

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Antikainen, S., Lehtonen, O. & Tuomi, J. (2020) Viivästynyt vanhemmuus - yli 30-vuotiaiden naisten kokemuksia. Teoksessa Tuomi, J. (toim.) Viisaat valinnat - Hedelmällisyyden suojele. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja B, Raportteja 123 ja 124, s. 261 - 270.

URL: <https://www.tamk.fi/-/julkaisu-viisaat-valinnat-hedelmallisyden-suojelu>

28 Viivästynyt vanhemmuus – yli 30-vuotiaiden naisten kokemuksia

Sonja Antikainen, Sairaanhoitaja (AMK)

Oona Lehtonen, Sairaanhoitaja (AMK)

Jouni Tuomi, FT, Yliopettaja, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Tampereen ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Artikkelissa kuvataan kokemuksia viivästyneestä vanhemmuudesta. Monet aineiston naisista kokivat lasten hankinnan suunnittelun olevan tärkeää. He olivat halunneet ensin elää nuoruutta, muodostaa pysyvän parisuhteen ja vakaan taloustilanteen ennen kuin lähtivät harkitsemaan lasten hankintaa. Raskaaksi tulemista saattoi viivästyttää ja vaikeuttaa jokin fyysinen tai psyykinen sairaus ja niihin liittyvä lääkitys tai lapsettomuushoitojen tarve. Naiset kokivat viivästyneestä vanhemmuudesta monenlaisia tunteita. Enemmän koettiin kuitenkin negatiivisia tunteita, mutta silti myös muun muassa toivoa ja helpotusta jossain kohtaa ”lapsenyritysprosessia”.

Johdanto

Vuodesta 1997 vuoteen 2015 äidin ikänä vähintään 30 ikävuotta ihanteellisena pitävien osuus on lähes kolminkertaistunut. Aikojen saatossa lapsettomien nuorten aikuisten näkemykset ovat selvästi muuttuneet, eikä varhaista vanhemmaksi tuloa kannattanut enää kuin joka kymmenes lapseton nuori aikuinen. (Miettinen 2015.) Viivästyneellä vanhemmuudella viitataan tässä artikkelissa yli 30-vuotiaisiin, joilla ei ole lapsia.

Merkittävimpiä syitä lapsen hankinnan siirtämiseen ovat parisuhteeseen, opiskeluun tai työhön liittyvät syyt. Ihmiset pyrkivät kontrolloimaan elämäänsä ja ovat täten aiempaa suunnitelmallisempia. Lapsettomuus voi kuitenkin olla heille ensimmäinen hallitsematon vastoinkäyminen. (Tulppala 2007.) Myös Miettisen (2015) mukaan opiskelu ja parisuhde nousivat merkittäviksi tekijöiksi siirtää lasten hankintaa. Puolisoilla voi olla keskenään näkemuseroja tai esimerkiksi pelkoa lapsen mukanaan tuomasta vastuusta tai sitovuudesta vanhemmuuteen. On todennäköistä, että ne, jotka eivät aio saada lapsia ollenkaan tai enempää, nostivat esiin erilaisia syitä, kuin taas ne, jotka olivat suunnitellusti hankkimassa lapsia, mutta siirsivät sitä myöhemmäksi.

On havaittu, että aika parisuhteessa, jossa ei ole lapsia, on merkittävästi lisääntynyt. Nykyisin harva lapsi syntyy ilman, että vanhemmilla on jonkinlainen parisuhde. Parit elävät usein pitkään kahdestaan, ennen kuin lasta ryhdytään suunnittelemaan. On myös tapauksia, että parisuhde kariutuu ennen kuin lastenhankintaa on keretty edes miettimään. (Rotkirch ym. 2017.)

Miettisen (2011) tutkimuksessa kuvattiin raskaaksi tulon vaikeuksien ennakoitua. Kyselyn perusteella on ajateltu, että raskaaksi tulon siirtyessä myöhemmäksi nuoret aikuiset eivät osaa arvioida iän vaikutuksia lastensaantiin. Kyselyn mukaan yli puolet vastaajista ei ollut osannut ennakoita aavistaa vaikeuksia raskaaksi tulemisessa. Naiset olivat osanneet useammin epäillä ongelmia ennakoita, toisin kuin miehet. Raskaaksi tulon ongelmia on saatettu epäillä ennakoita esimerkiksi gynekologisten vaivojen, epäsäännöllisten kuukautisten, keskenmenojen tai aikaisempien

tuloksettomien yritysten perusteella. Niin naiset, kuin miehetkin osasivat iän myötä ennakoida ongelmia enemmän. (Miettinen 2011).

