

VASTASYNTYNEEN LAPSEN VANHEMPIEN KOKEMUKSIA
VANHEMMUUDEN TUESTA

Jenni Koivisto
Opinnäytetyö, kevät 2010
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Helsinki
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön
suuntautumisvaihtoehto
Terveystyöntekijä (AMK)

TIIVISTELMÄ

Koivisto, Jenni. Vastasyntyneen lapsen vanhempien kokemuksia vanhemmuuden tuesta. Helsinki, kevät 2010, s.44, 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki. Terveysalan koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, terveydenhoitaja (AMK).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia esikoisensa saaneiden vanhempien kokemuksia lapsen syntymän jälkeisestä tiedon ja tuen tarpeesta. Työn tarkoituksena oli selvittää mitkä tekijät kantoivat perhettä eteenpäin arjessa vauvan kanssa.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin helmikuun 2010 aikana, yhdeltätoista alle vuosi sitten esikoisensa saaneelta vanhemmalta. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemoja, joihin vanhempia pyydettiin vastaamaan essee muodossa. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että esikoisen saaneet vanhemmat kokivat psyykkisen, fyysisen sekä sosiaalisen tuen merkittävänä arjesta selviytymisen kannalta. Vanhemmat kokivat saavansa eniten tietoa ja tukea lapsiperheille suunnattujen palveluiden sekä läheistensä kautta. Vanhemmat kokivat Kelan perheille tarjoaman taloudellisen tuen riittämättömänä. Kelan toimittaman äitiyspakkauksen he kuitenkin kokivat laadukkaana ja tärkeänä materiaalisena tukena. Mielekkäimpänä ja luotettavimpana tiedon ja tuen antajana vanhempien mielestä toimivat terveysalan ammattilaiset. Vanhemmat kokivat tuen ja tiedon saannin pääosin riittävänä. Kehittämisehdotuksena he kuitenkin esittävät auttavan puhelimen, johon olisi mahdollisuus soittaa mihin kellon aikaan tahansa. Lisäksi he esittävät tarvitsevansa äitiyspakkauksen mukana tulevan lehtisen, joka kertoo vauvan syntymänjälkeisestä ajasta.

Asiasanat: vanhemmuus, vanhemmuuden tukeminen, perhe-elämä, vertaistuki

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 5 |
| 2 VANHEMMUUS | 6 |
| 2.1 Vanhemmaksi kasvu | 6 |
| 2.2 Vanhemmuuden sisäistäminen | 7 |
| 2.3 Jaettu vanhemmuus | 8 |
| 3 VANHEMMUUDEN TUKEMINEN | 9 |
| 3.1 Synnytyssairaala ja neuvola vanhemmuuden tukijana | 9 |
| 3.2 Puoliso..... | 10 |
| 3.3 Isovanhemmat / suku / ystävät | 11 |
| 3.4 Vertaistuki..... | 12 |
| 3.5 Taloudellinen sekä tiedollinen tuki | 12 |
| 4 PERHE-ELÄMÄ ALKAA..... | 14 |
| 4.1 Lapsi on syntynyt..... | 14 |
| 4.2 Parisuhteesta perheeksi | 15 |
| 4.3 Parisuhde ja sen muutokset | 16 |
| 5 ARKI VAUVAN KANSSA | 17 |
| 5.1 Arjen ilonaiheita..... | 17 |
| 5.1.1 Oma suloinen vauva | 17 |
| 5.1.2 Lapsen kasvu ja kehitys..... | 18 |
| 5.1.3 Vauvan ja vanhemman välinen kiintymyssuhde..... | 19 |
| 5.1.4 Pärjään lapseni kanssa..... | 20 |
| 5.2 Arjen huolenaiheita..... | 20 |
| 5.2.1 Mieli myllertää ja epävarmuuden tunne vaivaa | 20 |
| 5.2.2 Oma jaksaminen | 21 |
| 5.2.3 Vastasyntyneen hoito ja sairaudet | 22 |
| 5.2.4 Taloudellinen tilanne | 23 |
| 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS | 25 |
| 6.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus | 25 |

| | |
|--|----|
| 6.2 Aineisto ja menetelmät | 26 |
| 7 TUTKIMUSTULOKSET | 28 |
| 7.1 Vanhempien tiedon ja tuen tarve | 28 |
| 7.2 Mistä tietoa ja tukea saadaan | 31 |
| 7.3 Millaista tietoa ja tukea vanhemmat tarvitsevat selvittääkseen | 33 |
| 7.4 Mistä tietoa ja tukea on mielekkäintä saada | 35 |
| 8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET | 38 |
| 8.1 Eettisyys ja luotettavuus | 40 |
| 8.2 Opinnäytetyö prosessin arviointia | 41 |
| 8.3 Oma ammatillinen kasvu | 42 |
| LÄHTEET | 44 |
| LIITE 1: Saatekirje vanhemmille | |
| LIITE 2: Teemat | |
| LIITE 3: Aineiston luokittelu | |

1 JOHDANTO

Lapsen saaminen on mullistava kokemus. Sen koko sisältöä ei ymmärrä ennen kuin elää sen itse. (Wahlgren 1997, 174.) Ensikertalaiset vanhemmat ovat usein hämmentyneitä muuttuneesta elämäntilanteestaan. He kaipaavat tietoa ja tukea selvitäkseen alkuun pienen ihmisen kanssa. Ensimmäiset kuukaudet vauvan kanssa ovat haastavaa aikaa, vauva kun ei selviä hengissä ilman vanhempaa. Hän tarvitsee aikuista ruokkimaan, puhtauden ylläpitoon, levon turvaamiseen, vaatettamiseen ja sairauksien hoitamiseen. Huolenpitoon liittyvät rutiinit antavat säännöllisyyttä ja turvallisuudentunnetta pienokaiselle. (Krank 2001.) Kun vauva kokee, että hänestä pidetään huolta ja hänen tarpeensa tyydytetään, hänelle kehittyy vahva perusluottamus itseän ja muihin (Rautanen 2010, 23). Alku on aina hieman epävarmaa, vähän niin kuin opettelisi ajamaan pyörää tai kävelemään. Vanhemmuuteen kasvaminen ja uusien asioiden opettelu on voimia vievää ja saa mielen herkästi myllertämään. Tämä on kuitenkin täysin normaalia ja kuuluu tuoreen vanhemman elämään. (Janouch 2005, 199.)

Opinnäytetyöni aiheena on vastasyntyneen lapsen vanhempien kokemuksia vanhemmuuden tuesta. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tutkia esikoisensa saaneiden vanhempien kokemuksia lapsen syntymän jälkeisestä tiedon ja tuen tarpeesta. Työn tarkoituksena oli selvittää mitkä tekijät kantoivat perhettä eteenpäin arjessa vauvan kanssa. Tutkimustyöni lähtökohtana oli oma mielenkiinto aihetta kohtaan. Aihe nousi esiin käytännön kokemuksesta äitiys- ja lastenneuvola harjoittelujaksolla, jossa esikoisensa saaneiden vanhempien tiedon ja tuen tarve näyttäytyi voimakkaana. Havainnoidessa vanhempia ja keskustellessa heidän kanssaan kävi ilmi, että tiedon ja tuen tarve etenkin vauvan ensimmäisinä elinkuukausina oli suurta. Esikoisensa saaneet vanhemmat tarvitsivat paljon tukea ja tietoa muun muassa vauvan hoitoon sekä kasvuun ja kehityksen liittyvissä asioissa. Opinnäytetyöni aihe on lisäksi ajankohtainen, koska yhteiskunnan vanhemmille asettamat vaatimukset ovat kasvaneet. Tähän on kiinnitettävä huomiota ja pyrittävä ennaltaehkäisemään mahdollisia seuraamuksia vanhemmuutta tukien. Opinnäytetyöni tulokset voivat herättää terveysalan ammattilaisia sekä muita ihmisiä pohtimaan vanhemmuuden tukemisen kehittämistä entistäkin paremmaksi.

2 VANHEMMUUS

Vanhemmuus on maailman hienoin asia, mutta samalla haastavin. Vanhemmuus merkitsee suhteen muodostamista lapseen, vastuun ottamista lapsesta sekä elämistä ja toimimista hänen kanssaan. Vanhemman rooli ei ole aina helppo. Vanhemmat kun ovat lapselleen huoltajia, rajojen asettajia, elämän opettajia ja rakkauden antajia. Vanhempien tehtävänä on turvata niin lapsen ruumiilliset, henkiset että sosiaaliset tarpeet. (Marttunen 2006.)

Vanhemmuudesta on yleensä tietynlaisia mielikuvia, jotka eivät aina ole kovin selkeitä. Siksi puolisoiden on hyvä keskustella yhdessä omista lapsuuden kokemuksistaan, erilaisista vanhemmuuteen liittyvistä mielikuvistaan, odotuksistaan, toiveistaan ja peloistaan, ennen kuin lapsi on syntynyt. (Hermansson 2008a.)

Vanhemmuus on jatkuva kehitysprosessi, jonka mukana vanhemmat muuttuvat ja mukautuvat. Vanhempien suhde lapseen muodostuu ja muuttuu muotoaan niin raskauden aikana, kun lapsen syntymän jälkeen. Muutos itsestään huolehtivasta aikuisesta äidiksi ja isäksi on huikea prosessi, joka ei tapahdu silmänräpäyksessä eikä aina kivutta. Jokainen lähtee tähän elinikäiseen, peruuttamattomaan seikkailuun omista lähtökohdistaan. (Hermansson 2008a.) Haastetta lisää myös se, että lapsi tarvitsee eri ikäkausina erilaista vanhemmuutta. Kaikkiin vanhemmuuden rooleihin tarvitaan herkkyyttä ymmärtää lapsen tarpeita ja hänen kehitystasoaan. (Krank 2001.) Kuuntelemalla omia vaistojaan sekä luottamalla omiin kykyihin pääsee vanhemmuudessa hyvin alkuun.

2.1 Vanhemmaksi kasvu

Vanhemmuuteen kasvaminen alkaa jo lapsuusiässä omilta vanhemmilta opitun esimerkin myötä ja kehittyy koko elämän ajan. Kukaan ei ole seppä syntyessään. Vanhemmuuteen kasvetaan. Jokainen uusi vanhempi saa eväät tähän rooliinsa omilta vanhemmiltaan, lapsuudestaan ja kasvuympäristöstään. Van-

hemmuus syntyy oman lapsen kautta ja vuorovaikutuksessa hänen kanssa. Moninaiset vaiheet lapsen kehittymisessä opettavat äitiä ja isää vanhemmuuden tiellä. (Krank 2001.)

Vanhemmaksi kasvuun vaikuttaa omien lapsuuden kokemusten lisäksi moni muu asia. Naisen muuttumista äidiksi edistää hormonitoiminta. Hormonit vaikuttavat naisen tunteisiin ja ajatteluun joskus yllättävänkin voimakkaasti. Hormonimuutoksien lisäksi myös synnytyskokemus muokkaa naista äidiksi. Miehen kasvaminen isäksi, riippuu taas paljon siitä, miten hän itse suhtautuu isyyteensä sekä miten lähiympäristö suhtautuu häneen. Isän vastuuntunnon ja vanhemmuuden kehittymisen kannalta on merkittävää, onko hän itse halunnut lasta. Kiintymys syntyy vähitellen, ja se vaatii hyviä kokemuksia ja onnistumisen tunteita lapsen hoidossa. Lapsi tulee usein todelliseksi isälle hyvin eri tavalla kuin äidille. Monelle uusi elämänvaihe konkretisoituu vasta vauvan syntymän jälkeen. Lapsen saaminen on joka tapauksessa molemmille iso elämänmuutos, joka aiheuttaa stressiä kun tuttu ja turvallinen elämä ja sen tuomat haasteet muuttuvat. (Hermanson 2008c.) Epävarmuuden tunteet kuuluvat vanhemmaksi kasvuun. Lähes kaikki vanhemmat kokevat jossain vaiheessa ristiriitaisia tunteita lastaan ja vallitsevaa elämätilannetta kohtaan. Myös vastuu lapsesta saattaa pelottaa vanhempia. Usein kuitenkin jo odotusaika kypsyyttää vanhempia henkisesti siihen pisteeseen, että uuden perheenjäsenen vastaanottaminen on mahdollista. (Niemelä 1985, 59, 81.)

2.2 Vanhemmuuden sisäistäminen

Vanhemmuuden sisäistäminen on yksi hienoimmista asioista mitä ihminen voi elämässään kokea. Se on yksinkertaisuudessaan tunne, jolloin ymmärtää olevansa lapsensa vanhempi ja hyväksyy itsensä uudessa roolissa. Samalla usein tiedostaa velvollisuutensa hoitaa, tukea ja kasvattaa lastaan. Niin kuin ei vanhemmuuskaan, ei myöskään sen sisäistäminen synny hetkessä. Se vie aina oman aikansa. Monet vanhemmat kokevat, että vanhemmuuden sisäistämisen tuntee parhaiten vasta silloin kun lapsi sanoo ensimmäisen kerran ”isä” tai ”äiti”.

