisivat tarpeelliseksi sekä mille alustoille. Raskausaiheista sisältöä toivottiin monipuolisesti eri alustoille, kuten esimerkiksi Instagramiin, Facebookiin ja TikTokiin. Usea vastaaja koki tämänhetkisen sisällön olevan riittävä, eikä näin ollen kaivannut sosiaaliseen mediaan lisää sisältöä. Vastauksien perusteella tarpeelliseksi koettu raskaussisältö jakaantui kolmeen yläkategoriaan, jotka olivat vertaistuki, informatiivinen sisältö, sekä käytännön asiat (kuvio 3).



Kuvio 3. Tarpeelliseksi koetun raskaussisällön yläkategoriat.

Enemmistö vastaajista kertoi kaipaavansa sosiaaliseen mediaan enemmän informatiivista sisältöä. Tähän yläkategoriaan luokiteltiin aiheita, joista vastaajat toivoisivat saavansa enemmän tietoa. Näitä olivat muun muassa imetys ja imetyshaasteet, sekä raskauden ja sen jälkeiset oireet. Useampi vastaaja kertoi kokevansa tärkeänä löytää sosiaalisesta mediasta luotettavaa ja tutkimuspohjaan perustuvaa sisältöä. Edellä mainittua sisältöä toivottiin erityisesti terveydenhuollon

ammattilaisilta. Muutamassa vastauksessa mainittiin tarve saada selkeämpää tietotetta kuntien järjestettävästä toiminnasta.

Enemmän terveydenhuolto-opiskelijoiden/ammattilaisten järjestämiä ilmaisia webinaareja esim. raskauden kulusta, oireilusta, odottavan mielenterveyden edistämisestä, imetyksestä tai vaikka raskausjumpasta.

Luotettavaa tietoa. Somessa usein lähdekritiikki unohtuu ja väärää tietoa jaetaan paljon.

Vinkkejä raskausaikaan ja synnytykseen liittyviin tapahtumiin kotikaupungissa, vinkkejä edellä mainittujen aiheiden kirjallisuuteen.

Vastauksissa nousi myös esille tarve saada sosiaalisen median kautta rehellisiä ja monipuolisia kertomuksia raskaudesta, synnytyksestä, sekä sen jälkeisestä ajasta. Vertaistuen saantiin liittyvissä vastauksissa nousi esille kaksi näkökulmaa. Osa vastaajista toivoi enemmän keskustelua huonoista kokemuksista, kun taas osa toivoi nimenomaan positiivisia kertomuksia.

Yleisesti kaikkiin kanaviin ja sellaista rehellistä ja positiivista. Nyt tuntuu, että kaikki sisältö on sitä, että kaikkien raskaus näyttää samalta ja puhutaan enemmän pahoista asioista, kuten raskausmyrkytys, keskenmeno, mutta ei myös niistä positiivisista kokemuksista, että kaikki voi myös mennä täydellisesti raskausaikana.

Rehellisempää kuvausta myös raskauden varjopuolista. Tuntuu, että suurin osa tuotetusta sisällöstä on vain pintaraapaisua ja pelkkää positiivista.

Erinäiset käytännön asiat mainittiin myös vastauksissa. Osa vastaajista toivoi, että sosiaalisessa mediassa olisi saatavilla enemmän sisältöä liittyen vauvan hoitoon, sekä pukemiseen. Vauvahankinnat, kuten vinkit tarpeellisiin hankintoihin koettiin myös aiheeksi, josta haluttaisiin enemmän sisältöä. Tähän aiheeseen liittyen nousi myös erilainen näkökanta esille, jossa pohdittiin ekologisuutta ja kulkuskriittisyyttä.

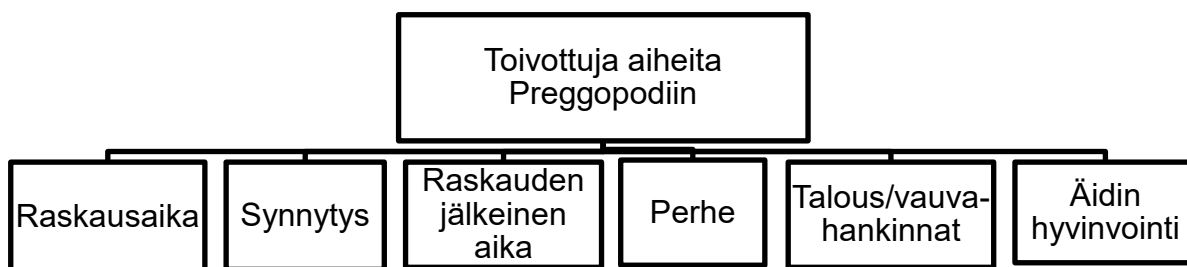
Yksinkertaisia vauvanhoitovideoita ja kuvia paljon! Harvalla ihmisellä (jolla ei ole kokemusta lastenhoidosta) on tietoa, kuinka vauvaa edes pidetään sylissä, kuinka vaihtaa vaippa, yms ”itsestäänselvyyksistä.

Minimalistisempaa, nykyinen sisältö idealisoi uutena hankkimista ja tavarapaljoutta.

Raskauden/äitiyden yhdistäminen ekologisuuteen, sekä kulutuskriittisyyteen. Liikaa kulutusjuhlaa ja tavarakeskeisyyttä, joten ei resonoi.

