

Tanja Latva-Kyyny

”Onnellisuus on noussut ihan uudelle tasolle”

Miten elämä muuttuu kun tulee ensi kerran äidiksi?

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Sosiaali- ja Terveysala

Sosionomin Tutkinto-ohjelma

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja Terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosionomin tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijä: Tanja Latva-Kyynty

Työn nimi: ”Onnellisuus on noussut ihan uudelle tasolle”- Miten elämä muuttuu, kun tulee ensi kerran äidiksi?

Ohjaaja: Helena Järvi

Vuosi: 2016 Sivumäärä: 50 Liitteiden lukumäärä: 1

Tässä opinnäytetyössä on tutkittu ja pyritty kuvaamaan, miten naisen elämä muuttuu, kun hän tulee ensimmäisen kerran äidiksi. Elämänmuutoksen lisäksi on tutkittu, miten äiti itse muuttuu, miten hänen ihmissuhteensa ovat muuttuneet ja millaista tukea äiti on saanut. Äitiys voidaan nähdä instituutiona tai henkilökohtaisena, yksilötasoisena kokemuksena. Tutkimuksen painottuu äitiyden yksilötasoiseen kokemukseen.

Tutkimus toteutettiin teemoiteltuna sähköpostikyselynä johon vastasi 5 äitiä. Heidän ensimmäinen lapsensa oli kyselyn aikana alle 2-vuotias. Kyselyjen vastausten analyysissä käytettiin teemoittelua.

Elämänmuutos oli kaikilla äideillä suuri ja se herätti monenlaisia tunteita niin positiivisia kuin negatiivisia. Monista asioista oli jouduttu luopumaan ja haasteelliseksi osoittautui erityisesti oma jaksaminen ja parisuhteesta huolehtiminen. Uusi rooli äitinä oli vaatinut totuttelua ja ihmissuhteet olivat muuttuneet. Puolisosta oli tullut tärkeä tuen antaja, samoin omista vanhemmista. Myös ystäviltä ja vertaistuesta saatiin voimavaroja.

Äitiyttä voi tutkia monesta eri näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa painopiste oli äideissä, joilla asiat olivat hyvin. Jatkotutkimusta voisi tehdä äideistä, joilla asiat eivät olekaan niin hyvin. Myös nettiäitiys ja netin vertaisryhmät sekä isän rooli tarjoaisivat ajankohtaisia ja mielenkiintoisia tutkimuksen aihealueita.

Avainsanat: äiti, äitiys, äidiksi tuleminen, elämänmuutos

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Work

Author/s: Tanja Latva-Kyyny

Title of thesis: "Happiness has reached a completely new level"- How does life change when becoming a mother for the first time?

Supervisor(s): Helena Järvi

Year: 2016 Number of pages: 50 Number of appendices: 1

This thesis deals with the life changes when a woman becomes a mother for the first time in her life. The thesis describes how life changes and how the mother herself changes, how her relationships change and what kind of support the mother can have. Motherhood can be seen as an institution or as a personal, individual experience. This research concentrates on motherhood as an individual experience.

The study was conducted as an e-mail inquiry to five mothers, whose first child was under 2 years old. The results of the inquiry were analyzed thematically.

As the result of the study, it came out that life changes for all the mothers were significant. All the mothers had many different feelings, ranging from negative to positive ones. Becoming a mother for the first time means that you have to give up on many things in your life. Especially demanding for the mothers of this study was the mental coping, as well as the relationship with their spouse with all the changes. Also other relationships change. The spouse and the parents provide a lot of support and help. In addition, friends and peer support has an important role for the mothers.

Motherhood can be analyzed from many different perspectives. In this study, the focus was on mothers who managed well. Further research could be carried out on mothers who do not manage that well. Furthermore, an interesting topic for research would be virtual motherhood and peer support on-line. Fatherhood would also be an interesting and important subject for further research.

Keywords: mother, motherhood, becoming a mother, life change

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	5
2 ÄITIYS.....	6
3 RASKAUDESTA VAUVA-ARKEEN.....	8
3.1 Raskausaika.....	8
3.2 Synnytys ja ensihetket.....	9
3.3 Vauva-arki.....	10
4 UUDEN IDENTITEETIN MUODOSTUMINEN.....	14
5 ÄIDIN JA VAUVAN VUOROVAIKUTUS JA KIINTYMYSSUHDE ..	17
6 IHMISSUHTEET JA SAATU TUKI.....	20
6.1 Ihmissuhteet.....	20
6.2 Vertaistuki.....	22
7 SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN MASENNUS.....	26
8 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, MENETELMÄT, ETENEMINEN JA LUOTETTAVUUS.....	27
9 ELÄMÄN MUUTTUMINEN VAUVAN MYÖTÄ.....	30
9.1 Raskausaika, synnytys ja äitiyden ensihetket.....	30
9.2 Vauva-arki:.....	32
9.3 Uuden identiteetin muodostuminen.....	34
9.4 Äidin ja vauvan välinen suhde.....	36
9.5 Ihmissuhteet ja saatu tuki.....	37
10 TULOSTEN YHTEENVETO JA TARKASTELU.....	40
11 POHDINTA.....	44
LÄHTEET.....	45
LIITTEET.....	50

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö kuvaa ensimmäisen lapsen tuloa ja vaikutusta elämään erityisesti äidin näkökulmasta. Myös isä on tärkeä lapselle ja äidille, mutta tässä opinnäytetyössä jätän isän osuuden tarkemman tarkastelun tekemättä, ainoastaan parisuhteen merkityksestä puhuttaessa se tulee esiin.

Kiinnostus aiheeseen lähti oman elämän tapahtumista. Itse tulin äidiksi ensi kertaa syksyllä 2013 ja koin miten mullistava kokemus se ensimmäisen lapsen saanti onkaan. Elämä muuttui ja itse siinä mukana. Halusin raottaa tätä elämänmuutosta muidenkin äitien kohdalla ja löytää eroja tai yhtäläisyyksiä heidän tarinoistaan. Mitä tapahtuu kun tulee ensi kerran äidiksi, miten elämä muuttuu?

Psykologi Hannele Törrönen (2015, 115-116) kuvaa kirjassaan äitiyttä näin:

”Äitiyden tarinassa on aina kerroksia naisen omasta lapsuudesta, omasta nuoruudesta, parisuhteesta, ajankohtaisesta elämäntilanteesta. Myös raskauden kulku, synnytys ja vauva muovaavat sitä. Äiti tekee isoa psyykkistä työtä pitkin matkaa, välillä omassa mielessä, välillä vuorovaikutuksessa kumppaninsa kanssa, muiden äitien kanssa, unissaan, haaveissaan ja valmistautuessaan konkreettisesti vauvan tuloon.”

Koin myös, että tämä aihe on tärkeä sosionomin työkentän näkökulmasta. Monet sosionomit kohtaavat työssään tuoreita äitejä ja työni tarjoaa katsauksen äitiyden elämänmuutoksesta.

2 ÄITIYS

Äitiys voidaan nähdä instituutiona ja yksilötasoisena kokemuksena (Rich 1976; Oakley 1979, Bergin 2008, 20 mukaan). Lähes kaikissa yhteiskunnissa äitiys on sosiaalisesti tunnustettu instituutio. Tämä tarkoittaa, että äitiyden instituutiolla on omat kulttuuriset sääntönsä ja se määrittelee äitiyden normeilla, odotuksilla ja vaatimuksilla. (Phoenix & Woollet 1991, Bergin 2008, 20 mukaan.)

Äitiys instituutiona tai henkilökohtaisena kokemuksena ovat eri asioita, mutta ovat sidoksissa toisiinsa. Naisen yksilölliset kokemukset äitinä olosta saattavat olla ristiriitaisia suhteessa äitiyden instituution asettamien vaatimusten kanssa. (Berg 2008, 20.)

Bergin (2008, 149) tutkimuksen mukaan äitiys näyttäytyy tasapainoiluna erilaisilla ulottuvuuksilla, joita hänen tutkimuksen mukaansa ovat: lapselle omistautuva tai itseään toteuttava, emotionaalinen side tai rationaalinen tehtävä, odotuksia toteuttava tai omaehtoinen ja itsenäinen tai äitiyttä jakava. Äitiys on näiden ulottuvuuksien välillä taiteilua.

Ihanteelliseen äitiyteen ja naisen rooliin yhdistetään usein huolehtiminen arjesta, kodin pitäminen siistinä ja lasten hyvä hoito. Perinteisesti naiset huolehtivat kodista enemmän ja tekevät enemmän kotitöitä kuin miehet. (Törrönen 2012, 47.)

Äitiyden tunne kehittyy äidille hänen ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa (Niemelä 2003, 237). Niemelä (2003, 237) näkee äitiyden tunteen syntyvän kaksivaiheisena. Ensin äiti ja vauva kohtaavat toisensa ja alkavat tutustua toisiin-

sa. Toisessa vaiheessa molemmille alkaa kehittyä tuntu itsestä, vauvalle minuuden tunteen alku ja äidille tunne itsestään vauvan äitinä.

Tunteakseen ydinäitiyttä äidin tulee kokea omat tunteensa itselleen kuuluviksi ja kokea voimakkaasti, että vauvan hyvinvointi on äidille elämän tärkein asia. Äiti kokee monia tunteita; onnea ja ylpeyttä mutta toisaalta myös ärtymystä, väsymystä ja surullisuuttakin. Kun äiti tuntee äitiyden omakseen, hän pystyy myös hyväksymään erilaiset tunteet itsessään. (Niemelä 2003, 248.)

3 RASKAUDESTA VAUVA-ARKEEN

3.1 Raskausaika

Tuuli Vuokola on tutkinut pro gradu-tutkielmassaan ensisynnyttäjien kokemuksia äitiyteen kasvamisesta. Hänen tutkimuksensa mukaan (2011, 45) äitiyteen valmistautumiseen kuuluu hankintojen tekeminen vauvaa varten, tiedon hankkiminen, elämänmuutoksen ja äitiyden pohtiminen sekä itsestä huolehtiminen. Toisaalta kaikkeen ei voi valmistautua. Hänen aineistossaan neuvolan tuki valmistautuessa vauvan syntymään jäi vähäiseksi ja sai osakseen kritiikkiä. Erityisesti nuoret jäivät kaipaamaan pidempiä käyntejä ja kunnon keskustelua. Nuoret äidit kokivat, että eivät ole vielä valmiita äidiksi, vanhemmat äidit puolestaan kokivat jo olevansa valmiita äidiksi, jotkut kuitenkin tuntien epävarmuutta, jännitystä ja pelkoakin. (Vuokola 2011, 46- 47.) Äidin identiteetin muodostuminen alkaa jo raskausaikana totuteltaessa ajatukseen äidiksi tulemisesta ja pohtiessa esimerkiksi ihanneäitiyttä tai omaa äiti-suhdetta (Vuokola 2011, 53). Myös Niemelä (2003, 238) kirjoittaa, että jo raskauden aikana äiti valmistautuu vauvan tuloon toiminnan, ajatusten ja tunteiden tasolla. Hän kuvittelee mitä vauva tuo tullessaan ja totuttelee ajatukseen vauvasta.

