

Opinnäytetyö (AMK)

Kätilökoulutus

2018

Iina Salkolahti & Johanna Tähkäpää

# VANHEMMUUTEEN KASVUN TUKEMINEN

– Kirjallisuuskatsaus

Iina Salkolahti & Johanna Tähkäpää

# VANHEMMUUTEEN KASVUN TUKEMINEN

## - Kirjallisuuskatsaus

Siirtymä vanhemmuuteen on yksi suurimpia muutoksia ihmisen elämässä. Tämä ajanjakso on tärkeä tulevalle äidille ja isälle, mutta samalla keskeinen keino vaikuttaa lapsen hyvinvointiin sekä terveyteen tulevaisuudessa. Vanhempien kokemana tuki edistää uuden roolin omaksumista, itseluottamusta sekä koko perheen hyvinvointia. Tämän vuoksi vanhemmuuteen siirtymisen tukeminen on tärkeää.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota näyttöön perustuvaa tietoa eri tekijöistä, jotka vaikuttavat vanhemmuuteen kasvuun. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Työhön valikoituneet tutkimukset (n=19) valittiin sähköisistä tietokannoista, kuten Cinahl Complete ja Elsevier: Science Direct.

Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, kuinka useilla tekijöillä on vaikutusta vanhemmuuteen kasvuun. Vanhemmaksi kasvua vahvistavia tekijöitä olivat realistiset odotukset vanhemmuuden suhteen, vanhempien tunteet itsevarmuudesta sekä avoin ja luottamuksellinen suhde hoitohenkilökuntaan. Hoidon jatkuvuuden tunne synnytyksen jälkeen, yhteiset odotukset vanhemmuutta koskien kumppanin kanssa, parisuhteen syveneminen lapsen syntymän jälkeen, ammattilaisten ja läheisten tuki sekä vertaistuki myös vahvistivat vanhemmuuteen kasvua. Vanhemmuuteen kasvua heikentäviksi tekijöiksi osoittautuivat epärealistiset odotukset vanhemmuudesta, isien ulkopuolisuuden kokemukset perhevalmennuksissa sekä synnytysvuodeosastolla ja resurssien puute sekä puutteellinen ohjaus synnytysvuodeosastolla. Vanhemmat eivät aina ole tietoisia siitä, että vanhemmuuteen kasvu on pitkä prosessi, johon kasvetaan päivä päivältä. Vanhemmat ovat ilmaisseet tarvitsevansa etukäteen realistista tietoa vanhemmuudesta sekä siihen liittyvistä haasteista.

Raskauden aikaiset valmennukset ovat yksi keino tuoda vanhemmille tietoa jo ennen lapsen syntymää. Tutkimusten mukaan nämä vaativat kehittämistä useammalla eri osa-alueella. Isän asemaa toisena ensisijaisena vanhempana tulisi huomioida tasa-arvoisesti ja isät tulisikin ottaa ohjaukseen mukaan aktiivisemmin. Myös synnytyksen jälkeistä hoitoa on kritisoitu ja kehitettäviä asioita ovat tutkimusten mukaan ensisynnyttäjien kohtaaminen sekä ammattilaisten saatavuus synnytysvuodeosastolla.

## ASIASANAT:

Vanhemmuus, kasvu, tukeminen, kätilötyö

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Midwifery

2018 | 36 pages, 7 pages in appendices

Iina Salkolahti & Johanna Tähkäpää

# SUPPORTING THE TRANSITION TO PARENTHOOD

- Literature review

The transition to parenthood is one of the most significant changes in one's life. This period of time is important for the mother and the father and a key pathway to a child's health and well-being in the future. The social support that parents experience aids them with multiple factors such as their self-confidence, embracing the new role and the whole well-being of the family. This is why supporting the transition to parenthood is so important.

The purpose of this study was to gather evidence-based information about different factors which influence in the transition to parenthood. This study was carried out as a narrative literature review. The studies (n=19) used were selected from electronic databases such as Cinahl Complete and Elsevier: Science Direct.

The results of this bachelor's thesis show that many factors have an effect on the transition to parenthood. Facilitating factors in the transition process were parents' realistic expectations about parenthood, parents' feelings of self-confidence, open and trustful relationships with the health care professionals. The feeling of continuity of the care after childbirth, similar expectations about being a parent with the partner, better connection with the partner after the child is born, support from professionals, loved ones and peer support also facilitated the transition to parenthood. Factors that inhibited the process were unrealistic expectations about parenthood, father's feelings of being left outside at the antenatal classes and postnatal ward and the lack of resources and guidance in the postnatal ward. Parents are not always aware that the transition to parenthood is a long process which happens day by day. Parents have expressed a need for realistic information about parenting in advance.

Prenatal education is one way to provide information to parents before the child is even born. Many studies show that these educations need to be developed in many areas. The father should equally be taken in account as another primary parent and the fathers should be actively taken along with the guidance. The care at the postnatal ward has also been criticized. Based on the studies, improvements in that area are needed, especially in encountering first-time mothers and the availability of professionals at the ward.

## KEYWORDS:

Parenthood, transition, support, midwifery

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 SIIRTYMÄ VANHEMMUUTEEN</b>	<b>6</b>
<b>3 TUKIKEINOJA VANHEMMUUTEEN KASVUSSA</b>	<b>9</b>
<b>4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET</b>	<b>12</b>
<b>5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ</b>	<b>13</b>
<b>6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET</b>	<b>14</b>
6.1 Vanhemmuuteen kasvua tukevat tekijät	14
6.2 Vanhemmuuteen kasvua heikentävät tekijät	18
<b>7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>21</b>
<b>8 POHDINTA</b>	<b>23</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>28</b>

## LIITTEET

Liite 1. Tiedonhakutaulukko  
Liite 2. Tutkimustaulukko

## KUVAT

Kuva 1. Raskauden aikainen psykologinen kehitysprosessi (Mäkelä ym. 2010)	7
---	---

# 1 JOHDANTO

Siirtymä vanhemmuuteen voi olla yksi ihmisen suurimmista elämänmuutoksista (McKellar ym. 2009; Billingham 2011; Entsieh & Hallström 2016; Barimani ym. 2017). Monet vanhemmat kokevat olevansa huonosti valmistautuneita uuteen rooliinsa, jolloin muutos tulee yllättäen. Vanhemmat eivät usein ole täysin tietoisia siitä, miten vauva tulee vaikuttamaan heidän elämäänsä, jolloin epärealistiset odotukset vanhemmuudesta voivat johtaa vanhempien ahdinkoon. Positiiviset kokemukset vanhemmuuteen siirtymän aikana ovat yhteydessä vanhempien kokemaan itsevarmuuteen sekä uuden roolin omaksumiseen. Tämän vuoksi vanhemmuuteen siirtymisen tukeminen on tärkeää. (McKellar ym. 2009.)

Suomalaiset vanhemmat ovat ilmaisseet tarvitsevansa kattavampaa tukea hoitohenkilökunnalta sekä vertaistukea vanhemmuuteen siirtymässä (Salonen 2010). Vanhempien kokema tuki edistää perheen hyvinvointia ja tämä luo pohjan lapsen kasvulle sekä kehitykselle. Vastasyntyneen hoivan ja varhaisen vuorovaikutuksen laatu vaikuttavat lapsen aivojen kehittymiseen ja muovautumiseen sekä lapsen koko myöhäisempään kehitykseen (Mäkelä ym. 2010; Salonen 2010). Lisäksi lyhentyneet sairaalassaoloajat synnytyksen jälkeen haastavat henkilökunnan tarjoamaan riittävästi tukea ja tietoa vanhempien pärjäämiseksi kotona (McKellar ym. 2009; Salonen 2010; Ateah 2013).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota näyttöön perustuvaa tietoa eri tekijöistä, jotka vaikuttavat vanhemmuuteen kasvuun. Tavoitteena oli lisätä hoitohenkilökunnan tietoutta siitä, millä tekijöillä on vanhemmuuteen kasvua tukeva tai heikentävä vaikutus. Aiheeseen päädyttiin, sillä vanhempien tukemisen taito on tärkeää niin vanhempien hyvinvoinnin, kuin lapsen tulevaisuudenkin kannalta. Kätilön ammatissa tuen tarjoamisen taito sekä tuen tarve ovat myös jatkuvasti ajankohtaisia aiheita. Opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin Naistenklinikan kanssa ja se toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena.

Työssä puhuttaessa vanhemmista tai perheestä, tarkoitetaan perinteistä mallia, jossa isä ja äiti ovat lapsen vanhempina. Tähän on syynä se, että työhön valitut tutkimukset ovat tarkastelleet lapsen isää toisena vanhempana äidin lisäksi. Lisäksi työn ulkopuolelle haluttiin rajata samaa sukupuolta olevat kumppanit tai lapsen muut mahdolliset ei-biologiset vanhemmat, jotta työstä ei tulisi liian laaja.

## 2 SIIRTYMÄ VANHEMMUUTEEN

Vanhemmuudella tarkoitetaan lapsen ja vanhemman välistä yhteyttä, joka syntyy äidin tai isän suhteesta lapseen. Vanhemmuus syntyy lapsen ja vanhemman kohtaamisissa, sillä ihmiset ovat vuorovaikutuksessa kaikkien, mitä ympärillä tapahtuu. (Kristeri 2018.) Käsitteenä vanhemmuus pitää sisällään vanhempana olemisen sekä vanhemmuuteen kuuluvan vastuun (Barimani ym. 2017). Vanhemmaksi tulo on yksi suurimpia ihmisen kokemia elämän siirtymävaiheita. Yhteisiä piirteitä tällaisille siirtymävaiheille ovat haavoittuvaisuus sekä uuden identiteetin etsiminen. Identiteettiä etsiessään ihmisen huomio kääntyy hetkeksi aikaa itseensä päin. (Mäkelä ym. 2010.) Siirtymä vanhemmuuteen ei ole yksittäinen tapahtuma, vaan prosessi, jonka alku ja loppu vaihtelevat yksilöllisesti. Nämä siirtymän vaiheet ovat myös vaikeasti tunnistettavissa. (Adamsons 2013.) Vanhemman rooliin kasvetaan elämän myötä ja roolin kehitys jatkuu elämänkaaren loppuun asti (Laakkonen 2010).

Raskaus on normaalisti yhdeksän kuukauden mittainen ajanjakso, jolloin nainen kantaa kehittyvää sikiötä kohdussaan (WHO 2018). Raskausaikaan liittyy yhtä aikaa tapahtuvia moniulotteisia muutoksia, jotka vaativat naiselta fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja sekä sopeutuvaisuutta (Oommen ym. 2011; Paananen ym. 2015). Muutokset vaikuttavat vahvasti naisen hormonitoimintaan sekä seksuaalisuuteen. Fyysisiä muutoksia naisen vartalossa ovat rintojen aristus ja kasvu, ruokahalun muutokset, närästys, pahoinvointi, väsymys, tihentynyt virtsaamisen tarve, ummetus sekä selkävaivat. Psyykkisiä muutoksia ovat esimerkiksi muutokset minäkuvassa, pelko, jännitys, stressi sekä mielialan vaihtelut. Uudelleensynnyttäjällä kokemukset edellisistä raskauksista vaikuttavat vahvasti siihen, miten hän kokee nykyisen raskautensa. (Paananen ym. 2015.) Negatiivisten ja ristiriitaisten tunteiden kokeminen kuuluvat normaaliin raskauteen. Ympärillä olevien ihmisten oletukset ainoastaan onnellisuudesta voivat herättää äidissä syyllisyyden sekä epävarmuuden ja huonouden tunteita. (Mäkelä ym. 2010.) Raskauden aikana tuleva isä ja äiti sopeutuvat ja valmistautuvat tulevaan vanhemmuuteen (Paananen ym. 2015; Tiitinen 2017; WHO 2018).

