

Sanni Hietala & Annika Kantola

## **Raskausajan parisuhde, seksuaalisuus ja vanhemmuuden rakentuminen**

Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Kevät 2018

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Terveydenhoitaja (AMK)

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Terveystieteiden yksikkö (AMK)

Tekijät: Sanni Hietala ja Annika Kantola

Työn nimi: Raskausajan parisuhde, seksuaalisuus ja vanhemmuuden rakentuminen

Ohjaajat: Helinä Mesiäislehto-Soukka, TtT & Else Vierre, TtM

Vuosi: 2018

Sivumäärä: 33

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kirjallisuuskatsauksen avulla heteropariskunnan äitiysneuvolasta saamaa ohjausta ja tukea raskauden vaikutuksista parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. Tarkoituksena oli tuottaa ajantasaista tietoa ja kuvailla ilmiönä raskauden vaikutuksia parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen kirjallisuuskatsausta hyödyntäen. Opinnäytetyön kohdeorganisaationa toimii Kuusiolinnan äitiysneuvolat ja opinnäytetyö on suunnattu äitiysneuvolassa työskenteleville terveydenhoitajille.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaukseen valittiin 10 tieteellistä tutkimusta, joiden aineisto analysoitiin sisällön analyysillä. Tutkimusaineisto oli suomen- ja englanninkielistä. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset sisälsivät ajan tasalla olevaa tietoa parisuhteesta, seksuaalisuudesta ja vanhemmuudesta raskauden aikana.

Vanhemmat muodostavat suhteen vauvaan raskauden alkuvaiheessa ja tutkimusten mukaan parisuhdetyytyväisyydellä on vaikutuksia vanhempi-lapsi-suhteen muodostumiseen. Sekä isä että äiti pitävät tärkeänä yhdessä sovittua vastuunjakoa lasten kasvatuksen suhteen eikä äitien ja isien välillä ole eroja koettuun parisuhdetyytyväisyyteen. Äidit ovat kokeneet tarvetta saada tukea muuttuneeseen kehoonsa puolison lisäksi myös terveydenhoitajalta.

Avainsanat: parisuhde, seksuaalisuus, raskaus, vanhemmuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Public Health Nursing

Authors: Sanni Hietala and Annika Kantola

Title of thesis: Relationship, Sexuality and Parenting During Pregnancy

Supervisors: Helinä Mesiäislehto-Soukka, PhD & Else Vierre, MNSc

Year: 2018

Number of pages: 33

Number of appendices: 2

---

The aim of this thesis is to improve the guidance and support on the influences of pregnancy heterosexual couples receive on a maternity clinic. With the aid of a literature survey, the purpose is to produce up-to-date information on the subject, and describe the effects pregnancy can have on one's relationship and sexuality. The target organisation is Kuusiolinna, and the thesis itself is targeted for public health nurses working in the Kuusiolinna maternity clinics.

The research method used in this thesis is a literature survey. The material consists of ten selected studies which were analysed by content analysis. The research material was written in either Finnish or English. The material selected for the literature survey contains up-to-date information of the relationship, sexuality, and parenthood during pregnancy.

Parents form a bond with the child already at the beginning of the pregnancy. According to the research material, the state of the relationship between the parents is a crucial factor in the forming of a parent-child relationship. Both mothers and fathers consider the agreed division of responsibilities in raising a child important, and there is no difference between mothers and fathers when it comes to the experienced level of satisfaction in their relationship. In addition to their partners, mothers have expressed a need of mental support for adapting to their changing bodies from a public health nurse as well.

Keywords: relationship, sexuality, pregnancy, parenthood

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
SISÄLTÖ.....	3
1 JOHDANTO.....	5
2 RASKAUS.....	6
2.1 Yleisesti raskaudesta.....	6
2.1.1 Alku- ja keskiraskaus.....	6
2.1.2 Loppuraskaus.....	7
2.2 Vanhemmuuden rakentuminen.....	8
2.2.1 Naisesta äidiksi.....	8
2.2.2 Miehestä isäksi.....	9
3 PARISUHDE.....	10
3.1 Mitä parisuhde on?.....	10
3.2 Parisuhde ja onnellisuus.....	10
3.3 Parisuhde ja vanhemmuus.....	11
4 SEKSUAALISUUS.....	13
4.1 Yleisesti seksuaalisuudesta.....	13
4.2 Raskausajan seksuaalisuus.....	14
4.2.1 Alku- ja keskiraskaus.....	14
4.2.2 Loppuraskaus.....	15
4.3 Seksuaalisuhteen tyydyttävyys.....	16
4.4 Seksuaalisuuden tukeminen hoitotyössä.....	16
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	18
5.1 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	18
5.2 Tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsaus.....	18
5.3 Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku.....	19
5.4 Tutkimusaineiston analysointi.....	19
6 TUTKIMUSTULOKSET.....	21
6.1 Vanhempi-lapsi-suhteen kehittyminen.....	21
6.2 Parisuhdetyytyväisyys.....	22

6.3 Parisuhteen seksuaalisuus .....	22
7 POHDINTA .....	24
7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	24
7.2 Opinnäytetyöprosessi.....	24
7.3 Johtopäätökset.....	26
7.4 Jatkotutkimusaiheet .....	27
LÄHTEET .....	28
KIRJALLISUUSKATSAUKSEN LÄHTEET .....	31
LIITTEET .....	33

# 1 JOHDANTO

Äitiysneuvolatoiminta ylläpitää ja edistää terveyttä, ennaltaehkäisee terveysongelmia, tukee raskaana olevia pareja, yhteisöjä sekä elinympäristöjä. Terveystenhoitaja keskustelee käynneillä odottavien parien kanssa parisuhteen merkityksestä ja sen hoidon tärkeydestä raskauden aikana. Terveystenhoitotyön näkökulmasta on hyvä tunnistaa perheen voimavaroja antavat ja kuormittavat tekijät. Asiakas- ja perhekeskeisessä äitiysneuvolassa suunnitellaan palvelut tukemaan kutakin perhettä heidän tarvitsemallaan tavalla. Tällainen toiminta mahdollistaa asioiden ja ongelmien ennaltaehkäisyn. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 20–21,35.) Vanhemmat saavat tietoa raskaudesta muualtakin kuin vain äitiysneuvolasta, silti odottavat perheet ovat kokeneet äitiysneuvolan tarjoaman seksuaalineuvonnan tarpeelliseksi (Valkama, Kosunen & Kaltiala-Heino 2006, 24).

Tulevana terveystenhoitajana on tärkeää perehtyä tutkittuun tietoon koskien parisuhdetta, seksuaalisuutta, raskausaikaa ja vanhemmuutta, sillä myöhemmin äitiysneuvolassa työskennellessä tulee olla valmiudet auttaa ja tukea odottavaa perhettä. Oman ammatillisen kehittymisen näkökulmasta opinnäytetyö valmistaa ja antaa rohkeutta kohdata ja ottaa puheeksi arkoja asioita asiakkaiden kanssa. Tämä opinnäytetyö on suunnattu äitiysneuvolassa työskenteleville terveystenhoitajille. Opinnäytetyön yhteistyötahona toimii Kuusiolinnan äitiysneuvolat.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kirjallisuuskatsauksen avulla heteropariskunnan äitiysneuvolasta saamaa ohjausta ja tukea raskauden vaikutuksista parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ajantasaista tietoa ja kuvailla ilmiönä raskauden vaikutuksia parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen kirjallisuuskatsausta hyödyntäen.

## 2 RASKAUS

### 2.1 Yleisesti raskaudesta

Raskaus on muutosten aikaa naisen elämässä ja se saa naisen ajattelemaan asioita ikään kuin uudesta näkökulmasta. Raskausaikana naisen hormonitoiminta muuttuu ja hormonien vaikutukset mielialaan voivat hämmentää tulevaa äitiä. Äiti saattaa reagoida tilanteisiin ja muutoksiin herkemmin kuin yleensä ja olla itkuisempi. Raskausaikana naisen kehossa tapahtuu paljon muitakin yksilöllisiä fysiologisia muutoksia (Ihme & Rainto 2015, 254). Kehossa tapahtuvien muutosten hyväksyminen johtaa parempaan mielialaan ja esimerkiksi puolison ihailu ja kehu kasvavaa vatsaa kohtaan tuntuu raskaana olevasta naisesta miellyttävältä. (Hakulinen ym. 2017, 29.)

#### 2.1.1 Alku- ja keskiraskaus

Raskaus määritellään alkaneeksi sinä päivänä, kun viimeiset kuukautiset ovat alkaneet. Eli ensimmäisenä selkeänä raskausoireena on kuukautisten poisjäänti. Raskausviikot jaetaan kolmeen kolmannekseen ja raskauden kesto on normaalisti noin 40 viikkoa. Ensimmäisellä kolmanneksella tarkoitetaan viikkoja 0–12. (Ihme & Rainto 2015, 254.)