Riitta Romppainen on tutkinut pro gradu-tutkielmassaan (2000) äitien tunteita ja kokemuksia raskausajalta ja syntymän jälkeen ensimmäisen lapsen syntyessä. Hän on tutkinut mm. äidin sopeutumista äitiyteen ja sitä, miten äitiys on muotoutunut lapsen syntymän jälkeen. Hän on ollut kiinnostunut siitä, mitä äiti on raskausaikana olettanut äitiyden olevan ja toisaalta synnytyksen jälkeen miten kokemus äitiydestä muuttui ja oliko äitiys sitä mitä tuore äiti oli ajatellut sen olevan. Myös suhde puolisoon ja muut sosiaaliset suhteet kuuluivat hänen tutkimuksensa piiriin.

Haastatellut äidit olivat iältään 23- 31 -vuotiaita ja heidän lapsensa 9-20- kuukauden ikäisiä.

Romppaisen tutkimuksessa (2000, 46- 47) osa äideistä oli vasta ensimmäisen ultran jälkeen tuntenut olevansa raskaana ja alkanut pitää yhteyttä lapseen esimerkiksi juttelemalla. Äideillä raskausaikaan oli kuulunut monenmoisia tunteita; ylpeys, positiivisuus, odottava tunnelma, ihanuus, kokemus elämän sisällöllisyydestä, ulkopuolinen olo, epätodellisuus, itsensä tutkiskelu ja lapsen edun ajattelu. Tiedonhankinnan tarpeen jo raskausaikana osa äideistä kertoi lisääntyneen ja lisäksi osa oli halunnut hakeutua samassa tilanteessa olevien äitien tai tulevien äitien seuraan. (Romppainen 2000, 48- 49.)

3.2 Synnytys ja ensihetket

Synnytys on voimakas kokemus naiselle, se voi vaikuttaa naiseen itsetuntoa kohoittavasti tai sitä lannistavasti. Näin jo synnytyskokemus vaikuttaa äidin identiteetin muodostumiseen. (Vuokola 2011, 47.) Romppaisen tutkimuksessa (2000, 49- 50, 51) kenellekään äidille ei ollut jäänyt synnytyksestä traumoja. Sairaalassa oloajan moni äiti kertoi olleen mukava ja hieno kokemus ja he kokivat, että olivat sairaalassa saaneet levätä ja tutustua tuoreeseen vauvaansa. Vauvan näkeminen ensi kertaa herätti tunteita; ihmetys, iloisuus ja helpotus.

Kun äiti saa ensimmäisen lapsensa, hän on uuden tilanteen äärellä. Äidit ovat silloin usein hämmentyneitä ja ymmällään. Äiti kokee itsensä usein aluksi epävarmaksi, koska ei vielä tunne vauvaa tai itseään vauvan kanssa. Äiti voi olla myös

hämmentynyt erilaisista mielialoista ja tunteiden vaihtelusta, joita hän kokee synnytyksen jälkeisinä päivinä. (Niemelä 2003, 239.)

Vuokolan tutkimuksen mukaan (2011, 48- 50) äitiyden alkuaika on tunteikasta ja uusi elämän tilanne tuo mukanaan sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Negatiivisia tunteita ovat mm. väsymys, stressi, hämmennys ja epävarmuus. Positiivisia tunteita äitiyden alkumetreillä oli riemu, koskettavuus, halu olla lapsen kanssa koko ajan. Kiintymys lapseen kasvoi ajan myötä. Uusi elämäntilanne saatettiin tuntee rankaksi esimerkiksi koska lapsi on niin sitova tai jos isä ei omaksu lapsentahtista elämää. Haasteellisimpana oli koettu oma jaksaminen. Moniin muutoksiin täytyy sopeutua, arki muuttuu ja joutuu luopumaan monista omista projekteista. Myös kehonkuva on muuttunut. Töistä ja opinnoista jouduttiin luopumaan ja jotkut niihin tottuneet äidit kokivat niistä luopumisen ja kotona olemisen vaikeina. Erityisesti vanhemmat äidit kokivat myös, että parisuhde joutui lujille. Arjen raskaus ja negatiiviset tunteet koettiin yllättävinäkin. (Vuokola 2011, 59.)

Romppaisen tutkimuksessa (2000, 52 -53) osa äideistä kertoi olleensa jo ennen raskausaikaa valmiita äideiksi ja osa äideistä kertoi lapsen syntymän jälkeen tunteensa itsensä äidiksi. Osalla äideistä oli heti vauvan nähdessään syntynyt vahva tunneside lapseen ja mutta suurimmalla osalla äideistä kiintymys ja rakkaus lasta kohtaan oli kasvanut ajan kuluessa, kun oli saanut tutustua lapseen.

3.3 Vauva-arki

Tulevassa perhe-elämässä kaikkea ei voi ennakoida, itse vauva on jo suuri yllätys. Vauva vaatii paljon ja on vaikeaa ennakolta pystyä kuvittelemaan miten vaativaa

vauvan hoito on. Omat yöunet keskeytyvät ja omat tarpeet täytyy laittaa sivuun. Vauva tarvitsee jatkuvaa "päivystystä" ja aikuisen huolehtimassa hänen tarpeistaan. (Hermanson 2012.) Myös psykoterapeutti Johanna Ervast kirjoittaa artikkelissaan siitä, kuinka vauva muuttaa elämää ja juuri siitä tosiasiaista, että nukkuminen ja lepo jäävät vähälle, koska vauvan tarpeet menevät kaiken edelle. Eeva Jokinen on tutkinut äitien kirjoituksia kotityökirjoituskilpailussa ja kirjoittaa kirjassaan "Väsynyt äiti- Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä" (1997), että hänen aineistossaan useimmiten mainittu tunne äidillä oli väsymys. Suuri osa väsymyksestä sijoittuu kotiin ja väsymys korostuu kun on yksin ja ilman toista aikuista. (mts. 26, 35, 37.)

Törrönen kirjoittaa, että väsymys on yleisnimitys äidin monille tunteille ja oloille. Väsymys voi olla myös tavallaan kuin lepopaikka tai lepo-olotila; väsymyksessä voi vain olla kun ei jaksaa ajatella kaikkea mikä on kuormittavaa elämässä. (Törrönen 2015, 51.)

Joskus vauva saattaa olla poikkeuksellisen itkuinen, sairastella paljon tai olla hankala temperamentiltaan (Hermanson 2012). Tarkka, Paunonen & Laippala (1999) ovat tutkineet ensikertalaisten äitien sopeutumista lapsenhoitoon sekä terveydenhoitajien tarjoamaa sosiaalista tukea. Heidän tutkimusartikkelissaan (1999, 116-117) tulee esiin tutkimustuloksena se, että lapsen vaativuus ja mieliala vaikuttavat äidin sopeutumisessa lapsenhoitoon. Myös äidin omat ominaisuudet vaikuttavat hänen sopeutumiseensa; taidot olla äiti, syrjäytyminen yhteiskunnasta, suhde omaan puolisoon, masennus, rooliristiriidat ja sitoutuminen lapseen.

Äiti joutuu luopumaan joistain asioista elämässään vauvan tulon myötä, eikä äiti välttämättä olisi siihen valmis. Äiti saattaa tuntea kiukkua, koska joutuu jättämään työnsä, harrastuksensa, monet ihmissuhteet ja elämän aikaisemman järjestyksen. Tällä luopumisella äiti tekee vauvalle kuitenkin tilaa elämäänsä. Kiukun ja haikeu-

den tunteiden käsittely on tärkeää, koska se on valmistautumista äitiyteen. Ristiriitojen tiedostaminen ja työstäminen on tärkeää. (Niemelä 2003, 238- 239.)

Tultuaan äidiksi vähitellen äiti alkaa tuntea omaa vauvaansa ja hän alkaa rakentamaan omaa elämäänsä vauvan rytmien mukaan. Äidillä on yleensä lähes koko ajan vauva mielessään. Imetyksen vaikeudet saattavat aiheuttaa äidille pettymystä omaan vartaloon ja vauvaan. (Niemelä 2003, 243, 246.)

Maritta Törrönen (2012, 47-48) tarkastelee teoksessaan "Onni on joka päivä - Lapsiperheen arki ja hyvinvointi" lapsiperheiden elämää 2000-luvun alun Suomessa. Hänen tutkimuksensa mukaan arkielämä lapsiperheessä kulkee yleensä toistuvien rutiinien mukaan ja sujuu useimmilla ilman suuria vaikeuksia. Arkeen sisältyy kiirettä, raskautta ja alakuloa mutta myös iloa ja onnea. Välillä vanhemmat poikkeavat totutusta arjesta rentoutuakseen. Kotona olevien äitien ja lasten ohjelmaan kuuluu yleensä aamiainen, ulkoilu, kauppakäynti, päiväunet, välipala, ulkoilu, päivällinen ja iltatoimet. Ulkoiluun liittyy usein leikkipuistossa käynti, kirjastossa tai kaupassa käynti, kyläily tai toisten äitien tapaaminen.

Romppaisen haastattelun (2000, 57- 58) äidit olivat kaikki omasta mielestään sopeutuneet äitiyteen hyvin. Osa kuitenkin kaipasi enemmän kodin ulkopuolella oloa sekä omaa aikaa ja lisää kontakteja muihin aikuisiin. osa äideistä oli tyytyväisiä kotona olemiseen.

Äitiyden parhaina puolina Romppaisen tutkimuksessa (2000, 59- 60, 62- 63) pidettiin yhteisiä hetkiä vauvan kanssa kun esimerkiksi lapsi oli sylissä ja osoitti hellyyttä äitiä kohtaan. Äitiyden huonoina puolina pidettiin vastuuta ja sitä, että on lapsessa kiinni ympäri vuorokauden. Myös se oli negatiivista, että oma aika vähentyi. Lähes jokainen äiti oli sitä mieltä, että äitiys oli sitä mitä he olivat kuvitelleetkin, toki

joihinkin asioihin ei ollut osannut varautua esimerkiksi vastuuseen ja lapsen sitovuuteen kotiin.

Romppaisen tutkimuksen äideistä kukaan ei ollut kokenut synnytyksen jälkeistä masennusta. Yksi äiti tosin kertoi muuttuneensa lapsen syntymän jälkeen ärtisämmäksi ja yksi äiti kuvaili alakuloisen mielen johtuvan sosiaalisten suhteiden vähyydestä päiväaikaan. (Romppainen 2000, 61.)

Kirjassa "Tutkimusmatkoja äitiyteen" (2010, 14- 15) Susanna Itäkare kertoo, että on halunnut omassa elämässään purkaa äitimyyttiä, jonka mukaan naisen elämän kutsumus ja pääsisältö on äitiys. Hän on ollut tutkijakouluaiikoina kahden lapsen eronnut yksinhuoltaja. Hän on aina halunnut tehdä muutakin kuin olla äiti. Hänen mielestään äitiys on naiselle toisaalta rikkaus ja toisaalta taakka. Äitiys on kovaa työtä, hänen mielestään ehkä kovinta mitä voi ollakaan. Hän on itsestään tiedostanut, että ollakseen hyvä äiti hän tarvitsee elämäänsä muutakin sisältöä kuin vanhemmuuden. Hän on hylännyt kotiäitisuunnitelmat.

