



TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## **PARISUHDE MUUTOKSESSA –**

### **Raskauden ja lapsen saamisen merkitys parisuh- teelle**

Marianne Kuha

Laura Sahi

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2018  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Kättilötyö



## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Kätilötyö

KUHA MARIANNE & SAHI LAURA:

Parisuhde muutoksessa – Raskauden ja lapsen saamisen merkitys parisuhteelle

Opinnäytetyö 66 sivua, joista liitteitä 12 sivua

Toukokuu 2018

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää miten raskaus ja ensimmäisen lapsen saaminen vaikuttaa parisuhteen laatuun ja minkälaisia muutoksia parisuhteessa tapahtuu matkalla vanhemmuuteen ja pian vauvan syntymän jälkeen. Lisäksi pyrimme saamaan selville mistä ja minkälaista tukea parit olivat saaneet parisuhteilleen. Opinnäytetyössä käytimme laadullista tutkimusmenetelmää. Aineisto kerättiin haastattelemalla kuutta pariskuntaa, joilla oli yksi alle 2-vuotias lapsi.

Opinnäytetyön tulosten mukaan parisuhteessa tapahtuu monia muutoksia jo raskausaikana sekä lapsen saamisen jälkeen. Esille tulleita muutoksia tapahtui kommunikaatiossa, ristiriidoissa, itsetunnossa, puolison arvostuksessa, sitoutumisessa, tunneyhteydessä, läheisyydessä, seksuaalisuudessa, rakkaudessa ja kahdenkeskisessä ajassa. Myös parien tyytyväisyys parisuhteeseen koki muutoksia raskauden aikana. Alkuraskaudessa tyytyväisyys parisuhteeseen usein lisääntyi, keskiraskaudessa se pysyi lähes samana ja loppuraskaudessa tyytyväisyys laski useilla pareilla. Lapsen syntymän jälkeen parisuhteen laadun koettiin heikentyvän suuresti vauva-arjen keskellä. Matka vanhemmuuteen koettiin kuitenkin positiivisena kokemuksena. Osa pariskunnista oli saanut ulkopuolista tukea parisuhteeseensa lähipiiristä sekä neuvolasta. Neuvolasta tukea saaneet kokivat kuitenkin tuen riittämättömänä. Osa pareista ei ollut saanut ulkopuolista tukea. Heidän joukossaan oli pareja, jotka kokivat, etteivät olisikaan tarvinneet tukea ja pareja ketkä sitä olisivat kaivanneet.

Parisuhdeita ja lapsen saamisen vaikutuksia siihen on tutkittu paljon. Tämä opinnäytetyö avaa yksittäisten parisuhteiden matkaa vanhemmuuteen ja tuo esille heidän kokemuksiinsa raskaaksi tulemisen sekä lapsen saamisen merkityksestä parisuhteelle. Kätilöt ovat ammatissaan tekemisissä raskaana olevien pariskuntien kanssa ja tieto suurten muutosten vaikutuksesta parisuhteeseen on avainasemassa parien tukemisessa. Opinnäytetyösäkin esille tullut raskaudenaikainen tuki auttaa pariskuntia selviämään myös lapsen syntymän jälkeisestä ajasta. Tieto parisuhteen kokemisesta muutoksista ja niiden merkityksestä parisuhteelle on tärkeää alan ammattilaisille ja etenkin neuvolassa työskenteleville, jotta tukea osataan tarjota.

---

Asiasanat: parisuhde, perheellistyminen, vanhemmuus, raskaus

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care

Midwifery

**KUHA MARIANNE & SAHI LAURA:**  
Pregnancy and Becoming a Parent – the Impact on Relationship

Bachelor's thesis 66 pages, appendices 12 pages  
May 2018

---

The aim of this study was to determine how pregnancy and having a first child affects the quality of the relationship and what kind of changes occur during the journey of becoming parents and soon after the baby has been born. In addition to that, the intention was to examine what kind of relationship support had been offered for the couples during this time. The approach of the study was qualitative. The data were gathered by interviewing six couples with one child under the age of two. The results show that various changes occur in the relationship during pregnancy alone, and also after the baby has been born. The changes perceived appeared in communication, conflicts, self-esteem, the appreciation of the partner, commitment, the sense of emotional connection, intimacy, sexuality, love, relationship satisfaction and time spent together. During the first trimester the couples felt more content in their relationship than before. During the second trimester there were not any major changes, but during the last trimester the couples felt less satisfied than before. After becoming parents, the relationship satisfaction was, in most cases, considerably lower than before. However, the journey of becoming parents was considered a positive experience. Some couples received support to their relationship from their friends and family, others from the health care system/antenatal clinic. The support provided by the health care professionals was, however, considered insufficient.