Artikkelin aineisto kerättiin neljästä blogiteksteistä, joiden kirjoittajat olivat kokeneet viivästynyttä vanhemmuutta, ja olivat yli 30-vuotiaita yrittäessään raskautta. Kaikki tiedonantajat olivat naisia. Aineistoon ei löytynyt miehiä. Aineisto analysoinnissa käytettiin apuna aineistolähteistä sisällönanalyysiä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Aineiston keruussa ja analyysissä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä (Hyvä tieteellinen ... 2012). Artikkelin perustuu Antikainen ja Lehtonen (2020) ”Viivästynyt vanhemmuus. Yli 30-vuotiaiden viivästynyt vanhemmuus” (Opinnäyte, Sairaanhoidaja (AMK)); <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202003263938>

Tekijät, joiden koetaan vaikuttavan lasten saamisen viivästyymiseen

Vanhemmuutta viivästyttävät psyykkiset syyt

Kerätyn aineiston perusteella vanhemmuutta viivästyttäviä psyykkisiä syitä oli useita. Yksi näistä syistä oli se, että vanhemmat eivät olleet kokeneet vielä elämäntilannettaan sopivaksi lapsen hankinnalle. He kokivat, että elämän perustan täytyi olla kunnossa ennen kuin lasten hankintaa voisi edes harkita, esimerkiksi täytyi olla koulutus, vakituinen työ sekä parisuhde. Pohdintaa oli syntynyt lisäksi siitä, eläkö kahden aikuisen elämää kaksin vai perustaa perhe. Jotkut miettivät sitä, olivatko jättäneet lapsen hankinnan jo liian myöhäiseksi.

”Moneen asiaan kiinnitin huomiota ennen kuin edes suunnittelimme tositoimiin ryhtymistä.”

Toinen psyykinen syy oli viivästyneen raskauden odottaminen. Tällöin raskautta joutui odottamaan kauan, useamman vuodenkin. Tämän odottamisen aikana oli tärkeä huolehtia myös omasta mielenterveydestä, joka ajoittain saattoi olla koetuksella. Tuloksissa selvisi myös, että useat miettivät, jaksavatko jatkaa yrittämistä vielä vuoden jälkeen.

”Ensin puoli kuukautta oviksen odottelua, sitten kuukautisten (tai niiden puuttumisen) odottelua.”

Vanhemmuutta viivästyttävät fysiologiset syyt

Vanhemmuutta viivästyttäviä fysiologisia syitä oli moninaisia. Näihin lukeutui esimerkiksi raskautta viivästyttävät sairaudet. Joissain sairauksissa ei voinut alkaa yrittää raskautta ennen kuin sairaus oli hoitotasapainossa ja sen lääkitys kunnossa. Näiden asioiden varmistamiseen saattoi mennä kauankin.

”Pitkäaikainen sairaus, joka vielä parisen vuotta sitten ei ollut täysin rauhallisessa vaiheessa, jolloin ei myöskään ollut viisasta yrittää raskautta.”

Toisilla fysiologiset syyt sille, miksi raskaus ei ota alkaakseen, johtuivat siitä, että he olivat saman sukupuolisia, toisilla kuukautiskierto ei ollut säännöllinen, ja joillain oli useita keskenmenoja taustalla. Toisilla vanhemmuuden alkamista hidastivat prolaktiiniarvojen heittäyt tai kuukautisten puuttuminen kokonaan.

”Ja odottelen, että uusi kierto lähtisi käyntiin, mutta kun ei niin ei. Johan tässä on 53 päivää odoteltu, mutta edelleenkaan ei mitään.”

Nuoren iän vaikutus raskauden alkamiselle oli yksi merkittävä syy sille, miksi vanhemmuus viivästy. Liian nuoren iän vuoksi raskautta ei ollut järkevää jatkaa, jolloin lasten yrittäminen siirtyi myöhemmäksi.