Samassa kirjassa toinen tutkijaäiti Katarina Leppänen kertoo omasta äitiydestään. Hän kirjoittaa, että ensimmäiset kuukaudet lapsen synnyttyä kuuluivat itsensä uudelleen löytämiseen suhteessa lapseen, vastuuseen ja perheeseen. Hän kertoo oivaltaneensa, ettei ole valmista tutkijaäidin roolia vaan sen täytyy luoda itse omista lähtökohdistaan. Hän myös kirjoittaa, että sekä työ että perhe ovat hänelle tärkeitä, niistä ei tarvitse hyvinvointivaltiossa valita jompaakumpaa. (Leppänen 2010, 68.)

4 UUDEN IDENTITEETIN MUODOSTUMINEN

Vuokolan (2011, 53, 55) haastattelujen mukaan äidin roolin hyväksyminen osaksi identiteettiä ei tapahdu äkkiä ja saattaa olla vaikea prosessi. Äitiyden ja uuden identiteetin sisäistäminen vie aikaa ja asia konkretisoituu kun vähän aikaa elää vauvan kanssa ja kun lapseen tutustuu ja kiintyy. Muutoksiin pitää sopeutua ja omaksua uusi rooli äitinä. Äidin identiteetin muodostuminen on aina yksilöllinen prosessi.

Äitiys muuttaa naista ja tuo elämään uusia asioita. Vuokolan (2011, 55) tutkimuksessa äitiys on suuri ja merkittävä elämänmuutos, joka opettaa paljon. Äitiys tuo mukanaan oppimista ja kasvua. Hän jakaa oppimisen ja kasvun neljään kategoriin; muuttuminen ihmisenä, tietojen ja taitojen lisääntyminen, oppiminen ajattelun ja pohdinnan avulla sekä asioiden näkeminen ja tekeminen uudella tavalla.

Vuokolan tutkimuksessa (2011, 56) kaikki haastateltavat kokivat muuttuneensa äitiyden myötä. Muuttuneita piirteitä olivat mm. kärsivällisyyden, rauhallisuuden, epäitsekkyuden ja vastuuntunnon lisääntyminen. Muutosta tapahtui myös omien tarpeiden kohdalla, kun ne jätettiin sivuun ja ajateltiin ensin lapsen tarpeita. Oma opiskelu, työ ja harrastukset täytyi jättää sivuun. Sen koki vaikeana osa äideistä. Lapsen sitovuus tuli esille vahvana. Omaa aikaa ei ollut enää niin paljon ja tietynlainen vapaus elämässä ei ollut mahdollista enää. Väsymys saattoi aiheuttaa hermostumista. Huolehtiminen lisääntyi ja syntyi suojeleuvaistoa, suorittaminen vähentyi ja opittiin pysähtymään hetkeen. Oma elämän tärkeysjärjestys muuttui. (Vuokola 2011, 56- 57.)

Itsessä tapahtuneita suurimpia muutoksia olivat uusi identiteetti ja kehonkuvan muutos ja se, että äitiyden myötä oli kasvettu ihmisenä. Elämänmuutos voidaan

nähdä kriisinä, joka on kehittymisen ja muutoksen paikka. Tämä kriisi voi olla vaikea tai helpottava ja iloinen. (Vuokola 2011, 57.)

Äidit kokivat arvomaailmansa muuttuneen ja elämä nähtiin uudessa valossa. Elämän tärkeysjärjestys muuttui. (Vuokola 2011, 64- 65.)

Äiti oppii myös omalta lapseltaan paljon; ”Sanonta lapsesta vanhempiansa kasvatelijana ei ole katteeton” (Vuokola 2011, 65).

Vuokolan tutkimuksen tulosten perusteella äidiksi tuleminen on yksi elämän tärkeistä käännekohdista (Vuokola 2011, 79). Myös Törrönen (2015, 23-24) toteaa kirjassaan, että vanhemmaksi tuleminen on yksi elämän suurimmista mullistuksista ja tämä mullistus järjestää aikuisen uudestaan ja uudeksi.

Naisen elämässä äidiksi tuleminen voidaan nähdä yhtenä aikuisiän kriiseistä. Nainen siirtyy elämässään uuteen vaiheeseen ja hänen identiteettinsä muuttuu. Naisen tulee hyväksyä itselleen uusi osaintiteetti. Hänen täytyy myös ratkaista ristiriidat, jotka liittyvät äitiyden ja elämän muiden rooli-identiteettien yhteensovittamiseen. Muita rooli-identiteettejä ovat mm. äidin, vaimon ja työntekijän roolit. Kriisiprosessissa oma tilanne, oma itse ja läheiset ihmissuhteet arvioidaan uudelleen. (Niemelä 1979, 155- 158.)

Äidiksi tuleminen vaatii naiselta psykologista työtä. Naisen on pystyttävä hyväksymään ja lähestymään ambivalenttisia tunteita, jotka liittyvät äidiksi tulemiseen. Jos nainen kieltää ja torjuu epävarmuutensa ja pelkonsa, se estää häntä käymästä läpi äitiyteen liittyviä kriisejä. (Niemelä 1979, 176- 177.)

Romppaisen tutkimuksessa (2000, 53) suuri osa äideistä koki äitiyden luonnollisesti osana omaa identiteettiä eivätkä he kokeneet ristiriitaisuuden tunteita. Pari äitiä oli kokenut kuitenkin ristiriitaisuutta, koska kaipasivat omaa aikaa tai halukkuutta lähteä töihin.

Romppainen jakoi tutkimuksensa (2000, 65- 66) mukaan äidit kolmeen äitityyppiin; äitiyteen kasvaja, äidit, joilla äitiys on ollut helppoa ja äidit, jotka pohtivat omaa äitiyttään ja suhtautuivat asioihin omien tunteiden kautta.

5 ÄIDIN JA VAUVAN VUOROVAIKUTUS JA KIINTYMYSSUHDE

Synnytyksen jälkeen nainen on herkistyneessä tilassa, jossa hän on valmis reagoimaan lapsensa tarpeisiin. Yhteys äidin ja lapsen välille syntyy, jos äidin ja vauvan suhdetta ei häiritä. (Niemelä 1991, 115.) Äitiyden tunne voi kehittyä vain äidin ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa. Äidin pitää kohdata vauva sellaisena kuin hän on ja vastata vauvan tarpeisiin. Yhteisten hetkien avulla äiti saavuttaa tunteen, että on juuri tämän vauvan äiti. Tärkeää vauvan kohtaamisessa on se, että äiti antautuu ja uskaltautuu avoimeen olemiseen vauvan kanssa ja tutkailee, millainen juuri tämän hänen vauvansa on. (Niemelä 2003, 237, 239.)

Useimmiten juuri suhde äitiin on lapsen ensimmäinen ihmissuhde. Jo pieni vauva etsii kontaktia hoitajaansa. Useimmiten äidit kommunikoivat vauvalleen vaistonvaraisesti, jos he voivat olla vauvan kanssa vapautuneesti omana itsenään ja kuunnellen omia tuntemuksiaan. (Niemelä 1991, 108- 109.)

Jos äiti kieltää sen, mitä todella tuntee ja kieltää omat tunteensa, se luo etäisyyden omiin tunteisiin. Jos äiti ei voi olla vauvan kanssa oma itsensä ja olla sinut omien tunteidensa kanssa, hän luo etäisyyttä ja ei voi vastata vauvan kontakteihin herkästi ja vaistonvaraisesti. Tämä on äiti-vauva-suhteelle haitallista. (Niemelä 1991, 111.) Äidin ei tarvitse täysin kieltää omia tarpeitaan. Jos äiti kieltää kaikki omat tarpeensa hän menettää kosketuksen omaan itseensä. (Niemelä 1991, 111- 112.)

On hyvä tiedostaa omat tunteet ja tarpeet ja tutustua itseensä äitinä. Äidin tulisi kuunnella tunteitaan, myös vaikeitakin. Kun tuleva äiti tunnistaa, hyväksyy, tutkii ja käy läpi tunteitaan, hän pystyy hyväksymään myös kiukut ja surutkin. Äidillä voi olla ristiriitaisia tunteita tulevaa lasta kohtaan; äiti voi tuntea iloa ja ylpeyttä mutta

toisaalta myös surua, kiukkua, vihaa ja ärtymystä. Tunteet voivat vaihdella suuresti. (Niemelä 1991, 112.)

Äiti löytää oman ydinäitiyden tunteensa vuorovaikutuksessa vauvansa kanssa. Se voi muodostua vain yhdessä vauvan kanssa. Vauvan kanssa koetut tunteet ja oman vauva-ajan rutiinit ja äidin kokemusten yhdistyminen muodostavat ydinäitiyden kokemuksen äidille. (Niemelä 2003, 250.)

Kivijärven mukaan (2003, 252- 254) äidin tulisi olla sensitiivinen eli olla psyykkisesti läsnä vuorovaikutuksessaan vauvan kanssa ja ottaa huomioon vauvan tarpeita ja vastata niihin. Tämä äidin sensitiivisyys luo pohjan äidin ja vauvan väliselle kiintymyssuhteelle. Äidin sensitiivisyys vuorovaikutuksessa antaa sekä vauvalle että äidille kokemuksen keskinäisestä yhteenkuuluvuudesta ja vastavuoroisuudesta.

Äidin ja vauvan välille syntyy kiintymyssuhde. Kiintymyssuhteella tarkoitetaan tunnesidettä, joka muodostuu lapsen ja hänelle tärkeiden ja luotettavien aikuisten välille. Kiintymyssuhteessa tärkeää on aikuisten pysyvyys ja todellinen läsnäolo päivittäisessä elämässä. Kiintymyssuhteessa lapsi kiintyy niihin aikuisiin, jotka hoiavaavat häntä jokapäiväisessä elämässä. Yleensä tärkeä kiintymyksen tunnesiteen kohde on lapsen oma äiti tai isä. (Rusanen 2011, 27.) Kun äiti vastaa lapsen virinneeseen kiintymyskäyttäytymiseen, siitä käytetään termiä äidillinen rakastava käyttäytyminen. Siinä äiti haluaa vastata lapsen hätään lohduttamalla ja suojelella ja kun lapsella on kaikki hyvin ja lapsi haluaa olla kontaktissa äitiin, myös silloin äiti vastaa näihin tunteisiin ja iloitsee heidän yhdessäolostaan ja vuorovaikutuksesta heidän välillään. Tällainen vastavuoroisuus vahvistaa lapsen ja äidin läheisyyden tunteita. (Rusanen 2011, 32- 33.)

Psykologi ja parisuhdeterapeutti Keijo Markova kertoo Väestöliiton videossaan myös kiintymyssuhteesta. Hän korostaa, että vauvalla on tarve siihen, että joku antaa hänelle turvan, ihailua ja rakkautta ja näin kokemuksen arvokkuudesta. Vanhempien tehtävä on vastata vauvan tarpeisiin kohtuullisesti. Vauvalle tulee näin tunne, että maailma on turvallinen ja mukava paikka elää. (Väestöliitto 2015.)