6.5 Peggopodin jaksosten sisältö

Yhteistyötahomme Peggon toiveena oli saada kyselymme tulosten kautta sellaista tietoa, jota he voisivat hyödyntää suunnitellessa sisältöä tuottamaansa podcastiin. Selvitimme, millaisia aiheita vastaajat toivoisivat käsiteltävän Peggopodissa, sekä ketä he toivoisivat sinne vieraisiksi keskustelemaan. Enemmistö vastaajista jätti vastaamatta edellä mainittuihin kysymyksiin. Syyksi mainittiin muun muassa se, ettei vastaaja ollut aikaisemmin kuunnellut Peggopodia, eikä näin ollen ollut tiedossa aikaisemmin käsiteltäviä aiheita tai jaksoissa vierailleita henkilöitä. Osa vastaajista kertoi, etteivät kuunnelleet podcasteja, jonka vuoksi he kokivat kysymyksiin vastaamisen vaikeaksi.



Kuvio 4. Yläkategoriat toiveaiheista Peggopodiin.

Kyselyn vastaukset koskien Peggopodin toiveaiheita jaettiin kuuteen yläkategoriaan (kuvio 4). Enimmäkseen vastaukset sisälsivät raskausaikaan liittyviä aiheita. Näitä olivat muun muassa raskauden eri vaiheisiin kuuluvat oireet ja vaivat, painonmuutokset, sekä raskausajan liikuntasuosituksset.

Raskaudesta monipuolisesti. Monesti se tunnepuoli jää vähän fyysisten oireiden ja seurannan jalkoihin. Sitä välillä on itsekin hämmästynyt, miten laaja tunneskaala tässä raskaudessa tulee käytyä läpi.

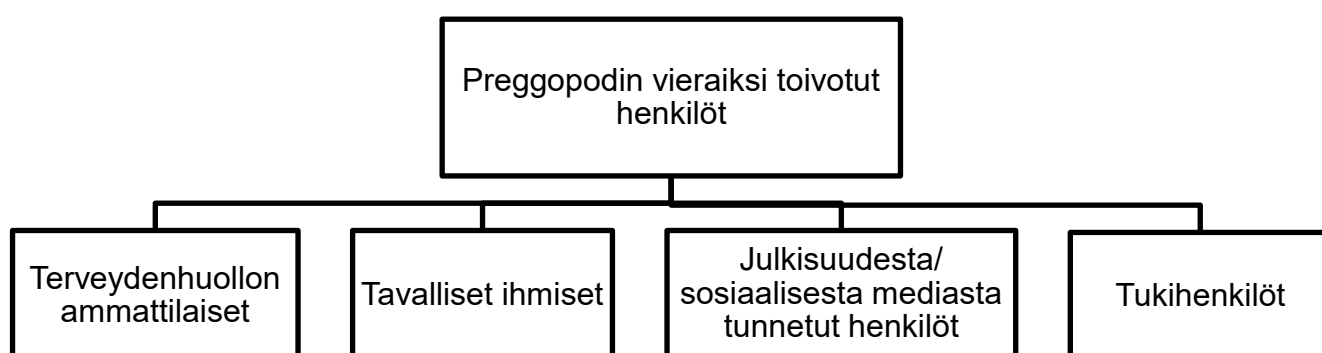
Vastauksissa toivottiin runsaasti myös keskustelua liittyen synnytykseen. Vastajat nostivat esille muun muassa synnytykseen valmistautumisen, synnytyspelon, sekä kivunlievityksen. Tämän lisäksi synnytyksen jälkeiseen aikaan liittyvät aiheet nousivat vastauksissa. Näitä olivat muun muassa synnytyksestä palautuminen, imettäminen, sekä ensimmäinen vauvavuosi.

Raskauden jälkeinen aika (jälkivuodot, repeämien hoito, toipuminen, minäkuvan muutos tms.) tuolloin kaikki jää vauvan varjoon ja itsellä kun toipumisesta yleensä liian ruusuiset kuvat.

Myös perheeseen liittyviä aiheita, kuten raskauden vaikutus parisuhteeseen ja erityisvanhemmuutta käsiteltäviä teemoja mainittiin vastauksissa. Osa myös kaipasi isille suunnattuja jaksoja. Muutama vastaaja nosti esille taloudelliset aiheet, kuten töissä käyminen raskaana, sekä vauvahankinnat. Äidin hyvinvointiin liittyvää keskustelua toivottiin muun muassa mielenterveyden ja muuttuneen kehonkuvan ympärille.

Kehonkuva, seksuaalisuus, vanhemmuus, parisuhde olisivat tärkeitä aiheita.

Isille tarkoitettua vertaistukia. Sitä ei ole juurikaan tarjolla.



Kuvio 5. Yläkategoriat toivevieraista Preggopodiin.

Odottavien äitien vastaukset liittyen Preggopodin toivevieraisiin jaettiin neljään seuraavaan yläkategoriaan: terveydenhuollon ammattilaiset, tavalliset ihmiset, julkisuudesta/sosiaalisesta mediasta tunnetut henkilöt, sekä tukihenkilöt (kuvio 5). Kyselyn aikaisemmissa vastauksissa nousi vahvasti esille, miten tärkeänä luotettavan tiedon saaminen koettiin. Luotettavan tiedon merkityksellisyys nousi esille myös tässä osiossa, sillä enemmistö toivoi podcast vieraaksi terveydenhuollon ammattilaisia. Vastauksissa mainittiin muun muassa kättilöt, lääkärit, ravitsemusammattilaiset, sekä äitiysfysioterapeutit. Vastaajat halusivat myös kuulla tavallisten ihmisten kertomia omakohtaisia kokemuksia. Vieraksi toivottiin muun muassa synnyttäneitä naisia, esikoista odottavia naisia, sekä suurperheen äitejä. Vastauksissa nousi esille tarve kuulla tavallisten ihmisten rehellisiä kokemuksia, joiden kautta odottavat äidit saisivat vertaistukea.