Raskauden aikainen psykologinen kehitysprosessi (Kuva 1) voidaan jakaa raskauden kolmannesten mukaan eri vaiheisiin. Näitä kehitysprosessin vaiheita ovat sulautumisvaihe, eriytymisvaihe sekä irrottautumisvaihe. Psykologisen prosessin rinnalla tapahtuvat hormonaaliset ja aineenvaihdunnalliset muutokset vaikuttavat osaltaan siihen, miten

voimakkaina äiti kokee psyykkiset ja sosiaaliset muutokset. Raskauteen liittyvät tunteet voivat puolestaan vaikuttaa siihen, millä tavalla äiti kokee itsessään tapahtuvat fyysiset muutokset. (Mäkelä ym. 2010.) Kuvassa mainitulla ambivalenssilla tarkoitetaan kaksijakoisuutta, jolloin vastakkaiset tunteet, asenteet tai ajatukset esiintyvät samanaikaisesti (Lääketieteen sanasto 2018).

I kolmannes: sulautumisvaihe	II kolmannes: eriytymisvaihe	III kolmannes: irroutautumisvaihe
Vauvan kokeminen osana omaa ruumista	Vauvan liikkeiden havaitseminen	Tarkentuvat havainnot vauvasta
Päähuomio raskauden fyysisissä muutoksissa	Vauvan kokeminen erilliseksi yksilöksi	Päähuomio todellisessa tulevassa lapsessa
Huoli vauvan terveydestä	Päähuomio itsestä vauvaan	Synnytyksen odottaminen
Lisääntynyt itsestä huolehtiminen	Kahden identiteetin välimaastossa: nainen, äiti	Synnytykseen ja lapseen liittyvät pelot ja huolet
”Sisäänpäin” kääntyminen, pohdiskelu, unohtelu, hajamielisyys, herkkyyys, valtonvaraisuus, mielialojen vaihtelu	Omien varhaisten kokemusten pohtiminen	Levottomuus, rauhattomuus, kärsimättömyys
	Oman äitisuhteen työstäminen	Lapseen sitoutumista koskeva ambivalenssi

Kuva 1. Raskauden aikainen psykologinen kehitysprosessi (Mäkelä ym. 2010)

Lapsen syntymä luo vanhemmille usein onnellisuuden ja ilon tunteita (Entsieh & Hallström 2016). Muutkin voimakkaat tunteet, kuten tyytyväisyys, rakkaus, vastuu ja hämmennys ovat läsnä muutosvaiheessa (Barimani ym. 2017). Syntymän jälkeinen aika merkitsee perheelle muutosta ja sopeutumista monesta eri näkökulmasta. Äiti kohtaa jälleen fyysisiä muutoksia kehossaan sekä syntymän jälkeiset hormonaaliset muutokset saavat hänet hyvin herkkään mielentilaan. (Paananen ym. 2015.) Lapsivuodeajaksi kutsutaan aikaa, jonka aikana äidin elimistö palautuu raskautta edeltävään tilaan. Tänä aikana huomio keskittyy uuteen vastasyntyneeseen ja vanhemmat opettelevat vauvansa hoitoa. (Deufel & Montonen 2016.) Lapsivuodeajan kesto määritellään kuuden viikon mittaiseksi ajanjaksoksi synnytyksen jälkeen (Paananen ym. 2015). Tämä ajanjakso voi olla haastavaa vanhempien opettellessa uutta rooliaan ja harjoitellessa tulkitsemaan vauvansa viestejä (Salonen 2010). Entuudestaan tutut arjen rutiinit on rakennettava uudelleen sekä edessä on uuden roolin omaksuminen (Brauner ym. 2016). Sopeutuminen tähän uuteen elämänvaiheeseen voi kestää jopa vuoden (Paananen ym. 2015).

Varsinkin ensimmäisen lapsen saadessaan vanhemmat tarvitsevat usein tukea ja tietoa (Rautio 2013). Tuoreet vanhemmat joutuvat kohtaamaan oman lapsuutensa sekä pohtimaan yhdessä millaisia vanhempia he pyrkivät olemaan omalle lapselleen (Mäkelä ym. 2010; Deufel & Montonen 2016). Lapsuuteen liittyvät muistot ja kokemukset vaikuttavat aina omaan tapaan kasvattaa lastaan. Kotoa saatu vanhemmuuden malli siirtyy näin

ollen helposti sukupolvelta toiselle. Äitiys ja isyys muodostuvat lapsuudessa sisäistetyistä vanhemmuudesta sekä aikuisuudessa opitusta ja ymmärretystä vanhemmuudesta. (Laakkonen 2010.) Vanhemmuuden kokemiseen vaikuttavat useat vanhemmasta, lapsesta sekä ympäristöstä riippuvat tekijät. Aiemmat tutkimustulokset osoittavat, että vanhemman ikä, koulutus, siviilisääty, elämänmuutokset, asenne sekä psyykkinen hyvinvointi vaikuttavat siihen, millaisia ajatuksia vanhemmaksi tuleminen herättää. Lisäksi lapsen sukupuolella, terveydentilalla ja iällä on osoitettu olevan yhteys vanhemmuuden kokemiseen. Ympäristötekijöistä perhesuhteet, perheen hyvinvointi ja sosiaalinen tuki terveydenhuollon ammattilaisilta saattavat vaikuttaa siihen, kuinka muutos vanhemman rooliin onnistuu. (Salonen 2010.)

Vaikka ainoastaan tuleva äiti on fyysisesti raskaana, ovat molemmat vanhemmat samantarvoisesti odottavia sekä yhtä tärkeitä tulevalle lapselle (Pålsson ym. 2016). Nykypäivänä isät tarjoavat enemmän hoivaa vauvoille ja lapsille, kuin ennen. Isistä on tullut useimmille äideille ensisijainen tukija ja isien osallistumisesta raskaudenaikaiseen valmistukseen tukijan roolissa on tullut yleistä. Monet isät ovat kuitenkin edelleen huonosti valmistautuneita henkilökohtaiseen vanhemmuuteen kasvuun, jolla on merkittäviä vaikutuksia koko perheelle. (May & Fletcher 2013.)



### 3 TUKIKEINOJA VANHEMMUUTEEN KASVUSSA

On ollut pitkään tiedossa, kuinka stressaavaa sekä haastavaa aikaa vanhemmuuteen siirtyminen voi olla. Tukeakseen vanhempia siirtymän aikana, julkinen terveydenhuolto on käyttänyt hoitohenkilökuntaa ohjaajina tuodakseen vanhemmille tietoa ja tukea niin raskauden aikana, kuin synnytyksen jälkeenkin. (Gilmer ym. 2016.) Stressaavia elämäntilanteita kohdatessaan ihmiset tyypillisesti hakevat sosiaalista tukea ympäriltään olevilta ihmisiltä. Sosiaalisen tuen hakeminen ja sen saaminen, tai pelkästään tuen saaminen sitä hakematta, on merkittävän suuri selviytymisen keino yksilölle. (Sarason & Sarason 2013.)

Sosiaalisen tuen osoittaminen voi olla emotionaalista, käytännöllistä, informatiivista ja/tai arvioivaa. Emotionaalisen tuen kokemiseen liittyy yhteenkuuluvuuden tai turvallisuuden tunne. Emotionaalisella tuella pyritään helpottamaan selviytymistä hankalista elämäntilanteista kommunikoinnilla, johon kuuluvat empatian, välittämisen tai rakkauden tunteet. Puolisot, ystävät ja perheenjäsenet antavat emotionaalista tukea toinen toisilleen. Käytännöllisen avun tarjoamista on toisen auttaminen konkreettisesti, kuten esimerkiksi lastenhoitoavun tai rahan tarjoaminen. Tiedon tarjoaminen tämänhetkistä tilannetta koskien on informatiivisen eli tiedollisen tuen tarjoamista. Tiedollinen tuki voi olla myös konkreettisten neuvojen tarjoamista ongelmien ratkaisemiseksi. Tämänkaltaista tiedollista tukea tarjoavat etenkin terveydenhuollon alan ammattilaiset. Arvioivaa tukea tarjotaan silloin, kun halutaan tarjota taitoja ja tietoa siitä, miten toimia todellisen tilanteen tullessa. Sosiaalinen tuki määritellään siis ihmissuhteiden väliseksi tapahtumaksi, joka sisältää joko yhden tai useamman edellä mainituista tukitoimista. (Salonen 2010; Sarason & Sarason 2013; Thorstensson 2016.)

On osoitettu olevan myös muita keinoja sosiaalisen tuen tarjoamiseen, jotka eivät sovi yllä olevaan jaotteluun. Näitä ovat kanssakäyminen, jonka tarkoituksena on viedä huomio pois stressaavasta tilanteesta tai huomion kiinnittäminen tilanteen positiiviseen puoleen. Myös näiden keinojen on todettu vähentävän koetun stressin määrää. Emotionaalinen tuki suojaa yksilöitä stressin negatiivisilta vaikutuksilta muun muassa vahvistamalla heidän itsetuntoaan, kun taas käytännöllisen avun tarjoaminen voi esimerkiksi helpottaa stressin määrää hankalissa elämäntilanteissa. (Sarason & Sarason 2013.)

Vanhempainkasvatus kuvaa erilaisia toimintoja, joiden tarkoituksena on vastata vanhempien erityisiin tarpeisiin, jotka edistävät lapsen fyysistä, psykologista ja sosiaalista

kasvua ja kehittymistä. Vanhempainkasvatus määritellään prosessiksi, jonka tarkoituksena on tarjota tietoa koskien vanhempien ja lapsen kehitystä, sekä heidän välistä suhdettaan. Vanhempainvalmennusohjelmia on kehitetty siinä uskossa, että etukäteen tarjotulla tiedolla olisi mahdollista vähentää vanhempien kokemaa stressiä. Tiedon oletetaan myös edistävän positiivista muutosta vanhempien asenteissa ja tätä kautta heidän käyttäytymisessään. Näiden positiivisten muutosten tavoitteena on auttaa vanhempia luomaan hoivaava ympäristö lapsilleen sekä tukea lasten kehitystä. (Gilmer ym. 2016.) Syntymän jälkeisen varhaisen hoivan ja vuorovaikutuksen laatu vaikuttavat lapsen aivojen kehitykseen sekä lapsen koko tulevaan emotionaaliseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen (Mäkelä ym. 2010). Vanhempainkasvatus on liitetty myös vähentyneisiin ennen aikaisiin synnytyksiin sekä lisääntyneisiin määriin imetyksen aloittaneissa äideissä (Billingham 2011; May & Fletcher 2012). Vanhempainkasvatusta tarjotaan monissa maissa yleisimmin raskaudenaikaisena perhevalmennuksena (Pålsson ym. 2017).