(Niemelä 1985, 63.)

Vanhemmuuden sisäistämisessä on kyse siitä, että lapsen saaneet vanhemmat löytävät uudelleen oman itsensä. He alkavat pikku hiljaa, hahmottamaan itsestään enemmän uusia ulottuvuuksia. Heissä on läsnä menneisyys sekä tulevaisuus. Kun nainen hyväksyy äitinä olemisen ja mies isänä olemisen, heidän kuvansa itsestään muuttuu. Tällöin vanhempi on sinut itsensä kanssa ja sitä kautta saavuttanut paikkansa uudessa roolissa. (Niemelä 1985, 63.)

2.3 Jaettu vanhemmuus

Jaettu vanhemmuus on käsite, jolla halutaan korostaa isän vahvaa osallistumista ja sitoutumista lapsen hoitoon. Tavoitteena on, että molemmat vanhemmat olisivat valmiita sekä kykeneviä lähes kaikkiin kodin ja lasten hoitoon liittyviin asioihin, jakaen ne yhdessä. Parhaimmillaan kumpikin vanhempi sitoutuu alun alkaen vanhemmuuteen kutakuinkin yhtä voimakkaasti. On tärkeää, että molemmat vanhemmat olisivat lapselle sekä hoivan että hellyyden antajia sekä yhdessä sovittujen rajojen pitäjiä. Myös eteen tulevista tilanteista olisi hyvä pystyä neuvottelemaan. (Hermanson 2008b.)

Lapsen hankkiminen on elämänmittainen päätös. On tärkeää miettiä ja suunnitella tulevaisuutta jo hieman etukäteen. Vanhempien olisi hyvä keskustella jo hyvissä ajoin ennen raskautta miten vauva mahdollisesti vaikuttaa heidän elämänsä sekä millaisia kasvatuseriaatteita molemmilla on. Keskustelu ja avoimuus ovat hyvän parisuhteen ja vanhemmuuden lähtökohtia. (Väestöliiton perhekasvatussarja 1997.) Toisen hyväksyminen ja kunnioittaminen vanhempana ja kasvattajana ovat tekijöitä, jotka auttavat selviämään huonoistakin hetkistä. Lapsen hoito, kasvattaminen ja perhe-elämä onnistuu parhaiten silloin, kun tavoitteet ja vastuu lapsesta ovat yhteisiä. Myös vanhempien molemminpuolinen luottamus on pohja toimivalle perheelle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 30.)

3 VANHEMMUUDEN TUKEMINEN

Vanhemmuus on tärkeä ja vaativa rooli, johon kasvetaan raskauden ja lapsen syntymän myötä. Vanhemmuudesta ei ole kuitenkaan tarkoitus selvitä täysin yksin, siihen on mahdollisuus saada tukea. Kaikki vanhemmat tarvitsevat joskus tukea vanhemmuuden haastaviin tilanteisiin. Vanhemmuus on ensikertaa vanhemmaksi tuleville äideille ja isille uusi ja jännittävä asia. Siksi tukea ja tietoa tarvitaan usein tässä vaiheessa eniten. Tukiverkostojen merkitys vanhemmuudelle on olennaista. Omat sosiaaliset suhteet läheisiin ihmisiin, sukuun ja ystäviin ovat merkityksellisiä vanhempana jaksamisen kannalta, myös työn ja harrastusten ylläpitäminen on tärkeää. Olennaisen tärkeää on myös, että suhde kumppaniin on toimiva ja toista tukeva. (Stakes 2007, 78.)

Perheiden tuen tarpeet ovat usein samankaltaisia. Ne liittyvät tuttuihin teemoihin, kuten perheen yhteisiin sääntöihin ja lapsen hoitoon. Perheiden perus tuen tarve pysyy usein samankaltaisena vaikka lapsi kasvaa ja kehittyy. Suhtautuminen niihin kuitenkin muuttuu ajan myötä. Vanhempien olisi tärkeä saada niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista tukea (Heinimäki 2009). Näihin osa-alueisiin on mahdollista saada tukea muun muassa neuvolasta sekä synnytysairaaltta. Usein tukea tarjoavat myös puoliset, isovanhemmat, suku sekä ystävät.

3.1 Synnytysairaala ja neuvola vanhemmuuden tukijana

Niin synnytysairaalan, että neuvolan tavoitteena on tukea vanhemmuutta parhaalla mahdollisella tavalla. Synnytysairaalan tavoitteena on vauvan ulos auttamisen lisäksi, että vanhemmat kotiutuisivat turvallisista ja tyytyväisistä mielin, luottaen omiin kykyihinsä selvitä vauvan hoidosta ja ravitsemuksesta. (Stakes 2007, 47.) Synnytysairaalaan kotiutumisen jälkeen on vielä mahdollisuus soittaa omaan synnytysairaalaan ja kysyä apua mahdollisiin ongelmatilanteisiin (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 52).

Neuvola on laajemmin mukana tukemassa vanhemmuutta. Neuvolan tuki on

suunnattu koko perheelle, niin raskauden kuin vauvan syntymän jälkeen. Huomiota kiinnitetään parisuhteeseen ja vanhemmuuteen, johon olennaisena osana kuuluu isän rooli ja vastuu vanhempana. Neuvola tukee vanhempia valmistautumaan vanhemmuuteen ja lapsen tuomiin muutoksiin perheessä sekä edistää terveellisiä elintapoja. (Orion-yhtymä oy 1997, 12.)

Suomen äitiysneuvoloissa raskautta seurataan tarkasti raskauden ensiviikoista lähtien, ihan raskauden loppuun asti. Vanhempia pyritään myös valmentamaan neuvolassa toimivan perhevalmennuksen avulla. Perhevalmennus ryhmissä käsitellään tärkeitä asioita muun muassa, synnytykseen, vauvan hoitoon sekä parisuhteeseen liittyen. Kun lapsi syntyy, siirtyy vauva ja perhe äitiysneuvolan puolelta lastenneuvolan asiakkaaksi. Synnytyksen jälkeen vauva on kuitenkin yleensä vielä kahden viikon ikäiseksi saakka äitiysneuvolan asiakas ja äiti puolestaan vielä seuraavat kolme kuukautta. Lastenneuvolaan siirryttyä perhe saattaa monesti jäädä kuitenkin saman terveydenhoitajan asiakkaaksi. Lastenneuvolan tavoitteena on lapsen kasvun ja kehityksen seurannan lisäksi, perheen ja vanhemmuuden tukeminen sekä kasvatustehtävässä opastaminen. Neuvolan kautta saa myös paljon tietoa ja vinkkejä muista vanhemmuutta tukevista palveluista, kuten esimerkiksi psykologin tai ravitsemusterapeutin palveluista. (Armento & Koistinen 2007, 16.)

3.2 Puoliso

Puolison tuki ja ymmärrys auttaa jaksamaan vauvaperheen arkea. Kun elämä pyörii vauvan ruokkimisen, vaipanvaihdon ja nukuttamisen ympärillä puolison tuki on entistäkin tärkeämpää. Molemmat vanhemmat kaipaavat paljon hellyyttä ja läheisyyttä toisiltaan. Koska kahdenkeskeistä aikaa on alussa vähäsen, pienetkin hellyyden osoitukset tuntuvat ihanalta. Mies kaippaa usein puolisoltaan varmuutta siitä, että häntä rakastetaan ja että hän kelpaa isyyden ja perheen elättämisen lisäksi myös mieheksi. Monet miehet saattavat hakea varmuutta tähän, esimerkiksi rakastelun kautta. Nainen kaippaa puolestaan varmistusta puolisoltaan siitä, että häntä rakastetaan hänen itsensä vuoksi, eikä pelkästään

seksin takia. Naiset hakevat varmistusta tähän, esimerkiksi hellyyden kaipuulla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 28–29.) Tilanne saattaa olla joskus monimutkainen, koska miehen ja naisen tarpeet ovat yleensä kovin erilaisia. On tärkeää muistaa, että hyvä parisuhde on perusta hyvälle perheelle. Puolison tukeminen ja yhteen hiileen puhaltaminen on parisuhteelle ja sitä kautta koko perheelle suuri voitto.

3.3 Isovanhemmat / suku / ystävät

Isovanhemmuus on parhaimmillaan puhdasta iloa ja onnea omista lastenlapsista. Mutta kaikille se ei ole näin yksinkertaista. Isovanhempia on monenlaisia. Joillakin isovanhemmilla on mahdollisuus ja halu osallistua lastenlasten hoitoon tai muulla tavoin perheen tukemiseen. Jotkut isovanhemmat taas eivät pysty tai halua viettää aikaa lastensa perheiden kanssa. Isovanhemmuus on kuitenkin yleensä suuri rikkaus niin mummoille ja vaareille kuin lastenlapsillekin, mutta joskus tilanne vaatii myös sulatteleamista ja uusien näkökulmien opettelua. Isovanhemmat ovat useissa lapsiperheissä tärkeä tuki. On kuitenkin kokemuksia myös siitä, kuinka etenkin mummot saattavat tunkeutua perheen elämään omine neuvoineen. Tällöin on tärkeää, että yhteisistä säännöistä sovitaan ja niistä yritetään keskustella riitautumatta. Silloin kun isovanhemmat ovat lasten vanhempien kanssa hyvissä väleissä, yhteistyö sujuu ja kaikki nauttivat isovanhemmuuden tuomasta ilosta. (Stakes 2007, 78–79.)

Myös sukulaiset ja ystävät ovat vanhemmille usein tärkeä tuki. Vauvan synnytyä he saattavat tuntua tunkeilevilta, koska moni heistä haluaa tulla innokkaana katsomaan uutta vauvaa. Usein he kuitenkin ymmärtävät jos vanhemmat kieltäytyvät hienovaraisesti ottamasta vauvan syntymän jälkeisinä päivinä vieraita vastaan. Sukulaiset ja ystävät toimivat usein isovanhempien tavoin hyvien vinkkien ja neuvojen antajina. Monet heistä ovat myös kiinnostuneita hoitamaan vauvaa ja sitä kautta tukemaan vanhempien jaksamista. Usein suvussa tai ystäväpiirissä saattaa olla samassa tilanteissa olevia tai lähiaikoina saman kokeneita vanhempia, joilta vanhemmat saavat vertaistukea ja mahdollisesti vauvan

hoito tarvikkeita sekä vaatteita. (Stakes 2007, 56.)

3.4 Vertaistuki

Vertaistuki ei tarkoita saamaa kuin ammattiapu, koska ryhmänjäsenet toimivat toistensa auttajina. (Pöyhtäri 2003, 1–2.) Vertaistuki on järjestelmällistä tukitoimintaa kahden ihmisen tai ryhmän välillä. Se perustuu samankaltaisten elämäkokemusten ja elämänvaiheiden läpi eläneiden ihmisten keskinäiseen tassa-arvoisuuteen, keskinäiseen solidaarisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen. Vertaistukeen osallistuvat toimivat yleensä sekä tukijoina että tuettavina. Vertaistuella on terapeuttinen vaikutus osallistujiin. (Mielenterveyden keskusliitto 2009.)

Vertaistuki voi olla yksi mahdollisuus muun muassa silloin kun muu ympärillä oleva sosiaalinen tukiverkosto on pienentynyt. Vertaistuki antaa vahvan yhteisöllisyyden tunteen sekä tukee ja antaa tietoa. Monet ihmiset kokevat vertaistuen useimmiten voimaa antavana, huomatessaan samassa elämäntilanteissa olevan muitakin ihmisiä. Vertaistuki perustuu kokemuksellisuudelle, missä ihminen ei ole hoidon kohteena vaan aktiivisena toimijana. Sillä on merkitystä elämäntilanteiden hallintaan ja jaksamiseen. Vertaistuki on vastavuoroista ja vapaaehtoista kokemusten vaihtoa. Vertaistuki on hyödyllistä tukitoimintaa, joka tarjoaa vastapainoa arkeen ja yksinäisyyteen. (Pöyhtäri 2003, 1–2.)

3.5 Taloudellinen sekä tiedollinen tuki

Perheillä on myös mahdollisuus saada rahallista tukea, muun muassa Kelalta. Kela eli kansaneläkelaitos pyrkii tukemaan lapsiperheitä taloudellisesti. Jo ennen lapsen syntymään vanhemmilla on oikeus hakea äitiysavustusta, joka on käytännössä rahasumma tai äitiyspakkaus. Lapsen syntyessä ja kasvaessa vanhemmilla on oikeus erilaisiin kelan maksamiin etuuksiin, kuten äitiys- ja isyysrahaan, lapsilisään ja kotihoidontukeen. (Kela 2010.)