6 IHMISSUHTEET JA SAATU TUKI

6.1 Ihmissuhteet

Äitiyden mukanaan tuomien muutosten läpikäyntiin tarvitaan ulkopuolista tukea, äiti tarvitsee tukevia ihmissuhteita, jotka tarjoavat turvaa ja tukea vaikeissakin tunteissa. Esimerkiksi suhde omaan äitiin tai omaan mieheen voivat olla tällaisia suhteita. Äidit, joilla on huono äitisuhde omaan äitiinsä ja joiden miessuhde ei ole turvallinen ja luotettava, ei voi tukeutua näihin ihmissuhteisiin kriisityössään. (Niemelä 1979, 178-179.)

Äidin suhde läheisiinsä muuttuu raskauden aikana ja oma äiti nousee tärkeäksi etenkin ensimmäisen raskauden aikana. Moni äiti tuntee suhteen omaa äitiinsä tärkeämmäksi ja suhde omaan äitiin liittyy siihen, miten äiti suhtautuu omaan äitiyteensä. Omasta vauva-ajasta voi raskauden aikana tulla mieleen tuntumia, joita äiti ei ole aiemmin tavoittanut. Tuleva äiti elää mielessään omaa varhaista vauva-aikaansa. Se voi olla myös tiedostamatonta. (Niemelä 2003, 239.)

Myös Tarkka, Paunonen & Laippala tuovat esiin tutkimusartikkelissaan (1999, 117), että heidän tutkimuksensa mukaan omat vanhemmat (sekä äiti että isä) ovat erittäin tärkeä tuen lähde ensikertalaiselle äidille. Myös ystävät olivat tärkeitä tukijoita sekä kaikista tärkein tukija oli oma puoliso tai lapsen isä.

Deaven, Johnsonin ja Ingramin (2008) tutkimuksen mukaan äidit kokivat saaneensa riittävästi tukea erityisesti omilta vanhemmilta, ystäviltä ja työkavereilta, tervey-

denhuollon ammattilaisilta ja vertaistukiryhmistä ennen ja jälkeen synnytyksen sekä omalta puolisoilta.

Romppainenkin toteaa tutkimuksessaan (2000, 55- 56), että kaikilla äideillä puolisoilla oli ollut erittäin tärkeä rooli jo raskausaikana. Puolison rooli oli ollut tärkeä äidin henkisessä tukemisessa ja lapsenhoidossa. Puolison ja äidin roolin yhdistäminen oli puolella äideistä onnistunut hyvin, mutta ongelmiakin oli ollut; puoliso oli saattanut jäädä vähemmälle huomiolle ja äidin rooli oli mennyt puolison roolin edelle.

Myös Deaven, Johnsonin ja Ingramin (2008) tutkimuksen mukaan vanhemmat kokivat lapsen tulon aiheuttaneen kuormitusta parisuhteelle. He olivat yllättyneitä siitä, mitä vaatimuksia ja vaikutuksia lapsen tulo parisuhteelle aiheutti. Vanhemmat olisivat toivoneet, että joku olisi kertonut näistä muutoksista etukäteen. Parisuhdetta hoidettiin keskustelemalla ja viettämällä aikaa yhdessä

Psykoterapeutti Johanna Ervast kirjoittaa artikkelissaan parisuhteesta vauvan tulon jälkeen. Hänen mukaansa parisuhteelle ei jää tarpeeksi aikaa vauva-arjessa ja pienen lapsen vanhemmat haluaisivat viettää kahdenkeskistäkin aikaa. Parisuhde muuttuu lapsen myötä eikä voi elää niin kuin ennen ja käydä kahdestaan vaikka elokuvissa tai teatterissa kun siltä tuntuu. Uusi perheenjäsen tarvitsee tilaa äidin ja isän väliltä. Pariskunnat myös viettävät lapsen tulon jälkeen paljon enemmän aikaa kotona kuin ennen.

Hän kirjoittaa, että ei kannata tehdä parisuhdeajan puutteesta liian suurta numeroa ja haikailla liikaa menetetyn parisuhdeajan perään; vauva-aika ei kuitenkaan jatku ikuisesti. Ervast korostaa, että arki lapsen kanssa ei saisi olla vain selviytymistä vaan arjesta pitäisi osata nauttia ja kokea, että arki voi olla myös ihanaa aikaa.

Yleensä vanhempien oma aika ja yhteinen aika alkavat kun lapsi menee nukkumaan. Vanhemmat yleensä tuolloin vaihtavat kuulumisia tai katselevat televisiota. Isät saattavat osallistua lapsen iltatoimiin tai lähteä omiin harrastuksiin. (Törrönen 2012, 48.)

Miten sitten jos äiti onkin ilman puolisoa yksinhuoltajana? Siihen sisältyy sekä hyviä ja huonoja puolia. Hyviä puolia ovat muun muassa itsenäisyys, vapaus tehdä mitä haluaa, omien päätösten teko lapsen asioista ja enemmän aikaa itselle ja lapselle. Huonoja puolia taas ovat muun muassa yksinäisyys, taloudelliset ongelmat, aikuisen juttuseuran puute sekä se, ettei voi puhua ongelmista kenenkään kanssa. (Bradshaw & Millar 1991, Rowlingsonin ja McKayn 2002, 20 mukaan.)

6.2 Vertaistuki

Äidiksi tulemisen elämänmuutoksessa vertaistuen tarve on voimakasta. Muut samassa elämäntilanteessa olevat koetaan tärkeinä tukijoina ja sosiaalisten verkostojen merkitys on suuri. Ystävien merkitys korostui Vuokolan tutkimuksessa (2011, 50- 51) erityisesti nuorilla äideillä.

Vertaistuella tarkoitetaan omaehtoista ja yhteisöllistä tukea ihmisten välillä, joita yhdistää jokin elämäntapahtuma ja elämäntilanne. (MTKL) Vertaisryhmän tuki lähtee ryhmän jäsenten henkilökohtaisista ja juuri silloin ajankohtaisista tarpeista käsin. Kokemusasiantuntemus on vertaistoiminnan kantavana ajatuksena ja ideana. Tietyissä elämäntilanteissa elävällä ja tiettyjä asioita kokeneella on tätä kokemusasiantuntijuutta, jota hän voi jakaa vertaisena muille ja toisaalta vastaanottaa tu-

kea itselleen vertaisilta. Vertaisryhmässä samassa elämäntilanteessa olevat vertaiset tukevat toisiaan. (Vuorinen 2002, 9-10.)

Kinnunen on tutkinut vertaistuen merkitystä erityislapsen vanhempien voimavarana. Tutkimuksen mukaan vanhemmat kertoivat, että he tarvitsevat kuuntelijaa ja ymmärtäjää omien kokemuksensa jakamiseen. Kokemusten jakaminen auttaa ymmärtämään itseään ja tunteitaan paremmin. Vanhemmat kokivat, että vertaisten ryhmissä jaetut tunnot ja kokemukset tuovat näkyville ja konkretisoivat arjen ongelmat. (Kinnunen 2006, 64, 88.)

Niemelän tutkimuksessa (2003, 249) tuli esiin, että äidit eivät tarvitse ulkoapäin tulevia neuvoja ja ohjeita vaan sitä, että kokeneemmat äidit tukevat häntä siinä, että hän voi olla äiti juuri omalla tavallaan. Äiti voi jäädä äitiydessään yksin, jos hän ei saa kokeneempien äitien tukea ja rohkaisua. Monet suomalaiset äidit ovat yksin lapsen kanssa ilman tällaista tukea.

Munnukka ja Kiikkala kirjoittavat tutkimusartikkelissaan (2001) äitien kokemuksista internetin postituslistoista arjen apuna. Internetin postituslistat tarjoavat ikään kuin vertaistuen ”virtuaalihakkealaatikon” vanhemmille. Heidän tutkimuksensa mukaan äidit toivoivat internetin postituslistoilta sitä, että löytäisivät samassa elämäntilanteessa olevia vertaisia. Äidit toivoivat ajatusten ja kokemusten vaihtoa sekä tiedonsaantia elämäntilanteesta. He myös halusivat itse antaa tietoa vertaisille. Äidit toivoivat vertaistukea, apua ja ymmärrystä. Tärkeimpiä keskustelunaiheita tutkimuksen äitien internetin postituslistoilla olivat: imetyksen, vauvan hoidon ja perheen ongelmat, vinkit ja tuki yksinäisyyteen tai masennukseen, uusien ystävien, keskusteluseuran ja kontaktien saanti, tiedonetsintä ja ajatusten vaihto. (Munnukka & Kiikkala 2001, 516.)

Internetin vertaistuen etuna oli tutkimuksessa se, että se oli nopea ja aina saatavilla; joku äiti oli aina paikalla. Internetistä sai myös uusinta sekä monipuolista tietoa. Tutkimuksessa jokainen äiti koki saaneensa tukea omaan äitiyteen. Nettiäidit

myös sopivat tapaamisia keskenään, joka mahdollisti ystävyysuhteiden solmimisen ja vahvasti yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Munnukka&Kiikkala 2001, 518-519.)

Myös Kytöharju Heli (2003) on tutkinut pro gradu-tutkielmassaan nettiäitiyttä. Hän on tutkinut vauvaikäisten lapsien äitien keskustelua keskenään Vauva-lehden internetsivustolla. Hän on halunnut selvittää mistä asioista äidit keskustelevat ja saavatko äidit toisilta äideiltä vertaistukea.

Äidit kuvasivat omaan jaksamiseensa vaikuttavan vauvan tyytyväisyyden, vauvanhoidon sujuvuuden, omien voimavarojen ylläpitämisen ja jaksamista tukevat ihmissuhteet. Vauvan tyytyväisyys ilmeni vauvan kasvussa ja kehityksessä, terveydessä, nukkumisessa ja syömisessä. Vauvanhoidon sujuminen puolestaan ilmeni seuraavissa asioissa: imetys ja syöttäminen, nukuttaminen, itkeminen ja mielialat, hoitoon vieminen, opiskelun tai työn aloittaminen ja päivärutiinit. Voimavarojen ylläpito piti sisällään tunteiden käsittelyn, levon ja rentoutumisen, vapaa-ajan ja loman sekä terveyden. Jaksamista tukeviin ihmissuhteisiin kuului erityisesti parisuhde ja isovanhemmat. (Kytöharju 2003, 33- 34, 36, 39, 41.)

Äitien toisiltaan saamaan vertaistukeen vaikuttivat kokemusten jakaminen, tiedon ja ajatusten jakaminen, itsetunnon vahvistaminen, huumori ja negatiivinen tuki (Kytöharju 2003, 43). Omia kokemuksia jaettiin omien elämäntilanteiden kertomisella, kokemusten vertailuilla, käytännön vinkkeinä, tunteisiin samaistumalla ja myötäelämisellä. Tiedon ja ajatusten jakamisessa keskeistä oli asiantiedon kertominen, mielipiteiden esittäminen ja ohjaaminen avun piiriin. Itsetunnon vahvistamisessa oli esillä kannustus ja rohkaisu, ratkaisujen kunnioittaminen ja positiivisten asioiden esille tuominen. Huumori liittyi kirjoituksissa tilanteisiin tai ihmissuhteisiin. Negatiivinen tuki oli hämmästyä, vähättelyä, nimittelyä ja haistattelua sekä provosointia. (Kytöharju 2003, 43, 46, 48-50.)