Suomessa Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta määrittää, että ensimmäistä lastaan odottaville tulee järjestää moniammatillista perhevalmennusta kättilön tai terveydenhoitajan pitämänä, johon sisältyy vanhempainryhmätoimintaa ja synnytysvalmennus. Lisäksi valmennusta tarjotaan uudelleensynnyttäjille, mikäli lapsi on toiselle heistä esikoinen sekä maahanmuuttajille, jotka odottavat ensimmäistä Suomessa syntyvää lastaan. (THL 2018). Perhevalmennusten tarkoituksena on valmistaa odottavia vanhempia vanhemmuuteen, raskauden muutoksiin, imetykseen sekä synnytykseen (Rautio 2013; THL 2018). Raskaudenaikainen kasvatus on kuitenkin perinteisesti keskittynyt tuomaan ymmärrystä lähinnä synnytyksen kulusta (McKellar 2009; Ateah 2013). Näin vanhemmuuden vaativaan rooliin perehtymiseen jää vain vähän tai ei ollenkaan aikaa (Ateah 2013).

Valmennuksen pitäjän tehtävänä on lisätä jokaisen osallistujan tietoutta aiheeseen liittyen sekä luoda turvallinen ympäristö, jossa kysymysten esittäminen on sallittua. On myös tärkeää antaa tukea tunteiden käsittelyyn sekä tuoda varmuutta tunteiden ja ajatusten normalisoimiseen. Avoimen ja sallivan ilmapiirin on tarkoitus myös vahvistaa parisuhdetta. Tällä tavalla vanhemmat voivat oppia, kuinka pysyä yhteydessä toisiinsa vanhemman rooliin kasvaessaan. He oppivat, kuinka tukea toisiaan ja tulla tietoisiksi omista sisäisistä vahvuuksistaan, ominaisuuksistaan sekä voimavaroistaan. Näin pariskunta voi kehittää tunteen siitä, että he ovat ”me” -tiimi ja oppivat toimimaan yhdessä vanheppina.

Valmennuksen tarkoitus on myös opettaa vanhempia hallitsemaan stressiä sekä omaa haavoittuvaisuuttaan. (Polomeno 2013.)

## **4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota näyttöön perustuvaa tietoa eri tekijöistä, jotka vaikuttavat vanhemmuuteen kasvuun. Tavoitteena oli lisätä hoitohenkilökunnan tietoutta siitä, millä tekijöillä on vanhemmuuteen kasvua tukeva tai heikentävä vaikutus.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä tekijät tukevat vanhemmuuteen kasvua?
2. Mitkä tekijät heikentävät vanhemmuuteen kasvua?

## 5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jonka toimeksiantajana toimii Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin Naistenklinikka. Kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi yleisimmin käytetyistä menetelmistä. Opinnäytetyön tekijän on välttämätöntä perehtyä aiheeseen kattavasti, jotta hän osaa seuloa vain oleellisen tiedon työtään koskien. Keskeisten käsitteiden määrittely on katsauksen kannalta olennaista, jotta lukija ymmärtää tutkimusongelman. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla on mahdollista käsitellä laajoja kokonaisuuksia sekä analysoida ja tiivistää jo olemassa olevaa tieteenalan tuntemusta. Sitä voidaan kuvata yleiskatsaukseksi ilman tiukkoja sääntöjä, ja kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymykset ovatkin hieman väljempiä toisiin kirjallisuuskatsauksen menetelmiin verrattuna. (Hirsjärvi ym. 2009; Salminen 2011.)

Kirjallisuuskatsauksessa käytettävä aineisto on valittava ja tulkittava huolellisesti, sillä lopullisen opinnäytetyön pohdinnassa verrataan tuloksia entiseen tutkimustietoon. Aiempaa tutkimustietoa tiivistäessä tulee toimia puolueettomasti ja rehellisesti. Omat tutkimuskysymykset ja tavoitteet ovat tärkeitä pitää mielessä loppuun asti. (Hirsjärvi ym. 2009.)

Tiedonhakuun opinnäytetyötä koskien käytettiin tietokantoja Cinahl Complete, Elsevier: Science Direct, Medic & PubMed. Lisäksi tietoa haettiin oppikirjamateriaaleista sekä verkkojulkaisuista. Englanninkielisinä hakusanoina käytettiin *antenatal education, maternity, parenthood, parenting, prenatal education, support, supporting, transition, transition to parenthood*. Suomenkielisiä hakusanoja olivat muun muassa *raskaus, tukeminen, tuki, vanhemmuus*. Tiedonhakutaulukossa (Liite 1) on nähtävillä hakusanojen käyttö rajauksineen. Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset (n=19) sekä niiden menetelmät ja keskeiset tulokset löytyvät tutkimustaulukosta (Liite 2). Työhön valittiin aineistoja, jotka ovat julkaistu vuosien 2008 – 2018 välillä.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Siirtymän vanhemmuuteen on osoitettu olevan hankalinta ensi kertaa vanhemmiksi tulevilla, sillä henkilö muuttuu samalla kertaa vanhemmaksi sekä pariskunta perheeksi, jolla on lapsi. Hankaluutta selittäviksi syiksi on ehdotettu neljää eri tekijää: etukäteen valmistautumisen vähäisyyttä, raskaudenaikaisen oppimisen rajallisuutta, siirtymävaiheen äkillisyyttä sekä menestyksekkään vanhemmuuden suuntaviivojen puutetta. (Polomeno 2013.)

Mihelic ym. (2018) mukaan ennen lapsen syntymää 44% vanhemmista kokee olevansa valmiita vanhemmuuteen, kun taas lapsen synnyttyä enää 18% kokee olonsa itsevarmaksi vanhempana. On myös osoitettu vanhempien olevan toisinaan epätietoisia siitä, että vanhemmuuteen kasvu on prosessi, johon tarvitaan aikaa sekä sopeutuvaisuutta (Barimani ym. 2017).

### 6.1 Vanhemmuuteen kasvua tukevat tekijät

Muutoksen vanhemman rooliin todettiin sujuvan paremmin, mikäli vanhemmat suhtautuivat vanhemmuuteen osana normaalia elämää. Vanhempien realistisen optimismin, eli todenmukaisen ja myönteisen elämänasenteen on osoitettu tukevan vanhemmuuteen kasvua. Lisäksi vanhempien ymmärrys siitä, etteivät he voi tietää ja oppia kaikkea heti, vaan kohtaavat uusia asioita päivä kerrallaan on yhteydessä vähentyneisiin siirtymävaiheen ongelmiin. (Barimani ym. 2017.) Vanhemmat ovat korostaneet, kuinka tärkeää olisi saada etukäteen tietoa vanhemmuudesta, joka heijastaa todellisuutta (May & Fletcher 2012; Barimani ym. 2017). Riggsin ym. tutkimuksessa (2018) vanhemmat, jotka olivat ikään kuin varautuneita pahimpaan, kokivat jälkikäteen muutoksen vanhemmuuteen sujuneen paremmin kuin he olivat odottaneet.

Vanhempien kokemalla itsevarmuudella on yhteys vanhempien keinoihin selvitä lapsivuodeajan haasteista. Itsevarmuus vaikuttaa vahvasti myös vanhempien väliseen parisuhteeseen, tyytyväisyyteen lapsesta, vähentyneeseen masennukseen sekä vanhemmuuden taitojen kehittymiseen. Vanhempien kokema itsevarmuus, mukaan lukien heidän vanhemmuuden taitonsa, vaikuttavat kauaskantoisesti lapsen tunteiden ja käyttäytymisen kehittymiseen. (Mihelic ym. 2018.) Perheiden tukemisen seurauksena vanhemmat voivat kokea voimaantumista ja itsevarmuuden kasvua. Tähän yhtenä syynä on

positiivinen ja tukeva palaute vanhempien toiminnasta. Lisäksi vanhemmat voivat oppia itsestään sekä keskinäisestä suhteestaan uutta ja tätä kautta parantaa perheen kokemaa itsevarmuutta. (Rautio 2013.) Vanhemmilla, jotka ovat saaneet kokea emotionaalista tukea ja joilla on vahva käsitys itsestään, esiintyy harvemmin synnytyksen jälkeistä masennusta. Heillä on myös kyky selviytyä paremmin stressaavista tilanteista, he ovat tasapainoisempia, tietoisia omasta arvostaan, tyytyväisempiä omaan elämäänsä sekä psyykkisesti hyvin voivia. Suomalaisessa tutkimuksessa havaittiin sosiaalisen tuen auttavan äitejä selviytymään paremmin raskausajasta sekä vanhemmuuteen siirtymästä. (Oommen ym. 2011.)

Vanhempien kokeman yhteyden perheeseen, ystäviin sekä terveydenhuollon henkilökuntaan on havaittu tukevan vanhemmuuteen kasvua. Hoitohenkilökunnan vuorovaikutteinen lähestymistapa vanhempia kohtaan oli tutkimuksen mukaan arvostetumpi, kuin pelkkä tiedon tarjoaminen tai sen opettaminen. (Barimani ym. 2017.) Vuorovaikutustaitojen lisäksi vanhemmille tärkeiksi yksityiskohdiksi nousivat hoitajan persoonallisuus, kuinka tuttu hoitaja oli perheelle entuudestaan sekä hoitajan tukeva asenne. Nämä tekijät auttoivat vanhempia rakentamaan suhdetta työntekijään ja sai heidät vastaanottavaisemmiksi. Molemmipuolinen luottamus, avoimuus ja motivaatio ovat välttämättömiä hyvälle hoitosuhteelle. (Rautio 2013.) Luottamuksen luomiseksi tärkeiksi tekijöiksi nousivat äitien kokemukset kohdatuksi sekä nähdyksi tulemisesta (Thorstensson ym. 2017). Perhettä tukeva on tärkeää työskennellä perhelähtöisesti, eli perheen omat lähtökohdat huomioiden. Perheen tahdon kunnioittaminen auttaa rakentamaan luottamusta perheen sekä työntekijän välille. (Rautio 2013.)

Vanhemmat arvostavat terveydenhuollon ammattilaisia luotettavana tiedon ja neuvojen lähteenä (Billingham 2011). Tutkimustuloksen mukaan vanhemmat haluavat tietoa, joka on ajankohtaista, oikeaa ja luotettavaa, tarjottuna luottamuksen arvoiselta sekä helposti lähestyttävältä henkilöltä (Entsieh & Hallström 2016). Useat vanhemmat saavat tietoa sukulaisiltaan sekä kirjoista, mutta vanhemmat kokivat saavansa erityisesti terveydenhuollon henkilöstöltä viimeisintä tietoa (Ateah 2013).