Raskausaikana estrogeenin erityis lisääntyy, joka mahdollistaa kohdun ja rintojen kasvun. Lisääntynyt estrogeenin tuotanto voi myös saada naisen tuntemaan olonsa väsyneeksi. (Ihme & Rainto 2015, 254.) Alkuraskaudessa odottavan äidin elämää voivat häiritä pahoinvointi sekä muutokset ruokahalussa. Pahoinvoinnin aiheuttajaa raskausaikana ei kuitenkaan tiedetä. Raskaana olevan naisen veren plasmapitoisuus kasvaa ja kiertävän veren määrä lisääntyy. Veren alentunut hemoglobiini ja laskimoiden veltostuminen voivat aiheuttaa odottavalle äidille huimausta. Kasvanut kohtu voi painaa virtsarakkoa aiheuttaen naiselle tarpeen käydä useammin vessassa. Raskauden edetessä ja kohdun kasvaessa entisestään voi ilmetä inkontinenssia. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 127–131.)

Toinen raskauskolmannes käsittää viikot 13–24. Keskiraskauden aikana alkuraskauden oireet ovat usein helpottaneet. Kokonaisuutena keskiraskauden aika on useimmiten seesteistä, ja sikiön liikkeet tuntuvat tällöin ensimmäisiä kertoja. Näillä viikoilla voi kuitenkin esiintyä oireita, kuten ummetusta tai närästystä sekä lisääntyntä valkovuotoa. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 130.)

### 2.1.2 Loppuraskaus

Viimeisen raskauskolmanneksen katsotaan alkavan viikosta 25. Selkäkipujen ja uni-ongelmien vuoksi raskaana oleva nainen voi kokea väsymystä. Osa naisista kärsii häpyliitoskivuista, jotka ovat seurausta relaksiinihormonin rustoja veltostuttavasta vaikutuksesta. Moni nainen kärsii turvotuksista jaloissa ja kämmenissä raskauden loppuvaiheessa. Tässä vaiheessa raskautta naisen nännipihat tummuvat ja rinoista voi erittyä jo hieman maitoa. Loppuraskaudessa sikiö ja kohtu kasvavat suhteessa eniten. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 128, 130–131.) Raskauden aikana paino nousee kokonaisuudessaan keskimäärin 8–15 kg naisen koon mukaan. Raskauskilot muodostuvat kohdusta, sikiöstä, lapsivedestä, istukasta sekä äidin kasvavasta verivolyyymista ja elimistöön kertyneestä nesteestä. (Ylikorkala & Tapana-nainen 2011, 310.)

Raskauden loppupuolella äidin mahalaukun asento muuttuu, jolloin saattaa esiintyä mahansisällön takaisinvirtausta. Tämä voi aiheuttaa närästysoireita, minkä vuoksi jotkin asennot voivat olla äidille hankalia. (Ihme & Rainto 2015, 263.) Raskauden viimeisellä kolmanneksella selin makuulla ollessa, odottava äiti voi kärsiä supiinisyyndroomasta. Oireyhtymä johtuu siitä, että kohtu painaa alaonttolaskimoa eikä veri pääse palaamaan normaalisti takaisin sydämeen. Tämä voi aiheuttaa äidille pyörryttävää ja pahaa oloa sekä tykyttäviä sydämenlyönnejä. Raskauden viimeisen kolmanneksen aikana hapenkulutus lisääntyy ja kohdunpohja on kiinni rintalastan kärjessä, näin ollen odottavaa äitiä voi häiritä hengenahdistuksen tunne. Supistelut kuuluvat odotusajan loppupuolelle, ja ne ovat harjoitusta lähestyvää synnytystä varten. Niitä esiintyy etenkin fyysisen rasituksen ja nukkumaanmenon yhteydessä. (Paananen, Pietiläinen & Raussi-Lehto 2012, 179–181.)



## 2.2 Vanhemmuuden rakentuminen

Vanhemmaksi tuleminen antaa parille uudenlaisen tilaisuuden muodostaa kahdenkeskinen yhteys ja uuden elämäntilanteen seurauksesta oma kumppani voidaan nähdä uusin silmin. Uusi elämäntilanne vaatii sopeutumista tulevilta vanhemmilta ja heidän parisuhteelta. Äiti ja isä joutuvat löytämään tasapainon uuden perhetilanteen ja romanttisen suhteensa välillä. Sopivan tasapainon löytämisestä on kuitenkin etua sekä syntyvälle vauvalle että vanhemmille. Odotusaikana erilaisista tilanteista selviäminen vahvistaa parisuhdetta ja tuleva vauva voi lisätä vanhemmille yhtenäisyyden tunnetta. Isien vanhemmuuden kehittymisen kannalta parisuhteen hyvinvointi on tärkeää, sillä kauan kestäneet parisuhdeongelmat voivat heikentää isien kokemusta vanhemmuudesta äitejä voimakkaammin. (Deufel & Montonen 2010c, 478–480.)

Vanhemmuuteen valmistautuminen alkaa, sekä äiti että isä alkavat työstää ajatuksia uudesta elämäntilanteesta. Vastuu tulevasta vauvasta voi saada vanhemmissa aikaan halun muuttaa elämäntapojaan terveellisempään suuntaan ja raskaus itsessään voi toimia motivaation lähteenä. Vanhempien on tärkeä luoda hyvä keskusteluyhteys, sillä raskauteen kuuluu ikäviä ja hämmentäviäkin tunteita. Vaikka tunteet menevätkin ohi, parin on tärkeää pystyä keskustelemaan avoimesti kaikesta. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 131, 171.)

### 2.2.1 Naisesta äidiksi

Naisella vanhemmuuden kehittyminen alkaa jo raskausaikana, kun hän muodostaa yhteyden sikiöön. Äidin kiintymystä tulevaan vauvaan mahdollistaa erityisesti vauvan liikkeiden tunteminen. Raskausaikana rakennettu vahva kiintymyssuhde äidin ja sikiön välille on tärkeää, sillä se vaikuttaa positiivisesti vuorovaikutukseen syntyneen vauvan kanssa. Äidin aikaisemmin muodostunut kiintymyssuhde syntyvän vauvan ja itsensä välille, voi aiheuttaa isälle ulkopuolisuuden kokemuksia. (Lindroos, Ekholm & Pajulo 2015, 143.)

### 2.2.2 Miehestä isäksi

Miehellä vanhemmuus rakentuu omaan tahtiin ja mies voi kokea vanhemmuuden kehittymisen psyykkisenä haasteena (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 32). miehelle isyys voi merkitä oman lapsuutensa päättymistä. Ennen isäksi tulemista mies on voinut kokea olevansa riippumaton ja lapsen syntymän myötä isä joutuu kuitenkin luopumaan riippumattomuudestaan. Isän roolin omaksumiseen vaikuttaa halu saada omia lapsia. Uudenlaisten roolien omaksuminen miehellä saattaa näkyä odotusaikana esimerkiksi muuttuneina harrastuksina. Miehen luontainen tarve pitää äidistä ja sikiöstä huolta joutuu koetukselle odotusaikana, sillä mies ei pysty hallitsemaan raskauden aikaisia muutoksia eikä raskauden etenemistä. (Deufel & Montonen 2010b, 477–478.)

Miehen käsitykseen isyydestä vaikuttaa muilta havaitut tavat olla vanhempi. Tuleva isä ei välttämättä kerää tietoisesti malleja, vaan voi omaksua niitä huomaamattaan. Vanhemmuuden rooleja aletaan hahmottaa jo lapsuusiässä esimerkiksi omilta vanhemmilta. Isyyden roolia heijastetaan myös suhteessa kumppaniin ja isyyden muodostumiseen liittyy ympäristön vaikutus. Osaa tulevista isistä saattaa vaivata isyyden erilaiset mallit ja odotukset. Oman isyyden muodostaminen voi aiheuttaa ristiriitaisia tunteita erilaisten roolien vuoksi, mikä voi johtaa uupumiseen ja vanhemmuuden kokemiseen väsyttävänä. Isyyden rakentuminen ja sen omaksuminen ovat kuitenkin tapahtumasarja, joka kehittyy jatkuvasti omien arvojen, elämäntilanteen ja lapsen mukaan. (Jämsä & Kallioma 2010c, 87, 94.)

## 3 PARISUHDE

### 3.1 Mitä parisuhde on?

Ihmisen yhtenä perustarpeena on muodostaa parisuhde. Parisuhde eroaa kaverisuhteesta siten, että siinä on mahdollisuus saada tukea, kokea syvempää läheisyyttä ja jakaa intiimit asiat. (Kontula 2013, 24.) Läheiselle suhteelle on ominaista kokea oma seksuaalinen käytös hyväksytyksi ja sallituksi (Santalahti 2013, 11). Parisuhteeseen nähdään kuuluvaksi kolme eri vaihetta. Rakastumisvaiheessa yksilöt tuntevat palavaa rakkautta kumppaniin ja näkevät toisensa hyvin positiivisessa valossa. Rakastumista seuraa itsenäistymisvaihe, jossa pari hakee rajojaan, miten toimia yhdessä ja erikseen. Tyypillistä itsenäistymisvaiheessa on huomata uusia puolia kumppanista, joihin ei rakastumisvaiheessa ole kiinnittänyt huomiota. Rakkausvaiheessa pari hyväksyy ja kohtaa aidosti itsensä ja toisensa. Kokemus itsestä kokonaisena ihmisenä mahdollistaa myös kumppanin kokonaisvaltaisen kohtaamisen. (Väestöliitto, [viitattu 5.10.2017].)