Tavallisia ihmisiä puhumaan vaikeista aiheista, näistä saa parhaiten vertaistukea.

Itseä kiinnostaisivat tosielämän tarinat henkilöiden itsensä kertomina. Myös ne ikävät yhtään kaunistelematta.

Osa vastaajista toivoi vieraaksi podcastiin julkisuudesta tai sosiaalisesta mediasta tunnettuja henkilöitä. Vastauksissa nousi esille esimerkiksi bloggaaja lida Åfeldt, psykoterapeutti Pia Penttala, sekä seksuaaliterapeutti Marja Kihlström. Myös erilaiset tukihenkilöt, kuten doulat, nousivat vastauksissa esille.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutkia, mihin tarkoitukseen odottavat äidit käyttävät sosiaalista mediaa. Aikaisemmassa tutkimuksessa (Bjelke ym., 2016) ilmeni, että monet odottavat äidit hyödynsivät raskausaikana sosiaalisen median alustoja tiedon ja vertaistuen saamiseen. Tutkimuksemme osoittaa, että odottavat äidit käyttävät myös nykyään sosiaalista mediaa monipuolisesti eri tarkoituksiin. Se toimii muun muassa tiedonhaun, kommunikoinnin ja verkostoitumisen välineenä. Odottavat äidit käyttivät sosiaalista mediaa tiedonhaun lähteenä, vaikka monet tiedostivat siihen liittyvät riskit. Myös aikaisemmassa tutkimuksessa tuli ilmi, että digitaalisia lähteitä käytettiin pääasiallisina tiedon lähteinä, vaikka ne koettiin samalla vähiten luotettavimmiksi (Vogels-Broeke ym., 2022). Internetin ja sosiaalisen median käyttö tiedonhaun lähteenä perustuu varmasti siihen, että sieltä löytyy runsaasti tietoa maailmanlaajuisesti ja oikein etsittynä tieto on nopeasti ja helposti saatavilla (Jyväskylän yliopisto, i.a.-b).

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, millaista sosiaalisen median sisältöä odottavat äidit seuraavat sekä millaista sosiaalisen median sisältöä he kaipaavat. Tutkimustulokset osoittivat, että odottavat äidit seuraavat raskausaiheista sisältöä useilta eri sosiaalisen median alustoilta. Käytetyimmät sosiaalisen median alustat raskaussisällön seuraamiseen olivat Facebook, Instagram ja TikTok. Sosiaalisessa mediassa seurattiin samassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä sekä haettiin neuvoja, vinkkejä ja vertaistukea. Sosiaalisessa mediassa seurattiin myös asiantuntijoiden tuottamaa sisältöä, jotka liittyivät esimerkiksi raskausaikaan tai raskauden jälkeiseen aikaan. Tutkimuksessa nousi esille kättilöiden, doulien ja sairaaloiden ylläpitämät Instagram-tilit. Tutkimuksessamme ilmeni, että odottavat äidit kaipaavat sosiaaliseen mediaan lisää ammattilaisten ja järjestöjen luomaa informatiivista sisältöä, joka perustuu tutkittuun tietoon. Informatiivisen sisällön rinnalle kaivattiin rehellistä ja monipuolista sisältöä niin raskaudesta, synnytyksestä kuin synnytyksen jälkeisestä ajasta ottaen huomioon erilaiset elämäntilanteet. Sosiaaliseen mediaan kaivattiin niin huonoja kuin hyviä kokemuksia

raskaudesta ja synnytyksestä. Odottavat äidit kaipasivat sosiaaliseen mediaan myös erilaisia listoja tarpeellisista hankinnoista ja käytännön vinkkejä vauvan hoitoon liittyen. Odottavien äitien vastauksissa nousi esille myös liiallinen kuluttaminen ja tavarapaljous. Sosiaaliseen mediaan toivottiin sisältöä, jossa huomioidaan ekologinen käyttäytyminen nimenomaan raskauden ja äitiyden näkökulmasta.

Aikaisemmissa tutkimuksissa ilmeni, että äidit kokevat sosiaalisesta mediasta saadun vertaistuen tärkeäksi (Chalklen & Anderson, 2017). Myös meidän tutkimuksessamme nousi esille odottavien äitien tarve erilaisille vertaistukiryhmille, kuten äiti- ja vauvaryhmille, joiden kautta oli mahdollista saada tarpeellisia vinkkejä, verkostoitua ja jakaa äitiyden tunteja muille vertaisille. Odottavat äidit halusivat kuulua äitiyhteisöihin, joissa heillä on mahdollisuus kysyä matalalla kynnyksellä muun muassa lapsiin tai äitiyteen liittyvistä asioista. Aikaisemmassa tutkimuksessa tuli ilmi, että vanhempien yksinäisyys on suurin selittäjä merkittävälle psyykkiselle kuormittuneisuudelle. Pikkulapsiperheiden vanhempien yksinäisyyttä tulisi ennaltaehkäistä ja heille tulisi tarjota matalan kynnyksen interventiota, kuten vertaistukiryhmiä. Pikkulapsiperheiden vanhempien yksinäisyyden varhainen tunnistaminen ja matalalla kynnyksellä siihen puuttuminen ovat ensiarvoisen tärkeää vanhempien ja lasten hyvinvoinnin kannalta. (Ranta-Aho ym., 2023.)