---

Key words: relationship, parenthood, pregnancy

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	PARISUHDE.....	7
	2.1 Parisuhteen laatu .....	7
	2.2 Perheellistyminen.....	8
	2.3 Perheen perustamisen ajankohta .....	8
3	RASKAUSAIKA .....	10
	3.1 Tunne-elämän muutokset.....	10
	3.2 Fyysiset muutokset .....	11
	3.3 Seksuaalisuus raskausaikana.....	12
	3.4 Lasta odottava pariskunta .....	13
4	LAPSEN SAAMINEN.....	14
	4.1 Synnytys kokemuksena.....	14
	4.2 Uuden arjen opettelu .....	15
	4.3 Parisuhteen ylläpitäminen.....	16
	4.4 Parisuhdetyytyväisyys lapsen saamisen jälkeen .....	17
5	KÄTILÖ PARISUHTEEN TUKIJANA .....	19
	5.1 Raskaudenaikainen tuki .....	19
	5.2 Kätilön tuki synnytyksessä .....	20
	5.3 Tuki vauvan ensimmäisinä elinpäivinä.....	21
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE .....	23
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	24
	7.1 Kvalitatiivinen tutkimus .....	24
	7.2 Aineiston keruu.....	24
	7.3 Aineiston analyysi.....	25
8	TULOKSET .....	29
	8.1 Parisuhde muutoksessa .....	29
	8.2 Muutokset parisuhteen laadussa .....	34
	8.3 Parisuhteen ylläpitäminen ja tuki.....	38
	8.4 Matka vanhemmuuteen.....	41
9	POHDINTA.....	43
	9.1 Luotettavuus ja eettisyys.....	43
	9.2 Tulosten pohdinta .....	44
	9.3 Johtopäätökset.....	47
	LÄHTEET.....	50
	LIITTEET .....	54
	Liite 1. Kyselyn esittelyteksti.....	54

Liite 2. Haastattelusuunnitelma .....	55
Liite 3. Luokiteltu aineisto .....	56

## 1 JOHDANTO

Perheellistymisen vaikutuksia parisuhteeseen on tutkittu hartaasti jo 40-luvulta alkaen (Lawrence, E., Rothman, M., Rothman, R., Bradbury, T. 2010), mutta maailman muuttuessa perheen sisäinen dynamiikka muuttuu ja aiheen tutkiminen on aina uudelleen ajankohtaista. Kun lapsen saamisen vaikutuksia parisuhteeseen on tutkittu, on tyypillisesti käytetty kahta eri asetelmaa. On yksinkertaistetusti verrattu keskenään lapsellisia ja lapsettomia pariskuntia, ja arvioitu, kuinka paljon ensimmäisen lapsen saaminen vaikuttaa parisuhdetyytyväisyyteen ja parisuhteessa toimimiseen. Uudemmissa tutkimuksissa on tämän lisäksi otettu huomioon parisuhteen luonnollinen kehityskaari, ja puolisoiden persoonallisuuden vaihtelevuus. (Lawrence ym. 2010.) Esimerkkinä parisuhteen kehityskaaresta missä tahansa parisuhteessa, voidaan sanoa, että mitä pidempään parisuhde on kestänyt, sitä tyytymättömpiä puoliset keskimäärin ovat (Rauhala, M. 2008).

Parisuhteessa olevat ihmiset toivovat usein suhteeltaan lasta tai lapsia. (Väestöliitto 2017). Lapsen saaminen mullistaa kahden ihmisen elämää lyhyen ajan sisällä valtavasti. Tunteet heittelevät laidasta toiseen – on iloa ja onnellista ihmetystä, uuteen opettelua ja univajeen aiheuttamia tunteen purkauksia. Haasteeksi voi muodostua myös kahdenkeskisen ajan löytäminen ja taloudellinen pärjääminen. Mahdollinen avioliitto, ja parisuhde ylipäättään, muuttuu yhteisten vuosien saatossa. Muutos kuormittaa parisuhdetta. On jopa käytetty sanaa kriisi, kun on kuvailtu parisuhteen tilaa lapsen synnyttyä. Kriisistä yli päästäkseen puolisoiden tulee sopeutua uuteen tilanteeseen. (Lawrence ym. 2010.) Vanhemmuuden tuomista haasteista huolimatta lapset tarjoavat usein mahdollisuuden itsensä kehittämiseen ja tuovat vanhempien elämään rikkautta (Väestöliitto 2017).