Tulevan äidin oma äiti tai puolison äiti on tutkimusten mukaan koettu tärkeänä tukena raskauden ja synnytyksen jälkeisenä aikana (Deave ym. 2008; Darvill ym. 2010). Miehet päinvastoin toivat esiin oman isänsä lähinnä siinä yhteydessä, että he totesivat haluavansa olla erilaisia isiä vauvalleen, kuin heidän oma isänsä on ollut heille (Deave ym. 2008). Äidit kokivat saaneensa omalta äidiltään mallin siihen, miten he suhtautuvat raskauteen ja vanhemmuuteen. Isovanhemmilta kaivattiin usein apua talouden

pyörittämiseen, kuten siivoamiseen ja kaupassa käymiseen, eikä niinkään lapsen hoitamiseen. Tähän syynä on ollut isovanhempien tiedon pitäminen vanhanaikaisena sekä halu vahvistaa vanhempien ja vauvan roolia perheenä. (Darvill ym. 2010.) Perhe sekä ystävät ovat vanhempien tuen ja tiedon tärkeimpiä lähteitä. Myös yhteisö on vanhemmille tärkeä, sillä se luo tunteen yhteenkuuluvuudesta. (Billingham 2011.)

Vanhempainkasvatusryhmien havaittiin tukevan vanhemmuuteen siirtymää antamalla vanhemmille mahdollisuuden keskustella ja tutustua toisiinsa. Tätä tulosta tukevat myös aiemmat tutkimustulokset, jotka ehdottavat, että vertaistueella saattaa olla terapeuttisia vaikutuksia. (Barimani ym. 2017.) Äidit pyrkivät etsimään toisten raskaana olevien tai juuri synnyttäneiden seuraa ja heidät nimettiin usein ”mentoriksi”. Tässä vertaistukisuhteessa tietoa välitettiin naiselta toiselle ja Darvillin (2010) tutkimuksessa tämä suhde koettiin tuen saamisen kannalta kaikkein tärkeimpänä. Suhteessa positiivinen palaute normalisoi äitien kokemia tunteita ja näin vahvisti heidän omaa minäkuvaansa. Äitien välisissä suhteissa saattoi tuoda ilmi myös omat negatiiviset tunteensa ilman, että se vähentää vanhemman itsetuntoa. (Darvill ym. 2010.) Lisäksi vertaistuen on osoitettu vähentävän masennuksen oireita äideissä, joilla on korkea riski sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen (Salonen 2010). Eräässä tutkimuksessa isät kokivat, ettei heillä ei ole samanlaista tukiverkkoa, jonka puoleen kääntyä. Useat isät kokivat olevansa yksin vanhemmuuden ja tunteidensa kanssa, lukuun ottamatta oman kumppanin tukea tai joidenkin kohdalla työkaverin tukea. (Deave ym. 2008.) Perhevalmennuksissa miespuolinen vetäjä paransi isien osallistumista valmennuksiin ja tätä kautta isien tyytyväisyyttä valmennukseen (Gilmer 2016).

Osa pareista koki lapsen syntymän jälkeisenä aikana yhteyden pariinsa syvenevän ja tämä osaltaan teki vanhemmuuteen kasvusta helpomman ja positiivisemmän kokemuksen (Riggs ym. 2018). Kumppanin kanssa kommunikointi on tärkeä osa vanhemmuuteen kasvua ongelmien ehkäisyn sekä ratkaisun kannalta. Vanhemmuutta koskevien tavoitteiden ja asenteiden samankaltaisuudet parin välillä vaikuttivat edistävän vanhemmuuteen siirtymää. Myös tietoisuus toisen mieltymyksistä ja odotuksista on koettu tärkeänä. (Adamsons 2013; Pålsson ym. 2017.) Puolison läsnäolon on todettu luovan turvallisuuden tunteita äideille vanhemmuuteen siirtymän yhteydessä. Äidit kokivat, ettei henkilökunnan tarjoama tuki korvannut puolison antamaa tukea. Sairaaloiden välisessä vertailussa havaittiin isien olevan tyytyväisempiä saamaansa tukeen sairaalassa, jossa heidän annettiin yöpyä useammin. Äitien välillä tätä eroa ei huomattu, vaan he olivat tasavertaisesti tyytyväisiä saamaansa sosiaaliseen tukeen. Vuorovaikutus vauvan



kanssa ja vauvan signaalien oppiminen kehittyivät nopeammin isillä, jotka olivat sairaalassa osallisina vauvan hoidossa. (Oommen ym. 2011; Thorstensson ym. 2016.)

Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa ensisynnyttäjät kuvailivat ensitapaamista synnytysvuodeosastolla tärkeäksi. Tämän ensitapaamisen kuvailtiin vaikuttavan koko synnytysvuodeosastolla vietettyyn aikaan. Hyvässä ensitapaamisessa hoitoalan ammattilaiset tunnistivat äitien ja vastasyntyneiden tarpeet, huolehtivat niistä sekä tarjosivat aiheeseen kuuluvaa informaatiota. Äidit, jotka kokivat olonsa tervetulleiksi osastolle ja saivat tietoa siitä mitä seuraavaksi tapahtuu, tunsivat olonsa turvalliseksi viettäessään aikaa huoneessa yksin vastasyntyneen kanssa. Tutkimuksessa mukana olleet äidit odottivat saavansa ammattilaisilta työkaluja ja tietämystä uuden roolinsa omaksumiseen. (Thorstensson ym. 2016.)

Eräässä tutkimuksessa kaikki ensisynnyttäjät sekä suurin osa uudelleensynnyttäjistä koki lapsivuodeosastolla jaettujen esitteiden olevan hyödyllisiä ja ajankohtaisia. Esitteiden koettiin näin parantavan vanhemmuuteen siirtymää. Lisäksi jokainen esikoisensa saaneista isistä koki esitteen merkitykselliseksi. Tutkimusta koskevat esitteet sisälsivät tietoa muun muassa synnyttäneen äidin itsehoidosta sekä vauvan hoidosta. Tutkimusta varten kehitettiin myös vihkonen, jonka tavoitteena oli saada vanhemmat tunnistamaan itse mistä aihealueesta juuri he kaipaisivat lisää tietoa ja tukea. Aihealueita, joista vanhemmat kokivat tarvitsevänsä lisätietoa olivat imetys, lypsäminen ja maidon säilytys sekä yleistä tietoa äitinä tai isänä olemisesta. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista vanhemmista sai esittelylehden sekä vihkosen synnytyksen jälkeen. Tutkimuksessa kuitenkin selvisi, että esitteiden jakaminen jo raskauden aikana kannusti synnyttäjiä etsimään itse tietoa aiheista sekä auttoi heitä valmistautumaan kotona pärjäämiseen vauvan kanssa. (McKellar ym. 2009.)

Vanhemmuuteen kasvua edistää, mikäli vanhemmat saavat kokemuksen siitä, että heidän hoidossaan on jatkuvuutta synnytyksen jälkeen (Barimani ym. 2017). Tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin näkymiä ja odotuksia synnytyksen jälkeisestä hoidosta, naiset ilmaisivat haluavansa jatkuvaa ammatillista tukea, jotta he voisivat kasvattaa itseluottamustaan lapsen hoitoa koskien sekä tuntea saavansa tukea vanhemmuuteen kasvussa. Kyseisen tuoreen pilottitutkimuksen mukaan synnytyksen jälkeiset säännölliset tapaamiset terveydenhuollon ammattilasten kanssa voivat edistää positiivista vanhemmuuteen siirtymää. Tutkimuksessa tapaamiset alkoivat raskauden viimeisellä kolmanneksella ja jatkuivat kahdeksanteen synnytyksen jälkeiseen viikkoon asti, sillä synnytyksen jälkeistä masennusta koskeva kirjallisuus osoittaa, että tähän mennessä merkittävin

vanhemmuuteen kuuluva varhainen stressi on jo koettu ja uuden perheenjäsenen tuomaan elämänmuutokseen on sopeuduttu paremmin. (Buultjens ym. 2018.)

## 6.2 Vanhemmuuteen kasvua heikentävät tekijät

Epärealististen odotusten vanhemmuudesta on todettu muodostavan vanhemmuuteen kasvua heikentävän tilan. Odotusten ja todellisuuden välinen kuoppa voi saada vanhemmat tuomitsemaan omaa käytöstään vertailemalla tilannetta siihen, mikä on heidän oma käsityksensä normaalista. Todellisuuden kohdatessaan äidit kokivat usein epäonnistumisen tunteita, isät taas epävarmuuden sekä riittämättömyyden tunteita. (McKellar ym. 2009.) Salosen (2010) mukaan äitien käsitykset vanhemmuudesta ovat usein positiivisempia kuin isien. Vanhemmat voivat kokea hämmennystä tai jopa shokin todellisuuden iskiessä, kun he eivät osaaakaan huolehtia vastasyntyneestään. Tämä voi johtaa vanhemman huonoon itsetuntoon sekä vakavissa tapauksissa jopa masennukseen. (Entsies & Hallström 2016.) Vanhemmat, jotka eivät olleet valmistautuneita tuleviin haasteisiin kokivat usein lapsen syntymän jälkeisen ajan vaikeammaksi kuin olivat etukäteen olettaneet. Varsinkin esikoistaan odottavien on todettu valmistautuneen huonosti imetyksen ongelmiin, unen puutteeseen sekä parisuhteen muutoksiin. (Barimani ym. 2017; Riggs ym. 2018.) Monilla vanhemmilla on epärealistisia odotuksia myös siitä, kenen vastuuseen kuuluu tehdä mitään vauvan syntymän jälkeen; todellisuudessa äidit tekevät enemmän ja isät vähemmän, kuin he tai heidän partnerinsa odottivat (Adamsons 2013).

Vanhemmuuden rooliin kasvaessaan vanhemmat voivat kohdata kriittisiä hetkiä. Näihin kuuluvat muun muassa tunteet elämänhallinnan menettämisestä, mielialahäiriöt, ahdistuneisuus sekä unen puute, joka voi johtaa ärtyisyyteen. Kumppani voi myös kokea olonsa ulkopuoliseksi äidin imettäessä vauvaa. (Barimani ym. 2017). Vanhemmuuteen siirtyä saattaa olla erityisen haastava perheille, jotka ovat epäedullisessa asemassa muihin nähden ja joilla on elämässään jo tähän vaikuttavia riskitekijöitä. Vanhempien masennusoireilu, epätydyttävä parisuhde sekä vanhempien matala sosioekonominen taso saattavat aiheuttaa riskin vanhemmuuteen siirtymän kokemiselle negatiivisesti. (Mihelcic ym. 2018.)

Perhevalmennusten tarjoaminen perustuu olettamukseen, että vanhemmilla on puutteita tietämyksessään ja, että he tarvitsevat ohjausta. Kuitenkaan perhevalmennuksia suunniteltaessa ei useinkaan kysytä perheiden mielipidettä valmennuksen sisällöstä tai selvitetä etukäteen vanhempien aiempaa tietotasoa. Tällöin vanhempien tyytyväisyys

valmennukseen sekä heidän saamansa höyty vanhemmuuteen kasvussa jää kyseenalaiseksi. (Gilmer ym. 2016.) Useat tutkimukset ovat osoittaneet, etteivät normaalit perhevalmennukset ota riittävästi huomioon uusien isien tarpeita. Tämä saattaa toimia heikentävänä tekijänä vanhemmuuteen kasvaessa. (McKellar 2009; Billingham 2011; Smyth ym. 2015; Entsieh & Hallström 2016.) Isät kokivat ulkopuolisuuden tunteita erityisesti kahdesta syystä: siksi, että perhevalmennukset keskittyvät pääasiassa raskaana olevan naisen tarpeisiin ja siksi, että isät eivät koe fyysistä yhteyttä raskauteen ja kokevat helposti epävarmuutta omasta roolistaan. Isien käsitys itsestä toissijaisena vanhempana vahvistui sellaisissa perhevalmennuksissa, joissa keskityttiin pääosin tulevaan äitiin. (Smyth ym. 2015; Barimani ym. 2017.)