Tiedollista tukea vanhemmuuteen on saatavilla erilaisista kirjoista, oppaista sekä internetistä. Näistä lähteistä saa tarvittaessa paljon tietoa ja mikä parasta, tieto on itse valittavissa. Netistä, oppaista sekä kirjoista voi etsiä tietoa hieman noloihinkin kysymyksiin, joita ei ehkä muilta kehtaa kysyä.

4 PERHE-ELÄMÄ ALKAA

Kauan odotettu perhe-elämä alkaa niin sanotusti virallisesti heti kun pieni ihme on syntynyt. Sitä ennen vanhemmat ovat voineet valmistaa itseään vauvan tuloa ja vanhemmuutta varten. Usein raskauden aikana ensimmäistä lastaan odottavilla vanhemmilla on pieni aavistus siitä miten heidän elämä tulee muuttamaan lapsen syntymän jälkeen. Kuva tulevasta ei kuitenkaan ole aina täysin selkeä, se on usein ruusuisempi, mitä vauvaperheen arki todellisuudessa on. Elämän aloittaminen yhtenä perheenä on jännittävää aikaa. Vanha tuttu arki jää taakse ja edessä hämöttää täysin uusi elämä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 48.)

Vauvan kotiintulo on yhden suuren seikkailun päätepiste, mutta samalla vielä suuremman alku. Kaikki vauvaa varten hankitut tavarat otetaan ensikertaa käyttöön. Vanhemmista voi tuntua oudolta, kun talossa onkin kolme entisen kahden sijaan. Mielialat vaihtelee ja vauvan syntymä tapahtuma saattaa pyöriä mielessä. Jokainen vauva on omanlaisensa. Varmaa on vain se, että kun vanhemmat hoitavat vauvaansa ja ovat hänen kanssaan oppivat he parhaiten tuntemaan hänet ja luottamaan omiin kykyihinsä vanhempana. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 58.)

4.1 Lapsi on syntynyt

Lapsen syntymä on ainutkertainen tapahtuma, joka koskettaa kaikkia läsnä olevia. Kuukausia kestänyt odotus huipentuu kun vauva autetaan maailmaan. Ilo, onni, helpotus ja raukeus täyttävät ilman. (Stakes 2007, 44.) Lapsi nostetaan heti synnyttyään äidin paljaalle iholle. Vauva ja vanhemmat saavat hetken aikaa rauhoittua ja tutustua toisiinsa. (Orion yhtymä oy 1997, 139.)

Vihdoin on se hetki, kun vauvan näkee kasvoista kaavoihin ja saa tuntea hänet sylissä. Kiire ja odotus haihtuu. (Kitzinger 2004, 101, 120.) Mikä ihmeellisintä, maailmaan ei tule ainoastaan vauva, vaan päivänvalon näkee myös kaksi uuni-

tuoretta vanhempaa. (Janouch 2007, 182.) Tästä hetkestä lähtien kaikki on uutta ja erilaista. Vanhemmat ovat saaneet hoidettavakseen uuden tulokkaan, perhe on syntynyt.

4.2 Parisuhteesta perheeksi

Perhe on moninainen käsite. Toisten mielestä perhe koostuu isästä, äidistä ja lapsista, kun taas jotkut ihmiset saattavat pitää saman katon alla asuvaa parisuntaa perheenä. Jokaisella on siis omakäsityksensä siitä ketä omaan perheeseen kuuluu.

Yleisesti kuitenkin perhe käsite määritellään samassa taloudessa asuvien ihmisten ryhmäksi, johon kuuluu avio- tai avoliitossa olevat vanhemmat ja heidän lapsensa. (Vilén, Vihunen, Sivén, Ojanen & Karling 2006, 54–56.) Hyppääminen parisuhteesta perheeksi ei ole aina kovin helppoa. Perhe-elämä tuo tullessaan paljon muutoksia. Siihen totuttautuminen vie aikansa. Kahden ihmisen läheiseen suhteeseen ei ole aina helppoa saada mahtumaan kolmatta, vaikka perheenjäsentä olisikin jo kovasti odotettu. (Niemelä 1985, 115.) Jossain perheissä vaihto parisuhteesta perheeksi saattaa sujua mutkitta, usein miten se kuitenkin vaatii totuttelua. Koska perhe on kokonaisuus, jossa kaikki perheenjäsenet vaikuttavat toisiinsa, on tärkeää että jokainen perheenjäsen otetaan huomioon elämäntilanteen muuttuessa. Parisuhteen sen hetkinen elämäntilanne vaikuttaa niihin voimavaroihin, joita vanhemmilla on perhe-elämään siirryttäessä käytössään (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009).

4.3 Parisuhde ja sen muutokset

Vauvan kotiin tulo merkitsee muutosta myös parisuhteelle. Se muuttaa parisuhdetta perhekeskeisempään muotoon. Kaikki ei olekaan niin kuin ennen. Vauva määrää tahdin ja vanhempien on yritettävä taipua siihen parhaansa mukaan. Kahden keskistä aikaa on vähän. Enää ei voi lähteä ex-tempore elokuviin tai kaupoille. Kaikki täytyy suunnitella. Kesken kauppareissun vaipan vaihtoon joutuminen saattaa olla hyvin mahdollista, jolloin vaippa on hyvä olla matkassa mukana. (Janouch 2007, 252.)

Parisuhde on kovan koetuksen alla vauvan syntymän jälkeen. Kaikki aika kuluu alussa vauvan hoitoon, eikä kahdenkeskeisiä hetkiä useinkaan jää. Uusi tilanne voi olla samalla ihanaa, mutta samalla todella väsyttävää. Vanhempien keskinäiset välit saattavat välillä kiristyä, mutta usein vauvan syntymä lähentää niitä. (Janouch 2007, 252.)

Vauvan syntymä tuo mukanaan pelkoja ja monenlaisia tunteita. Odotusaikana puolisoiden suhde muuttuu ja saattaa olla hetkiä, jolloin suhde on vaakalaudalla. Lapsen syntyminen on yksi suurimmista ihmiselämän kehityskriiseistä. Kaikkiin läheisiin ihmissuhteisiin liittyy niin vihaa kuin rakkauttakin. On siis normaalia, että nopeat muutokset pelottavat. asiat selviävät kuitenkin monesti puhumalla. (Väestöliiton perhekasvatussarja 1997.)

5 ARKI VAUVAN KANSSA

Mikään tapahtuma aikuisen elämässä ei ole verrattavissa siihen iloon ja kauhuun, minkä ensikertaa isäksi tai äidiksi tuleminen herättää. Ensimmäiset kuu-kaudet ovat jännittävää aikaa. Niihin mahtuu niin arjen pieniä iloja, kuin huolenaihetakin. (Janouch 2007, 195.)

Arki vauvan kanssa alkaa kun vauva saapuu kotiin sairaalasta. Vaikka kaikki olisi niin vauvalla kun äidilläkin hyvin, uuteen tilanteeseen sopeutuminen vie aikansa. (Gyldén 2004, 126.) Vauvan syntymä muuttaa elämää merkittävästi, vaikka sitä olisi osattu odottaakin. Sen suuruus ja vaativuus voivat tulla vanhemmille yllätyksenä. Elämäntahti perheessä muuttuu pienen vauvan ehdoilla pyörimiseen ja rutiininomaiseen arkeen. Välillä voi olla tylsääkin pyörittää arkea pienissä ympyröissä. Vauvan kehitykselle on kuitenkin tärkeää, että hän saa elää rauhallisessa ja turvallisessa ympäristössä ja hänen tarpeensa asetetaan kaiken muun edelle. Arki vauvan kanssa koostuu rutiininomaisesti toistuvista syömisestä, nukkumisesta, puhtaudesta ja yhdessäolosta. Vauva vaatii ja tarvitsee paljon rakkautta, hellyyttä ja läheisyyttä. (Williams 2004, 19.)

5.1 Arjen ilonaiheita

Arjen ilon aiheet koostuvat pienistä asioista. Iloa arkeen tuo oma ihana lapsi, jota saa helliä ja hoivata. Myös lapsen kasvun, kehityksen ja uusien taitojen oppimisen seuraaminen on vanhemmista antoisaa. Monesti oman vanhemmuuden sisäistäminen ja tunne että pärjää vanhempana tuo onnen ja ilon tunteet pintaan.

5.1.1 Oma suloinen vauva

Vauva on omille vanhemmilleen yleensä ihmeellisin asia maailmassa. Vastasyntyneen hoito on vanhemmille monin tavoin rikastuttava kokemus. Lapsi

herättää vanhemmissaan voimakkaita tunteita, joita vanhemmat eivät ole ehkä tiennyt itsessään olevankaan. Pienen ihmisen hoito ja helliminen antaa vanhemmille paljon iloa. (Stakes 2007, 54.)

Vaikka vanhempi ei olisi ollut ennen lapsen syntymää kovin lapsirakas ihminen, oma lapsi muuttaa usein tilanteen. Vauvaa pidellessä ja katsoessa häntä silmiin, huomaa, että hän tietää miten rakastuttaa vanhemman itseensä. (Kitzinger 2004, 79.) Kaikki vauvat pitävät kosketuksesta. He nauttivat sylissä pitämisestä ja sitä kautta tuntevat olonsa turvalliseksi ja rakastetuksi. Samalla kun vauva nauttii olostaan, voi vanhempi kokea onnistumisen ja onnen tunteita omasta ihanasta vauvastaan. (Williams 2004, 12.)

5.1.2 Lapsen kasvu ja kehitys

Yksi arjen suurimmista iloista on lapsen kasvun ja kehityksen seuraaminen. Kaikki lapset kehittyvät kuitenkin eri tavalla. Jotkut lapset omaksuvat taitoja nopeammin kuin toiset, jokainen tyylillään. (Borgenicht & Borgenicht 2004, 158.) Monia vanhempia saattaa jännittää neuvolassa käynnit, lapsen kasvun ja kehityksen vuoksi. Useimmiten helpotus ja onni täyttää mielen, kun kuulee vauvan kasvavan ja kehittyvän hyvin.

Ilon tunteita vanhemmalle tuo myös lapsen oppimat uudet taidot. Ensimmäisten elinkuukausien aikana, lapsi oppii yleensä muun muassa hymyilemään, äänteleemään, kannattamaan päätä sekä tarttumaan esineisiin. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että vanhemmat iloitsevat lapsen uusista mielenkiinnon kohteista sekä tukevat lapsen kehitystä luomalla hänelle hyvät edellytykset harjoittaa uusia taitojaan. (Stakes 2007, 70–72.)

Lapsen kehityksen ja kasvun seuraaminen, mutta myös muistojen säilyttäminen on kiinnostavaa ja arvokasta sekä vanhemmille, että lapselle itselleen. Esikoistaan hoitavat vanhemmat ajattelevat usein muistavansa lopun ikänsä, mitä lapsi missäkin vaiheessa teki ja osasi. Yksityiskohdat katoavat kuitenkin mielestä

hyvin äkkiä. Siksi on hyvä tehdä muistiinpanoja, ottaa valokuvia sekä säilyttää muita konkreettisia muistoja, niistä on varmasti paljon iloa myöhemminkin. (Stakes 2007, 75.)

5.1.3 Vauvan ja vanhemman välinen kiintymyssuhde

Kiintymyssuhde on kahden läheisen ihmisen välinen tunneside. Se kehittyy aina vuorovaikutuksessa toiseen ihmiseen. Lapsen ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen kehittymisessä ovat vanhemmat avainasemassa. Lapsen kiintymyssuhde vanhempiin muodostuu vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Näissä läheisissä ihmissuhteissa lapsi oppii ymmärtämään sekä omia että toisten tunteita. Hän muodostaa käsityksiä itsestään ja toisista ihmisistä sekä opettelee tunteiden säätelyä ja vuorovaikutukseen osallistumista. (Hermanson 2008c.) Jo ensimmäisessä katseessa ja katsekontaktissa on kyse vuorovaikutuksesta. Kiintymyssuhde alkaa kehittymään heti lapsen syntymän jälkeen. Vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä antaa sekä vanhemmalle, että lapselle paljon. (Rautanen 2010, 23.)

Varhaiset kokemukset vuorovaikutustilanteista säätelevät lapsen myöhempää sosiaalista taitavuutta sekä sosiaalis-emotionaalisen toiminnan kehittymistä. Lapsen kokemukset ennustavat myös hänen myöhempää kognitiivista kehitystään, kuten ajattelua, puhetta sekä ymmärtämistä. Niillä on vaikutusta myös lapsen persoonallisuuden ja temperamentin muovautumiseen. (Spock & Parker 2003, 44–48.)