Perheenmuodostuksen ensimmäiset vuodet ovat myös hyvin herkkää aikaa, ja jo pienetkin notkahdukset puolisoiden tyytyväisyydessä voivat olla merkittäviä parisuhteen tulevaisuuden kannalta (Lawrence ym. 2010). Tämän muutoksen tutkiminen, ja tätä kautta ymmärtäminen, auttaa meitä kehittämään tapoja puuttua negatiivista muutosta aiheuttaviin käyttäytymismalleihin näyttöön perustuvien keinoin. Näin terveydenhuolto tukee terveen ja tasapainoisen perheen muodostumista.

## 2 PARISUHDE

Yksi yleinen tapa määritellä parisuhdetta on katsoa sen olevan kahden ihmisen solmima suhde, jonka pohjana on rakastuminen ja tavoitteena pitkäaikainen yhdessäolo. Parilla on yhteinen päämäärä ja he kehittyvät ja kasvavat yhdessä turvatakseen suhteen jatkon. Ihminen pyrkii yleensä löytämään parisuhteen tyydyttääkseen turvallisuuden, läheisyyden, arvostuksen sekä seksuaalisen kanssakäymisen tarpeitansa (Airikka 2003, 11.) Parisuhde voi olla yksi ihmiselämän tärkeimmistä ihmissuhteista ja hyvin toimiessaan se voi tuoda niin henkistä kuin fyysistä hyvinvointia elämään. Parisuhteessa kaksi ihmistä päättää sitoutua toisiinsa ja elämään kumppaneina. (Väestöliitto 2017.) Parisuhteen voidaan ajatella jakautuvan viiteen eri osa-alueeseen, joihin tiivistyvät parisuhteen keskeiset roolit. Ensimmäisenä osana on kumppanina oleminen eli esimerkiksi toisen huomiointi ja ymmärtäminen sekä toiseen sitoutuminen. Suhteen vaaliminen taas sisältää keskustelua, tunteiden ilmaisemista sekä hyväksymistä niin kuin anteeksipyyttämistäkin. Rajojen kunnioittamisen osa-alue sisältää oman puolensa pitämistä, tilan antamista ja luottamuksen rakentamista. Arjen sankarin roolissa parisuhteen osapuolet esimerkiksi huolehtivat kotitöistä, sietävät turhautumista ja ottavat vastuuta. Viimeisenä rakastajan rooliin kuuluu muun muassa itsensä rakastamista, toisen tarpeiden huomiointia ja hellyyden antamista. (Airikka 2003, 1.)

### 2.1 Parisuhteen laatu

Yksi asia, jota parisuhteessa voidaan tarkastella, on parisuhteen laatu. Laatu voidaan nähdä ainakin parisuhteen osapuolien omana kokemuksena parisuhteestaan eli tyytyväisyytenä parisuhteeseen. Toisaalta parisuhteen laatu voidaan nähdä myös parisuhteen piirteiden mittaamisena. (Malinen 2011, 17; Fincham & Beach, 2006). Tässä opinnäytetyössä parisuhteen laadulla tarkoitetaan yksilöiden kokemaa tyytyväisyyttä omaan parisuhteeseensa. Parisuhteen laadulla on tärkeä osa esimerkiksi siinä, ryhtyykö pari ylipäätään hankkimaan lapsia (Malinen 2011, 18). Parisuhteen laadulla jo ennen raskaaksi tulemistä on todettu olevan suora yhteys parisuhdetyytyväisyyteen lapsen synnyttyä. Hyvä parisuhde säilyy hyvänä myös läpi raskauden ja perheen kasvaessa (Lawrence ym. 2010).

## 2.2 Perheellistyminen

Suurin osa suomalaisista nuorista aikuisista ajattelee, että jossain kohtaa elämäänsä tulee vanhemmaksi (Miettinen 2015, 53). Hyvän parisuhteen koetaan olevan tärkein ehto lapsen hankkimiselle (Paajanen 2005, 50). Sopivan kumppanin puuttuminen on osoittautunutkin olevan suurin yksittäinen syy sille, miksi ensimmäisen lapsen hankintaa siirretään (Miettinen 2015, 54.) Kumppanin sopivuudesta pyritään Ketokiven (2002, 115- 116) mukaan varmistumaan ennen lapsen hankintaa itsenäistymisen, yhdessä eletyn arjen ja parisuhdekokeilujen kautta. Lawrence'n ym. (2010) tutkimuksessa havaittiin, että parisuhteeseensa tyytyväiset parit suunnittelivat enemmän lapsen hankkimista. Lisäksi tyytyväisyys omaan parisuhteeseen ennakoiti avioliitossa olevilla pareilla merkittävästi lapsen hankkimista naimisiin menon jälkeisinä vuosina.