”Päivä tai pari myöhemmin muistan kävelleen poikaystäväni kanssa koulusta hänen luokseen kävelytietä pitkin ja kuulen hänen kertovan, ettei halua tätä nyt. Ei lasta viisitoistavuotiaana ja kyllähän minä sen ymmärsin. En vain ymmärtänyt, että aika on rajallinen, enkä sitä, että lapsesta luopuminen olisi ainoa järkevä ratkaisu.”

Useimmat, jotka yrittivät kauan raskautta, turvautuivat lopulta lapsettomuushoitoihin, koska raskaus ei alkanut spontaanisti. Lähetteen odottaminen hoitoihin saattoi kestää puolikin vuotta, joka viivästytti raskautta entisestään. Selvisi myös, että hoidot eivät aina auttaneet saman tien, vaan saatettiin joutua yrittämään useamman kerran.

”Käytännössä sen osoitus usein tarkoittaa vuoden aktiivihoidoja yksityisellä. Vuoden jälkeen saa lähetteen, sen jälkeen pääsee jonoon. Jonoon joka helposti on puolisen vuotta ja ylikin.”

Lapsettomuuteen vaikuttavat erilaiset diagnoosit hidastivat myös osaltaan raskautta. Näitä diagnooseja olivat muun muassa monirakkulatauti (PCOS) ja sekundaarinen lapsettomuus -diagnoosi. Joillain diagnoosi lapsettomuudelle jäi tuntemattomaksi.

”Veikkaan vahvasti, että diagnoosina tulee olemaan PCO.”

Joidenkin kirjoittajien biologisesti sopiva ajankohta oli alkanut jo mennä ohitse, jolloin raskaaksi tuleminen ei ollut enää välttämättä niin helppoa.

”Biologinen kelloni nakuttaa minulle koko ajan.”

Vanhemmuutta viivästyttävät yhteiskunnalliset syyt

Yhteiskunnallisia syitä vanhemmuuden viivästykselle oli esimerkiksi huono työtilanne, joka huonoon taloudelliseen tilanteeseen. Vanhemmat halusivat useimmiten varmistaa taloudellisen pohjan lapsen hankinnalle, ennen kuin alkoivat edes yrittää tehdä lasta.

”Yhtä suuressa osassa vauvakuumeilun kanssa on taloudellinen tilanne sekä työtilanne murhetta tuottamassa ja niitä lähdetään purkamaan ensiviikolla.”

Toinen yhteiskunnallinen syy, joka tuli opinnäytetyön tuloksissa ilmi, oli adoptioprosessin haastavuus. Pariskunnilta vaadittiin paljon, ennen kuin adoptioprosessi saatiin edes käynnistymään.

”Kyllä melkoisia asioita pariskunnalta vaaditaan, että adoptioprosessi lähtee edes käyntiin. Eniten minua yllätti se, miten nuorena prosessi pitää aloittaa.”

Tekijät, joiden koetaan vaikeuttavan lasten saamista

Parisuhteen pitäminen itsestänselvyytenä lasta yrittäessä

Parisuhteen pitäminen itsestänselvyytenä oli yksi syistä, jotka saattoivat vaikeuttaa lasten saamista. Monille lapsen saamisen yrittäminen oli vaikeaa ja henkisesti raskasta, jolloin oli tärkeää kiinnittää huomiota myös parisuhteeseen, jotta se voi

hyvin. Yrittämisen aikana kävi ilmi, että jollain pareilla sekä omat että puolison voimavarat olivat vähissä.

”Otin parisuhteen hyvinvoinnin itsestäänselvyytenä. Ajattelin olevani yksin tässä tilanteessa, koska MINÄ olen viallinen enkä siksi pysty saamaan lasta miehelleni.”

Kumppanin huomiointi lasta yrittäessä

Toinen syy, joka vaikeutti lasten saamista, oli kumppanin huomiotta jättäminen, joka vaikutti parisuhteen laatuun negatiivisesti. Pariskunnat huomasivat, että oli hyvä muistaa, että tilanteessa oltiin yhdessä eikä vain koittaa jaksaa yksinään.

”Kaiken tämän lapsettomuuspohdinnan ja prolaktinoomasta aiheutuneen sekoamisen keskellä unohduin täysin omiin maailmoihini enkä muistanut hoitaa meidän parisuhdetta. Keskityin kaikkeen muuhun, enkä ymmärtänyt minulla olevan aivan älyttömän ihana mies, joka myös tarvitsee minua.”