Vastasyntyneelle tapahtumat ja vuorovaikutustilanteet ovat rutiininomaisesti toistuvia arkipäiväisiä hoitotilanteita. Noissa tilanteissa vauva oppii ja kokee, miten häntä kohdellaan ja kosketetaan. Tämä kaikki ennakoi hänen myöhempiä ihmissuhteitaan. (Hermanson 2008c.) Vanhemmalle on myös tärkeää, että kiintymyssuhde lapseen syntyy, sillä se vaikuttaa suuresti jatkossa vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen.

5.1.4 Pärjään lapseni kanssa

Monilla vanhemmilla on ennakkoluuloja itsestään vanhempana. Ensimmäiset viikot vauvan kanssa ovat hyvin jännittävää aikaa. Kun vauva itkee, vanhemmat eivät aina tiedä mitä tehdä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 52.) Vauvasta huolehtiminen sisältää paljon toistoja, rutiineja ja tilanteita, jotka luovat vauvalle turvallisuuden tunnetta ja opettavat siinä samalla vanhempaa. Kun moni asia on uutta ja ihmeellistä, epävarmuus ja pelko ovat kovin yleisiä tunteita. Nämä tunteet haihtuvat onneksi yllättävän nopeasti. Epävarmuus vaihtuu pian tunteisiin, joissa vanhempi kokee pärjäävänsä lapsensa kanssa. Itseluottamus omiin kykyihin vanhempana kasvaa vauvaa hoidettaessa ja kun asiat rutinoituu ja elämä vauvan kanssa alkaa sujua, epävarmuus ja huoli katoaa. (Stakes 2007, 76.)

5.2 Arjen huolenaiheita

Ensimmäiset päivät ja viikot vastasyntyneen kanssa kotona kuluvat merkillisessä usvassa. Aikaa rytmittävät vauvan herääminen, syöminen, vaipanvaihto ja taas nukahtaminen. Pienen vauvan perushoito ei ole vaikeaa, vaikka se siltä saattaa aluksi tuntuakin. Vanhemmille muodostuu usein varsin nopeasti omat rutiinit ja tavat hoitaa vauvaa. (Gyldén 2004, 142.) Vaikka vauvaperheen arki olisikin pääosin onnellista ja ihanaa, mahtuu siihen myös huolia. Kun vastuu vauvasta on suuri, vanhempia huolestuttaa monet asiat.

5.2.1 Mieli myllertää ja epävarmuuden tunne vaivaa

Mielialan ailahtelu on tuttua odotusajasta, mutta se jatkuu usein myös vauvan synnyttyä. Ensimmäisiin synnytyksen jälkeisiin päiviin ja viikkoihin kuuluvat voimakkaat mielialan vaihtelut. Tuore äiti itkee ja nauraa vuorotellen ja yksinkertaisetkin asiat saattavat tuntua todella suurilta. (Gyldén 2004, 129.)

Kun vauva valvottaa, rytmi on sekaisin ja uupumus painaa päälle, ei aina jaksata täysillä iloita vanhemmuudesta ja vauvasta. Valtaosa naisista tuntee synnytyksen jälkeen onnen ohella lievää alakuloisuutta. Vaihe kestää usein muutamasta päivästä viikkoon. Tämän jakson aikana äiti voi olla levoton, ärtynyt ja itkuinen. On myös täysin normaalia, että isän mieli vaihtelee. Miehellä on suuri vastuu kannettavana niin vauvasta, kuin äidistäkin. Miehen hoidettavaksi jää usein perheen elättäminen, jonka vuoksi taloudelliset huoletkin saattavat painaa. Äiti on usein kovin väsynyt synnytyksen jälkeen, jolloin isä joutuu ojentamaan auttavan käden ja huolehtimaan perheestä. Vaikka alku vastasyntyneen kanssa saattaa olla raskasta, näiden tunteiden ja mielen myllerryksien välille mahtuu onneksi myös paljon onnen ja ilon hetkiä. (Gyldén 2004, 129.)

Ensimmäisinä viikkoina vauva saattaa valvottaa ja rytmi olla hukassa. Monet asiat vauvan saapumisen jälkeen ovat muuttuneet ja vastuu vauvasta painaa mieltä. Moni vanhempi kokee itsensä todella epävarmaksi. Kysymykset jylläävät päässä, toiminko oikein? olenko hyvä vanhempi? saako vauva riittävästi maitoa? ja niin edelleen. Epävarmuus on inhottava tunne, mutta on hyvä muistaa että se kuuluu asiaan. (Gyldén 2004, 142.)

5.2.2 Oma jaksaminen

Niin kuin lapsella, niin myös vanhemmalla on tarpeita. On tärkeää muistaa huolehtia vanhemmuuden lisäksi myös omasta itsestään. Tärkeää on huomioida niin psyykkinen, fyysinen sekä sosiaalinen hyvinvointi. Sillä silloin kun vanhemmat voivat hyvin ja jaksavat sekä kykenevät toimimaan vanhempana, vauvakin voi paremmin. Vanhemmat saavat helposti sellaisen vaikutelman, ettei heillä saisi olla mitään omia, lapsesta riippumattomia tarpeita. Koska vanhempien on aina asetettava lapsen tarpeet omiensa edelle, muodostavat lapsen tarpeet perheen ajasta suurimman osan. (Spock & Parker 2003, 24.) Jotta perhe-elämä ja arki vauvan kanssa sujuisi mahdollisimman hyvin, on myös vanhempien tarpeet otettava huomioon.

Vanhempien on välillä hyvä unohtaa vanhemmuuden roolit ja keskittyä parisuhteeseen ja omiin mielenkiinnon kohteisiin. (Chazal Martin 2010, 47.) On hyvä muistaa, että äiti ja isä ovat yhä kumppaneita toisilleen ja tarvitsevat yhteistä aikaa. Myös oma aika on sekä naiselle, että miehelle tärkeää, että he jaksavat toimia vanhempana. Ehkä tärkeimpänä psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta on uni, jonka rytmi helposti häiriintyy vastasyntyneen kanssa. Vanhempien on tärkeä saada unta ja lepoa riittävästi. Myös vanhempien, etenkin äidin säännöllinen ruokailu on tärkeää, muun muassa imettämisen ja yleisen hyvinvoinnin kannalta. Koko perhe kiittää, kun jokaisen perheenjäsenen tarpeet otetaan huomioon. (Janouch 2007, 252.)

5.2.3 Vastasyntyneen hoito ja sairaudet

Vastasyntynyttä hoidettaessa vanhemmat elävät usein kaikkein epävarminta aikaa. Muutamien viikkojen jälkeen tilanne usein kuitenkin tasoittuu ja arki rupeaa sujumaan paremmin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 1984, 33.) Vastasyntyneen hoito ei ole vaikeaa, vaikka se siltä saattaa aluksi tuntuakin. Odotus aikana luetut ja kuullut neuvot sekä synnytyssairaalan ohjeet saattavat myllätä kaaoksena päässä, mutta varsin nopeasti vanhemmille muodostuu omat rutiinit ja tavat hoitaa vauvaa. Tuoreita vanhempia huolestuttaa usein vauvan avuttomuus. Heitä saattaa pelottaa osaavatko he vastata vauvan tarpeisiin riittävän hyvin sekä hoitaa häntä oikeaoppisesti. Vastasyntyneen hauraus, herkkyys ja avuttomuus ovat asioita mitkä huolestuttavat vanhempia. Pelko vauvan tahattomasta vahingoittamisesta saattaa vaivata vanhempia. Nämäkin pelot katoavat pikku hiljaa äidin ja isän kasvaessa vanhempana. Vauvanhoito on pääasiassa yksinkertaista, lapsen hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimista sekä hellyyttä ja seurustelua pienen ihmisen kanssa (Gyldén 2004, 142).

Myös vauvat saattavat joskus sairastua. Vauvaiän infektiot ja muut sairauden ovat usein miten viattomia eivätkä vaadi lääkärin hoitoa. Vanhemmilla on kuitenkin aina ymmärrettävä huoli lapsestaan. (Duodecim 2002, 10.) Kun vauva sairastaa on vanhemmilla aina huoli pienokaisensa voinnista ja siitä osaako itse

toimia oikein helpottaakseen lapsen oloa. Yleisimpiä vauvaiän vaivoja ovat nenän tukkoisuus, nuha, yskä, kuume, ripuli ja vauvarokko. Sairaana vauva saattaa olla itkuinen, levoton, nukkua enemmän kuin normaalisti tai käyttäytyä muuten normaalista poikkeavalla tavalla. Vanhempi ei aina välttämättä kuitenkaan huomaa, että vauva on tällainen siksi että on kipeä. (Jokinen 1999, 38.)

Vastasyntynyt hengittää nenän kautta. Jos nenä on tukkoinen, syöminen hankaloituu, koska vauvan on vaikea imeä ja hengittää samaan aikaan. Nenän tukkoisuus on yleinen vaiva vauvoilla, sillä osa vauvoista saa herkästi maitoa nenäänsä syömisestä yhteydessä. Pidempi aikainen limaisuus on yhteydessä myös silmien rämmimisen kanssa ja se saattaa johtaa pienillä vauvoilla korvatulehduksiin. (Stakes 2007, 84.)

5.2.4 Taloudellinen tilanne

Taloudellinen tilanne vaikuttaa laajalti perheen hyvinvointiin. Silloin kun perheen taloudellinen tilanne on turvattu ja vakaalla pohjalla, voi vanhemmat keskittyä vauvasta nauttimiseen ja perheen hoitoon paremmin. Kun taas taloudellinen tilanne on heikko, vanhemmat saattavat elää pelossa ja epävarmuudessa, eivätkä pysty täysillä nauttimaan perhe-elämästä. Vähävaraisten perheiden lapsilla ei ole samanarvoiset mahdollisuudet kehittyä tasapainoisessa ympäristössä. Taloudellinen ahdinko luo pienille ihmisille usein suhteettoman turvattoman ympäristön sillä vanhempien resurssit toimia yhteiskunnan jäsenenä ovat valitettavan rajalliset, joka johtaa ikävimmillään epätoivoisiin tekoihin. Todellisuutta on se, että vähävaraisissa lapsiperheissä lämmintä ruokaa ei ole välttämättä päivittäin saatavilla, kunnollisten talvivaatteiden hankinta on mahdotonta, lasten mahdollisuus aktiiviseen harrastamiseen ovat vähäisiä tai jopa täysin olemattomia. (Dyb 2008.)

Perheessä saattaa olla kohtuullisesta rahatilanteesta huolimatta pelko perheen taloudellisesta pärjäämisestä. Monille vanhemmille on epäselvää, paljonko lapsi tulee käytännössä kustantamaan. Pelko on siis täysin ymmärrettävää. Pelko ja

huoli katoavat useissa tapauksissa hyvin pian, kun arki lähtee sujumaan ja vanhemmat tuntevat selviävänsä perheen kuluista. (Stakes 2007, 99.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia esikoisensa saaneiden vanhempien kokemuksia lapsen syntymän jälkeisestä tiedon ja tuen tarpeestaan. Työn tarkoituksena oli selvittää mitkä tekijät kantoivat perhettä eteenpäin arjessa vauvan kanssa. Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen, koska yhteiskunnan vanhemmille asettamat vaatimukset ovat kasvaneet. Tähän on kiinnitettävä huomiota ja pyrittävä ennaltaehkäisemään mahdollisia seuraamuksia, vanhemmuutta tukien.

Tarkoitukseni oli kerätä tutkimusaineisto, alle vuosi sitten esikoisensa saaneilta vanhemmilta. Tavoitteena oli saada kokoon monipuolinen ja kattava aineisto, josta saataisiin vastaukset tutkimuskysymyksiini. Teemat joiden alle pyysin vanhempia kirjoittamaan esseet vastauksin, lähetettiin 16:sta vanhemmalle, joista 11:sta vanhempaa vastasi. Vastaajista 9:n oli äitejä ja 2:ksi isiä. Heidän keski-ikä oli 26 vuotta.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1) Millaista tietoa ja tukea esikoisensa saaneet vanhemmat saavat selviytyessään hyvin arjesta vauvan kanssa?
- 2) Mistä vanhemmat saavat tietoa ja tukea?
- 3) Millaista tietoa ja tukea esikoisensa saaneet vanhemmat tarvitsevat selvitäkseen vauvan kanssa?
- 4) Mistä tietoa ja tukea olisi mielekkäintä saada?

6.2 Aineisto ja menetelmät

Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004.152–155), siis opinnäytetyössäni esikoisensa saaneiden vanhempien tiedon - ja tuen tarpeen kuvaaminen. Myös tutkittavien näkökulman esiintuominen on olennaista laadullisessa tutkimuksessa. Opinnäytetyössäni toin esille vanhempien näkökulman asiaan. Päädyin tämän tutkimusmenetelmän valintaan, koska työni viittaa eniten laadulliseen tutkimukseen. Lisäksi teemoihin vastanneiden vanhempien määrä oli laadullisentyön toteuttamiseen toimivampi, kuin esimerkiksi määrälliseen tutkimukseen.