Niemelä kertoo (1991, 112-114) oman tutkimusryhmänsä kanssa järjestäneensä äideille ja isille keskusteluryhmiä, jotka kokoontuivat raskausaikana sekä vauvan 3 kuukauden ikään asti. Tutkimusten mukaan äidit, jotka olivat mukana ryhmän kokoontumisissa, tiedostivat ja hyväksyivät omia ristiriitaisiakin tunteitaan (ambivalentit) paremmin kuin äidit, jotka eivät olleet kokoontuneet ryhmän kanssa. Ryhmä-äidit olivat saaneet tuoda julki ryhmän kokoontumisissa ne kiukut ja surut, joista yleensä vaietaan.

7 SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN MASENNUS

Synnytyksen jälkeen noin 50-80 prosenttia tuoreista äideistä kokee ns. baby bluesia, eli he herkistymistä. Tämä kestää yleensä kuitenkin vain pari päivää ja menee ohi. Jotkut kuitenkin kokevat synnytyksen jälkeistä masennusta, arviolta 9-16 prosenttia äideistä. Masennus vaihtelee lievästä masennuksesta psykoottiseen masennukseen. Masennusta on eniten ensimmäisen kolmen kuukauden aikana synnytyksestä. Suurin osa sairastuneista äideistä toipuu kokonaan. Synnytyksen jälkeinen masennus saattaa kuitenkin johtaa pidempi kestoiseen masennukseen sekä ahdistuneisuuteen. Masennus vie voimavaroja ja heikentää turvallisen kiintymyssuhteen kehittymistä. (THL 2015.)

Synnytyksen jälkeinen masennus saattaa jäädä huomaamatta, arviolta noin 20-40 prosenttia masennuksesta tunnistetaan ja hoidetaan. Masennusta hoidetaan terapialla, lääkehoidolla sekä depressioryhmillä ja vertaistuellalla. Perheelle annetaan myös kotiapua esimerkiksi neuvolasta, kasvatus- ja perheneuvolasta sekä lasten ja aikuisten psykiatriselta poliklinikalta. (THL 2015.)

Synnytyksen jälkeistä masennusta saattaa aiheuttaa esimerkiksi suunnittelematon raskaus, äidiksi tulo erittäin nuorena, äidin masennusalttius, parisuhdeongelmat, sosiaalisen tuen puute ja taloudelliset ongelmat (THL 2015).

Masennuksen oireita ovat mm. itkuisuus ja ärtyneisyys, unen häiriöt, saamattomuus, toimintakyvyn heikentyminen, mielialan huononeminen sekä mielihyvän kokemisen katoaminen (THL 2015).

8 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, MENETELMÄT, ETENEMINEN JA LUOTETTAVUUS

Tutkimukseni tavoitteena on ollut kuvata elämänmuutosta tullessa ensi kerran äidiksi äidin näkökulmasta. Isä on myös tärkeä ja hänenkin elämänsä muuttuu mutta tässä opinnäytetyössä isän elämänmuutos jää tarkastelun ulkopuolelle.

Tutkimuskysymykseni olivat:

- Miten elämä muuttuu tullessa ensimmäisen kerran äidiksi?
- Miten äiti itse muuttuu?
- Miten ihmissuhteet ovat muuttuneet?
- Millaista tukea äiti on saanut?

Tavoitteena on kuvata, mitä muutoksia elämässä tapahtuu ja sitä, miten arki muuttuu lapsen myötä. Pyrin myös kuvaamaan sitä, miten äiti itse muuttuu ja miten hän ottaa vastaan uuden identiteetin äitinä. Kuvaan myös ihmissuhteiden muutosta ja sitä, millaista tukea ja mistä äiti sitä on saanut.

Valitsin tutkimustavakseni kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen, koska halusin syvällistä tietoa äitien kokemuksista. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on ominaista se, että halutaan kokonaisvaltaista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan tutkimusmetodeja, jotka tuovat esille tutkittavien näkökulmia. Tutkimuksen kohdejoukko voidaan valita tarkasti. Tutkittavat tapaukset käsitellään ainutlaatuisina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 160.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija on lähellä tutkittavaa kohdetta ja tutkimuksen tavoitteena on löytää tutkittavien näkemyksiä tutkittavasta aiheesta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa valitun kohdejoukon näkemyksiin halutaan perehtyä syvästi. Tutkittavaa ilmiötä pyritään ymmärtämään. (Kiviniemi 2001, 68.)

Tutkimusmetodini oli aluksi tarkoitus olla teemahaastattelu, mutta koska pienten lasten äitien kanssa oli vaikeaa löytää yhteistä haastattelu-aikaa, äitien toivomuksesta toteutin kyselyn sähköpostitse ja siten tutkimusmetodikseni muotoutuikin teemoiteltu sähköpostikysely. Kyselyyni vastasi 5 äitiä. Tutkimustani ei voi yleistää koskemaan kaikkia äitejä, mutta se antaa tietoa näiden 5 naisen matkasta äitiyteen.

Lähetin kyselyn 5 äidille, joiden ensimmäinen lapsi on 1 kuukauden – 2-vuoden ikäinen. Yksi äideistä oli ohjaamastani äiti-vauva-kerhosta, yksi äiti tuli kouluni kautta ja kolme äitiä tuttavien kautta. Äidit olivat iältään 20-38-vuotiaita ja lapset 7 kuukautta-1 vuosi ja 7 kuukautta. Kyselyt toteutin syksyn 2015 ja talven 2016 aikana. Vastauksia kyselyyn tuli yhteensä 40 sivua.

Kyselyn jaoin 7 teemaan, jotka kumpusivat lukemastani aineistosta ja teoriastani sekä aikaisemmista tutkimuksista. Teemoja olivat: raskausaika, synnytys ja ensihetket, vauva-arki, uuden identiteetin muodostuminen, äidin ja vauvan välinen suhde, ihmissuhteet ja saatu tuki sekä mahdolliset ongelmat, joita äiti on kohdannut raskausajasta vauva-arkeen. Teemat olin jaotellut tarkempiin kysymyksiin. Kyselyni kysymykset ovat liitteissä. (Liite 1)

Kyselyjen vastauksien analyysissä käytin teemoittelua. Teemoittelussa aineisto ryhmitellään teemoittain ja aineistosta nostetaan esiin kiinnostavia sitaatteja. Tutkija poimii mielenkiintoiset ja tärkeänä pitämänsä kohdat aineistosta. (Eskola 2001, 143-147.)

Tematisoinnin jälkeen aineisto kirjoitetaan tekstin muotoon, jossa tulee esille omat tulkinnat ja analyysin parhaat kohdat. Tämä yhdistää aineistolainaukset ja tutkijan oman ajattelun. Lopuksi analyysiin tuodaan mukaan kytkennät aikaisempiin teorioihin ja tutkimuksiin. (Eskola 2001, 148, 150.) Teemoittelun jälkeen kirjoitin aineiston tärkeimmät esiin tulleet asiat ja omat tulkinnat tekstin muotoon ja lisäksi otin mukaan suoria lainauksia kyselyn vastauksista, jotka mielestäni kiteyttivät vastausten sisältöjä. Lopuksi peilasin oman kyselyni vastauksia teoriaosiooni ja aikaisempiin tutkimuksiin.

Kaikissa tutkimuksissa on hyvä arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa tehtyjen mittaustulosten toistettavuutta, eli jos samaa henkilöä tutkitaan eri kerroilla pitäisi saada samat tutkimustulokset tai toisen tutkijan tulisi saada samat tulokset. Tutkimuksen validius tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä, eli onko tutkimusmenetelmä mitannut sitä, mitä on ollut tarkoituskin mitata. Esimerkiksi vastaajat ovat saattaneet ymmärtää kysymykset eri tavalla kuin tutkimuksen tekijä on tarkoittanut. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231-232.)

Tutkimuksessani reliabelius on hyvä, äitien kokemukset olisivat varmasti samat jos toinen tutkija niitä tutkisi. Validius on hyvä, koska kysymyksiä oli paljon, mutta toisaalta äidit saattoivat vastata eri asiaa kuin mitä kysymyksessä oli tarkoitus selvittää. Validius kärsi myös siitä, että en pystynyt toteuttamaan teemahaastatteluja, koska silloin olisin voinut esittää tarkentavia kysymyksiä vastaajalle.

9 ELÄMÄN MUUTTUMINEN VAUVAN MYÖTÄ

9.1 Raskausaika, synnytys ja äitiyden ensihetket

Lähes jokainen äideistä oli valmistautunut tulevaan äitiyteen lukemalla oppaita, kirjoja ja lukemalla netistä tietoa ja keskusteluja raskaudesta ja äitiydestä. Ainoastaan yksi äiti ilmoitti, ettei ole lukenut mitään lähdeettä. Yksi äideistä oli jo tässä vaiheessa käyttänyt vertaistukea ja keskustellut muiden raskaana olevien kanssa. Lähes jokainen oli myös tehnyt hankintoja vauvaa varten jo etukäteen.

Kahdella äideistä oli takanaan useampi keskenmeno ja he kertoivatkin, että tästä johtuen eivät olleet uskaltaneet valmistautua lähes ollenkaan. Kaksi äitiä kertoo valmistautuneensa elämänmuutokseen myös henkisesti, he olivat pohtineet tulevaa elämänmuutosta.

Kaikki äidit olivat kokeneet olevansa valmiita äideiksi, nuorinkin vastanneista (20-vuotias) kertoi: ”Nuoresta iästä huolimatta äidiksi tulo tuntui ihan luonnolliselta.”

Kaikilla äideillä oli ollut monenlaisia tunteita jo raskausaikana; jännitystä, pelkoa, toisaalta onnea ja iloa sekä kiitollisuutta. Yksi äiti kirjoittaa pelostaan ennen synnytystä:

”Sukulaisten painokkaasti sanoma ”onnea nyt oikein paljon synnytykseen” sai minut hätäntymään, kun yhtäkkiä ymmärsin, että synnytyksessä on oikeasti mahdollisuus siihen, että jotain menee vikaan, minä tai lapsi vahingoitumme tai jopa kuolemme.”

Nuorin äideistä oli ainoa, joka oli miettinyt miten läheiset ottavat tiedon raskaudesta. Yksi äiti oli kokenut surua oman kehon muutoksista ja niistä palautumisesta raskauden aikana.

Itse synnytys oli sujunut kaikilla hyvin eikä ollut jättänyt erityistä pelkoa synnytystä kohtaan. Yhtä äideistä harmitti, koska ei ollut voinut kokea normaalia alatiesynnytystä, vaan hänen synnytyksensä oli ollut sektio. Tunnemyrskyään synnytyksen jälkeen yksi äiti kuvaa näin:

”Yhtä aikaa parasta ja kamalinta, mitä ikinä olen kokenut. Kaikki tunteet tuntuivat tehostettuna. Mieheni oli hyvänä tukena. Synnytyksestä jäi hyvä muisto ja haluaisin kokea sen uudestaan.”