Elintapojen hoitaminen lasta yrittäessä

Osalla saattoi olla terveydellisiä ongelmia, jotka vaikeuttivat lapsen saamista. Tällaisia syitä olivat ylipaino ja vääränlaiset ruokailutottumukset. Tavoitteena osalla heistä olikin painon pudottaminen normaalille tasolle, jotta raskaudelle olisi otollisemmat olosuhteet.

”PCO:sta johtuvaa lapsettomuuttahan voidaan hoitaa ilmeisen tehokkaasti ihan vain ruokavaliota muuttamalla.”

Lapsettomuushoidot lasta yrittäessä

Aineiston mukaan useimmat kokivat lapsettomuushoitoihin pääsyn positiivisena ja jännittävänä askeleena kohti lapsen saamista. Lapsettomuushoidot lasta yrittäessä olivat vaikeuttava tekijä, sillä raskaus ei ollut alkanut spontaanisti, vaan sen eteen piti tehdä enemmän töitä. Lapsettomuushoidoista huolimatta raskauden alulle saaminen voi olla pienestä kiinni.

”On käsittämätöntä, miten pienestä voi olla kiinni se, onnistuuko elämän saamaan alulle. Ei välttämättä edes oikeiden päivien laskeminen, ovulaatiotikuilla testaaminen, greippimehun ja muiden poppakonstien kokeileminen auta.”

Kokemukset viivästyneestä vanhemmuudesta

Positiiviset tunteet lasta yrittäessä

Huolimatta siitä, että raskaus viivästy, aineistossa oli myös positiivisia tunteita. Esimerkiksi saadessaan raskauden viimein alulle, esiintyi onnellisen epäuskoisia tuntemuksia, sillä pitkän yrityksen jälkeen monien oli vaikea heti uskoa ajatusta todeksi.

”RASKAANA, voiko se olla????”

Vanhemmat kokivat myös helpotuksen tunteita lasta yrittäessä. Joskus tunteet saattoivat olla hyvin ristiriitaisia. Esimerkiksi oltiin helpottuneita kuukautisten alkaessa, koska kierto oli käynnistynyt normaalisti, vaikka tiedettiin kuukautisten

tarkoittavan sitä, että raskaus ei ole alkanut. Tuloksissa saatiin selville, että osa kärsi epäsäännöllisestä kuukautiskierrosta, mikä viivästytti raskauden alulle saamista. Pettyneitä he olivat kuitenkin siihen, että kuukautiset tulivat, eikä toivottu raskaus näin ollen ollut alkanut.

”Helpotus, mutta tavallaan pettymys.”

Aineiston mukaan monet kokivat toivoa pettymysten keskellä. He saattoivat saada toivoa esimerkiksi keskustellessaan samaa kokeneen henkilön kanssa, vaikka kokivatkin aiheen araksi ja henkilökohtaiseksi. Toisilla mieliala kohosi ja uutta toivoa syntyi esimerkiksi hyvää ystävää tapaamalla.

”Minulta kysyttiin eilen suoraan, että ”Onko teillä ollut vaikeuksia saada lasta?” Kysyjä oli ihminen, joka on itse kärsinyt lapsettomuudesta aikanaan monen vuoden ajan ja tiesin tämän. Siksi oli helppo hänelle kertoa ja olla loukkaantumatta noinkin henkilökohtaisesta kysymyksestä. Hänen kanssaan keskustelu loi toivoa.”

Tilanteesta huolimatta onnellisuuden tunteitakin osattiin kokea. Kokemus siitä, että pääsee lähtemään helposti illanviettoon, ilman huolta omasta lapsesta nostatti tunteita siitä, ettei elämä ilman lasta ehkä olekaan niin kamala asia. Jotkut kirjoittajat kokivat rauhallisuuden tunnetta siitä, että oli suunnitelma lapsen saamiselle, eikä paris kunta ollut tilanteessa enää yksin.

”Eilen olin juhlimassa pitkästä aikaa ja nautin siitä niin paljon, että jopa hetken tuumin, miten paljon helpompaa elämä toisaalta on ilman lasta.”