Keräsin aineistoni alle vuosi sitten vanhemmaksi tulleilta äideiltä ja isiltä. Nämä yksitoista vanhempaa hankin tuttavapiirin kautta niin sanotulla lumipallo tekniikalla. Sana kiersi opinnäytetyöstäni, jonka kautta löysin 11:sta esikoisensa saanutta vanhempaa. Lähetin heille sähköisesti teemoja liittyen vanhemmuuden tukemiseen, joihin he sitten vastasivat essee vastauksin. (LIITE 2: Teemat) Laadin teemat ja vastausohjeet selkeiksi, jotta vanhempien olisi mahdollisimman helppo vastata niihin. Sähköinen kommunikointi vanhempien kanssa mahdollisti vaikeidenkin asioiden esille tulon, paremmin kuin esimerkiksi kasvokkain tapahtunut haastattelu. Vastaajat pystyivät myös vastaamaan itselleen sopivimpana ajankohtana ja miettimään rauhassa omia vastauksiaan. Vanhemmat palauttivat vastaukset sähköisesti takaisin minulle.

Käytin analyysimenetelmänä opinnäytetyössäni induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Analyysillä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Tutkimukseni aineisto koostui kahden isän ja yhdeksän äidin antamista esseevastauksista. Aineistoa saatiin yhteensä 36 sivua.

Ennen varsinaisen analysoinnin aloittamista perehdyin aineistoon lukemalla sen huolellisesti läpi useampaan kertaan. Tiivistin aineistoa säilyttäen kuitenkin sen sisältämän informaation. Informaatioarvoa lisätäkseni pyrin luomaan hajanai-

sesta aineistosta selkeän, kokoamalla jokaisen vanhemman vastaukset peräkkäin vastaukseen liittyvän teeman alle. (Eskola & Suoranta 2003, 137, 144.) Tämän jälkeen lähestyin aineistoa luokittelun kautta. Aloitin luokittelun jakaen neljä tutkimuskysymystäni pääluokkien alle. Jatkoin luokittelua jakamalla samaa tarkoittavat käsitteet alaluokiksi ja nimesin ne. Seuraavaksi jaoin alaluokista nousseita käsitteitä yläluokiksi, nimeten myös ne. Näin analysointiprosessini jatkui. Kirjoitin yhteensä neljä erillistä paperia, joissa lopputuloksena näkyi pääluokka, yläluokka sekä alaluokka. Liitteenä työnlopussa luokittelun kulku.(LIITE 3: Aineiston luokittelu.)

7 TUTKIMUSTULOKSET

Vastaan tutkimustuloksissa neljään tutkimuskysymykseeni. Tulokset ovat ryhmiteltynä pää-, ylä- sekä alaluokkiin. Tutkimustuloksissa esitän suoria lainauksia vanhempien vastauksista lisäämällä tulosten luotettavuutta sekä osoittamalla tulosten ja aineiston välistä yhteyttä.

7.1 Vanhempien tiedon ja tuen tarve

Vanhempien tiedon ja tuen tarve - pääluokka jakaantuu kolmeen yläluokkaan. Yläluokat ovat psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen tuki.

Psyykkisen tuen yläluokka jakaantuu seuraaviin alaluokkiin: informaatio, kannustus sekä läheisten tuki. Vanhemmat kokivat psyykkisen tuen erittäin tärkeänä. Heidän mielestään muun muassa vauvaan liittyvä informaatio tukee vanhempia. Vauvan syntymän jälkeiset ensimmäiset kuukauden kuluvat lähinnä vauvan hoidossa, minkä vuoksi vanhempien mielestä olisi erityisen tärkeää saada aiheesta mahdollisimman paljon tietoa ennen ja jälkeen lapsen syntymän. Vanhemmat kokivat, että vauvan sairastamisesta kerrotaan liian vähän. Heidän mielestään aiheesta olisi tärkeä puhua. Vanhemmat kokivat eri tahojen tuen ja tiedon annon heikoksi tällä saralla. Heidän mielestä olisi tärkeää tietää ennalta, miten toimia ja hoitaa vauvaa sairauden yllättäessä. Vanhemmat kokivat myös vauvan ruokkimisen sekä ravintoon liittyvän informoinnin erittäin tärkeänä. Vanhempien mielestä tietoa oli parempi olla saatavilla liikaa kuin liian vähän. Mitä enemmän vanhemmat kokivat saaneensa tietoa, sitä itsevarmempia he olivat vauvan hoidon suhteen.

...Saatiin vauvan hoitoon liittyvää informaatiota muun muassa neuvolasta... Koin sen todella tärkeäksi...

Vanhempien mielestä esikoislapsensa saaneiden vanhempien kannustaminen heitä kohdanneessa uudessa tehtävässä on erittäin tärkeää. Vanhemmat kokivat kannustamisen innostavana ja ennen kaikkea voimaa antavana tekijänä.

Vanhemmat tunsivat kannustavan asenteen auttaneen heitä selviämään pulmatilanteista paremmin, kuin vanhempien syyttely / toruminen.

...Esikoisensa saaneena vanhempana tarvitsin paljon tukea ja kannustusta... Selvisin pulmista kun minua kannustettiin, eikä haukuttu...

...Pelko siitä saako vauva riittävästi maitoa, hellitti heti kun neuvolassa osattiin kannustaa ja kun kuuli vauvan painon nousseen normaalisti...

...Neuvolassa tuntui että tieto tuli usein "määräyksenä", välillä tunsin itsensä huonoksi äidiksi jos oli tehnyt päinvastoin kuin neuvolassa oli ohjeistettu... Kannustus ja tuki määräyksien sijaan olisi ollut parempi...

Vanhemmat kokivat läheisten, kuten puolison, omien vanhempien, sukulaisten sekä ystävien, tarjoaman psyykkisen tuen erittäin tärkeänä. Vanhempien mielestä riittävä psyykkinen tuki on auttanut heitä selviämään hyvin arjesta vauvan kanssa.

...Oli ihana huomata kuinka mieheni tuki ja ymmärsi minua kun mielialani heittelivät ...

Fyysisen tuen - yläluokka jakaantuu seuraaviin alaluokkiin: lapsen hoidollinen tuki, lapsiperheille suunnatut palvelut, sosiaaliturva sekä omat tarpeet.

Vanhemmat kokivat lapsen hoidollisen tuen merkittävänä. Heidän mielestään läheisten, kuten puolison, omien vanhempien sekä suvun ja ystävien tarjoama lapsenhoitoapu on erittäin tärkeä tuki vanhemmille.

...Lapsen hoitoon osallistui mieheni lisäksi omat vanhemmat sekä ystävä... otin tuen vastaan ilomielin...

Vanhemmat kokivat myös lapsiperheille suunnatut palvelut, kuten neuvolan ja synnytyssairaalan erittäin tärkeänä tukena. Lapsiperheille suunnatuista palveluista ehdottomasti tärkein on vanhempien mielestä neuvola. Heidän mielestään suhde perheen ja neuvolan välillä on kaikista lapsiperheille suunnatuista palveluista pitkäaikaisin, minkä vuoksi neuvola oli usein tuttu ja turvallinen paikka tuen vastaanottamiseen.

*...Koin synnytyssairaalasta saamani tuen erittäin tärkeänä... Saira-
raalasta kotiin tultaessa pärjäsin saatujen neuvojen ansiosta hyvin
...*

*...Neuvolassa asiointi on pitkäaikaista... Neuvola oli minulle tuen
saannin ykköspaikka...*

Vanhemmat kokivat lapsiperheille suunnatun sosiaaliturvan tärkeänä perheen taloutta ajatellen. Heidän mielestään perheille suunnatuissa etuuksissa olisi kuitenkin parantamisen varaa. Vanhemmat kokivat pärjäävänsä silti taloudellisesti suhteellisen hyvin.

*...Kelan tarjoama taloudellinen tuki on vähäistä... Olemme pärjän-
neet toistaiseksi hyvin...*

Vanhempien mielestä vanhempien kannustaminen omien tarpeidensa huomiointiin olisi esikoisensa saaneille vanhemmille merkittävä tuki. Vanhemmat kokivat vauvan syntymän jälkeen omien tarpeiden unohtuneen, minkä seurauksena he tunsivat lievää masentuneisuutta/uupumusta. He kokivat myös, ettei äidin ja isän jaksamisesta puhuta yleisesti tarpeeksi. Vanhempien mielestä esimerkiksi neuvolassa on tärkeä tarttua herkästi vanhempien uupumukseen ja yrittää parhaan mukaan ennaltaehkäistä mahdollisia vakavampia seuraamuksia.

*...Neuvolassa kysytään usein vaan että mitä kuuluu? Vastaus on
joka kerta, ihan hyvää. Eikä siitä sitten sen enempää...*

Sosiaalisen tuen - yläluokka jakaantuu seuraaviin alaluokkiin: sosiaalinen kanssakäyminen ja parisuhteen hoitaminen. Vanhemmat kokivat sosiaalisen kanssakäymisen erittäin tärkeänä vanhempana jaksamisen kannalta. Heidän mielestään vanhempien on tärkeä ylläpitää ystävyys-suhteita ja luoda myös uusia aikuissuhteita esimerkiksi muiden äitien kanssa, ettei elämä pyörisi ainoastaan vauvan ympärillä. Vanhempien mielestä äitinä ja isänä olemisen ilon tuntee voimakkaampana, kun saa välillä viettää aikaa muiden aikuisten kanssa.

*...On ihana tavata muita äitejä ja purkaa itseään. Keskustelu eksyy
usein vauvoihin, mutta se ei haittaa, tärkeintä on että saa välillä ai-
kuista seuraa...*

Vanhemmat kokivat, että parisuhteen hoitaminen jää helposti huomiotta vauvan syntymän jälkeen. Heidän mielestään esimerkiksi neuvolassa olisi hyvä korostaa enemmän suhteen merkitystä toimivan perheen kannalta. Vanhempien mukaan neuvolassa voitaisiin kannustaa äitejä ja isiä unohtamaan välillä vanhemmuuden roolit ja kannustaa vanhempia hoitamaan parisuhdetta.

...Mitä onnellisemmat vanhemmat, sitä onnellisempi vauva...

7.2 Mistä tietoa ja tukea saadaan

Mistä tietoa ja tukea saadaan - pääluokka jakaantuu neljään yläluokkaan. Yläluokkia ovat: lapsiperheille suunnatut palvelut, sosiaaliturva, läheiset sekä media.

Lapsiperheille suunnatut palvelut - yläluokka jakaantuu seuraaviin alaluokkiin: neuvola, synnytyssairaala ja vertaistuki. Vanhemmat kokivat neuvolan tärkeäksi tuen ja tiedon antajaksi. Vanhemmat kokivat saavansa neuvolasta paljon tietoa ja tukea heitä askarruttaviin asioihin. Lisäksi tiedon ja tuen saanti terveydenalan ammattilaisilta on vanhempien mielestä luotettavan tuntuista.

...Neuvolassa pystyin helposti kysymään mieltä askarruttavista asioista. Kuten maidon riittävydestä, imetys asennoista sekä muista vauvan hoitoon liittyvistä jutuista...

Vanhemmat tunsivat synnytyssairaalan tuen erittäin tärkeänä vanhemmuuden alkuaikaa ajatellen. Vanhempien mielestä synnytyssairaalasta saa paljon hyödyllistä tietoa. Vanhemmat kokivat saaneensa synnytyssairaalasta tiedon lisäksi tukea joka auttoi heitä pärjäämään kotona vauvan kanssa.

...Synnytyssairaalassa olo tuntui turvalliselta. Sieltä sai hyviä neuvoja ja ohjeistusta mm. navan putsaukseen, kylvettämiseen ja vauvahierontaan... Kotona uusien tilanteiden yllättäessä muisti hoitohenkilökunnan hyvät ohjeet...

Vanhemmat kokivat vertaistuen tärkeänä tiedon ja tuen kannalta. Muun muassa erilaiset vertaistukiryhmät, joissa voi keskustella samassa elämäntilanteessa olevien kanssa, ovat vanhempien kokemusten mukaan erittäin hyödyllisiä. Myös samassa elämäntilanteessa olevat ystävät olivat suuri tuki ja tiedon lähde.

...Samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa oli mukava jutella. Sitä kautta ymmärsin, etten olekaan ainut väsynyt äiti...

Sosiaaliturva - yläluokka jakaantuu seuraavaan alaluokkaan: Kansaneläkelaitos. Vanhemmat kokivat kansaneläkelaitoksen eli Kelan tuen erittäin tärkeänä muun muassa talouden kannalta. Vanhempien mielestä Kelan tarjoamissa etuuksissa olisi kuitenkin parantamisen varaa. Myös Kelan toimittama äitiyspakkaus koettiin vanhempien keskuudessa erittäin merkittäväksi tueksi.