Vauvan synnyttyä kaikki äidit olivat kokeneet suuria tunteita; rakkautta onnea, iloa ja ihmetystä. Toisaalta myös jännitystä ja pelkoa. Toinen äiti kuvaa rakkauden tunteitaan heti synnytyksen jälkeen näin:

”Kuullessani ensimmäistä kertaa lapseni itkun, tuli heti itsellekin itku, rakkauden täyttämä tunne. Kysyin mieheltäni itkun kuullessani ”Oliko se meidän vauva?”, ehkä vasta silloin tajusi kaiken olevan vihdoin totta ja vauvan olevan nyt oikeasti täällä.”

Yksi äiti kertoo, tunteneensa rakkautta vauvaa kohtaan synnytyksen jälkeen mutta osa rakkaudesta on rakentunut ajan kuluessa.

Yksi äiti kertoo ongelmistaan imetyksen kanssa, koska imetys ei onnistunut, hän koki turhautumista. Hänen mielestään Suomessa oletetaan, että kaikki äidit imettävät. Hän koki, että ei saanut tarpeeksi tukea ja opastusta itselleen imetykseen.

9.2 Vauva-arki:

Vauva-arkensa keskellä äitien tunteet yhtä lukuun ottamatta olivat vaihdelleet; ”Niin iloa kuin suruakin”. Kuitenkin tunteet olivat enimmäkseen positiivisia; iloa, onnea ja rakkautta kuten jo aiemminkin, toisaalta myös väsymystä, riittämättömyyttä, turhautuneisuutta ja pelkoakin. Riittämättömyys ja turhautuneisuus korostuivat siinä, kun ei ehtinyt tehdä kaikkia kotitöitä.

”Pyykkivuori kasvaa, vaimon rooli unohtuu vauva-arjen keskellä, koti kaipaisi useammin siivousta, mutta vauvan kanssa ei ehdi, ja kun ehtisi, ei jaksa, joka aiheuttaa syyllisyyttä/riittämättömyyttä.”

Hämmennystä vauva-arjessa olivat kokeneet kaksi äitiä, toista äitiä lapsen kanssa olo ja lapsi itse olivat hämmentäneet. Nuorin äideistä puolestaan kertoi hämmennyksestään näin:

”(Tunsin hämmennystä) siitä, että kaikki sujui niin luontevasti enkä itse huomannut sitä, kun tuntui niin luonnolliselta. Kätilökin hämmästyi sairaalassa, että ihan kuin olisin jo monen lapsen äiti, kun kaikki sujui niin luontevasti ja automaattisesti.”

Loput kolme äitiä taas kertoivat, ettei heillä ole ollut erityisiä hämmennyksen tunteita. Yksi näistä äideistä ei kokenut hämmennystä, koska oli heti alusta pitäen jo tiedostanut, että myös negatiiviset tunteet kuuluvat äitiyteen.

Kertoessaan omasta jaksamisestaan vauva-arjen keskellä äideillä oli eroja. Jaksaminen oli ollut vaihtelevaa kahdella äidillä, mutta pääosin hyvää. Yksi äiti kertoi, että hänen jaksamisensa oli ollut heikkoa, hän oli jättänyt oman hyvinvointinsa kakkoseksi, joka aiheutti muun muassa väsymystä, hiusten lähtöä ja painon puutoamista. Hänellä oli mennyt aikaa ennen kuin oli oppinut huolehtimaan myös it-

sestään, aluksi kun kaikki hänen ajatuksensa olivat pyörineet vain vauvan ympärillä. Nuorin äideistä oli ollut ensimmäiset kuusi kuukautta yksinhuoltajana mutta koki silti jaksaneensa todella hyvin. Yksi äiti koki erityisen stressaavana loputtomat kotityöt ja yksi äiti valvomisen ja yöheräilyt.

Äidit pitävät voimavarojaan yllä hakeutumalla omaan rauhaan ja yksinoloon ”Myös oma aika on välillä tärkeää”. Kaikki vastanneet huolehtivat itsestään; harrastavat liikuntaa, syövät hyvin, nukkuvat kun se on mahdollista. Oman miehen kanssa myös pyritään viettämään kahdenkeskistä aikaa ja omien ystävien kanssa vieteään aikaa. Kaksi äideistä kertoo rentoutuvansa vertaistuen avulla eli tapaamalla muita äitejä vauvakerhoissa ja harrastamalla vauvan kanssa, käymällä muun muassa muskarissa.

Haasteellisinta äitiydessä on ollut kaikilla oman ajan katoaminen ja omista menoista tai harrastuksista luopuminen. Suuri osa äideistä myös kokee nukkumisesta luopumisen olleen haasteellista. Vapaasta menemisestä luopuminen tulee esille yhden äidin kertomassa näin:

”Eniten huomannut kaipaavansa spontaanin elämän malliin sopivia äkkilähtöjä. Enää ei voi lähteä vain kipaisemaan kaupungilla tai kaupassa vaan nyt se on tunnin lähtöoperaatio että pääsee kaupasta hakemaan purkin maitoa!”.

Alkuajan yksinhuoltajana ollut äiti kertoo kaivanneensa aluksi ihmistä, jonka kanssa jakaa huoli ja vastuu lapsesta.

Kaikki kokevat vauvan kanssa olemisen kotona mukavaksi. Yksi äiti koki sen myös ajoittain ahdistavana:

”Helposti seinät alkavat kaatua päälle, jos on koko päivän vauvan kanssa neljän seinän sisällä. Siksi yritän lähes joka päivä keksiä jotain ohjelmaa.”

Mitkä ovat sitten olleet äitiyden parhaita ja toisaalta huonoja puolia? Kaksi äideistä kokee parhaana sen, että on nyt oma perhe. Parhaita puolia on myös elämän kii-reettömyys, lapselta saatu rakkaus ja itse lapsi ja hänen kanssaan seurustelu. Huonoja puolia ovat jo edelläkin esille tulleet oman ajan katoaminen sekä huoli lapsesta, rankkuus ja lapsen riippuvuus äidistä. Yksi äiti myös kirjoittaa kokevansa ”huono äiti”- tunteita kun esimerkiksi laittaa pöytään einesruokia tai ei jaksakaan päivä ulkoilla lapsen kanssa.

9.3 Uuden identiteetin muodostuminen

Yksi äideistä ei olettanut mitään äitiydestä, yksi oletti sen olevan vahva side lapseen ja yksi tiesi mitä odottaa, koska toimii ammatissaan lasten parissa. Yksi kirjoitti, että äitiys on ollut luontaisempaa kuin oletti ja yksi oletti äitiyden olevan suurta vastuuta toisesta ihmisestä. Uusi rooli äitinä on vaatinut totuttelua, antanut ymmärrystä ja uutta näkökulmaa elämään ja asioihin sekä taidon ajatella asioita monelta kantilta. Kolme äitiä kirjoitti, että rooli äitinä on tuntunut luontevalta ”Tunnen olevani elementissäni”. Myös nuorin äideistä oli aina ajatellut saavansa lapsen jo nuorena ja siksi hänenkin kohdallaan rooli äitinä on tuntunut luontevalta.

Kaikki äidit kokivat sopeutuneensa hyvin äitiyden mukanaan tuomaan elämänmuutokseen. Kolme kirjoittaa, että muutos on ollut erittäin suuri muutos elämään ja arkeen;

”Iso muutos arkeen, ei ajatella vain meitä kahta tai itseään. Ensin tulee lapsi, sitten muut. Mutta paras mahdollinen kokemus vaikkakin välillä väsyttää.”

Nuorin äideistä kertoo, että elämänmuutos oli hänen kohdallaan erityisen suuri, koska koulu ja työ jäivät kesken ja myös siksi, että ystävien elämäntilanne oli ihan erilainen kuin hänellä itsellään. Yksi äiti koki erityisesti kiireen tunteita, mutta oli siltikin tyytyväinen elämäänsä.

Uusi elämäntilanne toi tullessaan jälleen monenlaista tunteiden kirjoa rakkaudesta, lämmöstä, ilosta ja hellyydestä pelkoon, väsymykseen ja turhautumiseen. Uusi elämäntilanne toi tullessaan myös ylpeyttä ja kiitollisuutta. Eräs äiti kirjoittaa, että ”...onnellisuus on noussut ihan uudelle tasolle.”

Yksi äideistä koki erityisesti väsymyksen tuovat negatiivisia tunteita ja vaikuttavan negatiivisesti omaan mielialaan ja jaksamiseen

Kaikki äidit kokivat äitiyden myötä aikuistuneensa ja kypsyneensä ja oppineensa ottamaan vastuun toisesta ihmisestä ja omasta perheestä. Yksi äiti kokee tulleen rauhallisemmaksi ja saaneensa lisää itsevarmuutta. Yksi äiti puolestaan korostaa, että on oppinut nauttimaan pienistä asioista ja oppinut tuntemaan kiitollisuutta ja oppinut arvostamaan terveyttä, rakkautta ja ystävyyttä. Hän on myös oppinut tuen tärkeyden. Yksi äiti kertoo, että ei enää pidäkään työelämää niin tärkeänä eikä häntä harmitakaan, vaikka omat menot jäävät toissijaiseksi. Hän kirjoittaa:

”En jaksa enää välttämättä kiinnittää huomiota ”turhiin” asioihin samalla tavalla kuin ennen. ...vauvavuosi on lyhyt ja haluan mielelläni omistaa sen lapselleni.”

Kaikki kirjoittavat, että lapsi on nyt ykkösasia elämässä ja menee kaiken muun edelle.

9.4 Äidin ja vauvan välinen suhde

Äidit kuvaavat suhdettaan vauvaan lämpimäksi ja rakastavaksi. Vauvaa kohtaan he ovat tunteneet rakkauden ja lämmön lisäksi, hellyyttä, innostusta ja ylpeyttä. Myös väsymystä ja turhautumista sekä ärsytystäkin. Tunnesidettä pidettiin lujana ja ikuisena:

”(Tunneside on) ...vahva. Tiedän, että rakastan häntä vaikka hän tekisi mitä. Äidin syli on hänelle tärkeä paikka, ja pidän häntä siinä mielelläni.”

9.5 Ihmissuhteet ja saatu tuki

Neuvolan tuki koettiin melko hyväksi; ”Alun tiheät neuvolakäynnit toivat turvallisuuden tunnetta.”

Ainoastaan yksi äiti kritisoi sitä, että henkilökunta vaihtui koko ajan eikä hän kokenut saavansa riittävästi neuvoja äidinmaidonkorvikkeen kanssa. Nuorin äideistä koki, että neuvola ei väheksynyt hänen nuorta ikäänsä ja neuvolan tuki oli kannustavaa.

Omilta vanhemmiltaan kaikki äidit olivat saaneet tukea. Vanhemmat olivat tarjonneet hoitoapua, rahallista apua, neuvoja ja tukea. Nuorin äideistä oli asunut äitiyden alkuajan vanhempien luona ja hänen äitinsä sekä sisarukset olivat auttaneet häntä paljon. Yksi äiti koki saaneensa vanhemmiltaan liikaa neuvoja. Suhde omiin vanhempiin oli lähentynyt kahdella äidillä ja yksi äiti kuvaa omaa äitiään näin:

”Omaan äitiini olen tyytyväinen, koska hän haluaa vilpittömästi luoda tunnesiteen vauvaan.”