Parisuhde on perheen tukipilari (Haapio ym. 2009, 142). Parisuhteeseen kuuluu molempipuolinen kunnioitus ja oman tilan antaminen. Avoimen puheyhteyden säilyttäminen helpottaa käsittelemään mahdollisia ongelmia niin parisuhteessa kuin suhteen seksuaalisuudessakin. (Ihme & Rainto 2015, 46.) Parisuhdetyytyväisyyttä tutkittaessa on arvioitu, että keskeistä parisuhteen toimivuudelle on tunne kuulua yhteen, luottamus suhteen pysyvyydestä ja yhdessä tehty reilu työnjako (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 31).

### 3.2 Parisuhde ja onnellisuus

Kontulan (2013, 217–218) tekemän perhebarometrin mukaan hyviin ja tasapainoisiin parisuhteisiin kuuluu oman parisuhteen mieltäminen muiden parisuhteita vahvemmaksi. Parisuhdetyytyväisyyttä tukee ajatus myös siitä, että puoliset tekevät töitä suhteen eteen saman verran. Parisuhteen merkityksellisimmiksi asioiksi nousivat kumppaneiden luottamus ja arvostus toisiaan kohtaan. Yhtenäinen arvoma-

ilma ja sitoutuminen parisuhteeseen ovat parisuhdeonnan kannalta seuraavaksi tärkeimpiä tekijöitä ja näiden jälkeen tutkimukseen vastanneet henkilöt pitivät olennaisina vuorovaikutustaitoja ja yhteistyökykyä.

Suomessa pariskunnat kokevat parisuhteensa melko onnellisiksi ja edellytyksinä parisuhdeonnelle nähdään olevan uskollisuus ja luottamus kumppaneiden välillä. Uskottomuudessa on edelleen eroja miesten ja naisten välillä siten, että parisuhteessa miesten uskottomuus on kaksi kertaa yleisempää kuin naisten. Onnelliseen parisuhteeseen liitetään myös aktiivinen seksuaalielämä, ja yksi uskottomuuden motiiveista onkin ollut se, ettei omassa parisuhteessaan ole kokenut tarpeeksi tyydyttävää seksuaalielämää tai ainakaan niin usein, kuin olisi koettu tarpeelliseksi. (Kontula 2009, 45, 49, 54–56.)

Onnelliseksi koettuun parisuhteeseen vaikuttaa myös yksilön kokema seksuaalinen itsetunto. Se, mistä seksuaalinen itsetunto ja sen kehittyminen on saanut alkunsa, ei ole selvää. Seksuaalista itsetuntoa voi kuitenkin kehittää ja puolisoilta saatu palaute ja tuki edistävät vahvempaa seksuaalista itsetuntoa. Henkilöt, joilla on hyvä seksuaalinen itsetunto, ovat hyvin todennäköisesti onnellisessa parisuhteessa toisen kanssa. (Kontula 2009, 64.)

### **3.3 Parisuhde ja vanhemmuus**

Raskausajalla voi olla parisuhdetyytyväisyyttä vähentäviä vaikutuksia. Parisuhteen aiemmat, kumppanin ja rakastajan roolit siirtyvät vanhemmuuden roolin tieltä takalalle. Parisuhteen erimielisyydet tulevat ilmi usein jo raskauden aikana, ja niillä voi olla vaikutusta myöhemmin vanhemmuuteen. (Kontula 2009, 81.) Vahvalla parisuhteella on merkitystä odotusaikana äidin ja isän valmistautuessa suureen elämänmuutokseen ja siihen, että lapsen syntymän jälkeen parin kahdenkeskeinen aika vähenee (Haapio ym. 2009, 142).

Raskaus ja syntyvä vauva voivat syventää vanhempien keskinäisiä välejä (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 171–172). Esikoisen ensimmäiset elinvuodet ovat riskialtista aikaa parisuhteelle. Tutkimuksista on käynyt ilmi, että silloin on suurin riski

avioeroon, uskottomuuteen ja parisuhdeongelmiin. Lapsen syntymä vaikuttaa parisuhteeseen, se haastaa paria uudentlaisilla stressitilanteilla ja näitä tunteita voi olla vaikeaa käsitellä. Isän sitoutumisella vanhemmuuteen on havaittu olevan positiivista vaikutusta parisuhteen hyvinvointiin (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 32). Monet miehet eivät päädy ongelmiin parisuhteessa lapsen synnyttyä, oikeastaan lapsen syntymä voi auttaa paria muodostamaan erilaista ja uutta huolenpitoa ja läheisyyttä parin välille. (Jämsä & Kalliomaa 2010b, 55–56.)

## 4 SEKSUAALISUUS

### 4.1 Yleisesti seksuaalisuudesta

Ihmisen seksuaalisuuden ja sukupuoliroolien juuret muodostuvat jo raskausaikana (Ihme & Rainto 2015, 36). Seksuaalisuus rakentuu pitkin elämää, ja se muuttuu ja kehittyy eri elämänvaiheissa. Seksuaalisuus kuuluu olennaisesti jokaisen ihmisen elämään, ja se edistää terveyttä kokonaisvaltaisesti. Ihmisen seksuaalisiin perustarpeisiin kuuluu muun muassa tunne kuulua yhteen, läheisyys, fyysisen mielihyvän kokeminen sekä luottamuksellisuus. Seksuaalinen nautinto on aina subjektiivinen kokemus (Santalahti 2013, 11). Elementtejä eheästä seksuaalisuudesta ovat taito nauttia omasta kehosta sellaisenaan ja kyky olla yhteydessä toiseen ihmiseen. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 25.)

Seksuaalisuuden avulla ihmiset voivat kehittää niin itseään yksilöinä kuin parisuhdettaankin. Kun ihmisen seksuaalisuus on vakaa ja aukoton, hän kykenee olemaan kontaktissa omaan itseensä ja kumppaniinsa. Seksuaalisuuden ollessa epätasapainossa se näyttäytyy puolestaan esimerkiksi välinpitämättömyytenä. Seksuaalisuudessa ollaan herkällä alueella, ja sen ääressä ihminen on haavoittuvainen, sillä ihmiset kohtaavat itsensä ja toisensa erityisellä tavalla. (Santalahti & Lehtonen 2016, 17.) Kiinnostus seksiin voi heiketä tai puuttua hetkellisesti eikä sen pitäisi antaa vaikuttaa seksuaalisuuteen kokonaisvaltaisesti (Santalahti 2013, 11).

Aikuisiässä nainen on yleensä saavuttanut syvän seksuaalisen itsetunnon ja hyväksynyt vartalonsa sellaisenaan. Naiseuteen liittyy monia eri rooleja, nainen voi olla esimerkiksi samanaikaisesti sekä äiti että puoliso. Seksuaalisen kasvun edellytyksenä on kyky olla tasapainossa omien toivomusten ja roolien välillä, niitä voi olla hankalaa erottaa toisistaan, ja tämä voi näkyä haasteena esimerkiksi parisuhteen seksuaalisuudessa. Seksi on osa aikuisen naisen seksuaalisuutta, se antaa positiiivista energiaa ja mielihyvää sekä fyysisesti että psyykkisesti. (Ihme & Rainto 2015, 45–46.)

Parisuhteessa kahden ihmisen väliset tunteet ja tarpeet näkyvät suhteen seksuaalisuudessa. Parisuhteessa seksi mahdollistaa tunteiden jakamisen. Lisäksi turvaliseksi koettu suhde, jossa molemmat kunnioittavat toisiaan, antaa mahdollisuuden kokea intiimiyttä ja seksuaalista läheisyyttä. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 11, 100–101.) Mikäli parisuhteessa on keskeneräisiä ja käsittelemättömiä asioita, ne voivat näkyä parin seksuaalisuudessa tai seksissä erilaisina ongelmina (Santalahti & Lehtonen 2016, 17). Seksin kautta kumppani voi kokea saavansa hyväksyntää, arvostusta, turvallisuutta ja lohdutusta. Fyysisen läheisyyden lisäksi parisuhteen seksi mahdollistaa syvän henkisen yhteyden, joka vahvistaa suhdetta. Parhaimmillaan seksi tarjoaa parille rentoutumishetken ja mahdollisuuden irrottautua arjesta. (Deufel & Montonen 2010c, 480–481.)

## **4.2 Raskausajan seksuaalisuus**

Raskausajan seksuaalisuus voi aiheuttaa uusia tilanteita ja haasteita parisuhteen seksuaalisiin tottumuksiin. Lasta odottavilla pareilla haasteita voivat asettaa sukupuolisidonnaiset tekijät, joiden vaikutus korostuu etenkin nuorilla pariskunnilla. Nainen saattaa ajatella, että hän luopuu omista asioistaan parisuhteen hyväksi, jota mies ei aina huomaa. Nainen ei välttämättä käsitä miehen kokemusta seksuaalisuhteen toteuttamisen vähenemisestä tai tauosta lasta odottaessa ja miehestä muuttunut tilanne voi tuntua ahdistavalta. Miestä voi ahdistaa myös kokemus avuttomuudesta ja ulkopuolisuudesta odotusaikana (Deufel & Montonen 2010b, 477–478). Toisen ajatusten ymmärtämättömyys voi johtaa ikävään kierteeseen, josta seuraa väärinkäsityksiä ja torjumisen tunteita. (Jämsä & Kalliomaa 2010a, 76.)