Preggolle kerätystä tutkimusaineistosta ilmeni, että odottavat äidit toivoisivat podcastien käsiteltävän monipuolisesti erilaisia aiheita muun muassa raskaudesta, synnytyksestä, raskauden jälkeisestä ajasta ja perhe-elämästä. Odottavat äidit kaipasivat monipuolista keskustelua raskauteen liittyvistä fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista ja raskausajan liikuntasuosituksista. Podcasteihin kaivattiin monipuolista keskustelua muun muassa synnytykseen valmistautumisesta ja synnytyksestä palautumisesta. Perheeseen liittyviä aiheita olivat muun muassa parisuhteesta huolehtiminen, erityisvanhemmuus, taloudelliset aiheet ja isyyden huomioiminen. Keskustelua kaivattiin myös äitien hyvinvoinnista, kuten mielen-terveydellisistä haasteista ja muuttuneesta kehonkuvasta. Preggopodin vieraksi toivottiin terveydenhuollon ammattilaisia, tukihenkilöitä, tavallisia ihmisiä ja julkisuudesta tai sosiaalisesta mediasta tunnettuja henkilöitä. Terveydenhuollon

ammattilaisista mainittiin muun muassa lääkärit, kätilöt ja äitiysfysioterapeutit. Odottavat äidit halusivat kuulla myös tavallisten ihmisten keskustelua omakohtaisista kokemuksista. Vieraksi toivottiin muun muassa esikoista odottavia äitejä ja suurperheen äitejä. Myös julkisuudesta tai sosiaalisesta mediasta tunnettuja henkilöitä sekä tukihenkilöitä, kuten doulia toivottiin vieraaksi podcastiin.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on laatinut ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet, jotka soveltuvat laajasti ymmärtäen ihmistä ja inhimillistä toimintaa koskevaa tutkimusta. Suomessa kaikkia tutkijoita ohjaavat eettiset periaatteet, joita ovat esimerkiksi tutkittavien henkilöiden ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä tutkittavien ja yhteisöjen huomioon ottaminen siten, että tutkimuksesta ei koidu tutkittaville riskejä, vahinkoja tai haittoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019.) Eettinen tutkiminen edellyttää tutkijoilta tunnollisuutta, rehellisyyttä ja älyllistä kiinnostumista uuden tiedon hankkimisesta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, s. 211–220). Suunnitteluvaiheessa selvitimme, tarvitseeko tutkimuksen toteuttamiseen erillisiä tutkimuslupia. Toteutimme kyselytutkimuksemme sosiaalisessa mediassa, johon osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Kyselyyn vastattiin anonyymisti, joten emme saaneet käsiimme tutkittavien henkilötietoja. Henkilötiedoiksi määritellään kaikki sellainen tieto, joiden avulla henkilö voidaan tunnistaa joko suoraan, välillisesti tai epäsuorasti. Henkilötietojen käsittelylle tulee olla aina tietosuojasetuksen tai tietosuojalain mukainen käsittelyperuste. (Arene, 2020.) Kyselytutkimuksissa kyselyyn vastaaminen voidaan tulkita tietoiseksi suostumukseksi, jolloin on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota saatekirjeeseen ja sen sisältöön (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, s. 211–220). Verkkokyselyn alkuun kirjoitimme saatesanat, jossa kerroimme, mitä olemme, mitä tutkimme, kuka on yhteistyökumppanimme ja mihin tutkimustuloksia on tarkoitus käyttää. (LIITE.) Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisissä periaatteissa tulee ilmi, että tutkittavilla on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, sen toteutuksesta ja tutkimustulosten käytämisestä ja hyödyntämisestä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019).

Opinnäytetyömme prosessia ovat seuranneet ohjaavat opettajat ja vertaisopponentit. Tutkimuskyselyä olemme suunnitelleet yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa. Opettajilta ja vertaisopponenteilta saadut palautteet ovat ohjanneet meitä oikeaan suuntaan ja olemme saaneet heiltä arvokkaita neuvoja ja kehittämisideoita. Näiden lisäksi esitetasimme verkkokyselyämme neljälle odottavalle äidille, jotka kuuluivat lähipiiriimme. Pyysimme heitä vastaamaan kyselyyn, sekä antamaan siitä palautetta. Kyselyyn vastaaminen koettiin helpoksi, emmekä saaneet heiltä muokkausideoita.

Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta oli tärkeää, että tutkittava otos on edustava, tarpeeksi suuri ja vastausprosentti on korkea (Heikkilä, 2014). Jaoimme kyselyä useampaan paikkaan, joka mahdollisti runsaan vastausmäärän. Saimme kyselyymme paljon vastauksia, mutta vastausprosentti laski jonkun verran, mitä pidemmälle kyselyssä edettiin. Kyselytutkimuksen luotettavuutta horjutti se, että emme voi tietää kuinka rehellisesti tutkittavat ovat vastanneet kysymyksiin. On myös mahdollista, että joku olisi vastannut kyselyyn useamman kerran. Tässä tutkimuksessa on huomioitava myös se, että vastausjoukkona oli valikoitunut otos, eikä se edusta kaikkia odottavia äitejä. Kyselyyn vastanneet ovat Internetiä tai sosiaalista mediaa käyttäviä odottavia äitejä, jotka olivat kiinnostuneita kertomaan omasta sosiaalisen median käytöstään.