...Kelan tarjoama taloudellinen tuki on mielestäni erittäin tarpeellinen... Lapsen syntymän jälkeen mieheni hoiti tienaamisen ja minä hoidin kotona vauvaa...

Läheiset - yläluokka jakaantuu seuraaviin alaluokkiin: puoliso, isovanhemmat, suku ja ystävät. Puoliso on vanhempien mukaan merkittävän suuri tuki sekä myös tärkeä tiedon lähde. Miehet kokivat puolisoilta saamansa tiedon merkittävänä, kun taas naisilla puolisolta saatu tuki oli merkittävin. Puolison tukea pidettiin ehdottoman tärkeänä vauvan kanssa jaksamisen kannalta.

...Oli ihana huomata kuinka puoliso tuki ja otti osaa lapsen hoitamiseen...

Vanhemmat kokivat myös isovanhempien avun ja heidän tarjoaman kaiken mahdollisen tuen ehdottoman tärkeänä. Heidän mielestään myös suku ja ystävät ovat merkittävä tuki vastasyntyneen vanhemmille.

...Kun olin lapsen kanssa päivät yksin kotona, pienikin apu tuntui hyvältä... Joskus oma äiti tuli ja keitti kahvit ja laittoi leipiä, se tuntui uuvuttavan arjen keskellä ihanalta...

Media - yläluokka jakaantuu seuraaviin alaluokkiin: kirjat/oppaat, lehdet ja inter-

net. Vanhemmat kokivat, että vauva-aiheisista oppaista ja lehtisistä oli heille apua arjessa pärjäämiseen. Oppaista ja lehtisistä sai vanhempien mukaan hyvää perustietoa selvitäkseen arjessa vauvan kanssa, vaikka vauvan hoito ja arki rutinoituikin vasta vauvaa hoitaessa.

...Oppaita ja lehtisiä tuli luettua paljon raskauden aikana. Kun vauva syntyi, mieleen oli jäänyt selvästikin asioita joita pääsi sitten koellemaan ihan konkreettisesti...

Vanhemmat kokivat internetin todella hyväksi keinoksi tiedon hankintaa varten. Sen kautta vanhemmat kokivat saavansa myös tarvittaessa vertaistukea sekä juttuseuraa samassa elämäntilanteissa olevilta vanhemmilta.

...Internet on mahtava keksintö. Sieltä on helppo etsiä tietoa ja pitää yhteyttä esimerkiksi ystäviin kiireisen perhe-elämän ohessa...

...Jos oli jokin asia mistä halusin lisää tietoa, etsin sitä ensisijaisesti internetistä... Luin paljon keskustelupalstoja ja välillä laitoin sinne kysymyksiäkin...

7.3 Millaista tietoa ja tukea vanhemmat tarvitsevat selvitäkseen

Millaista tietoa ja tukea vanhemmat tarvitsevat selvitäkseen - pääluokka jakaantui kolmeen yläluokkaan. Yläluokkia olivat psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen tuki.

Psyykkisen tuen - yläluokka jakaantui seuraaviin alaluokkiin: puoliso, omat vanhemmat ja neuvola. Vanhemmat kokivat psyykkisen tuen erittäin merkittävänä osana tarvitsemaansa tukea. Heidän mielestä psyykkistä tukea on tärkeä saada niin puolisolta, omilta vanhemmilta kuin neuvolasta. Vanhempien mielestä neuvonta, ohjaus, kannustus, hellyys, rakkaus ja ymmärrys ovat tärkeimpiä psyykkisen tuen alueita, joita heidän mielestään vanhemman on ehdottoman tärkeä saada.

...Olin ikionnellinen jos ja kun joku tuli ja auttoi vauvan kanssa... Äiti ja tädit antoivat puhelimitse neuvoja vaikka keskellä yötä...

Vanhempien mielestä esimerkiksi neuvolan tulisi kertoa tuleville vanhemmille vauva ajan faktoista ja siitä, ettei elämä vauvan kanssa ole aina auvoista. Vanhemmat kokivat, että monilla lastaan odottavilla vanhemmilla ei ole todellista käsitystä siitä minkälaista ja miten rankkaa arki voi olla. Olisikin tärkeää, että siitä puhuttaisiin jo ennen vauvan tuloa, etteivät asiat tulisi totaalisena järkytyksenä. Vanhempien mielestä vauvan hoitoon, sairastumiseen sekä ruokintaan liittyvistä asioista olisi hyvä informoida vanhempia ajoissa. Heidän mielestään tieto ja tuki tuo turvaa ja poistaa epävarmuutta.

...Vauva aika ei ole aina niin ihanaa mitä luullaan, siitä olisi hyvä "varoittaa" vanhempia...

Fyysisen tuen - yläluokka jakaantuu seuraaviin alaluokkiin: lapsen hoidon jakaminen, omat tarpeet sekä taloudellinen tuki. Vanhempien mielestä fyysinen tuki, kuten vauvan hoidon jakaminen yhdessä puolison tai muiden läheisten kanssa, koettiin tärkeänä. Myös omien vanhempien osallistuminen vauvan hoitoon sekä vaatetusten/varusteiden ostoon koettiin erittäin tärkeänä.

...Omat vanhemmat olivat suuri apu vauvan hoidossa, kun mieheni palasi isyyslomalta takaisin töihin... Vanhemmilta sain myös paljon vauvan vaatteita ja muuta tarpeellista...

Vanhemmat kokivat omien tarpeidensa huomioinnin myös vauvan syntymän jälkeen erittäin tärkeänä, vanhempien jaksamista ajatellen. Heidän mielestään muun muassa harrastuksia sekä mielenkiinnon kohteita on tärkeä ylläpitää. Vanhempien mielestä liikunnan, unen ja ravinnon tärkeyttä ei ole myöskään syytä unohtaa vauvan syntymän jälkeen.

...Unohtadin alussa omat tarpeeni ja keskityin täysillä vauvaan, pian huomasi olevani uuvuksissa... Harrastuksia on tärkeä ylläpitää, ettei väsähdä...

...Vastasyntyneen kanssa oma uni jää usein vähiin...

Vanhempien mielestä Kelan tarjoama taloudellinen tuki on niukkaa. Heidän mielestään Kelan tarjoamissa etuuksissa olisi parantamisen varaa.

Sosiaalisen tuen - yläluokka jakaantuu seuraaviin alaluokkiin: sosiaalinen kanssakäyminen sekä parisuhteen hoitaminen. Vanhemmat kokivat sosiaalisen tuen erittäin tärkeänä osana tuen tarvettaan. Heidän mielestään vanhempien on pidettävä huolta omista vanhoista ystäväsuhteista ja hankittava itselleen ajoittain myös omaa aikaa. Heidän mielestään vanhempien sosiaalinen kanssakäyminen unohtuu helposti, siksi suhteita on tärkeä ylläpitää. Heidän mielestään sosiaalinen tuki on välttämätön osa vanhempien tuen tarvetta. Se tuo onnellisuutta ja iloa haastavan vanhemmuuden keskelle.

...Jotta molemmat vanhemmat jaksavat pyörittää arkea on tärkeä huolehtia myös omasta hyvinvoinnista...

Vanhempien mielestä parisuhteen hoitaminen jää helposti vauvan syntymän jälkeen. He kokivat suhteen hoitamisen merkittävänä asiana koko perheelle. Vanhempien mielestä miehen tulee huomioida äiti naisena ja naisen isä miehenä. He kokivat kuitenkin tärkeimpänä, että parisuhteelle löytyy ajoittain kahdenkeskeistä aikaa.

...Muistan kun esikoisemme syntyi, kaikki asiat pyöri vain vauvan ympärillä... Mieheni ja minun välit kiristyivät... Tajusimme, että on aika hoitaa myös taka-alalle jäänyttä parisuhdetta...

7.4 Mistä tietoa ja tukea on mielekkäintä saada

Mistä tietoa ja tukea on mielekkäintä saada - pääluokka jakaantuu neljään yläluokkaan. Yläluokkia ovat neuvola, synnytyssairaala, media ja auttava puhelin.

Neuvola- yläluokka jakaantuu seuraaviin alaluokkiin: terveydenhoitaja ja neuvolalääkäri. Vanhempien mielestä neuvolasta on mielekkästä saada tietoa sekä tukea erilaisiin asioihin. Vanhemmat kokivat neuvolan turvalliseksi paikaksi keskustella vaikeistakin asioista. Sieltä saa heidän mukaan ajan tasalla olevaa tie-

toa ja tukea monenlaisiin haasteisiin. Vanhempien mielestä on mielekkäintä saada tietoa ja tukea joko perhettä hoitaneelta terveydenhoitajalta tai neuvolalääkäriltä.

...tuttu neuvolatäti oli turvallinen tiedon ja tuen antaja...

...Neuvolalääkäriltä sai asiantuntevaa tietoa...

Synnytyssairaala - yläluokka jakaantuu seuraaviin alaluokkiin: kätilö ja lääkäri. Vanhemmat kokivat synnytyssairaalasta saadun tuen ja tiedon tervetulleena. Sieltä saatu neuvonta on vanhempien mukaan luontevaa ja konkreettista. Vanhempien mielestä synnytyssairaalan tuki ja neuvonta olisi kaikille vanhemmille ehdottoman tärkeää. Vanhemmat kokivat synnytyssairaalan mielekkäimpänä tiedon ja tuen antajana kätilön sekä synnytyslääkärin. Vanhempien mielestä synnytystä hoitanut kätilö ja lääkäri olivat mielekkäimpiä tuen ja tiedon antajia.

...Sairaalassa olo tuntui turvalliselta, sieltä sai neuvoa ja ohjausta aina kun sitä tarvitsi...

... Kätilö oli varmaotteinen ja tuntui tietävän mitä puhuu... Keskustelu tuntui kätilön kanssa luontevalta...

Media - yläluokka jakaantuu seuraaviin alaluokkiin: lehdet, kirjat, tv, äitiyspakkauksen lehtiset sekä internet. Vanhempien mielestä median kautta, kuten erilaisista lehdistä, kirjoista, oppaista sekä televisiosta on mielekästä saada tietoa ja sitä kautta myös tukea vanhemmuuteen. Tällä keinolla saa vanhempien mielestä monenlaista tietoa ja tukea, joka tuo lisää valinnan vapautta toimia niin kuin itselle parhaaksi näkee. Vanhemmat kokivat äitiyspakkauksen mukana tulleet lehtiset hyödylliseksi ja toivoivat sinne lisää vauva-aiheista luettavaa. Vanhempien mielestä äitiyspakkauksen mukana voisi tulla enemmän informaatioita vauvan syntymän jälkeisestä ajasta, jotta siihen ehtisi hyvin tutustua ennen vauvan tuloa. Äitiyspakkauksen mukana tulleeseen materiaaliin voi vanhempien mielestä perehtyä oman mielenkiinnon ja aikataulun mukaan, mikä antaa itselle tietynlaista valinnanvapautta.

...Äitiyspakkauksessa olisi hyvä olla mukana jonkinsorttinen yleis-

pätevä opas johon olisi koottu eri ihmisten omia kokemuksia, saarnaamista välttäen...

...Vauva – lehdistä ja erilaisista oppaista sai raskaana ollessa hyviä neuvoja vauvan hoitoon ja muuhun vauvaan liittyvän...

Vanhemmat kokivat internetin helpoksi ja vaivattomaksi tiedonlähteeksi. Vanhempien mielestä netin välityksellä muun muassa erilaisilla vauva-aiheisilta keskustelupalstoilta saa huomaamattaan vertaistukea, joka tukee heidän mielestään muun muassa henkistä jaksamista.

...Joskus vauvan nukkuessa keskustelupalstalle jumiutui juttelemaan muiden äitien kanssa. Minulle oli tärkeää kun sain purkaa omia ajatuksia ja jakaa niitä muiden kanssa...

Auttava puhelin - yläluokka jakaantuu seuraavaan alaluokkaan: terveysalan ammattilainen. Vanhemmat kokivat tarvitsevansa niin sanotun auttavan puhelimen, johon voisi soittaa mihin kellon aikaan tahansa. Puhelimen päässä voisi heidän mielestään vastata esimerkiksi terveydenhoitaja, kättilö tai muu alan ammattilainen. Vanhempien mielestä olo voisi olla monella vanhemmalla levollisempi, kun tietäisi, että apu olisi vain yhden soiton päässä, olipa hätä milloin tahansa.

...Joku 24h auki oleva neuvontapuhelin olisi hieno juttu, sillä monessa neuvolassa on vain tunnin soittoaika, eikä omaa perhettä ja ystäviäkään aina viitsi häiritä...