### **4.2.1 Alku- ja keskiraskaus**

Naisen kehossa tapahtuvat muutokset raskauden aikana vaikuttavat kokemukseen omasta seksuaalisuudesta ja naiseudesta (Deufel & Montonen 2010b, 476). Alkuraskaudessa nainen saattaa kaivata enemmän hellyyttä, mutta raskausoireiden kuten pahoinvoinnin ja väsymyksen vuoksi nainen voi olla seksuaalisesti haluttomampi. Toisella raskauskolmanneksella nainen voi yleensä hyvin, ja se heijastuu

myös parisuhteen seksuaalisuudessa. Naisen seksuaalinen halu voi yksilöllisesti lisääntyä, pysyä samanlaisena kuin ennen raskautta tai vähentyä. Keskiraskauden aikana rintojen suurentuminen ja emättimen herkkyydet ovat seksuaalista halukkuutta selittäviä tekijä (Ihme & Rainto 2015, 271). Tässä raskauden vaiheessa nainen voi kokea orgasmit tavallista voimakkaampina ja seksuaalisen halun lisääntyminen voi hämmäntää puolisoa. Raskausaikana nainen voi olla haavoittuvaisessa tilassa ja nainen haluaa fyysisesti tuntea olevansa rakastettu. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 171-172.)

#### **4.2.2 Loppuraskaus**

Loppuraskaudesta vanhempien ajatukset kohdistuvat tulevaan synnytykseen. Naisen vartalon muuttuessa keho voi tuntua vieraalta ja olo voi olla kömpelö ja epäseksuaalinen. Miehen näkökulmasta naisen iso vatsa ei välttämättä innosta seksuaalisesti (Ihme & Rainto 2015, 271). Parisuhteesta saatu tuki ja ymmärrys vaikuttavat oleellisesti loppuraskauden seksuaalisuuteen. Loppuraskaudessa naisen tulee välttää pitkää selällään makaamista supiinioireyhtymän riskin ja mahaan kohdistuvaa paineen vuoksi. Tällöin esimerkiksi yhdyntäasentoja voidaan joutua muuttamaan. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 172–173.) Tutkimuksen mukaan yhdyntämäärä ja ylipäätään tyytyväisyys parin seksuaalisuuteen ennen raskautta ja alkuraskauden aikana ovat vahvasti yhteydessä loppuraskauden yhdyntämäärään. Loppuraskauden aikana seksuaalinen halukkuus saattaa heikentyä ja yhdyntätiheys harventua. Äidin kokemus omasta terveydestä ei kuitenkaan vaikuta parin yhdyntätiheyteen. Suurin osa odottavista äideistä toteuttaa aktiivisesti seksuaalisuuttaan viimeisen kolmanneksen aikana. (Valkama ym. 2006, 26–28.)

Vanhemmilla voi olla pelko sikiön satuttamisesta yhdynnän aikana ja se voi vaikuttaa etenkin miehen raskauden aikaiseen seksuaaliseen halukkuuteen. Pelko sikiön vahingoittamisesta voi aiheuttaa yhdyntöjen vähentymistä, etenkin loppuraskaudessa vaikuttaen seksuaaliseen tyytyväisyyteen (Valkama ym. 2006, 27.) Tavallisesti raskaus ei estä yhdyntöjä eikä yhdyntä ole vaaraksi sikiölle. Pariskunnan on hyvä löytää penis-vaginayhdyntöjen lisäksi muitakin tapoja toteuttaa seksuaalisuutta. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 171–172.)



### 4.3 Seksuaalisuhteen tyydyttävyys

Eroavaisuudet seksuaalisessa halukkuudessa voivat aiheuttaa haasteita pariskunnalle ja erilaisten halujen aiheuttamat ristiriidat ovatkin olleet yksi merkittävästään eroon johtaneista syistä. Seksuaalisen halukkuuden erot aiheuttavat sen, että parisuhteen hyvinvoinnista huolehtiminen kärsii. Yhdyntöjen määrällä on todettu olevan vaikutusta koettuun parisuhdetyytyväisyyteen. Lapsen saaminen on laskenut yhdyntöjen määrää, ja tämä on korostunut esikoisen kohdalla. Toisaalta perheen kasvaessa myös parisuhteen sukupuoliaktiivisuus lisääntyy. Tutkimustuloksista käy myös ilmi, että suhteessa suutelu ja koskettelu ovat yhdyntähalukkuutta lisääviä tekijöitä. (Kontula 2013, 127–129.)

Tutkimuksen mukaan esikoisen saaminen laskee miesten kokemaa onnellisuutta parisuhteessa. Heikentyneeseen onnellisuuden tunteeseen vaikuttaa vähentynyt seksuaalinen kanssakäyminen lapsen saamisen jälkeen. Lisäksi seksuaalisuhteelle asetetut suuret odotukset voivat aiheuttaa parin välille kriisin fyysisten kosketusten vähentymisen myötä. Naisten oma näkemys seksuaalisesta aktiivisuudesta ja vähemmästä vetovoimaisuudesta ovat yhteydessä onnellisuuden kokemiseen hieman enemmän kuin miehillä. Naisilla korostuu ulkonäön merkitys onnellisuudessa. Miesten kohdalla parisuhteen onnellisuutta heikensi oma kokemus huonoista seksuaalisista taidoista. Avoin keskusteleminen puolisoitten välillä vaikuttaa mahdollisuuksiin kehittää parisuhdetta onnellisemmaksi, ja sillä on vaikutusta ainakin osittain kumppaneiden yhtä usein ilmaantuvaan seksuaaliseen halukkuuteen. (Kontula 2016, 72, 76, 79.)

### 4.4 Seksuaalisuuden tukeminen hoitotyössä

Raskausaikana on optimaalista käydä keskustelua parin seksielämästä. Erilaisten tunteiden jakaminen ja läpikäyminen voivat helpottaa synnytyksen jälkeistä suhtautumista muuttuneisiin tilanteisiin. (Deufel & Montonen 2010a, 484–485.) Raskausaikana parisuhteen seksuaalinen läheisyys voi muuttua joko läheisemmäksi tai etäisemmäksi. Tulevan isän ja äidin mielessä liikkuu paljon kysymyksiä syntyvästä vauvasta, joihin he haluavat saada vastauksia ja tukea. (Deufel & Montonen 2010c, 480–481.)

Ohjaus seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa kuuluu kaikille hoitotyötä tekeville. Seksuaaliterveyspalveluihin kuuluvat kaikki palvelut, joissa käsitellään ihmisen seksuaalisuutta, seksuaalitoimintoja ja parisuhdetta. Suomessa kuntien perusterveydenhuolto on vastuussa seksuaaliterveyden edistämisestä. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 29–31.) Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassa (2014-2020) laadittiin suunnitelma, jonka mukaan seksuaalisuuteen liittyvien asioiden käsittely tulisi sisällyttää peruspalveluihin, ennaltaehkäisyyn sekä sairaanhoitoon. Toimintaohjelmassa on myös esitetty, että seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen koulutettaisiin henkilökuntaa, erikoiskoulutuksen saaneet ammattihenkilöt voisivat puolestaan toimia konsultteina terveyskeskuksissa ja sairaanhoidopiireissä.

Seksuaaliterveyspalveluita on saatavilla esimerkiksi äitiys- ja perhesuunnitteluneuvoloissa ja synnytysyksiköissä. Terveystenhoitajilla ja sairaanhoitajilla on merkittävä rooli seksuaalineuvonnassa ja ohjauksessa esimerkiksi neuvoloissa tai vastaanotoilla. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 32.) Suomessa äitiysneuvolassa työskentelevät terveydenhoitajat voivat käyttää apunaan voimavaralomaketta, joka on suunnattu lasta odottavalle perheelle. Lomakkeessa on kysytty mm. kysymyksiä parisuhteesta, vanhemmaksi kasvusta sekä vanhemmuudesta. Voimavaralomakkeen käyttäminen helpottaa terveydenhoitajan puheeksi ottamista ja tärkeän asian käsittelemistä. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 34.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kirjallisuuskatsauksen avulla heteropariskunnan äitiysneuvolasta saamaa ohjausta ja tukea raskauden vaikutuksista parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ajantasaista tietoa ja kuvailla ilmiönä raskauden vaikutuksia parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen kirjallisuuskatsausta hyödyntäen.

Kirjallisuuskatsausta ohjaavat tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten tutkimusten mukaan vanhemmuus rakentuu?
2. Millaiset tekijät tutkimusten mukaan vaikuttavat raskauden aikaiseen parisuhde-tyytyväisyyteen?
3. Millaiseksi raskausajan seksuaalisuus koetaan tutkimusten mukaan?