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi kohdistuu tutkimusaineistoon, sen keräämiseen, analysointiin sekä raportointiin. Tulosten analysoinnissa oli tärkeää ymmärtää olennaiset ja yhtäläiset ominaisuudet. Tulosten luotettavuuden kannalta oli tärkeää, että meitä on useampi henkilö lukenut aineistoa läpi. Sen avulla pystyimme vertailemaan ajatuksiamme ja tekemään niistä yhtenäisiä johtopäätöksiä. Tutkimustuloksiin laitettujen suorien lainaukset auttavat lukijaa ymmärtämään mihin analyysit perustuvat. Koko tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkija on pystynyt luomaan merkityksellisen käsityksen tutkittavasta ilmiöstä. (LibGuides, i.a.) Opinnäytetyön valmistuttua hävitämme kaikki kyselytutkimuksen vastaukset oikeaoppisesti.

7.3 Opinnäytetyön prosessin pohdinta ja ammatillinen kehittyminen

Toteutimme opinnäytetyömme Diakonia-ammattikorkeakoulun ohjeiden, sääntöjen ja periaatteiden mukaisesti. Opinnäytetyömme prosessi alkoi aiheen valinnalla ja sopivan yhteistyökumppanin löytämisellä. Pohdimme pitkään sopivaa aihetta ja yritimme etsiä potentiaalisia yhteistyökumppaneita näille aiheille. Potentiaalisen yhteistyökumppanin löytäminen osoittautui ehdottomasti isoimmaksi haasteeksi tässä vaiheessa. Vaikka meillä oli hyvä ja mielenkiintoinen aihe tiedossa, se ei olisi palvellut yhteistyökumppanimme tarpeita. Päädyimme lopulta vaihtamaan aihetta ja pitämään kiinni tästä yhteistyöstä. Yhteistyökumppanin kanssa viestittely oli sujuvaa ja olemme saaneet heiltä hyviä näkökulmia tutkimuksen toteuttamiseen. Halusimme pitää heidät mukana prosessin edetessä, jotta tutkimuksen tulokset palvelisivat parhaiten heidän tarpeitaan.

Opinnäytetyön teoreettisen tiedon etsiminen ja siihen perehtyminen vaati suurta omistautumista. Aikaisempaa tutkimustietoa aiheesta oli olemassa niukasti, jonka vuoksi jouduimme hyödyntämään tiedonhaussa kaikkia erilaisia tietokantoja sekä tyytymään pääasiassa englanninkielisiin artikkeleihin ja tutkimuksiin. Englanninkielisten tutkimusten etsiminen kansainvälisistä tietokannoista ja niiden läpikäyminen oli aikaa vievää. Suurin osa aikaisemmasta tutkimustiedosta perustui Euroopan ulkopuolella tehtyihin tutkimuksiin, joita jouduimme hyödyntämään myös tässä työssä. Tutkimustietoa etsiessä jouduimme kiinnittämään huomiota myös tehdyn tutkimuksen ajankohtaan. Pyrimme käyttämään tässä opinnäytetyössämme mahdollisimman tuoreita lähteitä, sillä sosiaalinen media on kehittänyt paljon lyhyessä ajassa.

Työmme isoimpia onnistumisia oli ajankohtaisen aiheen valitseminen ja tutkimuksen toteuttaminen sellaiselle ryhmälle, jotka olivat motivoituneita ja innostuneita osallistumaan tutkimuksen tekoon. Tutkimuksen onnistumisen kannalta oli tärkeää, että osasimme löytää tutkittavat oikeasta paikasta. Facebookin kautta saimme jaettua kyselyä useampaan ryhmään, joissa oli meille paljon potentiaalisia vastaajia. Tutkimuksen toteuttaminen ja aineiston läpikäynti olivat ehdottomasti mielenkiintoisimmat vaiheet koko työssä. Aineistoa läpikäydessä pääsimme lähemmäs tutkittavia ja saimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme.

Vastausten analysoiminen osoittautui myös haasteelliseksi, kun taitomme tutkimustulosten analysoimiseen olivat vajavaiset ja analysoitavaa oli niin paljon. Perehdyimme erilaisiin analysointitapoihin ja lopulta löysimme hyvät ja selkeät menetelmät, miten vastauksia oli järkevää analysoida. Onnistuimme luomaan luki-joille ymmärrettäviä ja selkeitä asiakokonaisuuksia tutkimuksemme tuloksista.

Opinnäytetyön tekeminen vaati meiltä laajaa ja syvää perehtymistä työn aiheeseemme. Saimme tämän myötä tärkeää ja monipuolista tietoa raskaudesta, äitiydestä sekä äitien sosiaalisen median käytöstä. Opimme tunnistamaan sosiaalisen median hyötyjä ja haittoja odottavien äitien keskuudessa. Tämän opinnäytetyön myötä ymmärrämme, miten tärkeässä roolissa sosiaalinen media on odottavien äitien keskuudessa ja millaisia vaikutuksia ja seurauksia sillä voi mahdollisesti olla. Yksi terveydenhoitajan osaamisvaatimuksista on terveyttä edistävä terveydenhoitajatyö (Diak, i.a.), joten on tärkeää, että tulevana ammattilaisina osaamme ottaa huomioon odottavien äitien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä olla tukena myös sosiaalisen median käyttämisessä. Opinnäytetyön ansiosta, osaamme terveydenhoitajan työtehtävissä hyödyntää sosiaalista mediaa luotettavan tiedon jakamisessa, sekä eri sivustojen ja järjestöjen suosittelemisessa. Vertaistuen, sekä luotettavan tiedon merkitys nousivat merkittäviksi teemoiksi työssämme, ja saimme kyseisistä aiheista monipuolista tietoa. Koska sosiaalisen median merkitys on tänä päivänä suuri, ymmärrämme, että se tulee olemaan tavalla tai toisella osana terveydenhoitajan työtä.