Myös isien epärealististen odotusten imetyksen suhteen on todettu heikentävän vanhempien luottamusta omaan kykyihinsä. Monet isät kokivat imetyksen olevan haastavampaa, kuin he olivat odottaneet. Isät olisivat kaivanneet etukäteen tietoa imetyksen ongelmista ja ratkaisukeskeistä otetta ohjaukseen, jotta he olisivat paremmin valmiita haasteisiin, joita imetyksen kanssa usein kohdataan. Näin isät osaisivat tilanteen tullen tukea äitiä. (Pålsson ym. 2017). Lisäksi isät olivat kokeneet imetysohjauksessa syrjintää sekä lannistusta, kun heille oli kerrottu, ettei heidän tarvitse olla läsnä tällöin, sillä imetys ei kosketa heitä (Entsieh & Hallström 2016).

Synnytyksen jälkeistä sairaalahoitoa on jo pitkään kritisoitu negatiivisesti (Buultjens ym. 2018). Ajanpuute raskaudenjälkeisenä aikana luo haasteita kättilöille, joiden tulisi valmentaa vanhempia uuteen vanhemman rooliin (McKellar ym. 2009). Ruotsalainen tutkimus on osoittanut synnytysvuodeosastolla vietetyn ajan vähenemisen sekä osastolle tulevien ja sieltä poistuvien suurien asiakasmäärien vaikuttavan negatiivisesti kättilöiden kykyyn tarjota tietoa. Tällöin ammattilaisten tarjoama tieto voi jäädä vanhemmille liian suppeaksi ja epäselväksi. Kyseiseen tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kokivat, että he joutuivat itse aktiivisesti pyytämään apua saadakseen sitä, henkilökunta ei itse tarjoutunut auttamaan. Tämä loi vanhemmissa epävarmuuden tunteita ja he kokivat olevansa häiriöksi. Vanhemmat, jotka soittivat oma-aloitteisesti hoitajan kutsukelloa, ilmaisivat kuitenkin saaneensa riittävästi tukea synnytysvuodeosastolla ollessaan. Tutkimukseen osallistuneet äidit kuvailivat, kuinka tärkeää ammattilaisilta saatu tieto heille oli myös heidän oman hyvinvoinnin sekä terveyden kannalta. Esimerkiksi puutteellinen informaatio tai tiedon puuttuminen kokonaan koskien äidin omaa hygieniaa tai vointia saattoi aiheuttaa huolta, kipua tai komplikaatioita, kuten infektoita. Tämä löydös tukee aikaisempaa tutkimustulosta, joka on osoittanut tiedonpuutteen johtavan äitien kokemaan

epävarmuuden tunteeseen. Vanhempien kokema epävarmuus voi johtaa negatiiviseen kokemukseen vanhemmuuteen kasvussa. (Thorstensson ym. 2016.)

Vertailtaessa ensisynnyttäjien sekä uudelleensynnyttäjien kokemaa tukea huomattiin, että uudelleensynnyttäjät saivat vähemmän tukea kaikilla osa-alueilla. Vain yksi kymmenestä uudelleensynnyttäjistä koki pärjäävänsä ilman tukea. Tämä voi liittyä osin uudelleensynnyttäjien lyhyempiin sairaalassaoloaikoihin. Synnyttäjän iällä oli myös vaikutusta saadun tuen määrään. Vanhempien äitien havaittiin saavan vähemmän tukea, kuin nuorien äitien. Tähän vaikuttaa osittain myös vanhempien naisten useimmiten olevan uudelleensynnyttäjiä. (Oommen ym. 2011.)

Riittämättömät resurssit synnytysvuodeosastolla haittasivat vanhempien kasvua vanhemmuuteen, kun he kokivat heitä painostettavan lähtemään kotiin osaston täytyessä. Synnyttäneet naiset kokivat tarpeellisena, ettei heidän synnytyksen jälkeistä sairaalaaikaa rajoitettaisi liikaa ja heillä olisi mahdollisuus olla tarvittaessa sairaalassa pidemmänkin aikaa niin, että esimerkiksi imetys sujuu hyvin. (Barimani ym. 2017.) Epävarmuus siitä, saiko lapsen isä jäädä synnytysvuodeosastolle synnytyksen jälkeen, aiheutti äideille stressin sekä huolen tunteita. Äidit jopa miettivät synnyttävänsä toisaalla varmistukseen, että isän läsnäolo olisi mahdollista. Isät, joiden annettiin yöpyä harvemmin sairaalassa, olivat tyytymättömämpiä saamaansa tukeen. Tuen puute voi johtaa heikompaan vanhemman roolin omaksumiseen. Synnytysvuodeosastolla ollessaan perheet olisivat kaivanneet hoitohenkilökunnan ottavan isiä enemmän huomioon. Isän osallistaminen vauvan hoitoon koettiin tärkeänä, jotta heistä voisi muodostua yhtenäinen perhe. (Oommen ym. 2011; Thorstensson ym. 2016.) Toisessa tutkimuksessa havaittiin isien sitoutumisen lapsen hoitoon heikkenevän, kun he kokivat ettei hoitohenkilökunta ota heitä huomioon (Barimani ym. 2017).

Riittämättömän kommunikaation äidin sekä hoitajan välisessä suhteessa on todettu olevan keskeinen syy hoidon heikkoon laatuun. Suhteet ovat olennainen osa kliinistä hoitoa, mikä vaikuttaa suuresti äidin päätökseen hakea lisätietoa ja tukea. Tämä vuorostaan voi mahdollisesti vaikuttaa sairastavuuteen raskausaikana ja erityisesti siihen, hakeeko äiti myöhemmin tarvittaessa hoitohenkilökunnalta apua ongelmiinsa. Lisäksi tehokasta kommunikaatiota äitejä hoitavien eri tahojen välillä tarvitaan, sillä ongelmia näiden osapuolien välillä on usein raportoitu. (Buultjens ym. 2018.)

## 7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Eettistä näkökulmaa huomioidessa on tärkeää muistaa, että jokainen on ainutlaatuinen yksilö ja sen myötä myös erilainen vanhempana. Yksilön oma lapsuus sekä kasvatus vaikuttavat siihen, millainen hän tulee olemaan vanhempana. Vanhemmuuteen kasveetaan omien elämäkokemuksien kautta. (Laakkonen 2010.) Täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassakaan (Kristeri 2018). Ei ole myöskään olemassa yhtä oikeaa tapaa olla vanhempi, vaan jokainen määrittelee oman käsityksensä niin hyvästä kuin huonosta vanhemmasta (Vuokila 2010). Tämä voi joissakin tapauksissa luoda eettisiä ongelmia. Esimerkiksi, jos henkilö kokee olevansa hyvä vanhempi lapselleen, mutta yhteiskunnan käsitys hänen tavastaan olla vanhempi, ei olekaan hyväksytty.

Koska vanhemmuuden kokemiseen vaikuttavat niin monet yksilöstä, ympäristöstä sekä lapsesta riippuvaiset tekijät, on vanhemmuuteen kasvun ja kaikkien siihen vaikuttavien osatekijöiden tutkiminen haastavaa. Opinnäytetyön tulokset kertovat vanhemmuuteen kasvua edistäneistä ja heikentäneistä tekijöistä hyvin yleisellä tasolla. Jokainen kokee omaa vanhemmuuttaan vahvistavat tekijät yksilöllisesti, eikä kaikkia vanhempia haittaa esimerkiksi se, etteivät isät välttämättä saa yöpyä osastolla.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti työssä käytettiin ainoastaan eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Työn tekemisessä noudatettiin rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta aineistoiden läpikäymisessä sekä tulosten tallentamisessa ja esittämisessä. Lisäksi työn tekijät kunnioittivat käyttämiensä tutkimusten tekijöitä tekemällä viittauksen aineistoihin asianmukaisesti ja antavat heidän saavutuksilleen kuuluvan huomion omassa tutkimuksessaan. (TENK 2012.) Kirjallisuuskatsaus menetelmänä ei vaadi erillistä tutkimuslupaa, sillä työssä käytetään entuudestaan tehtyjä tutkimuksia tiedon lähteenä. Luotettavuuden varmistamiseksi kirjallisuuskatsaukseen valittiin ainoastaan ajantasaisia ja luotettavia lähteitä. Oleellinen valintakriteeri lähteiden rajaamiseksi oli kokotekstin saatavuus, sillä tiivistelmä ei tarjoa riittävää varmuutta tutkimuksen luotettavuudesta ja merkityksellisyydestä. Ajantasaisuuden varmistamiseksi työhön valittiin korkeintaan 11 vuoden takaisia julkaisuja.

Työssä määritetyt tutkimuskysymykset ohjasivat lähteiden valintaa sekä tutkimustuloksia. Tutkimuskysymyksiin onnistuttiin vastaamaan kattavasti vastakkaiset näkökulmat huomioiden. Tulosten luotettavuutta lisää maailmanlaajuisesti tehtyjen

englanninkielisten tutkimusten käyttö lähteinä. Kielirajaus toisaalta sulkee pois muilla kielillä julkaistut tutkimukset, jotka olisivat voineet olla työtä koskien hyödyllisiä ja tärkeitä. Käännökset englanninkielestä suomeksi ovat voineet aiheuttaa työn sisältöön asiavirheitä. Työn toistettavuuden takaavat asianmukaisesti laaditut tiedonhaku- sekä tutkimustaulukot. Tietokannat, joita tiedonhakuun on käytetty, eivät ole kaikkien saatavilla ilmaiseksi, mikä rajoittaa työn toistettavuutta.

## 8 POHDINTA

Tulosten perusteella merkittävimmiksi vanhemmuutta vahvistaviksi tekijöiksi osoittautuivat vanhempien realistiset odotukset vanhemmuuden suhteen (Barimani ym. 2017; Riggs ym. 2018), vanhempien tunteet itsevarmuudesta (Mihelic 2018), avoin ja luottamuksellinen suhde hoitohenkilökuntaan (Thorstensson ym. 2016; Barimani ym. 2017), synnytysvuodeosastolla jaetut esitteet (McKellar ym. 2009) sekä vanhempien tunne hoidon jatkuvuudesta synnytyksen jälkeen (Barimani ym. 2017; Buultjens ym. 2018). Yhteiset odotukset vanhemmuudesta kumppanin kanssa (Adamsons 2013; Pålsson ym. 2017) sekä parisuhteen syveneminen lapsen syntymän jälkeen (Riggs ym. 2018) vahvistivat vanhempien siirtymää parina kohti vanhemmuutta. Sosiaalista tukea vanhemmuuteen kasvussa tarjosivat ammattilaisten tarjoama tuki (Billingham 2011; Oommen ym. 2011), vertaistuki vanhempainkasvatusryhmissä (Darvill ym. 2010; Barimani ym. 2017) sekä läheisten ja sukulaisten tuki (Deave ym. 2008; Darvill ym. 2010).