### 5.2 Tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on järjestelmällinen tutkimusmenetelmä ja sen täytyy olla toistettavissa. Kirjallisuuskatsauksessa on tarkoitus kuvata laajasti valittua asiakokonaisuutta. Kirjallisuuskatsaus voidaan tehdä vain yhden tieteenalan näkökulmasta tai ottaa huomioon myös lähitieteiden tutkimukset. (Suhonen, Axelin & Stolt 2016, 7.)

Kirjallisuuskatsaus aloitetaan määrittelemällä tutkimusongelma tai tutkimuskysymykset. Kun katsauksen tarkoitus on selvillä, tehdään kirjallisuushaku ja valitaan tutkimukseen käytettävä aineisto. Tämän jälkeen tutkimukset arvioidaan ja kirjallisuuskatsauksessa tutkimuksen luotettavuutta lisää esimerkiksi se, että arvioinnin tekee kaksi tutkijaa itsenäisesti. Aineiston arvioinnin jälkeen tutkimusmateriaali analysoidaan ja siitä tehdään synteesi. Viimeisenä vaiheena on tutkimustulosten raportointi. (Niela-Vilén & Hamar 2016, 23–24.)

### 5.3 Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku

Kirjallisuuskatsauksen keskeisimmät käsitteet olivat raskaus, parisuhde, seksuaalisuus ja vanhemmuus. Pääkäsitteet on tarkastettu Yleisen suomalaisen asiasanaston (YSA), Hoidokin ja MOT-sanakirjan avulla. Tiedonhakuprosessin alussa päätettiin etsiä tutkimuksia vuosilta 2007–2017. Kymmenen vuoden rajauksella pyrittiin löytämään aiheesta mahdollisimman uutta tutkimustietoa. Pääkäsitteet käännettiin englanninkielisiksi ja hakusanat tarkistettiin MOT-sanakirjasta. Englanninkieliset vastineet pääkäsitteille olivat pregnancy, relationship, sexuality ja parenthood.

Tieteellisiä tutkimuksia haettiin Melindasta, Aleksista, Medic- ja Cinahl-tietokannasta sekä suomeksi että englanniksi. Tiedonhaussa ei rajattu tuloksia koskemaan ainoastaan hoitotieteellisiä tutkimuksia. Tiedossa oli, että aihetta on tutkittu muillakin tieteenaloilla, eikä hoitotieteellisiä tutkimuksia ole juurikaan tehty. Hakusanat lyhennettiin seuraavasti: parisuh, raskau, seks ja vanhem. Sanoista muodostettiin parit siten, että jokaisesta tietokannasta etsittiin tutkimuksia kaikilla hakusanoilla. Melindasta valittiin lopulliseen opinnäytetyöhön kolme väitöskirjaa. Aleksista ei valittu yhtäkään, sillä hakutulokset olivat pääasiassa eri alojen aikakauslehtien artikkeleita eikä tieteellisiä tutkimuksia. Medic-tietokannasta valittiin neljä tutkimusta ja Cinahl-tietokannasta kolme englanninkielistä tutkimusta. (LIITE 2.)

### 5.4 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimusaineiston analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on kvalitatiivisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä ja se mahdollistaa monenlaisen aineistojen kuvaamisen ja analysoinnin. Sisällönanalyysin tarkoituksena on tuottaa tiivistetty yleiskuva ilmiöstä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 133–134.) Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset luettiin läpi ja huomiota kiinnitettiin erityisesti tutkimustuloksiin ja johtopäätöksiin. Tutkimustuloksista etsittiin yhtäläisyydet ja eroavaisuudet. (Aveyard 2007, Niela-Vilénin & Hamarin 2016, 31 mukaan.)

Tuloksista koottiin kolme pääluokkaa, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin ja vahvistivat jo olemassa olevaa teoriatietoa. Tutkimustulokset järjestettiin tärkeysjärjestykseen ja tuloksista tehtiin taulukko (LIITE 1.) Suomenkieliset tutkimukset luettiin

kokonaan läpi ja englanninkielisissä tutkimuksissa keskityttiin tutkimustuloksiin ja johtopäätöksiin.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Vanhempi-lapsi-suhteen kehittyminen

Vanhempi-lapsi-suhde alkaa jo siinä vaiheessa, kun raskautta aletaan suunnitella. Vanhempien positiivinen ja vakaa suhtautuminen raskausaikaan ja syntyvään vauvaan näkyvät myöhemmin hyvänä suhteena lapsen kanssa. Kun taas raskauden aikaiset negatiiviset mielikuvat ja pettymykset voivat heikentää myöhemmin vanhempi-lapsi-suhdetta. Erityisesti isien kohdalla parisuhteen ongelmat ovat vaikuttaneet varhaisen vanhemmuuden kehitykseen negatiivisesti. (Flykt 2014, 66–67, 69.)

Äitiys koetaan samanaikaisesti sekä nautintoa tuottavaksi että kuormittavaksi rooliksi, ja siihen voi liittyä haavoittuvuuden tunteita. Lapsen saaminen antaa uutta merkitystä naisen elämään, se tuo iloa ja pätevyyden kokemuksia, joilla on tärkeä vaikutus naisen identiteetille. (Sevón 2009, 78.) Odotusaika, haasteet ja uusi elämäntilanne vauvan kanssa saavat äidin kohdistamaan ajatukset vauvaan. Äidin ollessa tyytyväinen omaan vanhemmuuteensa, hän osaa keskittää ajatuksensa vauvaan ja laittaa hänet elämässään etusijalle. Äidin ajatusten keskittäminen vauvaan vaihtelee syntymän jälkeen, mutta voimakkainta vauvakeskeisyys on ensisynnyttäjillä. Vähäiset sosiaaliset kontaktit ovat lisänneet äitien vauvakeskeisyyttä. (Tyni ym. 2013, 10–11.)

Isyyteen kasvu muodostuu isyyden alkamisesta ja lapsen olemassaolon konkretisoitumisesta. Isillä lapsen konkretisoitumista kuvaavat ultraäänitutkimuksessa saatujen kokemusten jakaminen ja mahdollinen lapsen sukupuolen tietäminen. Isyyden kehittyminen muodostuu tuen- ja tiedontarpeista synnytyksestä, kokemuksista, perhevalmennuksesta sekä isän tuen merkityksestä raskausaikana. Miehet haluavat ja kokevat tarvetta saada tukea muuttuneeseen parisuhteeseen ja seksuaalielämään. (Puputti-Rantsi 2009, 26–27, 43.) Isät ovat kokeneet olevansa stressaantuneita. Sosiaalisen verkoston ja kumppanilta saadun tuen heikkous tai puuttuminen kokonaan ovat saaneet isät kokemaan stressiä. Toinen stressiä aiheuttava tekijä on todettu olevan isän tiedonpuute raskaudesta ja synnytyksestä. (Boyce ym. 2007, 720.)

## 6.2 Parisuhdetyytyväisyys

Vanhemmuus voi saada parisuhteessa aikaan sen, että parit kokevat yhtenäisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Sevón 2009, 77). Parisuhdetyytyväisyys heijastuu usein tyytyväisyyteen vanhempana ja laadukkaaseen vanhempi-lapsi-suhteeseen. Parisuhteen hoitamisella on positiivisia vaikutuksia parisuhteen laatuun ja etenkin naiset ovat pitäneet parisuhteen hoitamista suhteen laadun kannalta tärkeänä tekijänä. (Malinen 2011, 49–50.)

Parisuhteessakin on välillä haasteita. Sekä isän että äidin parisuhdetyytyväisyys liittyy yhtenäisiin näkemyksiin parisuhteen eri rooleista. Käytännössä toteutunut roolien ja vastuun jakaminen esimerkiksi lapsenkasvatuksesta koetaan tärkeäksi asiaksi parisuhdetyytyväisyyden kannalta. (Adamsons 2013, 166–168.) Ristiriitojen lisääntyminen ja sukupuolten eriytyvät roolit ovat olleet eräänlaisia parisuhdetta kuohuttavia tekijöitä, joita etenkin naiset ovat pitäneet parisuhteen kannalta haitallisina. (Sevón 2009, 78–79.)

Parisuhdetyytyväisyyttä on tutkittu ensimmäistä lasta odottavilla vanhemmilla, se on koettu hyvänä eivätkä naisten ja miesten näkemykset ole eronneet selkeästi toisistaan. Parisuhdetyytyväisyys ja elämänhallinnan tunne ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Toisin sanoen parisuhteen tukeminen vahvistaa tunnetta elämänhallinnasta. Heikon elämänhallinnan omaavilla vanhemmilla ei ole riittävästi voimavaroja ja kykyä tukea syntyvän vauvan kasvua ja kehitystä, sillä he tarvitsevat ensisijaisesti apua ja tukea oman elämänsä hallinnassa. Raskausajan parisuhdetyytyväisyys koetaan kuitenkin hyväksi, vaikka moni asia saattaa aiheuttaa huolta vanhemmissa. Raskausajan parisuhdetytyttömyys ennustaa usein huonoa lapsen syntymänjälkeistä parisuhdetyytyväisyyttä. (Roine 2013, 46–47.)