Opinnäytetyön tekeminen vaati pitkäjänteisyyttä ja uuden tiedon sisäistämistä. Tutkimuksen tekeminen antoi meille tietoa tutkimuksen suunnittelusta ja toteutuksesta. Tämän myötä opimme muun muassa tiedonhakutaidoista, lähdekriittisyydestä, sekä tieteellisen tekstin kirjoittamisesta ja analysoimisesta. Opinnäytetyöprosessin aikana pääsimme kehittämään ryhmätyötaitojamme, kuten omien mielipiteiden joustavuutta ja toisten ryhmäläisten huomioon ottamista ja kunnioittamista. Yhteistyö Preggon kanssa sujui opinnäytetyöprosessin ajan ammatillisesti ja joustavasti. Varmistaakseen, että yhteistyökumppanimme saa kattavan käsityksen vastaajien toiveista liittyen Peggopodin jaksojen sisältöön, kokosimme vastauksista Word-tiedoston, joka lähetettiin Peggolle. Yhteistyötaholle tutkimus antaa ajankohtaista ja tarpeellista tietoa, joita he voivat hyödyntää ja

soveltaa omien sosiaalisen median kanavien kehittämisessä. Tutkimuksemme myötä odottaville äideille voidaan tarjota heidän kaipaamaansa tietoa. Vaikka yhteistyö Preggon kanssa on pitkin opinnäytetyötä ollut sujuvaa, emme yhteydenotoista huolimatta onnistuneet saamaan heiltä palautetta liittyen opinnäytetyöhön tai tutkimuksen tuloksiin.

7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksemme tulokset osoittavat, että sosiaalinen media on tärkeässä osassa odottavien äitien vertaistuen saamisessa. Sen lisäksi, että enemmistö vastaajista kertoi hyödyntävän raskausaiheista sisältöä vertaistuen saamiseen, monipuolisia ja rehellisiä kertomuksia raskaudesta, synnytyksestä ja sen jälkeisestä ajasta toivottiin olevan enemmän eri sosiaalisen median alustoilla. Tästä voidaan päätellä, että sosiaalisella medialla on merkittävä rooli odottavien äitien elämässä. Vertaistuen saanti sosiaalisen median kautta voi parhaassa tapauksessa olla odottavalle äidille voimavara muuttuvassa elämäntilanteessa. Jatkotutkimusaihe voisi liittyä odotusajan sosiaalisen median käytön hyötyihin, jolloin voitaisiin selvittää muun muassa sosiaalisen median vaikutuksia äitien kokeman yksinäisyyden vähentämiseen.

Hyötyjen lisäksi olisi mielenkiintoista saada ajankohtaista tutkimustietoa sosiaalisen median haittapuolista ja niiden vaikutuksista odottaviin äiteihin. Olisi mielenkiintoista kuulla, millaisia negatiivisia vaikutuksia raskausaiheisen sosiaalisen median sisällön seurannalla saattaa olla ja luoko sen sisällön seuraaminen esimerkiksi paineita odottaville äideille. Tutkimuksessamme nousi esille odottavien äitien toive saada sosiaaliseen mediaan sisältöä ekologisesta käyttäytymisestä. Sosiaalisen median eri alustoilla korostuu usein raskaus- ja vauva-ajan tavaranpaljous, mikä saattaa antaa odottaville äideille vääristyneen kuvan. Nykypäivän ylikuluttamisen vastapainoksi olisi tärkeää tuottaa keskustelua ekologisuuden ja kestävien valintojen ympärille.

Tutkimustuloksistamme ilmeni, että vastaajat kaipaavat sosiaaliseen mediaan enemmän tutkittuun tietoon perustuvaa informatiivista sisältöä. Tuloksemme

osoittavat, että sosiaalisessa mediassa ei ole riittävästi ja helposti saatavilla luotettavaa sisältöä. Toisaalta se voi kertoa myös siitä, että ihmiset haluavat vain varmentaa sosiaalisesta mediasta saadun tiedon faktaksi tutkitun tiedon avulla. Tutkimustuloksemme voivat kertoa siitä, että odottavat äidit luottavat terveydenhuollon ammattilaisten jakamaan tietoon, sillä enemmistö toivoi raskausaiheista sisältöä sosiaaliseen mediaan nimenomaan heiltä. Sosiaalisen median alustojen kautta jaettu sisältö saavuttaa nopeasti ihmisiä ja olisikin hyvä, jos terveydenhuollon ammattilaiset voisivat hyödyntää sitä monipuolisemmin luotettavan tiedon jakamisessa. Jatkotutkimuksena voisi tutkia, miten odottavat äidit hyötyvät terveydenhuollon ammattilaisten tuottamasta sosiaalisen median sisällöstä. Tutkimuksemme perusteella voimme todeta, että sosiaalisen median käyttö raskausaiheisen sisällön seuraamiseen on hyvin yleistä odottavien äitien keskuudessa. Odottavat äidit hyödyntävät raskausaiheista sisältöä monipuolisesti eri käyttötarkoituksiin. Terveydenhuollon ammattilaisten tulisikin olla enemmän tietoisia sosiaalisen median mahdollisista vaikutuksista sekä ottaa ne huomioon asiakasohjauksessa.