Vanhemmuutta puolestaan heikentäviä tekijöitä olivat isien ulkopuolisuuden kokemukset perhevalmennuksissa sekä synnytysvuodeosastolla (Entsieh & Hallström 2016; Thorstensson ym. 2016) ja puutteellinen ohjaus sekä resurssien puute synnytysvuodeosastolla (Oommen ym. 2016; Thorstensson ym. 2016; Barimani ym. 2017), joka johti usein siihen, etteivät isät saaneet halutessaan yöpyä osastolla tai äidit kokivat heitä painostettavan lähtemään kotiin. Myös epärealististen odotusten todettiin heikentävän vanhemmuuteen kasvua (McKellar ym. 2009; Entsieh & Hallström 2016).

Voidakseen auttaa vanhempia luomaan todenmukaisia odotuksia vanhemmuudesta, olisi suositeltavaa ohjata tulevia vanhempia perhevalmennuksen pariin jo raskausaikana (Barimani ym. 2017). Valmennusten sisältö jättää kuitenkin toivomisen varaa. Suurin osa valmennusten ajasta keskittyy synnytykseen valmistautumiseen, kun taas vanhempana olemisen taitoihin paneudutaan niukasti. (Rautio 2013.) Suosituksia jo olemassa olevien vanhempainvalmennusten sisältöihin on ehdotettu näyttöön perustuen. Keskeisiä valmennuksissa käsiteltäviä aiheita olisivat vanhemmuuden roolit sekä muutokset parisuhteessa. Vanhemmille olisi tärkeää tarjota tietoa siitä, mikä heitä lapsen syntymän jälkeen odottaa sekä miten rakentaa ja ylläpitää tervettä parisuhdetta vanhemmuuden ohella. (May & Fletcher 2012.) Muita hyviä puheeksi otettavia aiheita olisivat vanhempien itsevarmuus ja psyykkinen hyvinvointi (Rautio 2013), sekä imetys ja unen puute. Valmennuksia varten olisi hyvä luoda globaali ja yhtenäinen opetussuunnitelma. (Barimani ym.

2017). Edellä mainittujen suositusten ja vanhempainvalmennuksiin tehtyjen muutosten avulla vanhemmuuteen kasvua olisi todennäköisesti helpompi edistää ennen lapsen syntymää sekä parantaa näin perheiden toimintakykyä syntymän jälkeisenä aikana.

Etenkin isän rooli vanhempana on monille epäselvä, joka voisi selittää minkä vuoksi isät kaipaavat enemmän tietoa vanhemmuuden rooleista (Oommen ym. 2011). Lisäksi isien kokemat ulkopuolisuuden tunteet tulee ottaa huomioon perhevalmennuksissa ja tätä tulisi aktiivisesti kehittää. Useat isät ymmärtävät ja kunnioittavat sitä, että perhevalmennuksissa pääpaino on odottavassa äidissä. Tämä ymmärrys voi kuitenkin toimia muurina sille, etteivät isät osallistu valmennuksiin aktiivisesti tai kysy mieleensä tulevia kysymyksiä. On näyttöä siitä, että vain miehille tarkoitetut perhevalmennukset voisivat olla hyödyllisiä, mutta tällöin tulisi ottaa huomioon tällaisten valmennusten hyödynnettävyys ja hinta suhteessa valmennuksesta saatavaan hyötyyn. (Smyth ym. 2015.) Isiä mahdollisesti eniten tukevia keinoja ovat ohjatut havainnointitilanteet, joissa käydään läpi lapsen kanssa viestintää sekä tilaisuudet, joissa on mahdollisuus keskustella muiden kanssa (Salonen 2010). Näiden seurauksena isät voisivat kokea osallistumisen sekä tilanteen hallinnan tunnetta. Konkreettisia ohjeita, joita isät kaipasivat, koskivat ennen kaikkea lapsen käsittelyä. (Entsieh & Hallström 2016.) Kasvatuksella olisi hyvä pyrkiä myös lisäämään isän ja vauvan välistä vuorovaikutussuhteen syntymistä, joka auttaa isää tunnistamaan ja tulkitsemaan vauvan kommunikaatiota. Esimerkiksi vauvan erilaisista itkutaivoista sekä niiden merkityksistä on hyvä puhua. Etenkin isät kaipaavat ymmärrystä tästä, jotta he osaavat toimia vauvan itkiessä. (May & Fletcher 2012.)

Raskaudenaikaisen valmennuksen sisällöstä tai rakenteesta ei ole olemassa yhtenäistä ohjeistusta, joka tekee äitiysvalmennuksen vaikutuksen arvioinnista hankalaa ja tutkimuksia on vaikea arvioida keskenään. (Smyth ym. 2015; Pålsson ym. 2017.) Lisäksi useissa tutkimuksissa, joissa arvioidaan perhevalmennuksien vaikuttavuutta, on tutkimusryhmässä ainoastaan hyvin koulutettuja äitejä ylemmistä sosioekonomisista luokista, joiden tietotaso usein on parempaa huolimatta valmennusten sisällöstä. Tällöin todellista vaikutusta on mahdotonta arvioida ja vaaditaankin lisää tutkimuksia, joissa selvitetään riskiryhmien kokemuksia perhevalmennuksista. (Mihelic ym. 2018.)

Tutkimukset ovat osoittaneet raskauden aikana tapahtuvan valmennuksen olevan pääkeino informaation tuomiseen niin synnytyksestä kuin vanhemmuudestakin. Tästä huolimatta ei ole olemassa vankkaa näyttöä siitä, että raskaudenaikaisella ohjauksella voidaan saavuttaa sillä usein tavoiteltuja päämääriä, kuten stressin helpottamista synnytyksen yhteydessä tai vanhemmuuteen siirtymisen helpottamista (Buultjens ym. 2018.)



Tällaisissa tapauksissa ilmiötä saattaa selittää vanhempien kokemus siitä, että mitä enemmän heillä on tietämystä asioista, sitä enemmän vanhemmat saattavat stressata mahdollisia ongelmia.

Vanhempien kokemuksia vanhemmuuteen siirtymän aikana tulee kuunnella ja dokumentoida, sillä ammattilaiset tarvitsevat tämänkaltaista tietoa, jotta he voivat luoda tulevaisuudessa työkaluja siirtymävaihetta tukeakseen (Barimani ym. 2017). Esimerkiksi hoitajien tarjoama apu ja tuki voidaan toisinaan kokea myös negatiivisena arvosteluna omaa vanhemmuutta ja toimintaa kohtaan. Tällöin tuki voikin päinvastoin heikentää vanhempien kokemaa itsevarmuutta. (Salonen 2010.) Aina myöskään vanhempien odotukset ja tarjonta eivät kohtaa. Joissakin tapauksissa vanhemmat ovat saattaneet odottaa käytännön apua lasten hoidossa, kun taas terveydenhuollon alan ammattilaiset voivat lähinnä ohjata, mistä tällaista apua voi saada. Tulevaisuuden haasteena onkin tarjota sellaista tukea, joka vastaa vanhempien odotuksia ja jota vanhempien on helppo ottaa vastaan. (Rautio 2013.)

Haasteita tuen tarjoamiseen aiheuttaa myös se tosiasia, että äidit ovat tavallisesti väsyneitä synnytyksen jälkeen. He käyttävät vähäisenkin energiansa uuden opettelemiseen, etenkin imetyksen opetteluun. Isät voivat olla tällöin vastaanottavaisempia tarjotulle tuelle ja tämä voi vaikuttaa äidin kokemaan itsetuntoon vauvan hoidossa. (Oommen ym. 2011.)

Lisää tutkimuksia tarvitaan, jotta voidaan lisätä ymmärrystä ammatillisesta tuesta synnytyksen jälkeisenä aikana. Ymmärryksen avulla terveydenhuollon ammattilaiset kykenisivät vastaamaan äitien tarpeisiin kattavammin. Ensisynnyttäjät ja heidän puolisonsa tarvitsevat sekä odottavat saavansa tukea terveydenhuollon ammattilaisilta vanhemmuuteen siirtymän aikana. Synnytysvuodeosastolla ammattilaiset eivät ole aina saatavilla ja äidit kokevat usein puutteita tiedonsaannissa sekä emotionaalisessa tuessa. Synnytysvuodeosastoilla työskentelevien ammattilaisten tulisi tarjota tukitoimiaan yksilöllisesti, vanhempien tarpeiden mukaisesti. Kehitettäviä osa-alueita ovat ensisynnyttäjien kohtaaminen, ammattilaisten saatavuus osastolla sekä puolison osallistaminen hoitoon. Lisätutkimuksia tarvitaan myös hoitohenkilökunnan kokemuksista ja käsityksistä heidän roolistaan tukijoina synnytysvuodeosastolla. (Thorstensson ym. 2016.) Perhekeskeisyyden, kannustavan ilmapiirin sekä resurssien vahvistamista korostettiin myös suomalaisessa tutkimustuloksessa. Huomiota tulisi kiinnittää hoitohenkilökunnan kommunikaatiotaitoihin sekä tuen tarjoamisen tasa-arvoisuuteen. Uudelleensynnyttäjät kaipaavat tukea vanhemmuuden kanssa luultua enemmän. Isien mahdollisuutta yöpyä osastolla vapaammin

olisi hyvä tutkia lisää, sillä mahdollisuus yöpymiseen heijastaa perhekeskeistä hoitokulttuuria. (Oommen ym. 2011.) Vanhempien tyytymättömyys on merkki siitä, etteivät vanhempien odotukset ole täyttyneet. Tästä päätellen henkilökunnan lisäkoulutus olisi aiheellista ja koulutusta tulisi antaa erityisesti niissä asioissa, joissa vanhemmat ovat kokeneet puutteita.

Gilmer ym. (2016) mainitsee johtopäätöksissään hoitoalan ammattilaisilla olevan tietoa ja taitoa tukea vanhempia, jotka ovat siirtymävaiheessa vanhemmuuteen. Näyttöön perustuvaa tietoa ja periaatteita käyttäen sekä samalla huomioiden vanhempien omakoh- taisia tuen tarpeita, on havaittu tuen tarjoamisen olevan tehokkainta. Tarjolla on paljon erilaisia tukitoimia perheille, jotka ovat niiden tarpeessa. Julkisen terveydenhuollon olisi tärkeää kehittää toimintaansa niin, että tieto ja tuki olisi jokaisen saatavilla. Myös osallis- tuminen vanhempainvalmennuksiin tulisi järjestää niin, että jokaisella olisi mahdollisuus osallistua niihin itselleen parhaaksi kokemallaan tavalla. (Gilmer ym. 2016.) Olisikin tär- keää motivoida hoitohenkilökuntaa tarjoamaan tukea vanhemmille ja saada vanhemmat myös itse kiinnostumaan vanhemmuuden roolistaan sekä pohtimaan omaa vanhem- muuttaan. Raskaana olevien, synnyttäneiden sekä heidän puolisoitten kanssa työsken- televien olisi tärkeää muistaa, kuinka tärkeästä asiasta on kyse ja kuinka kauaskantoisia vaikutuksia vanhemmuuden tukemisella voi olla.