## 6.3 Parisuhteen seksuaalisuus

Parisuhteessa ystävyys, kunnioitus, puolisoiden välinen molemminpuolinen arvostus sekä rakkaus vaikuttavat edistävästi seksuaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi mahdollisuus tunteiden ilmaisemiseen ja kahdenkeskinen henkinen läheisyys ovat nous-

seet tärkeiksi tekijöiksi seksuaalisesti hyvinvoivissa parisuhteissa. Seksuaalisuhdetta heikentäviä tekijöitä ovat olleet yhteisen parisuhdeajan puute ja erilaiset odotusaikaan ja raskauteen liittyvät haasteet. Seksuaalisen toiminnan ollessa ennalta-arvattavaa ja harvoin tapahtuvaa, se voidaan kokea myös negatiivisena asiana seksuaalisuhteen kannalta. Parin seksuaalisuhteeseen ei kuitenkaan ole vaikuttanut seksuaalisten toimintahäiriöiden, kuten haluttomuuden ilmaantuminen. (Ala-Luhtala 2008, 77, 87–88.)

Naisen kehonkuva heikentyy eniten synnytyksen jälkeen. Muuttunut kehonkuva, raskauden tuomat muutokset ja väsymys voivat vaikuttaa naisen halukkuuteen harrastaa seksiä. Tuoreet äidit voivat kuitenkin haluttomuudesta huolimatta harrastaa seksuaalisia aktiviteetteja tyydyttääkseen miehensä halun. (Cappell, MacDonald & Pukall 2016, 133.) Odottavat äidit kokevat oman kehonsa epämiellyttäväksi useammin kuin miehet, koska esimerkiksi rintojen ulkonäkö on muuttunut. Oman kehokuvan tukemiseen naiset kaipaavat tukea puolisoilta ja terveydenhoitajilta. Lasta odottava pariskunta kokee äitiysneuvolan hyväksi paikaksi pohtia ja saada informaatiota seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa. (Ala-Luhtala 2008, 79, 89.)

Parisuhde itsessään koetaan usein seksuaalisuhdetta paremmaksi ja tätä tutkimustulosta selittävät heikot seksuaaliset taidot. Hyvä ja toimiva seksuaalisuhde lisää parisuhdetyytyväisyyttä ja miehet kokevat seksuaalisen suhteen tyydyttävämmäksi kuin naiset. Seksuaalisuhteen toimivuutta tukee hyvä henkinen yhteys, joka saattaa heikentyä lapsen saamisen jälkeen. Äiti ja isä voivat olla väsyneitä ja kiireisiä, lisäksi synnytyksestä toipuminen on vielä kesken. (Ala-Luhtala 2008, 2, 81, 83.)



## 7 POHDINTA

### 7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisyyttä voidaan pohtia erilaisten eettisten vaatimusten perusteella. Opinnäytetyötä tehdessä on oleellista olla motivoitunut hakemaan uutta tietoa ja näin ollen kehittää älyllistä osaamista. Tunnollisuus on luotettavuuden kannalta tärkeää ja tunnollinen opinnäytetyöntekijä syventyy aihepiiriinsä kattavasti. Tutkimustieto tulee hankkia rehellisesti ja ihmisarvoa kunnioittaen. Opinnäytetyön eettisyyttä lisää myös se, että työ on tehty yhteistyössä ja kumpikin arvostavat toisiaan. (Pietarinen ym. 2002, Kankkusen & Vehviläinen-Julkusen 2009, 172 mukaan.)

Yksityiskohtainen kuvaus tiedonhausta on tarpeellista, sillä sen avulla tiedonhaku-prosessi pystytään toistamaan tarkasti. Tutkimuksen tulokset kuvataan lukijalle niin ymmärrettävästi, että hän on tietoinen prosessin kulusta. Mahdollisimman tarkka kuvaus aineistosta ja siitä tehdystä analyysistä lisää tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160.)

Tutkittua tietoa haettiin erilaisilla hakusanoilla ja sen jälkeen arvioitiin valittujen tutkimusten eettisyyttä ja luotettavuutta. Luotettavuuden yksi kriteeri oli tutkimuksen julkaisuajankohta. Mahdollisimman uudet tutkimukset herättivät kiinnostusta. Aiheeseen perehdyttiin tunnollisesti ja laadittiin kattava viitekehys. Hyvällä taustatyöllä varmistettiin lukijalle luottamuksen tunne tutkimusta ja lukemaansa informaatiota kohtaan. Tutkimustieto koottiin rehellisesti ja vilpin mahdollisuus poissuljettiin. Tutkimusaineistoista poimittiin vain tutkimuksen kannalta oleellista tietoa. Opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa ja sitä ennen sille tehdään plagiointitarkastus. Lopuksi opinnäytetyö luovutetaan yhteistyöorganisaatiolle.

### 7.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin vuoden 2016 syksyllä. Aluksi valittiin aihe ja tehtiin suunnitelma tulevasta opinnäytetyöstä. Opinnäytetyön aiheen valinta tapahtui an-

netuista aihepiirikokonaisuuksista. Parisuhde ja seksuaalisuus herättivät kiinnostuksen ja motivaation, sillä opinnäytetyöstä saatu tieto tukee työntekijän osaamista ja antaa lisävalmiuksia vastavalmistuneelle työskennellä terveydenhoitajana äitiysneuvolassa. Suunnitelmassa opinnäytetyölle päätettiin tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset, jotka ohjasivat sitä. Tutkimuskysymysten laatiminen oli haastavaa, sillä ne muuttuivat hieman opinnäytetyön edetessä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kirjallisuuskatsauksen avulla heteroparisunnan äitiysneuvolasta saamaa ohjausta ja tukea raskauden vaikutuksista parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ajantasaista tietoa ja kuvailla ilmiönä raskauden vaikutuksia parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen kirjallisuuskatsausta hyödyntäen. Opinnäytetyössä pyrittiin pääsemään tavoitteeseen ja löytämään tietoa siitä, mitä ovat parisuhteen ohjaamistarpeet raskaudenaikana. Ohjaamistarpeiden pohjalta äitiysneuvolan terveydenhoitaja pystyy tukemaan raskauden aikaista parisuhdetta ja seksuaalisuutta. Opinnäytetyön tarkoitus toteutui hyvin. Ajankohtaista tietoa raskauden vaikutuksista parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen saatiin kuvailtua kattavasti.

Tiedonhakuprosessi eteni järjestelmällisesti. Tutkimuskysymyksiin vastaavat tutkimustulokset eriteltiin taulukkoon (LIITE 1). Vielä tämänkin jälkeen osa tutkimuksista karsiutui pois. Suurin osa valituista tieteellisistä tutkimuksista oli englanninkielisiä. Englanninkielisten tutkimusten kääntäminen suomeksi oli melko haasteellista ja vei aikaa. Lopulta saatiin koottua hyvä kokonaisuus toisiaan tukevia tutkimustuloksia, jotka jakautuivat selkeästi aihepiireittäin.

Opinnäytetyöprosessi toteutui suunnitelmien mukaan ja sitä tehtiin pääasiassa yhdessä. Tieteellisten tutkimusten taulukointia jaettiin erikseen tehtäväksi. Yhteistyö sujui opinnäytetyötä tehdessä mallikkaasti, sillä molemmilla oli motivaatio ja kiinnostus perehtyä aiheeseen ja suoriutua opinnäytetyöprosessista mahdollisimman hyvin. Tekijöinä oltiin saman tasoisia ja tavoitteet kohtasivat. Opinnäytetyöprosessi opetti pitkäjänteisyyttä, järjestelmällisyyttä sekä kehitti yhteistyötaitoja, joita tulevana terveydenhoitajina tuleamme tarvitsemaan. Aiheeseen perehtyminen antoi lisää tietoa raskaudenaikaisesta parisuhteesta ja seksuaalisuudesta ja opinnäytetyön ansiosta on helpompi ottaa puheeksi ja keskustella odottavien perheiden kanssa. Yhteistyö Kuusiolinnan äitiysneuvolan kanssa sujui suunnitellusti.

### 7.3 Johtopäätökset

Raskausaika on parisuhteen ja sen seksuaalisuuden kannalta merkittävää aikaa. Terveystenhoitajalla on tärkeä rooli raskausajan parisuhteen ja seksuaalisuuden tukemisessa ja sekä isät että äidit kaipaavat sitä. Raskauden aikana pariskunta aloittaa parisuhteessa totuttujen tapojen ja parisuhderoolien muovaamisen uutta elämäntilannetta varten. Yleisiä huolenaiheita parisuhteessa ovatkin ongelmat parisuhteen roolien jakautumisessa ja lisääntyneet erimielisyydet. Raskaus itsessään voi olla tekijä, joka saa parisuhteen osapuolet tuntemaan yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Äitiys on merkittävä rooli naiselle. Raskausaikana naisen kehon muutokset ja kokemus omasta naiseudesta voivat aiheuttaa epävarmuutta, johon kumppanin on tärkeää antaa hyväksyntää. Parisuhdeajan lisääminen ja raskaana olevan naisen itsetunnon vahvistaminen tukevat parisuhteen seksuaalista hyvinvointia. Parisuhteen hoitaminen kuuluu säännöllisesti hyvinvoivaan parisuhteeseen ja naisille parisuhteen hoitamisen merkitys näyttäytyy erityisen tärkeänä.