Äidit kokivat saaneensa ystävilta keskustelutukea sekä neuvoja. Erityisesti samassa elämäntilanteessa olevilta ystävilta oli saatu tukea ja vaihdettu kokemuksia. Kahdella äidillä yhteydenpito joihinkin lapsettomiin ystäviin oli vähentynyt. Yksi äiti kirjoittaa, että on myös ollut virkistävää viettää aikaa ystävien kanssa, joilla ei ole lapsia:

”Lapsettomien kavereiden kanssa on ollut mukava hypätä hetkeksi pois lapsiperhemaailmasta ja ajatella aivan muita asioita.”

Nuorin äiti kirjoittaa, että ystävät olivat hänellä ensimmäiset, joille hän kertoi raskaudestaan.

Kaksi äitiä ei olisi toivonut enempää tukea ja olivat tyytyväisiä siihen tukeen mitä olivat saaneetkin. Yksi äiti olisi toivonut enemmän tukea neuvolasta korvikkeiden käyttöön ja yksi äiti enemmän tukea öihin puolisoltaan. Nuorin äiti, joka oli äitiyden alkuajan ollut yksinhuoltajana, olisi toivonut puolison tukea alusta alkaen.

Kaikki äidit kokivat, että puoliso oli tukenut paljon, ainoastaan nuorin äideistä oli ollut alkuajan ilman puolison tukea, koska lapsen biologinen isä ei ole missään tekemisissä hänen kanssaan. Kuitenkin myöhemmin hän aloitti parisuhteen ja hänen nykyinen avopuolisonsa on tukenut häntä paljon ja ollut isä lapselle. Yksi äiti koki, että suhde puolisoon ei ollut muuttunut, mutta kolme äitiä koki suhteen muuttuneen. Suhde puolisoon oli syventynyt ja "...muuttunut kahden symbioosista kolmioksi". Puolison ja äidin roolin yhdistäminen ei ole ollut helppoa, sillä lapsi vie huomion ja energian ja kahdenkeskistä aikaa on vaikeampi järjestää:

"Vaimon rooliin pitää välillä muistutella itseään. Vauva-arkeen uppoutuminen on niin helppoa ja arki jää pyörimään vain lapsen hyvinvoinnin ympärille, jolloin oma parisuhde herkästi unohtuu."

"Puolison rooli on jäänyt sivummalle ainakin nyt ensimmäisen vauvuvuoden aikana. Osaksi johtuu siitä, että kahdenkeskistä aikaa on hankalampi järjestää. Osaksi siitä, että rahkeet eivät tällä hetkellä riitä parisuhteeseen panostamiseen."

Kaikki äidit yhtä lukuun ottamatta kokivat saaneensa vertaistukea. Yksi äiti kertoo, että neuvolasta kootulla ryhmällä he olivat tapailleet vähintään kerran viikossa ja

"...porukasta on tullut korvaamaton, kukaan ei ymmärrä tuoretta äitiä huolineen paremmin kuin toinen tuore äiti."

Kolme äitiä oli käynyt erilaisissa kerhoissa; äiti-lapsi-tapaamisissa, vauvakerhoissa sekä seurakuntakodilla Ekavauva-kerhossa. Nuorin äiti koki ongelmana sen, että

usein äidit näissä ryhmissä olivat häntä huomattavasti vanhempia. Keskustelut muiden äitien kanssa ja muiden vauvojen näkeminen koettiin tärkeänä.

10 TULOSTEN YHTEENVETO JA TARKASTELU

Miten elämä muuttuu?

Sekä omassa kyselyssäni, että Vuokolankin (2011) tutkimuksessa tuli ilmi, että äidit valmistautuvat tulevaan äitiyteen monin tavoin; hankkimalla tietoa ja tekemällä hankintoja vauvaa varten sekä valmistautumalla henkisesti pohtimalla elämänmuutosta. Elämänmuutokseen sopeutuminen alkaa jo raskausaikana. Kyselyssäni kuitenkin tuli ilmi, että aikaisemmat keskenmenot vaikuttavat siihen, ettei tuleva äiti uskallakaan valmistautua mitenkään vauvan tuloon. Synnytys on Vuokolan mukaan voimakas kokemus naiselle ja sitä se oli myös kyselyni naisillekin.

Romppaisen tutkimuksessa (2000) osalla äideistä oli syntynyt vahva tunneside lapseen heti vauvan nähdessään, osalla taas kiintymys ja rakkaus lasta kohtaan olivat kasvaneet ajan kuluessa. Kyselyssäni äidit olivat heti synnytyksen jälkeen tunteneet voimakkaita tunteita vauvaa kohtaan, ainoastaan yksi äiti kirjoittaa tunteneensa rakkautta hetikin mutta osan rakkaudesta tulleen vasta ajan kuluessa. Vauva-arjen keskellä niin Vuokolan tutkimuksen äidit kuin omanikin kyselyn äidit olivat tunteneet monenlaisia tunteita laidasta laitaan niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Tunteita olivat muun muassa väsymys, epävarmuus ja stressi toisaalta onni, ilo ja riemu.

Rusasen (2011) mukaan äidin ja vauvan välille muodostuu vuorovaikutuksessa kiintymyssuhde. Näin oli myös kyselyni äideillä. He kuvasivat suhdettaan vauvaan rakastavaksi ja lujaksi. He tunsivat rakkauden lisäksi hellyyttä, innostusta ja ylpeyttä mutta hyväksyivät myös negatiivisia tunteita vauvaa kohtaan, kuten turhautumista ja ärsytystä. Näin kirjoittaa myös Niemelä (1991); äidillä voi olla ristiriitaisia tunteita vauvaa kohtaan ja tunteet voivat vaihdella suuresti, tämä pitäisi pystyä hyväksymään uudessa elämäntilanteessa.

Niemelä (2003) kirjoittaa, että äidit yleensä tuntevat hämmennystä uuden tilanteen äärellä. Kuitenkin minun kyselyni äideistä kolme ei ollut tuntenut hämmennystä, ainoastaan kaksi äitiä oli kokenut hämmennystä vauva-arjessaan.

Niemelä kirjoittaa myös, että äiti joutuu luopumaan joistain asioista elämässään vauvan tulon myötä. Näitä asioita omassa kyselyssäni olivat omasta ajasta, menoista ja harrastuksista luopuminen. Myös nukkumisesta oli jouduttu luopumaan ja spontaanista elämästä.

Vuokola kirjoittaa, että uusi elämäntilanne saattaa tuntua tuoreesta äidistä rankalta ja haasteellisempänä asiana oli koettu oma jaksaminen. Kyselyni äideillä oma jaksaminen oli ollut vaihtelevaa; joillakin pääosin hyvää, joillakin heikompaa. Erityisesti olivat kuormittaneet loputtomat kotityöt, valvominen ja oman hyvinvoinnin laittaminen kakkossijalle. Kyselyni äidit pitivät omia voimavarojaan yllä monin eri tavoin; harrastamalla liikuntaa, syömällä hyvin, nukkumalla ja viettämällä aikaa miehen, ystävien ja muiden äitien kanssa.

Äitiydellä on niin hyviä kuin huonojakin puolia; parasta on kyselyni mukaan oma perhe, elämän kiireettömyys, itse lapsi ja häneltä saatu rakkaus ja hänen kanssaan oleminen. Myös Romppaisen tutkimuksessa parasta oli vauvan kanssa vietetty aika ja yhteiset hetket. Kyselyssäni huonoina puolina pidettiin oman ajan kaatoamista, huolta lapsesta, rankkuutta ja sitovuutta. Romppaisen tutkimuksessa tuli ilmi samoja asioita; vastuu, lapsen sitovuus, oman ajan vähentyminen.

Miten äiti itse muuttuu?

Vuokolan mukaan uuden äidin roolin hyväksyminen osaksi omaa identiteettiä ei tapahdu äkkiä ja on jokaiselle yksilöllinen prosessi. Myös kyselyni äideille uusi rooli oli vaatinut totuttelua ja jokaisella oli ollut omanlainen ennakko-odotus siitä, mitä äitiys on. Uusi rooli äitinä oli kyselyni mukaan ollut erittäin suuri muutos elämään. Äidit kokivat aikuistuneensa ja kypsyneensä ihmisenä ja arvomaailma oli muuttunut; lapsi tuli ykkösenä elämässä. Myös Vuokolan tutkimuksessa äitien arvomaailma oli muuttunut samansuuntaisesti, ensin ajateltiin lapsen parasta. Hänen tutki-

muksensa äidit kokivat myös muuttuneensa ja kasvaneensa ihmisenä äidiksi tulon myötä.

Kukaan äideistä ei kertonut, että olisi kärsinyt synnytyksen jälkeisestä masennuksesta, ainoastaan yksi äiti oli kokenut ajoittain ahdistuneisuutta kotona olemisesta.

Miten ihmissuhteet ovat muuttuneet?

Millaista tukea äiti on saanut?

Kyselyssäni kaikki äidit olivat saaneet vanhemmiltaan tukea ja osa kuvasi suhteensa vanhempiin lähentyneen. Yksi äiti kirjoittaa saaneensa tukea ja apua myös omilta sisaruksiltaan etenkin vauva-arjen alkuaikana. Myös Niemelä kirjoittaa, että äidin suhde läheisiin muuttuu ja etenkin suhde omaan äitiin lähentyy. Samoin Vuokolan tutkimuksessa omat vanhemmat koettiin tärkeinä tukijoina ja auttajina.

Romppaisen tutkimuksessa kaikkien äitien puolisoilla oli ollut tärkeä rooli äidin tukijana ja apuna lapsenhoidossa. Hänen tutkimuksessaan myös todetaan, että puolison ja äidin roolin yhdistäminen ei aina ole ongelmaton; äidin rooli voi mennä puolison roolin edelle. Minun kyselyssäni kaikki äidit kokivat puolison tukeneen paljon, ainoastaan yksi äiti oli ollut ilman puolisoa ensimmäiset 6 kuukautta lapsen syntymän jälkeen ja koki, että olisi kaivannut silloin puolison tukea. Tällä hetkellä kuitenkin hänelläkin oli avopuoliso tukemassa arjessaan lapsen kanssa. Kyselyssäni suhde puolisoon oli muuttunut ja usea äiti koki puolison ja äidin roolin yhdistämisen haasteellisena; monta kertaa lapsi vei energian ja huomion arjessa ja kahdenkeskistä aikaa oli vähemmän ja vaikeampi järjestää.

Vuokolan tutkimuksessa etenkin nuorilla äideillä ystävien merkitys äidille oli suuri, myös kyselyni nuorin äiti kirjoitti, että ystävät olivat ensimmäiset ihmiset, joille hän raskaudestaan kertoi. Myös muilla ystävien tuki ja neuvot ovat olleet tärkeitä, erityisesti samassa elämäntilanteessa olevien ystävien. Toisaalta kyselyssäni yksi äiti totesi olevan virkistävää viettää aikaa myös ei-lapsettomien ystävien kanssa, koska se tarjoaa irtioton omasta vauva-arjesta.

Vertaistuen merkitys on tärkeää, esimerkiksi Niemelän tutkimuksen (1991) mukaan äitien keskusteluryhmiin osallistuneet äidit tiedostivat ja hyväksyivät paremmin omia ristiriitaisiakin tunteitaan kuin ilman ryhmän tukea olleet äidit. Myös kyselyni äidit yhtä lukuun ottamatta kokivat saaneensa vertaistukea, ja keskusteluja muiden äitien kanssa sekä muiden vauvojen näkemistä pidettiin tärkeänä. Vain yksi äiti ilmoitti, että ei ollut kokenut tarvetta vertaistukeen.