...Neuvoloissa on usein vain tunnin soittoaika, jonne soittavat sekä odottajat, synnyttäneet ja ajanvaraajat... Tämä tietää usein ruuhkaa... Aina ei siis "hädän" hetkellä saa tarvitsemaansa tietoa...

8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tutkia ensimmäistä kertaa vanhemmaksi tulleiden äitien ja isien kokemuksia heidän tiedon ja tuen tarpeesta arjessa vauvan kanssa. Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen muun muassa siksi, että yhteiskunnan vanhemmille asettamat vaatimukset ovat kasvaneet. Tähän on kiinnitettävä huomiota ja pyrittävä ennaltaehkäisemään mahdollisia seuraamuksia vanhemmuutta tukien. Opinnäytetyöni tulokset voivat herättää ammattilaisia sekä muita ihmisiä pohtimaan vanhemmuuden tukemisen kehittämistä entistäkin paremmaksi.

Johtopäätöksinä voidaan esittää seuraavaa:

1. Esikoisen saaneet vanhemmat kokevat psyykkisen -, fyysisen – sekä sosiaalisen tuen merkittävänä arjesta selviytymisen kannalta.
2. Vanhemmat kokevat saavansa eniten tietoa ja tukea lapsiperheille suunnattujen palveluiden sekä läheistensä kautta.
3. Vanhemmat kokevat Kelan perheille tarjoaman taloudellisen tuen riittämättömänä. Kelan toimittaman äitiyspakkauksen he kuitenkin kokevat laadukkaana ja tärkeänä materiaalisena tukena.
4. Vanhemmat kokevat mielekkäimpinä sekä luotettavimpina tiedon ja tuenantajina terveysalan ammattilaiset.
5. Vanhemmat kokevat tuen ja tiedon saannin pääosin riittävänä.
6. Kehittämisehdotuksena he kuitenkin esittävät tarvitsevansa auttavan puhelimen, johon olisi mahdollisuus soittaa mihin kellon aikaan tahansa. Lisäksi he esittävät tarvitsevansa äitiyspakkauksen mukana tulevan lehtisen, joka kertoo vauvan syntymänjälkeisestä ajasta.

Opinnäytetyöni tuloksista voidaan havaita, että vanhemmat kokevat psyykkisen, fyysisen sekä sosiaalisen tuen merkittävänä arjesta selviytymisen kannalta. Tuloksista voidaan havaita yhtäläisyyttä Viljamaan kirjoitukseen, jonka mukaan vanhemmat tarvitsevat niin psyykkistä, fyysistä kuin sosiaalista tukea. Elämän muuttuessa esikoisen syntymän myötä, tuen tarve korostuu. (Viljamaa 2003.) Opinnäytetyöni tuloksissa tuli esiin kuinka tärkeää vanhempien omista tarpeista huolehtiminen oli koko perheen kannalta. Opinnäytetyöni tuloksista voidaan havaita yhtäläisyyttä Spockin & Parkerin Järkevää lastenhoitoa kirjaan, liittyen vanhempien omien tarpeiden huomiointiin. Yhtäläisyydeksi nousi vanhempien oma jaksaminen, jota pidettiin perustana koko perheen hyvinvoinnille. (Spock & Parker 2003.)

Kyselyn tuloksista voi nähdä, että vanhemmat tiedostavat omasta jaksamisesta huolehtimisen tärkeyden. Liikunta, uni, harrastukset sekä ystävät koettiin tärkeäksi oman jaksamisen kannalta. Näiden tarpeiden koettiin edistävän niin psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Opinnäytetyöni tuloksista voi havaita, että vanhemmat kokevat saavansa eniten tietoa ja tukea lapsiperheille suunnattujen palveluiden sekä läheisten kautta. Vanhemmat kokevat isovanhempien tuen erittäin tärkeänä.

Opinnäytetyön tuloksien sekä neuvolassa tapaamieni vanhempien kokemuksia vertaillen voitiin havaita yhtäläisyyttä. Tutkimustuloksista voi nähdä, että tuen tarve etenkin vauvan ensimmäisinä elinkuukausina oli sekä kyselyyn vastanneiden, että neuvolassa tapaamieni vanhempien mukaan suurta. Tuloksia vertaillen Heinimäen kirjoitukseen perheiden tuen tarpeesta, löytyi tutkimustulosteni kanssa yhtäläisyyttä. (Heinimäki 2006.) Tuloksista voidaan päätellä, että perheiden tuen tarpeet ovat kovin samankaltaista.

Opinnäytetyöni tuloksista voidaan nähdä, että vanhemmat kokevat Kelan perheille tarjoaman taloudellisen tuen riittämättömänä. Kelan toimittaman äitiyspakkauksen he kuitenkin kokevat laadukkaana ja tärkeänä materiaalisena tukena. Esikoisensa saaneet vanhemmat kokevat mielekkäimpinä sekä luotettavimpina tiedon ja tuen antajina terveysalan ammattilaiset. Vastaavanlaisia tuloksia

tiedon ja tuen saannin mielekkyydestä sekä luotettavuudesta ei aikaisemmin tehdyistä tutkimuksista löytynyt.

Opinnäytetyön tuloksista voidaan päätellä, että vanhemmat kokevat saavansa pääosin riittävästi tukea. Kehittämisehdotuksena he kuitenkin esittävät tarvitsevana auttavan puhelimen, johon olisi mahdollisuus soittaa mihin kellon aikaan tahansa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto on perustanut jo aikaisemmin vanhempainpuhelimen ja netin. Opinnäytetyön tuloksista voidaan esittää se, ettei puhelimen apu ole vielä saavuttanut kaikkia vanhempia. Tuloksista voi havaita, ettei tiedon ja tuen tarve ole tällä saralla riittävää, koska ympäri vuorokauden auki olevaa auttavaa puhelinta kaivataan yhä paljon.

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimuksen eri vaiheiden tarkka kuvailu, analysointi ja arviointi. Luotettavuuden kannalta on myös tärkeää, että kaikki nämä vaiheet kuvataan selkeästi ja tarkasti. Kuvaan, analysoin sekä arvioin opinnäytetyöni vaiheita näiden kriteereiden mukaan, jolloin työni luotettavuus paranee.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat aineiston laatu, aineiston analyysi ja tutkimustulosten esittäminen. Aineisto oli monipuolinen. Tämä parantaa työn luotettavuutta. Luotettavuuden kannalta sisällön-analyysissä vaikuttavaa on aineiston pelkistäminen niin, että se kuvaa tutkittavaa ilmiötä. Työssäni analysoin ja pelkistin kyselyvastauksia niin että tärkein vastauksien sisältämä informaatio säilyi.

Laadullisessa tutkimuksessa pätevyys eli validiteetti toteutuu, jos tutkimuksella saadaan tietoa tarkastelun kohteena olevasta ilmiöstä. Sain monipuolista aineistoa kerättyä yhteensä 36 sivua. Aineistoa analysoidessa esiin nousi tärkeitä tiedon ja tuen tarpeen alueita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 213.)

Tutkimuksen eettisyyttä korostettaessa keskeinen kysymys on anonymiteetin

suojaaminen. Vaikka vastaajien nimet ovat tiedossani, ei niitä näytetä työssä. Eettisesti hyväksyttäväksi tutkimuksen teema esseen tekee se, että niihin on saatu vastaajilta hyväksyntä ja lupa etukäteen. Poistin myös työssäni olevista suorista lainauksista ne tiedon, jotka voisivat johtaa vastaajien tunnistamiseen. Lähtökohtana tutkimuksessa oli, että huomiota kiinnitetään tutkittavien ihmisten rehelliseen ja kunnioittavaan kohteluun.

8.2 Opinnäytetyö prosessin arviointia

Opinnäytetyö prosessi käynnistyi opinnäytetyöryhmien alkaessa keväällä 2008. Alussa käsitelimme lähinnä opinnäytetyöntekoon liittyviä yleisiä asioita. Minun ryhmäni vaihtui opinnäyteprosessin alussa muutama otteeseen, aiheen vaihtumisen vuoksi. Tämä hidasti hieman työn alkuun pääsemistä. Keväällä 2009 löysin kuitenkin työlleni mielenkiintoisen aiheen. Olin aikaisemmin syksyllä -08 ollut harjoittelussa äitiys – ja lastenneuvolassa, jossa esikoisensa saaneiden vanhempien tiedon ja tuen tarve näyttäytyi voimakkaana. Löysin sitä kautta mielenkiintoisen ja ennen kaikkea ajankohtaisen aiheen tutkimustyölleni. Koska aiheeni on ajankohtainen, muun muassa yhteiskunnan vanhemmille asettamien kasvavien vaatimusten vuoksi, aihevalinta tuntui alusta asti tarpeelliselta sekä tärkeältä.

Kun aihe oli päätetty, jatkoin ideoimalla ja pohtimalla työn sisältöä. Syksyllä 2009 aloitin tutkimussuunnitelman teon. Tutkimussuunnitelman teko oli minulle haastavin vaihe koko opinnäytetyöprosessissa. Vaikka aihe oli selvä, työn sisältö ja lopputulos oli tutkimussuunnitelma vaiheessa vielä hämärän peitossa. Tutkimussuunnitelman kirjoittaminen on tutkimuksen tärkeimpiä vaiheita, sillä hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Kun tutkimussuunnitelma oli valmis, lähetin vanhemmille teemat joihin pyysin heitä vastaamaan essee vastauksin. Noin viikon kuluessa vanhemmat palauttivat vastauksensa sähköpostiini. Siihen mennessä olin kerännyt aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja tutustunut aineiston analysointi-prosessiin kirjoja lukemalla. Aloitin aineiston analysoinnin lukemalla aineiston huolellisesti läpi useampaan kertaan. Aineisto oli monipuolinen ja rikas. Vastaa-

jien joukossa oli persoonaltaan hyvin erilaisia vanhempia, jonka vuoksi vanhempien tiedon ja tuen tarvetta päästiin tarkastelemaan eri näkökulmista. Itseleni oli erityisen tärkeää, että sain vastaajiksi myös kaksi isää. Koska isät ja äidit katsovat asioita eri näkökulmasta molempien vanhempien kokemuksia on tärkeä kuulla. Aineiston analysointiprosessi jatkui aineiston luokittelulla. Aineiston luokittelu oli mielekästä ja mielestäni onnistuin siinä hyvin. Sain poimittua aineistosta ne pääasiat, joita vanhemmat toivat vastauksissaan esille. Analysointiprosessin jälkeen keskityin työn puhtaaksi kirjoittamiseen, joka oli toisinaan erittäin hidasta, mutta kuitenkin pääosin mielekästä.

Koko opinnäytetyöprosessin opettavaisin vaihe oli mielestäni aineiston analysointi vaihe. Aineiston analysointi oli minulle uutta ja mielenkiintoista ja sen avulla aineistosta nousi esiin tärkeitä alueita, joita varmasti pyrin kehittämään tulevassa terveydenhoitajan ammatissani. Nyt kun opinnäytetyöni on valmis, voin sanoa, että olen tyytyväinen omaan panokseeni, opinnäytetyöni sisältöön ja mielenkiintoisiin lopputuloksiin. Mahdollisina kehitettävänä asioina opinnäytetyöprosessissa koen opinnäytetyön aikataulutuksen ja ajankäytön. Vaikka työn tekeminen oli välillä uuvuttavaa, päällimmäisenä minulle jäi opinnäytetyöprosessista hyvä mieli.

8.3 Oma ammatillinen kasvu

Hoitajan ammatti alkoi kiehtoa minua jo pikku tyttönä. Ala-asteella kouluterveydenhoitajalla käydessä ihailin terveydenhoitajaa ja hänen työtehtäviään. Yläasteella ajatus hoitajan ammatista oli yhä mielessä. Peruskoulun jälkeen lähdin opiskelemaan lähihoitajaksi Helsingin diakoniaopistoon. Sieltä valmistuin vuonna 2006. Lähihoitajaksi valmistuttua en ollut täysin varma lähtisinkö opiskelemaan fysioterapeutiksi vai terveydenhoitajaksi. Hetken mietittyäni päätin kuitenkin hakea opiskelemaan Diakonia-ammattikorkeakouluun terveydenhoitajaksi. Pääsin opiskelemaan terveydenhoitajaksi keväällä 2007.

Opintojen edetessä terveydenhoitajan ammatti tuli tutummaksi ja mielenkiinto

terveydenhoitajan työtä kohtaa kasvoi. Mielenkiintoiset harjoittelut muun muassa neuvolassa, kotihoidossa, koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa vahvistivat tunnetta siitä että opiskelen täysin minulle sopivaan ammattiin. Erilaiset harjoittelut ovat tukeneet ammatillista kasvuani eniten. Harjoittelu kentillä olen saanut nähdä ja kokea koko ihmiselämänkaaren alusta loppuun. Olen nähnyt odotuksen ja syntymän, koululaisia, opiskelijoita ja työkäisiä, vanhuksia, kuolevia ja kuoleman. Tämä kaikki on kasvattanut minua ammatillisesti.