Vanhemmuuden kehittyminen alkaa jo raskautta suunnitellessa ja kehittyy lapsen kasvun myötä. Raskausajan äitiysneuvolaseuranta on merkittävää, että pystytään tukemaan lapsen hyvinvointia ja parasta mahdollista vanhemmuutta jo alusta alkaen. Raskauden seuranta, vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen ovat myös ennaltaehkäisevää työtä ja toisaalta mahdollisten ongelmien tunnistamista ja niihin puuttumista. Positiivinen näkemys omasta äitiydestä tai isyydestä tukee vanhempi-lapsi-suhdetta. Isille vanhemmuuden muodostumisen ja kehittymisen kannalta on erittäin tärkeää lapsen konkretisoituminen raskausaikana. Odotusaika kiinnostaa isiä ja he haluavat tietää raskauden vaikutuksista esimerkiksi suhteen seksuaalisuuteen. Isän osuus raskausaikana on hyvä muistaa äitiysneuvolassa työskennellessä ja kiinnittää huomiota keinoihin tuoda lasta isälle konkreettisemmaksi. Hyvä ja vakaa parisuhde on merkittävässä roolissa vanhemmuuden näkökulmasta. Parisuhdeytyväisyyttä tutkittaessa on havaittu, että se on hyvin olennainen osa perheen muita suhteita ajatellen.

#### 7.4 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksista löytyy tuloksia raskaudenajan parisuhdetyytyväisyyden vaikutuksista siihen, miten tyytyväisiä parit ovat suhteeseen, kun lapsi on syntynyt. Tulevina terveydenhoitajina on tärkeää osata antaa mahdollisimman paljon kokonaisvaltaista tukea pariskunnille, jotka kokevat sitä tarvitsevan. Luotettava asiakassuhde ja parin hyvät keskustelutaidot mahdollistavat hankalienkin ja intiimien asioiden läpikäymisen.

Jatkotutkimusaiheena voitaisiin tutkia laajemmin parisuhteen keston vaikutusta raskauden ajan parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. Tästä aiheesta ei tullut vastaan tutkimustietoa opinnäytetyöprosessia tehdessä. Tässä jatkotutkimusaiheessa voitaisiin huomioida, ovatko parisuhteen kaikki vaiheet käyty jo läpi ja asuvatko vanhemmat yhdessä vai erikseen. Vanhempien ikä ja sen merkitys raskausajan parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen kiinnostaa, sillä aikuinen ihminen on saanut kokea elämässä asioita, jotka ovat saattaneet vahvistaa esimerkiksi omaa seksuaalista identiteettiä.

## LÄHTEET

- Aveyard, H. 2007. Doing a literature review in health & social care. A practical guide. McGraw Hill Companies. England: Berkshire.
- Botha, E. & Ryttyläinen-Korhonen, K. 2016. Naisen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Deufel, M. & Montonen, E. (toim.) 2010a. Perhesuunnittelu imetyksen aikana: Raskauden ja imetyksen aikainen seksuaaliohjaus. Teoksessa: J. Puolakka & E. Himanen. Onnistunut imetys. Helsinki: Duodecim, 485–488.
- Deufel, M. & Montonen, E. (toim.) 2010b. Perhesuunnittelu imetyksen aikana: Sek-suaalisuus ja imetys. Teoksessa: J. Puolakka & E. Himanen. Onnistunut ime-tys. Helsinki: Duodecim, 475–478.
- Deufel, M. & Montonen, E. (toim.) 2010c. Perhesuunnittelu imetyksen aikana: Van-hemmuus rakentuu parisuhteen perustalle. Teoksessa: J. Puolakka & E. Hima-nen. Onnistunut imetys. Helsinki: Duodecim, 478–485.
- Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. (toim.) 2016. 3. tark. p. Terveysten ja hyvinvoinninlaiton (THL). Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.
- Hakulinen, T., Pelkonen, M., Salo, J. & Kuronen, M. 2017. Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 23.10.2017]. Saatavana: [http://www.jul-kari.fi/bitstream/handle/10024/129572/MUU2017\\_306.pdf?sequence=3](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129572/MUU2017_306.pdf?sequence=3)
- Ihme, A. & Rainto, S. 2015. Naisen terveys. 3. uud. p. Helsinki: Edita.
- Jämsä, J. & Kalliomaa, S. (toim.) 2010a. Lastenhankinta- Koettelemus isien sek-suaalisille toiveille. Teoksessa: O. Kontula Isyyden kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto.
- Jämsä, J. & Kalliomaa, S. (toim.) 2010b. Isä venyy, isä jaksaa. Teoksessa: J. Kek-konen Isyyden kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto.
- Jämsä, J. & Kalliomaa, S. (toim.) 2010c. Isyyden peilit. Teoksessa: M. Rankinen. Isyyden kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto.

- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY pro Oy.
- Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä (kirj.), Klemetti, R. & Hakulinen-Viitonen, T. (toim.) 2013. Äitiysneuvolaopas: Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Väestöliiton perhebarometri 2009. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Väestöliitto ry, Väestöntutkimuslaitos. [Viitattu 20.10.2017]. Saatavana: [http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/876c255bda36fe6ac5a737517ade5ae3/1508481510/application/pdf/4941697/Perhebarometri%202009\\_web.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/876c255bda36fe6ac5a737517ade5ae3/1508481510/application/pdf/4941697/Perhebarometri%202009_web.pdf)
- Kontula, O. 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Väestöliiton perhebarometri 2013. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Väestöliitto ry, Väestöntutkimuslaitos. [Viitattu 6.10.2017]. Saatavana: [http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/bbcfd9c8927605eef7299d2aaf5395b6/1509706665/application/pdf/2979010/Perhebarometri2013\\_web\\_1.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/bbcfd9c8927605eef7299d2aaf5395b6/1509706665/application/pdf/2979010/Perhebarometri2013_web_1.pdf)
- Kontula, O. 2016. Lemmen Paula: Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnen avaimena. Väestöliiton perhebarometri 2016. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Väestöliitto ry, Väestöntutkimuslaitos. [Viitattu 6.10.2017]. Saatavana: [https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/3e57532a78826f3a4b95fdd96f7d3461/1508486056/application/pdf/6081349/Perhebarometri\\_2016\\_netti.pdf](https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/3e57532a78826f3a4b95fdd96f7d3461/1508486056/application/pdf/6081349/Perhebarometri_2016_netti.pdf)
- Lindroos, A., Ekholm, E. & Pajulo, M. 2015. Raskaudenaikainen kiintymys sikiöön – äitiyshuollon mahdollisuus ja haaste. Duodecim 131, 143–149.
- Niela-Vilén, H. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa: M. Stolt, A. Axelin & R. Suhonen (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto. Turun yliopiston hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja, Sarja A73, 23–34.
- Paananen, U.K., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä A-M. (toim.). 2012. Kätilötyö. 2.-4. p. Helsinki: Edita Prima.
- Pietarinen, J., Karjalainen, S., Launis, V. & Pelkonen R. 2002. Tutkijan eettiset valinnat: eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Tampere: Tammer-Paino.
- Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita.
- Santalahti, T. & Lehtonen, M. 2016. Seksuaaliterapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Santalahti, T. 2013. Seksuaalisen nautinnon herkullisuus. Terveydenhoitaja (3), 10–11.

Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa: M. Stolt, A. Axelin & R. Suhonen (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto. Turun yliopiston hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja, Sarja A73, 7–22.

Väestöliitto. Ei päiväystä. Parisuhteen vaiheet rakastumisesta rakkauteen. [Verkkosivusto]. [Viitattu 5.10.2017]. Saatavana: [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_lahtokohtia/parisuhteen\\_vaiheet2/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/parisuhteen_vaiheet2/)

Valkama, N., Kosunen, E. & Kaltiala-Heino, R. 2006. Seksuaalielämä loppuraskaudessa - kyselytutkimus kahdessa Pirkanmaan äitiysneuvolassa. Yleislääkäri 21 (2), 24–29.

Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. (toim.) 2011. Naistentaudit ja synnytykset. 5. uud. p. Helsinki: Duodecim.