Hoidon jatkuvuuden turvaamiseksi hyödyllisiä keinoja voivat olla esimerkiksi aina auki oleva puhelinlinja sekä tieto siitä, mihin voi ottaa yhteyttä lapsivuodeajan sekä imetyksen ongelmassa (Barimani ym. 2017). Myös synnytyksen jälkeiset säännölliset tapaamiset terveydenhuollon ammattilaisten kanssa voivat edistää positiivista vanhemmuuteen siir- tymää. Järjestelmällinen ja jatkuva perinataaliohjelma voi tukea vanhempia oppimaan vanhemmuuden rooliin kuuluvia taitoja, kuten imetystä, sekä helpottaa vanhemman roo- lin mukana tulevaa stressin määrää. (Buultjens ym. 2018.) Edellä mainitusta päätellen tehokkaammalla hoidon jatkuvuudella synnytyksen jälkeen voitaisiin myös Suomessa saavuttaa positiivisia tuloksia vanhemmuuteen siirtymässä ja vanhempien kokemassa itsevarmuudessa. Positiivisilla tuloksilla olisi tätä kautta mahdollista vaikuttaa lasten ke- hitykseen moniulotteisesti. Hoidon jatkuvuuden parantaminen synnyttäneen naisen hoi- totyössä olisi tietysti iso investointi yhteiskunnalle, mikä on hyvä ottaa huomioon.

Jatkotutkimusaiheena olisi hyvä tutkia vanhemmuuteen kasvua tilanteissa, joissa van- hempi tai vanhemmat eivät ole lapsen biologisia vanhempia tai, kun vanhemmat ovat samaa sukupuolta. Tällaisilla vanhemmilla voi ilmetä hyvin erilaisia tarpeita vanhemmuu- teen siirtymän aikana, sekä tukevat ja heikentävät tekijät vanhemmuuteen kasvussa

voivat erota tämän työn tutkimustuloksista. Myös ympäristön mielipiteet ja asenteet saattavat vaikuttaa vanhemmuuden kokemiseen tällöin enemmän.

Tutkimuksia ei löytynyt tilanteista, joissa äiti saa vasta synnytyksen käynnistyttyä tietää olevansa raskaana. Toinen mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi, kuinka tämä vaikuttaa vanhemmuuteen kasvuun ja kuinka tällaisissa tilanteissa vanhemmuuteen kasvua voisi parhaiten tukea. Barimani ym. (2017) mukaan muutosvaihe vanhemmuuteen alkaa jo äidin saadessa tietää olevansa raskaana, josta voidaan päätellä myöhään todetulla raskaudella olevan suuri vaikutus vanhemmuuteen kasvuun.

## LÄHTEET

- Adamsons, K. 2013. "Predictors of relationship quality during the transition to parenthood". *Journal of Reproductive & Infant Psychology*. vol. 31, no. 2.
- Ateah, C.A. 2013. Prenatal Parent Education for First-Time Expectant Parents: "Making It Through Labor Is Just the Beginning...". *Journal of Pediatric Health Care*. vol. 27, no. 2.
- Barimani, M., Vikström, A., Rosander, M., Forslund Frykedal, K. & Berlin, A. 2017. "Facilitating and inhibiting factors in transition to parenthood - ways in which health professionals can support parents". *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. vol. 31, no. 3.
- Billingham, K. 2011. "Preparing for parenthood: the role of antenatal education". *Community Practitioner*. vol. 84, no. 5.
- Brauner, P.P., Neumaier Alves, C., Alende Prates, L., Antunes Wilhelm, L. & Ressel, L.B. 2016. "Breastfeeding and sexuality: an interface in the experience of puerperium". *Revista de Pesquisa: Cuidado e Fundamental*. vol. 8, no. 3.
- Buultjens, M., Murphy, G., Milgrom, J., Taket, A. & Poinen, D. 2018. "Supporting the transition to parenthood: Development of a group health-promoting programme". *British Journal of Midwifery*. vol. 26, no. 6.
- Deave, T., Johnson, D. & Ingram, J. 2008. "Transition to parenthood: the needs of parents in pregnancy and early parenthood". *BMC Pregnancy & Childbirth*, vol. 8.
- Deufel, M. & Montonen, E. 2016. *Lapsivuodeaika*. 1. painos. Duodecim, Helsinki.
- Entsieh, A.A. & Hallström, I.K. 2016. First-time parents' prenatal needs for early parenthood preparation-A systematic review and meta-synthesis of qualitative literature.
- Gilmer, C., Buchan, J.L., Letourneau, N., Bennett, C.T., Shanker, S.G., Fenwick, A. & Smith-Chant, B. 2016. Parent education interventions designed to support the transition to parenthood: A realist review. *International Journal of Nursing Studies*. vol. 59.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. & Sinivuori, E. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. uud. painos. Tammi, Helsinki.
- Kristeri, I. 2018. *Näe minut: Vanhemmuus ja lapsen kohtaaminen*. BoD – Books on Demand. Helsinki.
- Laakkonen, K. 2010. "Vanhemmuus on vastuuta koko lapsen elämästä". Hämeenlinna: Tampereen yliopisto. Viitattu 17.9.2018. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81440/gradu04193.pdf>
- Lääketieteen sanasto. 2018. Ambivalenssi. Viitattu 16.12.2018. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt00154&p\\_teos=ltt&p\\_kirjain=A](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt00154&p_teos=ltt&p_kirjain=A)
- May, C. & Fletcher, R. 2013. "Preparing fathers for the transition to parenthood: Recommendations for the content of antenatal education". *Midwifery*. vol. 29, no. 5.
- McKellar, L., Pincombe, J. & Henderson, A. 2009. "Coming ready or not! Preparing parents for parenthood". *British Journal of Midwifery*. vol. 17, no. 3.
- Mihelic, M., Morawska, A. & Filus, A. 2018. "Preparing parents for parenthood: protocol for a randomized controlled trial of a preventative parenting intervention for expectant parents". *BMC Pregnancy and Childbirth*. vol. 18, no. 1.

Mäkelä, S., Pajulo, M. & Sourander, A. 2010. Raskausajan psyykkinen oireilu ja lapsen kehitys. Aikakauskirja Duodecim. vol. 126, no 9.

Oommen, H., Rantanen, A., Kaunonen, M., Tarkka, M. & Salonen, A.H. 2011. Social support provided to Finnish mothers and fathers by nursing professionals in the postnatal ward. Midwifery. vol. 27, no 5.

Paananen, U.K., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Äimälä, A., Rusanen, S. & Laajasalo, S. 2015. Kätilötyö: raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. 6. uud. p. Edita, Helsinki.

Pålsson, P., Persson, E.K., Ekelin, M., Kristensson Hallström, I. & Kvist, L.J. 2017. First-time fathers experiences of their prenatal preparation in relation to challenges met in the early parenthood period: Implications for early parenthood preparation. Midwifery. vol. 50.

Polomeno, V. 2013. "A Couples Approach to the Teaching of Conjugal Intimacy during the Transition to Parenthood". International Journal of Childbirth Education. vol. 28, no. 2.

Rautio, S. 2013. "Parents' experiences of early support". Scandinavian Journal of Caring Sciences. vol. 27, no. 4.

Riggs, D.W., Worth, A. & Bartholomaeus, C. 2018. "The transition to parenthood for Australian heterosexual couples: expectations, experiences and the partner relationship". BMC Pregnancy and Childbirth. vol. 18.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasa. Viitattu 17.9.2018. [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Salonen, A. 2010. Parenting satisfaction and parenting self-efficacy during the postpartum period: evaluation of an internet-based intervention. University of Tampere; Tampere University Press.

Sarason, I. & Sarason, B. 2013. Social Support: Theory, Research and Applications. NATO ASI Series. Series D: Behavioural and Social Sciences – no. 24. University of Washington. Seattle, Washington, USA.

Smyth, S., Spence, D. & Murray, K. 2015. "Does antenatal education prepare fathers for their role as birth partners and for parenthood?". British Journal of Midwifery. vol. 23, no. 5.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Perhevalmennus. Viitattu 17.9.2018. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ja\\_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus).

Thorstensson, S., Andersson, A., Israelsson, S., Ekström, A. & Hertfelt Wahn, E. 2016. "To build a bridge between two worlds: Mothers' experiences of professional support at the maternity ward". Health care for women international. vol. 37, no. 10.

Tiitinen, A. 2017. Raskaus (normaali kulku). Viitattu 17.9.2018. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00159](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00159).

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Viitattu 12.9.2018. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Vuokila, R. 2010. Millaista on hyvä vanhemmuus? Hämeenlinna: Tampereen yliopisto. Viitattu 21.9.2018. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81406/gradu04166.pdf?sequence=>

World Health Organisation. 2018. Pregnancy. Viitattu 17.9.2018. <http://www.who.int/topics/pregnancy/en/>

## Tiedonhakutaulukko

kk/vuosi	Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Osumat	Valitut tutkimukset/ aineistot
8/2018	Cinahl Complete	Support AND transition AND parenthood	2008-2018, Full text	50	2
8/2018	Cinahl Complete	Supporting AND parenthood	2008-2018, Full text	18	1
9/2018	Cinahl Complete	Support AND parenthood	2008-2018, Full text	148	3
9/2018	Medic	Parenting	2008-2018	58	1
10/2018	Elsevier: Science Direct	Prenatal education AND parenthood	2008-2018	803	1
10/2018	Elsevier: Science Direct	Support AND parenthood	2008-2018	5380	4
10/2018	Cinahl Complete	Transition to parenthood	2008-2018, Full text	90	2
11/2018	Cinahl Complete	Parenthood AND Antenatal education	2008-2018, Full text	8	1
11/2018	PubMed	Transition to parenthood AND parents	2008-2018, Full text	280	1
11/2018	PubMed	Preparing AND parenthood	-	802	2
11/2018	Cinahl Complete	Support AND maternity	2008-2018, Full text	418	1
					Yht. = 19

## Tutkimustaulukko

Tutkimuksen tekijät, paikka ja vuosi	Tarkoitus	Menetelmä, otos	Tulokset/ pohdinta
Kari Adamsons  USA 2013	Tutkia vanhempien odotusten merkitystä vanhemmuuden roolin omaksumisessa sekä kuinka nämä odotukset vaikuttavat parisuhteeseen	N=29  Kysely	-Etenkin ensikertaa vanhemmaksi tulevien odotukset ovat tärkeitä ennusmerkkejä parisuhteen laadusta sekä voivat aiheuttaa hankaluuksia vanhemmuuden vastuullisten roolien jaossa  -Monilla vanhemmilla on epärealistisia odotuksia siitä, kuka tekee mitään vauvan syntymän jälkeen; äidit tekevät enemmän ja isät vähemmän, kuin he tai heidän partnerinsa odotti
Christine Ateah  Canada 2013	Tutkia odottavien vanhempien kasvatuksen tarvetta ja parhaimpia tapoja antaa tätä tietoa vanhemmille	N=31  Haastattelu	-Laajempaa vanhempainkasvatusta vaaditaan  -Ystäviltä, perheeltä sekä kirjoista saatiin eniten tietoa, kolmantena alan ammattilaisilta
Mia Barimani, Anna Vikström, Michael Rosander, Karin Forslund Frykedal ja Anita Berlin  Ruotsi 2017	-Tutkia ja ymmärtää tekijöitä, jotka vanhemmat kokevat vanhemmuuteen siirtymää vahvistavana ja heikentävänä.  -Käyttää tätä tietoa kehittämään keinoja, joilla työntekijät voivat muutosta tukea	Osa 1 N=26 Osa 2 N=34  Haastattelu	-Muutosta tuki vanhemmuuden pitäminen osana elämää, lapsen kasvusta nauttiminen, vanhempien valmistautuminen, ammattilaisen tuki, osallistuminen perhevalmennuksiin.  -Muutosta heikensi epärealistiset odotukset, stressi ja hallinnan menettäminen, imetysongelmat sekä ammatillisen tuen puute.
Kate Billingham  Englanti 2011	-Perhevalmennuksen hyödyt  -Miten vanhempia voidaan tukea matkalla vanhemmuuteen	Ei mainintaa	-Valmennus parantaa vanhempien tietotasoa  -Voi parantaa äidin tyytyväisyyttä synnytyskokemuksesta