Monet kokivat samaistumisen tunteita lasta yrittäessä. He saivat lohtua siitä, että muutkin olivat kokeneet lapsettomuutta aikaisemmin. Vertaistuen saaminen oli tärkeää ja tunne siitä, ettei tilanteessa ole yksin. Osa koki tärkeänä, että puoliso oli tukena, sekä he kokivat puolin ja toisin samaistumisen tunnetta.

”Minua helpottaa se, että olemme pystyneet mieheni kanssa asiasta keskustelemaan. Tiedän, että hän tukee minua täysin ja haluaa yhtä paljon lasta kuin minäkin.”

Negatiiviset tunteet lasta yrittäessä

Viivästynyt vanhemmuus aiheuttaa paljon negatiivisia tunteita, koska se koetaan vaikeaksi kokemukseksi monella eri tapaa. Erilaiset tuntemukset olivat mm. masentuneisuuden tunteet. Monet kokivat viivästyneestä vanhemmuudesta johtuvaa ahdistusta, matalaa mielialaa sekä kokivat itsensä huonoksi. Ajatukset, jotka kohdistuivat itseen, olivat useimmiten negatiivisia.

”Mieliala on ollut aika maassa. Itkin lähes koko viime yön. Sydämessäni tiesin tämänkin kierron päättyvän märkiin ja räkäisiin kyyneliin.”

Epäonnistumisen tunteet lasta yrittäessä olivat yleisiä. Monet kokivat epäonnistuneensa, kun vika löytyikin itsestä, eikä puolisoista. Osa koki, ettei pettymyksiin koskaan tottunut, vaikka niitä tuli useita kertoja. Toiset kokivat huonoa tuuria siinä mielessä, etteivät itse tulleet raskaaksi, mutta lähipiirissä vauvauutisia tuli useita.

”Tulevaisuus ahdistaa ja pelottaa nykyisyyttä en osaa ajatella ja menneisyys ahdistaa, pelottaa ja hävettää. Tuntuu, että oon epäonnistunut kaikessa.”

Katkeruuden tunteet nousivat tämän aineiston tuloksissa esiin useampaan otteeseen, vaikka tunnetta yritettiin välttää viimeiseen saakka. Jotkut kokivat

vaikeutta olla onnellisia toisten puolesta, jotka olivat raskaana, vaikka suhde heihin saattoi olla läheinen. Toiset saattoivat tuntea lisäksi myös kateuden tunteita, jota oli vaikea myöntää tuntevansa.

”Ja siellä ne olivat taas päässäni, ne katkerat ajatukset. Miksi siskoni on raskaana, mutta minä sain keskenmenon.”

Viivästyneessä vanhemmuudessa koettiin myös ristiriitaisuuden tunteita, kun esimerkiksi toivottiin vian lapsettomuudelle löytyvän ennemmin itsestä kuin puolisoista. Näin siksi, koska naisena oli jo kokenut pettymyksen siitä, ettei tullut raskaaksi, eikä samaa pettymystä toivottu puolisolalle, jos vika olisikin löytynyt uutena asiana hänestä.

”Toivon että mieheni ei joudu kokemaan pettymystä omasta tulevasta koetuksestaan. Jotenkin minusta tuntuu, että olisi reilumpaa, jos syy olisi minussa.”

Myös vieraantumisen tunteita ilmeni koko ajatuksesta saada lapsi. Raskauden yrittämisessä usein kesti niin kauan, että raskaus ja keho alkoivat tuntua jo vieraalta ajatukselta. Keho tuntui vieraalta, koska raskaus ei ollut alkanut toivotusti. Näin ollen oma keho koettiin vieraaksi, koska se ei toiminut sille ominaisella tavalla.

”Ainakin tänään minulla on sellainen olo, että raskaus ei ole sellainen asia, joka on tarkoitettu minulle. Ihan jännä olo. Ei niin, ettenkö sitä toivoisi ihan yhtä paljon kuin ennenkin, mutta koko ajatus on vain vieras ja mahdottoman tuntuinen.”

Luovuttamisen tunteet olivat yleisiä lapsen yrittämisen aikana. Monet kokivat yrittämisen kestävän niin kauan, että ajatus raskaudesta alkoi tuntua mahdottomalta ajatukselta ja haluttiin hetkellisesti jopa luovuttaa. Joillain diagnoosi lapsettomuudesta oli vielä epäselvä, joten he kokivat epätietoisuutta tulevasta, eivätkä olleet varmoja onnistuuko raskaus ehkä koskaan.