11 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön aiheeni äidiksi tulemisesta on aina ajankohtainen ja siitä löytyy paljon tutkimuksia ja kirjallisuutta. Erityisesti nettiäitiys jäi kiinnostamaan. Sen merkitys varmasti kasvaa tulevaisuudessa, koska netti on aina saatavilla ja lähellä. Siirtyvätkö esimerkiksi vertaisryhmät kokonaan nettiin?

Minun kyselyni äideillä asiat olivat pääosin hyvin; onnellisuus on noussut todellakin uudelle tasolle! Olisi mielenkiintoista tavoittaa äidit, joilla asiat eivät olekaan kaikki niin hyvin, esimerkiksi heillä ei ole tukea antavia ihmissuhteita tai heillä on omia henkilökohtaisia ongelmia, jotka haittaavat heidän äitiyttään. Myös erityislapsen vanhemmuus olisi kiinnostava ja tärkeä aihe.

Tässä tutkimuksessani korostui etenkin se, että äidiksi tulo on todella suuri elämänmuutos kaikille äideille. Erityisesti vastauksissa tuli esille suuri väsymys vauva-arjen keskellä sekä parisuhteen merkitys ja muuttuminen. Olisi ollut mielenkiintoista valottaa enemmän myös parisuhdetta ja sen muutosta sekä isän roolia. Millainen rooli isällä on ja miten hänen elämänsä muuttuu ensimmäisen lapsen synnyttyä? Ja onko kenties nykypäivän isän rooli muuttunut, onko hän enemmän mukana lapsen hoidossa ja elämässä kuin ennen?

Tämä opinnäytetyö valmistui hiljalleen samalla oman lapsen kehitystä seuraten. Aihettani peilasin oman elämän kokemuksiin lapsen syntymästä ja monet aihealueet saivat pohtimaan myös omaa elämää lapsen kanssa. Oli hienoa saada tämä työ loppuun saatettua vaikka välillä täytyi kovasti miettiä, milloin on aikaa keskittyä ja kirjoittaa. Toivottavasti tämä opinnäytetyö tarjoaa tuleville ja jo työelämässä oleville sosionomeille sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille pohdinnan aiheita ja kuvauksen siitä, mitä äidiksi tuleminen tarkoittaa.

LÄHTEET

Berg, K. 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Helsinki: Väestöliitto.

Bradshaw, J. & Millar, J. 1991. Lone Parent Families in the UK. London: HMSO. (DSS Research Report No. 6)

Deave, T., Johnson, D. & Ingram, J. 2008. Transition to Parenthood: The Needs of Parenting in Pregnancy and Early Parenthood. BMC Pregnancy & Childbirth. 8 (30). [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 17.5.2016]. Saatavilla: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2519055/>

Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat - Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ervast, J. Mistä aikaa parisuhteelle vauvaperheessä?. [Verkkajulkaisu]. Väestöliitto. [Viitattu 16.3.2016]. Saatavana: http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhde_ja_lapset/parisuhdeaika_vauvaperheessa/

Hermanson, E. Isäksi ja äidiksi kasvetaan, ei synnytä! [Verkkootikkeli]. [Viitattu 2.6.2015]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00201

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

- Itäkare, S. 2010. Riitasointuja, rakkautta ja rahaa. Teoksessa: A. Keski-Rahkonen, C. Lindholm, J. Ruohonen & M. Tapola-Haapala (toim.). Tutkimusmatkoja äitiyteen. Porvoo: Duodecim.
- Jokinen, E. 1997. Väsynyt äiti - Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Tampere: Gaudeamus
- Kinnunen, T. 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteen laitos. Tampere: Diakonia ammattikorkeakoulu.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kivijärvi, M. 2003. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa: P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.). Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. WSOY.
- Kytöharju, H. 2003. Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelupalstalla internetissä. [Verkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta, hoitotieteen laitos. Pro gradu-tutkielma. [Viitattu 1.9.2015]. Saatavana: <https://tampub.uta.fi/handle/10024/92280>
- Leppänen, K. 2010. Äitiyden ehdollisuus. Teoksessa: A. Keski-Rahkonen, C. Lindholm, J. Ruohonen, & M. Tapola-Haapala, (toim.). Tutkimusmatkoja äitiyteen. Porvoo: Duodecim.

- Markova, K. 2015. Miten kiintymyssuhde kehittyy?. [Verkojulkaisu]. Väestöliiton videojulkaisu. [Viitattu 20.3.2016]. Saatavana: <https://www.perheaikaa.fi/videot/lapsi-perheessa/lapsen-maailma/miten-kiintymyssuhde-kehittyy/>
- MTKL. Mitä on vertaistuki?. [Verkojulkaisu]. Mielenterveyden keskusliitto. [Viitattu 18.5.2016]. Saatavana: <http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>
- Munnukka, T. & Kiikkala, I. 2001. Virtuaalihiekkalaatikko- Äitien kokemuksia internetin postituslistoista arjen apuna. Yhteiskuntapolitiikka 66 (6). [Verkojulkaisu] [Viitattu 19.3.2016]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101149/016munnukka.pdf?sequence=1>
- Niemelä, P. 1979. Äidiksi tuleminen ja äitiydestä irtautuminen elämän kriisivaiheina. Teoksessa: K. Eskola, E. Haavio-Mannila, & R. Jallinoja (toim.) Naisnäkökulmia. Juva: WSOY.
- Niemelä, P. 1991. Äitiyden hillitty raivo. Teoksessa: S. Nopola (toim.) Äiti tuu ikkunaan - Äitiys- elämä vai kohtalo?. Juva: WSOY.
- Niemelä, P. 2003. Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa: P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.). Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. WSOY.
- Oakley, A. 1979. *Becoming a Mother*. Oxford: Martin Robertson.
- Phoenix, A. & Woollett, A. 1991. *Motherhood: Social Construction, Politics and Psychology*. Teoksessa: A. Phoenix, A. Woollett & E. Lloyd. (toim.) *Motherhood. Meanings, Practices and Ideologies*. London: Sage, 13-27.

- Rich, A. 1976. *Of Woman Born. Motherhood as Experience and Institution*. London: Virago.
- Romppanen, R. 2000. Äitien tunteita ja kokemuksia raskausajalta sekä esikoisen syntymän jälkeen. [Verkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu-tutkielma. [Viitattu 1.9.2015]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/8743>
- Rowlingson, K. & McKay, S. 2002. *Lone Parent Families - Gender, Class and State*. Harlow, Great Britain: Pearson Education Limited.
- Rusanen, E. 2011. *Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys*. Porvoo: Finn Lectura.
- Tarkka, M-T., Paunonen, M. & Laippala, P. 1999. Social Support Provided by Public Health Nurses and the Coping of First-Time Mothers with Child Care. *Public Health Nursing* vol. 16(2), pp. 114-119.
- THL. Synnytyksen jälkeinen masennus. 2015. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 16.3.2016]. Saatavana: https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/synnytyksen-jalkeinen-masennus
- Törrönen, H. 2015. *Vauvan kanssa vanhemmiksi – Selviytymisen ja ilon kirja*. Helsinki: Kirjapaja.
- Törrönen, M. 2012. *Onni on joka päivä - Lapsiperheen arki ja hyvinvointi*. Helsinki: Gaudeamus.

Vuokola, T. 2011. Matkalla äidiksi elämänkulun eri vaiheissa: Ensisynnyttäjien kokemuksia äitiyteen kasvamisesta. [Verkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Pro gradu-tutkielma. [Viitattu 2.6.2015]. Saatavana: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/82820/gradu05298.pdf?sequence=1>

Vuorinen, M. 2002. Meidän ryhmä- hyvä juttu. Kokemuksia ja tuloksia oma-aputoiminnasta. Vantaa: Mielenterveyden keskusliitto.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

LIITE 1*Miten elämä muuttuu kun tulee ensi kerran äidiksi?**Taustatiedot:*

Äidin ikä:

Lapsen ikä tällä hetkellä:

Perhesuhteet (avoliitossa/avioliitossa/eronnut/naimaton):

Elämäntilanne tällä hetkellä (äitiyslomalla/hoitovapaalla/työssä/koulussa/työtön/muu):

1. Raskausaika:

Miten valmistauduit äitiyteen?

Koitko olevasi valmis äidiksi?

Millaisia erilaisia tunteita olet kokenut raskausaikana?

2. Synnytys ja ensihetket:

Millaisia erilaisia tunteita olet kokenut äitiyden ensihetkinä?

Millainen kokemus synnytys oli?

Mitä koit, kun näit vauvan ensi kerran?

3. Vauva-arkki:

Millaisia erilaisia tunteita olet kokenut vauva-arjen keskellä?

Ovatko tunteesi vaihdelleet?

Oletko tuntenut hämmennystä?

Millaista on ollut oma jaksamisesi?

Mikä on ollut haasteellista äitiydessä?

Mistä olet joutunut luopumaan?

Miten olet kokenut kotona olemisen?

Mitkä ovat äitiyden parhaita puolia? Mitkä taas huonoja puolia?

Mitä olet oppinut?

Miten olet kasvanut ihmisenä?

Miten pidät omia voimavaroja yllä?

Miten rentoudut ja hoidat itseäsi?

4. Uuden identiteetin muodostuminen:

Mitä oletit äitiyden olevan? Vastasiko äitiys odotuksiasi?

Miten olet sopeutunut äitiyteen?

Mitä tunteita uusi elämäntilanne toi tullessaan? Positiivisia ja negatiivisia

Miten olet sopeutunut elämänmuutokseen? Millainen äidiksi tuleminen elämänmuutos on ollut?

Millaisena olet kokenut uuden roolin äitinä?

Miten äitiys on muuttanut sinua?

Mitä olet oppinut?

Miten olet kasvanut ihmisenä?

Onko elämän tärkeysjärjestys muuttunut? Entä arvomaailmasi?

5. Äidin ja vauvan välinen vuorovaikutus/äidin ja vauvan välinen kiintymyssuhde

Millaisia erilaisia tunteita olet tuntenut vauvaa kohtaan?

Millainen sinun ja vauvan välinen tunneside on?

Miten kuvailisit teidän välistä suhdettanne?

6. Ihmissuhteet ja saatu tuki

Millaista neuvolan tuki on ollut?

Millaista tukea olet saanut?

Millaista tukea olet saanut puolisoilta?

Millaista tukea olet saanut omilta vanhemmiltasi?

Millaista tukea olet saanut ystäviltäsi?

Millaista tukea olisit toivonut?

Miten ihmissuhteesi ovat muuttuneet tultuasi äidiksi? Suhde omiin vanhempiin/puolisoon/ystäviin

Millaisia tunteita olet kokenut suhteessa lähipiirisi ihmisiin?

Miten olet onnistunut yhdistämään puolison ja äidin roolin?

Millaista vertaistukea olet saanut? Millaista olisit toivonut?

7. Ongelmat

Millaisia ongelmia olet kokenut? Raskausaika/synnytys/vauva-arki/ihmissuhteet/tunteet