			<p>-Laadukas valmennus voi vähentää äidin jännitystä ja masennusoireita</p> <p>-Valmennukset liittyvät myös vähentyneisiin ennen aikaisiin sekä SGA synnytyksiin.</p>
<p>Melissa Buultjens, Gregory Murphy, Jeannette Milgrom, Ann Taket ja Darren Poinen</p> <p>Englanti 2018</p>	<p>Pilotoida psykoedukationaalista ohjelmaa ensisynnyttäjille.</p>	<p>N=23</p> <p>Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus</p>	<p>-Synnytyksen jälkeiset tapaamiset voivat helpottaa ja tukea vanhemmuuteen kasvua ja tukea vanhemmuuteen liitettyjä taitoja, kuten imetystä</p> <p>-Tutkimusryhmässä esiintyi vähemmän masennusoireita ja enemmän täysimetystä</p> <p>-psykoedukationaalinen ohjelma voi laskea vanhempien kynnystä hakea apua ongelmiin</p>
<p>Ruth Darvill, Heather Skirton ja Paul Farrand</p> <p>Englanti 2010</p>	<p>Miten äidit kokevat siirtymän vanhemmuuteen ja selvittää onko äitien saama tuki vastannut heidän tarpeitaan.</p>	<p>N=13</p> <p>Haastattelu</p>	<p>-Äideillä on haasteita raskausaikana ja lapsen syntymän jälkeen.</p> <p>-Lisäksi heidän saamansa tuki ei aina ole riittävää ja he kaipaivat enemmän vertaistukea</p>
<p>Toity Deave, Debbie Johnson ja Jenny Ingram</p> <p>Englanti 2008</p>	<p>Tutkia, miten esikoistaan odotavia vanhempia olisi mahdollista tukea paremmin raskauden aikana. Tutkimus keskittyi erityisesti vanhemmuuteen valmistautumisen sekä vanhemmuuden taitojen oppimisen näkökulmaan.</p>	<p>N=24</p> <p>Haastattelu</p>	<p>-Vanhemmat kertoivat saavansa tietoa omilta vanhemmiltaan, ystäviltä, perhevalmennuksista sekä terveydenhuollon ammattilaisilta</p> <p>-Miehet kokivat olonsa ulkopuoliseksi perhevalmennuksissa ja neuvolassa</p> <p>-Vanhemmat yllättyivät siitä, kuinka suuri vaikutus vauvalla on parisuhteeseen</p>



			-Imetystä koskien vanhemmat saivat tietoa kättilöiltä perhevalmennuksissa tai lehtisten kautta
Angela Afua Entsieh ja Inger Kristensson Hallström  2016	Tuoda lisää tietoa ensisynnyttäjien tarpeista erityisesti vanhemmuuden alussa.	N=12  Kirjallisuuskatsaus, metasynteesi	-Perhevalmennusten tulisi huomioida enemmän isiä  -Vanhemmat toivoivat oikea-aikaista ja realistista tietoa vanhemman taidoista  -Tarve toisilta vanhemmilta tiedon saamiseen  -Vanhemmat toivoivat saavansa tietoa parisuhteen muutoksista etukäteen
Cyndi Gilmer, Judy L. Buchan, Nicole Letourneau, Claudine T. Bennett, Stuart G. Shanker, Anne Fenwick ja Brenda Smith-Chant  2016	Tuoda ilmi mahdollisesti tehokkaita interventiot uusille vanhemmille, joita voidaan käyttää kansan tasolla.	N=72  Kirjallisuuskatsaus	-Ei ole yhtä tiettyä interventiota, joka olisi tehokas yleisellä tasolla
Chris May & Richard Fletcher  Australia 2010	Tuoda esiin näyttöön perustuvia suosituksia keskeisistä aiheista, joita olisi hyvä käsitellä vanhempainvalmennuksissa isien valmistautumiseksi vanhemmuuteen.	Ei mainintaa	-Kuusi näyttöön perustuvaa suositusta vanhempainvalmennusten sisällöksi, joiden mukaan vanhempainvalmennuksissa olisi hyvä: 1.Pyrkiä antamaan isille tietoa parisuhteen muutoksista sekä vanhemmuuden roolista. 2.Lisätä vanhempien tietoisuutta ahdistuksen sekä masennuksen oireista, jotta he voivat tarvittaessa hakea tukea ja apua tilanteeseen. 3.Ohjata, millä tavalla isä voi olla paremmin tueksi äidille. 4.Pyrkiä edistämään isän sekä vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta auttamalla isää tunnistamaan ja tulkitsemaan lapsen kommunikaatiota.

			<p>5.Auttaa pariskuntaa luomaan vahva parisuhde vanhemmuuden tueksi.</p> <p>6.Auttaa isiä ymmärtämään, miksi vauvat itkevät ja mitä vanhemmat voivat tehdä vauvan oloa helpottaakseen.</p>
<p>L McKellar, J Pincombe ja A Henderson</p> <p>Englanti 2009</p>	<p>Kehittää lehtinen tukemaan vanhempien synnytyksen jälkeistä ohjausta.</p>	<p>N=205</p> <p>Kysely</p>	<p>Kyselyn tuloksena kehitettiin lehtiset</p> <p>-Kaikki ensisynnyttäjät äidit kokivat lehtisen hyödyllisenä</p> <p>-Isien lehtistä piti hyödyllisenä myös kaikki esikoistaan odottavat isät.</p>
<p>Mandy Mihelic, Alina Morawska ja Ania Filus</p> <p>Australia 2018</p>	<p>Testata oletusta, jonka mukaan vanhemmuuden tuki Baby Triple P ohjelman kautta johtaa parannukseen vanhempien itsevarmuudessa.</p>	<p>N=110</p> <p>Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus, kyselyt ja keskustelut</p>	<p>Oletus: Osallistuminen ryhmämuotoisiin valmennuksiin voi auttaa vanhempia sopeutumaan vanhemmuuteen helpommin parantamalla vanhempien kokemaa itsevarmuutta ja vanhempi - lapsi suhdetta.</p>
<p>Oommen, H., Rantanen, A., Kaunonen, M., Tarkka, M. &amp; Salonen, A.H.</p> <p>Suomi 2011</p>	<p>Arvioida sosiaalisen tuen määrää, jota Suomessa annetaan synnytysvuodeosastoilla hoitotyön ammattilaisten toimesta, sekä tunnistaa minkälaisia lisätukea vanhemmat kokevat kaipaavansa. Analysoida tekijöitä, jotka vaikuttavat vanhempien kokemaan tukeen synnytysvuodeosastolla.</p>	<p>N=1388</p> <p>(verrattuna kansalliseen tutkimustietoon N=1745)</p>	<p>-Raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeinen hoidon tulisi olla perhekeskeisempää, kannustavampaa sekä resursseja tulisi vahvistaa.</p> <p>-Huomiota tulisi kiinnittää hoitohenkilökunnan kommunikaatio taitoihin sekä monisynnyttäjien tehokkaampaan tukemiseen.</p> <p>-Lisäksi isien osallistamista vauvan hoitoon synnytysvuodeosastolla tulisi mahdollistaa.</p>
<p>Petra Pålsson, Eva K. Persson, Maria Ekelin, Inger</p>	<p>Kuvailla esikoistaan odottavien isien kokemuksia ennen synnytystä tapahtuvasta valmistautumisesta suhteessa haasteisiin,</p>	<p>N=15</p>	<p>-Valmistautumista kaivattaisiin lisää koskien aikaa vauvan syntymän jälkeen.</p>

Kristensson Hallström ja Linda J. Kvist  Ruotsi 2017	joita vanhemmuuden alkutaipaleella tulee vastaan.	Kvalitatiivinen tutkimus, haastattelu	-Isät tarvitsevat ohjausta siinä, mitä tietoa heidän kannattaa etsiä etukäteen ja mistä.
Susanna Rautio  Suomi 2013	Tutkia miten vanhemmat kokivat tietyn tukimallin käytännössä.	N=6 Kvalitatiivinen tutkimus, haastattelu	-Vanhemmat jännittivät etukäteen kotikäyntejä ja olivat epäluuloisia niitä kohtaan. -Vanhemmat olisivat toivoneet kotikäyntien olevan pidempiä. -Vanhemmat kokivat, että heidän vanhemmuuttaan tuettiin käynneillä.
D. W. Riggs, A. Worth and C. Bartholomaeus  Australia 2018	Lapsen syntymää edeltävät odotukset sekä syntymän jälkeiset kokemukset.	N=20 Kvalitatiivinen pitkittäistutkimus, haastattelu	-Vanhemmat, jotka olivat valmistautuneita haasteisiin usein kokivat lapsen syntymän jälkeisen ajan helpompana. -Parin näkemys raskaudesta yhteisenä asiana johti positiivisempaan lopputulokseen.
Anne Salonen  Suomi 2010	Tutkia suomalaisten äitien ja isien tyytyväisyyttä vanhemmuuteensa ja odotuksiinsa vanhemmuudesta, sekä tunnistaa tähän vaikuttavia tekijöitä.	N=2600	-Vanhemmat ja erityisesti isät voivat hyötyä enemmän perhekeskeisestä hoidosta. -Jos ammattilaiset voivat tunnistaa vanhemmat, jotka pelkäävät tai ovat epävarmoja raskauden aikana, laajennettua tukea olisi tärkeä tarjota jo ennen lapsen syntymää.
Suzie Smyth, Dale Spence ja Karen Murray  Englanti 2015	Tutkia miesten näkemyksiä ja kokemuksia koskien perhevalmennuksia.	N=13 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus	Miehet haluaisivat mahdollisuuden keskittyä heidän omiin tarpeisiinsa valmennuksissa.

<p>Stina Thorstensson, Anna Andersson, Sofie Israelsson, Anette Ekström ja Elisabeth Hertfelt Wahn</p> <p>Ruotsi 2016</p>	<p>Kokemukset ammattilaisten antamasta tuesta ensisynnyttä- jien keskuudessa synnytysvuo- deosastolla.</p>	<p>N=9</p> <p>Kvalitatiivinen tutkimus, haastattelu</p>	<p>-Vanhemmat odottavat saavansa tukea henkilökunnalta synnytys- vuodeosastolla.</p> <p>-Ensimmäinen kohtaaminen ja henkilökohtaisten asioiden huomioon ottaminen olivat tärkeitä tekijöitä.</p>
---	--	---	--