## KIRJALLISUUSKATSAUKSEN LÄHTEET

- Adamsons, K. 29.3.2013. Predictors of relationship quality during the transition to parenthood. [Verkkolehtiartikkeli]. *Journal of Reproductive & Infant Psychology* 31 (2), 160–171. [Viitattu 20.11.2017]. Saatavana Cinahl -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Ala-Luhtala, R. 2008. Kyselytutkimus neuvola-asiakkaiden seksuaalisesta hyvinvoinnista ja seksuaaliterveyteen liittyvästä neuvonnan ja tuen tarpeesta. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, terveystieteiden laitos. Pro gradu -työ. Julkaisematon.
- Boyce, P., Condon, J., Barton, J. & Corkindale, C. 1.9.2007. First- Time Fathers' Study: psychological distress in expectant fathers during pregnancy. [Verkkolehtiartikkeli]. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* 41, 718–725. [Viitattu 20.11.2017]. Saatavana Cinahl -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Cappell, J., MacDonald, T. K. & Pukall, C. F. 2016. For new mothers, the relationship matters: Relationship characteristics and postpartum sexuality. [Verkkolehtiartikkeli]. *The Canadian Journal of Human Sexuality* 25 (2), 126–137. [Viitattu 20.11.2017]. Saatavana Cinahl -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Flykt, M. 2014. Prenatal Representations Predicting Parent - Child Relationship in Transition to Parenthood. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. School of Social Sciences and Humanities. Väitösk. [Viitattu 20.11.2017]. Saatavana: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95679/978-951-44-9503-8.pdf?sequence=1>
- Malinen, K. 2011. Parisuhde pikkulapsiperheessä. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research. Väitösk. [Viitattu 2.12.2017]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37002/9789513945145.pdf?sequence=1>
- Puputti-Rantsi, A. 2009. Isien tuen- ja tiedontarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä- perhevalmennus isyyteen kasvun tukena. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos, hoitotiede. Pro gradu -työ. Julkaisematon.
- Roine, E. 2013. Ensimmäistä lastaan odottavien vanhempien parisuhdetyytyväisyys ja koherenssin tunne. Itä-Suomen yliopisto. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, terveystieteiden tiedekunta, lääketieteen laitos. Pro gradu -työ. Julkaisematon.
- Sevón, E. 2009. Maternal Responsibility and Changing Relationality at the Beginning of Motherhood. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.



Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research. Väitösk. [Viitattu 2.12.2017]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21310/9789513936396.pdf?sequence=1>

Tyni, H., Salonen, A. H., Aho, A. L. & Kaunonen, M. 2013. Äidin vauvakeskeisyys vanhemmuuden varhaisvaiheessa. Tutkiva hoitotyö 11 (2), 4–13.

## **LIITTEET**

Liite 1. Kirjallisuuskatsauksen tulokset

Liite 2. Kirjallisuushaku

## LIITE 1 Kirjallisuuskatsauksen tulokset

Tutkimus	Tutkija/tutkijat ja vuosi	Tutkimuksen keskeiset tulokset ja johtopäätökset
1. Kyselytutkimus neuvolaasiakkaiden seksuaalisesta hyvinvoinnista ja seksuaaliterveyteen liittyvästä neuvonnan ja tuen tarpeesta	Ala-Luhtala, R. 2008.	<p>-Neuvola tärkeä taho saada tukea seksuaaliterveyteen.</p> <p>-Miehet kokivat seksuaalisen hyvinvoinnin paremmaksi kuin naiset.</p> <p>-Seksuaalinen suhde koettiin parisuhdetta huonommaksi.</p> <p>-Seksuaalista hyvinvointia edisti terveyteen tyytyväisyys, rakkaus ja kunnioitus.</p>
2. Ensimmäistä lastaan odottavien vanhempien parisuhdetyytyväisyys ja koherenssin tunne	Roine, E. 2013	<p>-Parisuhdetyytyväisyys ja koherenssin tunne voimakkaasti yhteydessä toisiinsa.</p> <p>-Raskausajan parisuhdetyytyväisyys on hyvä.</p> <p>-Tyytymättömyys parisuhteeseen raskausaikana johtaa heikompaan parisuhdetyytyväisyyteen lapsen synnyttyä.</p> <p>-Heikon elämänhallinnan omaavilla vanhemmilla ei ole voimavaroja tukea syntyvän vauvan kehitystä.</p>
3. Prenatal representations predicting parent-Child relationship	Flykt, M. 2014.	<p>-Vanhemmilla positiivinen suhtautuminen raskausaikaan näkyy myöhemmin hyvänä suhteena lapseen.</p> <p>-Varhaisen vanhemmuuden kehitykseen vaikutti haitallisesti isillä parisuhdeongelmat.</p>

<p>tionship in transition to parenthood</p> <p>Risk and family dynamics considerations</p>		
<p>4. For new mothers, the relationship matters: Relationship characteristics and postpartum sexuality</p>	<p>Cappell, J., MacDonald, T.K. &amp; Pukall, C. F. 2016</p>	<p>-Kehonkuva heikentyi eniten synnytyksen jälkeen.</p> <p>-Raskauden muutoksista ja synnytyksen jälkeisestä kehosta heikentynyt kehonkuva sekä väsymys vaikuttivat seksuaaliseen halukkuuteen.</p> <p>-Tuoreet äidit tyydyttivät miehensä halun, vaikka eivät itse kokeneet halukkuutta.</p>
<p>5. Parisuhde pikukulupsiperheessä</p>	<p>Malinen, K. 2011</p>	<p>-Parisuhdetyytyväisyys oli yhteydessä vanhempi-lapsisuhteen tyytyväisyyteen.</p> <p>-Naisten parisuhteen hoitamisella merkittävämpi vaikutus parisuhteen laatuun.</p> <p>-Tyytyväisyys parisuhteessa heijastuu tyytyväisyyteen vanhempana.</p>
<p>6. Maternal responsibility and changing relationality at the beginning of motherhood</p>	<p>Sevón, E. 2009</p>	<p>-Äitiys voi olla samanaikaisesti sekä kuormittavaa että nautintoa tuottavaa.</p> <p>-Lapsi antaa pätevyyden kokemuksia, joilla on tärkeä merkitys naisen identiteetille.</p> <p>-Äitiys sisältää haavoittuvuuden mahdollisuuksia.</p>

		-Vanhemmuus voi olla tekijä, joka saa parit kokemaan yhteenkuuluvuutta parisuhteessa.
7. First-Time Fathers' Study: psychological distress in expectant fathers during pregnancy	Boyce, B., Condon, J., Barton, J. & Corkindale, C. 2007.	-Miehet, joiden sosiaalinen verkosto ja parisuhde ovat heikkoja, kokivat stressiä.  -Tiedon puute raskaudesta ja synnytyksestä yhteydessä koettuun stressiin.
8. Isien tuen- ja tiedontarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä – perhevalmennus isyyteen kasvun tukena	Puputti-Rantsi, A. 2009	-Miehillä tarve saada tukea muuttuneeseen parisuhteeseen ja apua hyväksyä muuttunut seksuaalielämä.  -Tuen- ja tiedontarpeet muodostuivat isyyteen kasvusta ja isyyden kehittymisestä, parisuhteen ja perheen kehittymisen ja hyvinvoinnin tukemisesta.  -Isyyteen kasvussa lapsen konkretisoituminen tärkeää.
9. Predictors of relationship quality during the transition to parenthood	Adamsons, K. 2013.	-Äitien tyytyväisyys parisuhteeseen oli yhteydessä tyytyväisyyteen lapsenkasvatus vastuun jakamisessa.  -Sekä isän että äidin parisuhdetyytyväisyys liittyi yhtenäisiin näkemyksiin eri rooleista parisuhteessa ja siihen, näkyikö roolijako käytännössä.
10. Äidin vauvakeskeisyys vanhemmuuden	Tyni, H., Salonen, A. H., Aho, Anna	-Äidin vauvakeskeisyys vaihteli syntymän jälkeen, ensisynnyttäjillä voimakkaampaa.

varhaisvai- heessa.	Liisa & Kauno- nen, M. 2013.	-Haasteet ja odotusaika aiheuttivat vauvan keskeistä asemaa äidin mielessä.  -Äidin yksinolo lisäsi vauvakeskeisyyttä.  -Tyytyväisyys vanhemmuuteen liittyi vahvaan vauvakeskeisyyteen.
------------------------	---------------------------------	---

## LIITE 2 Kirjallisuushaku

Tietokanta	Hakusanat	Hakutu- lokset	Otsikon perusteella valitut	Opinnäytetyöhön käytetyt tutkimuk- set
Melinda	parisuh? raskaus? väitösk?	2	1	1
	parisuh? seks? väi- tösk?	6	0	0
	parisuh? vanhem? väitösk?	23	5	2
	raskau? seks? väi- tösk?	10	0	0
	raskau? vanhem? väi- tösk?	18	1	0
	vanhem? seks? väi- tösk?	5	0	0
Aleksi	parisuh* ja raskau*	24	1	0
	parisuh* ja seks*	357	3	0
	parisuh* ja vanhem*	213	3	0
	raskau* ja seks*	53	3	0
	raskau* ja vanhem*	147	1	0
	vanhem* ja seks*	106	0	0
Medic	parisuh* and raskau*	4	2	1
	parisuh* and seks*	10	0	0

	parisuh* and vanhem*	15	1	1
	raskau* and seks*	33	2	0
	raskau* and vanhem*	34	3	1
	vanhem* and seks*	14	1	1
Cinahl	relationship and pregnancy	44	1	1
	relationship and sexuality	722	4	1
	relationship and parenthood	52	3	1
	pregnancy and sexuality	3	1	0
	pregnancy and parenthood	0	0	0
	parenthood and sexuality	8	0	0