Nyt kun mietin millainen olin kun aloitin terveydenhoitaja opintoni, huomaan itsessäni tapahtuneen suuria muutoksia. Olen itsevarmempi ja katson asioita avoimemmin, kuin aikaisemmin. Maailmankuva ja omat arvot ovat muuttuneet. Tunnen olevani itsenäinen ja valmiina työelämään. Tällä hetkellä minua kiinnostavia työtehtäviä ovat muun muassa opiskeluterveydenhuolto sekä äitiys – ja lastenneuvola. Neuvolatyössä terveydenhoitaja on vanhemmille merkittävä tuen ja tiedon antaja.

Pyrin tulevana terveydenhoitajana parhaani mukaan ennaltaehkäisemään mahdollisia ongelmia tukemalla vanhempia. Nyt kun olen jo opinnäytetyössäni päässyt tutkimaan vanhempien kokemuksia heidän tiedon ja tuen tarpeesta, on minun helpompi lähteä terveydenhoitajana tukemaan heitä sekä kehittämään vanhemmille tarjottavaa tukea entistä paremmaksi.

LÄHTEET

- Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin .Jyväskylä: Ws bookwell Oy.
- Armanto, Annukka & Koistinen, Paula 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Borgenicht, Joe & Borgenicht, Louis 2004. Vauva, omistajan opas. Hämeenlinna: Karisto.
- Chazalmartin, Susanna 2010. Valmiina vanhemmuuteen. Vauva-lehti (1), 44–47.
- Duodecim 2002. Vauva sairastaa. Toim. Tellervo Aho. Helsinki : Duodecim : Suomen apteekkariliitto.
- Dyb, Halvard 2008. Lapset köyhien perheiden. Norja. Viitattu 27.2.2010. www.nova.no
- Eirola, Raija 2003. Lapsiperheiden elämänhallintavalmiudet: Perheohjauksen arviointi. Kuopion yliopisto. Kuopio. Väitöskirja. Viitattu 27.2.2010. www.uku.fi/vaitokset/2003/
- Eskola, Sari & Suoranta, Juha 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Gyldén, Outi 2004. Suomalainen vauvakirja. Keuruu: Otava.
- Heinimäki, Liisa 2009. Tukea vanhemmille varhain, tien viittoja arkeen. Viitattu 12.2.2010. www.pori.fi/lskehyks/files/heinamaki.pdf
- Hermanson, Elina 2008a. Isäksi ja äidiksi kasvetaan, ei synnytä. Viitattu 14.3.2010. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/>
- Hermanson, Elina 2008b. Isän osallistuminen ja sitoutuminen lapsen hoitoon. Viitattu 1.3.2010. www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti
- Hermanson, Elina 2008c. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Viitattu 1.3.2010. www.tervesuomi.fi
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko; Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Janouch, Katerina 2005. Lasten kanssa: Odotusajasta murrosikään. Keuruu: Otava.
- Jokinen, Sirpa 1999. Lapsi sairastaa. Tampere: Tammer-paino Oy.

- Krank, Arja 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Helsinki. Viitattu 27.2.2010.
www.lskl.fi/showPage.php?page_id=51
- Kela 2010. Lapsiperheelle. Viitattu 1.2.2010. www.kela.fi
- Kitzinger, Sheila 2004. Odotusajan 280 päivää. Jyväskylä: Gummerus.
- Leppänen, Jaana 2007. Vanhemmuuteen kasvaminen perheen esikoisen synnyttyä. Diakonia-ammattikorkea koulu. Oulu. Opinnäytetyö.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009. Saamme vauvan, odottavan perheen opas. Tampere: Punamusta.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 1984. Vauvan ensimmäinen vuosi. Helsinki: Ornamentum.
- Marttunen, Mauri 2006. Riittävän hyvä vanhemmuus. Viitattu 27.2.2010.
www.terveysuomi/item/ktl:11928H
- Mielenterveyden keskusliitto 2009. Vertaistuki. Helsinki. Viitattu 1.2.2010.
www.mtkl.fi/tietopankki/kuntoutuminen/vertaistuki/
- Niemelä, Pirkko 1985. Vauva on tulossa, elämä muuttuu. Keuruu: Otava.
- Orion-yhtymä oy 1997. Neuvola kirja. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Paajanen, Auri 2006. Vauvasta leikki-ikäiseksi. Helsinki: Gummerus.
- Parkkinen, Terttu & Keskinen, Soili 2005. Lapsen sosiaalisen kehityksen moninaisuus. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelukeskus.
- Pöytä, J. 2003. Mitä on vertaistuki. Viitattu 27.2.2010.
www.tukiasema.net/teemat/artikkeli.asp
- Rautanen, Marianne 2010. Katso minua. Vauva-lehti (3) 23.
- Stakes 2007. Meille tulee vauva, opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Helsinki: Erikoispaino.
- Spock, Benjamin & J. Parker, Steven 2003. Keuruu: Otava.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Väestöliiton perhekasvatussarja 1997. Helsinki (3). Viitattu 19.2.2010
<http://www.savonlinnaseutu.fi/Kiinteasivu>
- Viljamaa, Marja-Leena 2003. Neuvola tänään ja huomenna: Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Viitattu 19.2.2010.
<https://jyx.jyu.fi>
- Vilén, Marika; Vihunen, Riitta; Sivén, Tuula; Ojanen, Tuija & Karling, Marjo

2006. Lapsen aika. Helsinki: Wsoy.

Wahlgren, Anna 1997. Lapsi kirja. Helsinki: Tammi.

Williams, Frances 2004. Vauvan hoito, opas aloittelijoille. Helsinki: Painettu virossa.

LIITE 1: Saatekirje vanhemmille

Arvoisat vanhemmat!

Olen tekemässä opinnäytetyötä aiheesta ”Vastasyntyneen lapsen vanhempien kokemuksia vanhemmuuden tuesta”. Työni tavoitteena on tutkia vanhempien kokemuksia tiedon ja tuen tarpeesta esikoisen syntymän jälkeisen, ensimmäisen neljän kuukauden ajalta. Tarkoituksena on koota yhteen vanhempien oma-kohtaisia kokemuksia vanhemmuuden tuesta.

Vanhemmuuteen siirtyminen ja elämän aloittaminen esikoisen kanssa on jokaiselle meistä ainutlaatuinen ja yksilöllinen kokemus. Siksi juuri sinun kokemuksesi ovat todella tärkeitä. Kaikki vastaukset käsitellään niin, ettei yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa. Pyydän sinua ystävällisesti vastaamaan näihin teemoihin, essee vastauksin. Vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja ehdottoman luottamuksellista. Kiitos jo etukäteen!

LIITE 2: Teemat

Palaa hieman ajassa taaksepäin ja muistele esikoisesi syntymän jälkeistä neljää ensimmäistä kuukautta. Kuvaile omin sanoin kokemuksiasi:

1. MITEN ARJEN ENSIMMÄISET KUUKAUDET SUJUIVAT VAUVAN KANSSA?
2. MITKÄ ASIAT ARJESSA OLIVAT ILON AIHEITA?
3. ENTÄ MITKÄ HUOLEN AIHEITA?
4. MILLAISTA TIETOA JA TUKEA SAIT ARJESTA SELVIITYMISEEN VAUVAN KANSSA?
5. MISTÄ TÄTÄ TIETOA JA TUKEA SAIT?
6. OLISITKO TARVINNUT JOTAKIN TUKEA SELVITÄKSESI ARJESTA PAREMMIN?
7. MISTÄ / KENELTÄ OLISIT HALUNNUT SAADA TUKEA?
8. MISTÄ KÄYTÄNNÖN ASIOISTA OLISIT TARVINNUT ENEMMÄN TIETOA?
9. MISTÄ / KENELTÄ TIETOA OLISI MIELEKKÄINTÄ SAADA?
10. MILLAISTA TIETOA JA TUKEA ESIKOISENSA SAANEET VANHEMMAT MIELESTÄSI TARVITSEVAT SELVITÄKSEEN HYVIN ENSIMMÄISISTÄ KUUKAUSISTA VAUVAN KANSSA?

11. MITÄ HALUAT SANOA TULEVILLE VANHEMMILLE? (Kirjoita yksi tai useampi asia. Se voi olla käytännön vinkki tai mikä tahansa asia, mikä mielestäsi on tärkeää ensikertaa vanhemmaksi tulevien äitien ja isien tietää.)

KIITOS VASTAUKSISTASI ☺

Ystävällisin terveisin

Terveystenhoitaja opiskelija

Jenni Koivisto

LIITE 3: Aineiston luokittelu

| LAINAUKSIA AINEISTOSTA | ALALUOKKA | YLÄLUOKKA | PÄÄLUOKKA |
|---|-------------|-----------------|---------------------------------|
| <p>...Saatiin vauvan hoitoon liittyvää informaatiota muun muassa neuvolasta...</p> <p>...Erilaisista vauvaan liittyvistä asioista tiedottaminen oli meille vanhemmille todella tärkeää...</p> | Informaatio | | |
| <p>...Esikoisensa saaneena vanhempänä tarvitsin paljon tukea ja kannustusta... Selvisin pulmista kun minua kannustettiin, eikä haukuttu...</p> <p>...Pelko siitä saako vauva riittävästi maitoa, hellitti heti kun neuvolassa osattiin kannustaa ja kun kuuli vauvan painon nousseen normaalisti...</p> | Kannustus | Psyykkinen tuki | Vanhempien tiedon ja tuen tarve |
| <p>...Kun olin lapsen kanssa päivät yksin kotona, pienikin apu tuntui hyvältä... Joskus oma äiti tuli ja keitti kahvit ja laittoi leipiä, mikä kiireisen arjen keskellä tuntui ihanalta...</p> <p>...Omat vanhemmat olivat suuri apu vauvan hoidossa, kun mieheni palasi isyyslomalta takaisin töihin... Vanhemmilta sain myös paljon vauvan vaatteita ja muuta tarpeellista...</p> | Läheiset | | |

| LAINAUKSIA AINEISTOSTA | ALALUOKKA | YLÄLUOKKA | PÄÄLUOKKA |
|---|-----------------------------------|---------------|---------------------------------|
| <p><i>...Olin ikionnellinen jos ja kun joku tuli ja auttoi vauvan kanssa. Äiti ja tädit antoivat puhelimitse neuvoja vaikka keskellä yötä...</i></p> <p><i>...Omat vanhemmat olivat suuri apu vauvan hoidossa, kun mieheni palasi isyyslomalta takaisin töihin...</i></p> | Lapsen hoidollinen tuki | | |
| <p><i>...Synnytyssairaalassa olo tuntui turvalliselta. Sieltä sai hyviä neuvoja sekä ohjeistusta... Kotona uusien tilanteiden yllättäessä hoitohenkilökunnan hyvät ohjeet muistuivat mieleen ...</i></p> <p><i>...Neuvolassa pystyin helposti kysymään mieltä askarruttavista asioista. Kuten maidon riittäväydestä, imetys asennoista sekä muista vauvan hoitoon liittyvistä jutuista...</i></p> | Lapsiperheille suunnatut palvelut | Fyysinen tuki | Vanhempien tiedon ja tuen tarve |
| <p><i>...Kelan tarjoama taloudellinen tuki on mielestäni erittäin tarpeellinen... Lapsen syntymän jälkeen mieheni hoiti tienäämisen ja minä hoidin kotona vauvaa...</i></p> <p><i>...Kelan toimittama äitiyspakkaus sisältää paljon hyödyllisiä tuotteita...</i></p> | Sosiaaliturva | | |

| LAINAUKSIA AINEISTOSTA | ALALUOKKA | YLÄLUOKKA | PÄÄLUOKKA |
|---|--|--------------------------------|---|
| <p><i>...On ihana tavata muita äitejä ja purkaa itseään. Keskustelu eksyy usein vauvoihin, mutta se ei haittaa, tärkeintä on että saa välillä aikuista seuraa...</i></p> <p><i>...On tärkeää kun saa purkaa omia ajatuksia ja jakaa niitä muiden kanssa...</i></p> | <p>Sosiaalinen kanssakäyminen</p> | <p>Sosiaalinen tuki</p> | <p>Vanhempien tiedon ja tuen tarve</p> |
| <p><i>...Jotta molemmat vanhemmat jaksavat pyörittää arkea on tärkeää huolehtia myös omasta hyvinvoinnista...</i></p> <p><i>...Muistan kun esikoisemme syntyi, kaikki asiat pyöri vain vauvan ympärillä... Mieheni ja minun välit kiristyivät... Tajusimme, että on aika hoitaa myös taka-alalle jäänyttä parisuhdetta...</i></p> | <p>Parisuhteen hoitaminen</p> | | |