”Mikä hemmetti tässä mättää? Mä en jaksais!!!”

Lasta yrittäessä monet kokivat epäreilisuuden tunteita. Koettiin, että elämä on epäreilua, koska muut saivat lapsia ehkä jopa liian helposti ja itselle se ei ollut yhtä helppoa. Tästä ajattelusta kuitenkin koettiin monesti häpeää. Epäreilisuuden tunteita saatettiin myös kokea, jos ei saanut lähipiiristä kunnolla vertaistukea, vain joutui olemaan ajatustensa kanssa yksin.

”Elämä on epäreilua.”

Kyllästymisen tunteita ilmeni lasta yrittäessä, kun se kesti sen verran kauan, että se alkoi tuntua prosessilta. Koko ajatus raskaudesta alkoi monesti tuntua turhauttavalta ja vaikealta. Monia alkoi turhauttaa toisten ajatukset siitä, että lapsia vain tehdään, kun heille se ei ollut niin helppoa. Ajateltiin, että lapsia saadaan, jos saadaan.

”Prosessi. Huoh. Mutta siltä tämä on jo jonkin aikaa tuntunut.”

Aineistosta ilmeni, että lasta yrittäessä koettiin usein myös epätoivon tunteita. Kokemukset ilmenivät muun muassa jaksamattomuutena, yksinäisyytenä ja voimattomuutena. Jotkut saattoivat kokea, että olivat saavuttaneet elämässään kaiken haluamansa, mutta lapsettomuus koettiin eteen tulleen paksuna muurina.

”Yksin ja voimaton.”

Lasta yrittäessä koettiin monesti myös pelon tunteita, esimerkiksi siitä ajatuksesta, ettei raskaus ei olekaan itselle tarkoitettu. Pelkoa koettiin myös kaikesta mahdollisesta tulevasta, koska kaikki koettiin vielä niin epävarmaksi.

”Tulevaisuus ahdistaa ja pelottaa nykyisyyttä en osaa ajatella ja menneisyys ahdistaa, pelottaa ja hävettää. Tuntuu että oon epäonnistunut kaikessa.”

Monet kokivat epävarmuuden tunteita. He pohtivat, mikä kaikki voi mennä pieleen esimerkiksi lapsettomuushoitojen aikana. Koettiin myös tunnetta, että lapsettomuuden myötä elämältä on lähtenyt pohja.

”Mikä kaikki voi mennä pieleen?”

Yhteenveto

Yhteiskunnallisia syitä lasten hankinnan viivästyttämiselle olivat, että haluttiin vakaa taloudellinen tilanne ennen lapsen hankintaa, jotta voitiin tarjota lapselle parasta. Monille ei kuitenkaan tule mieleen, ettei lasten saaminen ole aina niin helppoa. Aineistosta kävi kuitenkin ilmi, että osa oli tullut myöhemmin raskaaksi ja saaneet lapsen. Eivät kuitenkaan kaikki.

Tämän aineiston tiedonantajat olivat jo yli 30-vuotiaita, ja aineistosta kävi ilmi, että monet olivat jo hakeutuneet tutkimuksiin ja hoitoihin. Aineiston henkilöt odottivat tutkimuksia rauhallisin ja odottavin mielin. Tiedonantajille oli tärkeää puolison tuki ja parisuhteen hyvinvointi, sekä sen huoltaminen. Parisuhteen pitäminen itsestänselvyytenä ja kumppanin huomiotta jättämistä lasta yrittäessä, pidettiin vaikeuttavina tekijöinä.

Lähteet

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyn käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Verkkojulkaisu.

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Miettinen, A. 2011. Äidiksi ja isäksi hedelmöityshoidoilla. Helsinki: Väestöliitto.

Miettinen, A. 2015. Miksi syntyvyys laskee? Suomalaisten lastensaantiin liittyviä toiveita ja odotuksia. Helsinki: Väestöliitto.

Rotkirch, A., Tammissalo, K., Miettinen, A. & Berg, V. 2017. Miksi vanhemmuutta lykätään? Nuorten aikuisten näkemyksiä lastensaannista. Helsinki: Väestöliitto.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2018. (Uudistettu laitos) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

**ViVa -HANKKEEN
INNOVAATIOT**