LÄHTEET

- Arene. (9.1.2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTI-SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Baker, B., & Yang, I. (2018). *Social media as social support in pregnancy and the postpartum*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1877575617302604>
- Bjelke, M., Martinsson, A., Lendahls, L., & Oscarsson, M. (2016). *Using the Internet as a source of information during pregnancy- A descriptive cross-sectional study in Sweden*. ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0266613816301097?via%3Dihub>
- Botha, E., & Ryttyläinen-Korhonen, K. (2016). *Naisen hoitotyö*. Sanoma Pro.
- Chalklen, C., & Anderson H. (2017). *Mothering on Facebook: Exploring the privacy/Openness Paradox*. Sage journals. <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/2056305117707187>
- Diak. (i.a.). *Terveystenhoitaja (AMK)- koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset*. Saatavilla 23.1.2024 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-terveydenhoitaja-amk/>
- Eronen, R. (2018). Podcast. *Kielikello. Kielenhuollon tiedotuslehti 3/2018*. Saatavilla 18.4.2023 <https://www.kielikello.fi/-/podcast>
- Eskola, J., & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Hakulinen, T., Pelkonen, M., Salo, J., & Kuronen, M. (2023). *Meille tulee vauva: opas vauvan odotukseen ja hoitoon*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-020-0>

- Harju, E. (22.11.2022). *Vertaistuki tuo apua uupuneille pienten lasten äideille – uusi vertaistukiryhmä aloittaa Vihdissä*. Vihdin uutiset.
<https://www.vihdinuutiset.fi/paikalliset/4558176>
- Heikkilä, T. (2014). *Tutkimuksen luotettavuuden arviointi*. Tilastollinen tutkimus, Edita Publishing Oy. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/7.RAPORTOINTI/TutkimuksenLuotettavuus.pdf>
- Hietajärvi, L., & Matikainen J. (2021). *Sosiaalinen media on vuorovaikutusta tukeva ympäristö*. Suomalainen Tiedeakatemia.
- Jacobs, E., van Steijn, M., & van Pampus, M. (2019). *Internet usage of women attempting pregnancy and pregnant women in the Netherlands*. ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1877575619300163?via%3Dihub>
- Johnson, S., & Auvinen, P. (2015). *Suojelen sinua kaikelta: Kuinka rakastaa ja tulla rakastetuksi*. Psykologinen kustannus.
- Jyväskylän yliopisto. (i.a.-a). *Sosiaalinen media*. Saatavilla 29.04.2023.
<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>
- Jyväskylän yliopisto. (i.a.-b). *Internet ja sosiaalinen media*. Saatavilla 17.11.2023. https://kirjat.it.jyu.fi/linkki/internet_some/tiedonhaku.html
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M., & Virolainen, A. (2012). *Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea*. Edita, Helsinki.
- Kananen, J. (2015). *Opinnäytetyön kirjoittajan opas- Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun*. Suomen Yliopistopaino- Juvenes Print.
- Kankkunen, P., & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). *Tutkimus hoitotieteessä*. (3.uud.p.). Sanoma Pro Oy.
- Koivisto, E., Paavilainen, H., & Puotiniemi, M. (2016). *Sylivauvat – vertaisryhmä äideille*. Lasten keskus, Helsinki.
- Koppa. (28.10.2021). *Laadullinen tutkimus*. Saatavilla 13.4.2023.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

- Korpela, L. & Kämppe, H. (2019). *Sosiaalinen media kouluterveydenhoitajan työvälineenä yläkouluikäisten nuorten terveyden edistämässä* [Opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu].
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/160004/Korpela_Laura.pdf?sequence=1
- Lee, J., & Lee, E. (2022). *What topics are women interested in during pregnancy: exploring the role of social media as informational and emotional support*. BMC Pregnancy and Childbirth.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9233786/>
- LibGuides (i.a.). *Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus*. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0.
<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642#s-lg-box-15268726>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2016). *Mitä vauva mieltii? Vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistaminen*. Saatavilla 15.12.2023.
https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/04173656/Mit%C3%A4-vauva-mieltii_PDF.pdf
- Matikainen, M., & Huovila, J. (2017). *Sosiaalinen media terveyden edistämässä*. Duodecim artikkeli. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13732>
- Maunula, K. (15.9.2023). *Riittävän hyvä vanhemmuus riittää*. Mieli Ry.
<https://mieli.fi/artikkelit/riittavan-hyva-vanhemmuus-riittaa/>
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Vanhemmaksi kasvaminen*. Saatavilla 16.4.2023.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/raskaus-ja-vauva-ajan-mielen-hyvinvointi/vanhemmaksi-kasvaminen>
- Mäkäläinen, J. (2021). *Äitien tarinoita sosiaalisen median merkityksestä osana äitiyden rakentumista*. s. 13. [Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/78995/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-202112165981.pdf>
- Orton-Johnson, K. (2017). *Mummy Blogs and Representations of Motherhood: “Bad mummies” and Their Readers*. Sage Journals. <https://journals-sagepub-com.anna.diak.fi/doi/epub/10.1177/2056305117707186>

- Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Äimälä, A. (2015). *Kättilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika*. Otava Oy.
- Perhekeskus. (i.a.) *Äitiys ja isyys, vanhemmaksi kasvaminen*. Saatavilla 6.11.2023. <https://www.kymenlaaksonperhekeskus.fi/apua-ja-tukea/vanhemmuuden-tuki/odotus-ja-vauva-aika/aitiys-ja-isyys-vanhemmaksi-kasvaminen>
- Preggo. (i.a.). *Raskausklinikka tukenasi*. Saatavilla 29.3.2023. <https://preggo.fi/>
- Puusa, A., & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Ranta-Aho, A., Einiö, E., Vuorenmaa, M. (2023). *Perhemuodon ja yksinäisyyden yhteys pienten lasten vanhempien psyykkiseen kuormittuneisuuteen*. *Hoitotiede* 2023, 35 (1), s. 49–63. <https://www.proquest.com/docview/2800901632?parentSessionId=UcwjwF7fVy-vTu1fb0JdVULIWrgUmqdwUpGw%2BPC3nW1g%3D&accountid=27043>
- Rotkirch, A., & Saloheimo, A. (2008). *Yksin kotona*. s. 72–85. Teoksessa K. Janhunen, & M. Oulasmaa. *Äidin kielletyt tunteet*.
- Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T., Tiitinen, A. (2014). *Odottavan äidin käsikirja* (1.p.). Duodecim.
- Sjöberg, M., & Lindgren, S. (2017). *Challenging the Roles of “Skilled” Professionals and “Risky” Young mothers: Peer Support, Expertise, and Relational Patterns in Facebook groups*. *Journal of Technology in Human Services*. 35(3), 247-270. <https://www.tandfonline.com/anna diak fi/doi/full/10.1080/15228835.2017.1367350>
- Terveyskylä.fi. (21.6.2023). *Mitä on vertaistuki?* Saatavilla 8.11.2023. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mita-on-vertaistuki>
- Tiitinen A. (28.04.2022). *Raskaus (normaali kulku)*. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00159>
- Tiitinen A. (14.12.2023). *Äitiysneuvolaseuranta*. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00186/aitiysneuvolaseuranta?q=uotila>

Tilastokeskus. (22.12.2022). Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö sukupuolen ja iän mukaan 2013–2022.

https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_sutivi/stat-fin_sutivi_pxt_13ud.px/table/tableViewLayout1/

Tuomi, J. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Vantaan kaupunki. (10.10.2021). *Tutkimustoiminnan ohjeet*. https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/159874_Tutkimustoiminnan_ohjeet_10102021.pdf

Viljamaa, M-L. (2003). *Neuvola tänään ja huomenna: vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki*. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13356/9513914275.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vogels-Broeke, M., Daemers, D., Budé, L, de Vries, R., & Nieuwenhuijze, M. (2022). *Sources of information used by women during pregnancy and the perceived quality*. BMC Pregnancy and Childbirth. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12884-022-04422-7>

Wegener, C., Jage-D'Aprile, F., Plumeier, L. (2022). *Motherhood in social media: phenomena and consequences of the professionalization of mothers and their media (self-) representation*. <https://www-tandfonline-com.anna.diak.fi/doi/epub/10.1080/14680777.2022.2108479>

Xie, C., Yus, F., & Haberland, H. (2021). *Approaches to Internet pragmatics*. John Benjamins publishing company.

LIITE. Webropol-kysely

Webropol-kysely odottaville äideille.



Kysely raskaana oleville äideille

i Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tämän kyselyn on toteuttanut kolme terveydenhoitajaopiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulusta (Diak). Hyödynnämme kyselyn vastauksia opinnäytetyössämme, jossa kartoitamme raskaana olevien äitien sosiaalisen median käyttöä. Opinnäytetyömme teemme yhteistyössä Preggo Oy:n kanssa. Preggo tuottaa monipuolista raskausajan sisältöä verkkosivuilleen, Instagramiin ja Podcastiinsa Preggopodiin. Toivomme, että tämän kyselyn myötä Preggo saisi ideoita heidän sosiaalisen median sisällön suunnitteluun ja sen toteuttamiseen.

1. Minkä ikäinen olet? *

alle 18 v.

18-23 v.

24-29 v.

30-35 v.

yli 35 v.

2. Onko sinulla entuudestaan lapsia? *

Ei

Kyllä. Kuinka monta?

3. Onko sinulla normaali- vai riskiraskaus? *

- Normaali raskaus
- Riskiraskaus

4. Mikä raskausvaihe sinulla on menossa? *

- Ensimmäinen kolmannes (vko 0-14)
- Toinen kolmannes (vko 15-28)
- Kolmas kolmannes (vko 29-42)

5. Mitä sosiaalisen median alustoja/palveluita käytät yleisesti?

- Instagram
- WhatsApp
- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Snapchat
- Tiktok
- Podcast-alustat
- Muu

6. Mihin tarkoitukseen käytät sosiaalista mediaa?

7. Seuraatko raskausaiheista sisältöä sosiaalisen median alustoilta?

- Kyllä. Mistä?
- En

8. Millaista raskauteen liittyvää mediasisältöä seuraat/kulutat eniten?

9. Miten hyödynnät sosiaalisessa mediassa olevaa raskausaiheista sisältöä? (Esim. tiedonhaku, vertaistuki..)

10. Koetko, että sosiaalisesta mediasta löytyy hyvin raskausaiheista sisältöä?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

11. Millaista raskausaiheista sisältöä toivoisit/kaipaisit sosiaaliseen mediaan, entä mihin kanaviin?

12. Mitä aiheita toivoisit mm. Preggopodin käsiteltävän Podcast-jaksoissa?

13. Kenet asiantuntija- tai synnytyskokemusvieraan haluaisit keskustelemaan PREGGOPODIIN?

14. Mitä muuta aiheeseen liittyvää haluaisit tuoda esille?

Lähetä