Perheen perustamista saatetaan myös pelätä, sillä ajatellaan, että vanhemmuudessa voidaan epäonnistua. Vaikka perheettömät saattavat nähdä perheen perustamisen mahdollisena uhkana epäonnistumiselle, samalla sen ajatellaan tuovan elämään onnea ja sisältöä (Ketokivi 2002, 106). Työtilanteen vakiintuminen osoittautui olevan Närvin (2013, 95) tutkimuksen mukaan yksi syy, joka rohkaisee lapsen hankintaan.

Lapsen hankkimista voidaan suunnitella, mutta on muistettava, ettei lapsen saaminen ole seuraus pelkästä päätöksestä yrittää saada lapsi. Lapsiluvun ihannetta ja toteutunutta lapsilukua verrattaessa voidaan tarkastella ketkä eivät ole pystyneet toteuttamaan ainaakaan täysin lastenhankintatoiveitaan. Esimerkiksi korkeasti koulutetut saattavat lykätä lastenhankintaa myöhemmäksi ja lopulta tavoiteltava lapsiluku jää toteutumatta. Lapsettomuus melko yleistä ja tällöin toiveissa ollutta lapsilukua ei välttämättä saavuteta. (Miettinen 2015; 40,44.)

## 2.3 Perheen perustamisen ajankohta

Suomalaisten mielestä ihanteellinen ikä äidiksi tulolle olisi 26,7 vuotta ja isäksi tulolle 28,5 vuotta. Kuitenkin ihanteellinen ikä on todellista lapsensaamisikää matalampi. (Miettinen 2015, 31.) Monet kokevat, että on myös tärkeää tuntea eläneensä nuoruutta riittävästi ennen vanhemmaksi tuleamista. (Paajanen 2005, 50).



Useat vanhemmaksi päätyneet olivat Paavilaisen (2003, 64) tutkimuksessa suunnitelleet sitä, milloin olisi sopiva ajankohta lapsen hankkimiselle, haluavatko he ylipäättään lapsia ja jos haluavat niin kuinka monta lasta. Käytännössä kuitenkin osa tuli raskaaksi haluamattaan tai raskaaksi tuleminen ei onnistunut heidän haluamanaan aikana.

Suomalaisten näkemyksiä perheellistymisestä kartoittaneessa Perhebarometrissa (Paajanen 2005, 50) havaittiin, että nuorempina lapsia hankkineista pareista osalla on ollut toive lapsien saamisesta nimenomaan nuorena. Yli 30-vuotiaana vanhemmiksi tulleilla taas lapsen hankintaan todettiin vaikuttaneen pelko iän mahdollisesta heikentävästä vaikutuksesta raskaaksi tulemiseen. Närvin (2013, 96) mukaan parit pohtivat lapsen hankinnan ajankohtaa paljon eri näkökulmista, hedelmällisyyden biologia tiedostetaan ja sitä pyritään sovittamaan sopivaan uratilanteeseen. Lapsen hankinnan ajankohtaan voi vaikuttaa etenkin nuorilla naisilla opintojen keskeneräisyys. Lisäksi esimerkiksi tilavamman asunnon hankkimisen on todettu vaikuttaneen siihen, milloin raskautta aletaan yrittää. (Paajanen 2005, 50). Perheen perustamisen suunnitteluun voi vaikuttaa myös epävakaa työmarkkinatilanne. Esimerkiksi määräaikaisia töitä tekevien ihmisten tulevaisuuden suunnittelu on hankalaa taloudellisen turvan puutteen sekä työn epävarman jatkuvuuden vuoksi. Huonoon taloudelliseen tilanteeseen ei haluttaisi hankkia lapsia, mutta pelkästään sen ei ole todettu olleen syy siirtää lapsenhankinnan ajankohtaa. (Närvi 2013, 82- 83.) Oma elämäntilanne on Ketokiven (2002, 98- 99) haastattelututkimukseen osallistuneiden mielestä järjestettävä ennakkoon sopivaksi, jotta voi tulla hyväksi vanhemmaksi. Halu olla hyvä vanhempi oli kaikkien tutkimukseen osallistuneiden mielestä tärkeää, mikäli suunnittelee perheen hankintaa.

### 3 RASKAUSAIKA

Raskaus kestää kokonaisuudessaan keskimäärin 40 viikkoa. Se saa alkunsa munasolun hedelmöitymisestä ja normaalisti edetessään päättyy lopulta synnytykseen. Raskaus aiheuttaa äidille monia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Äitiysneuvolassa seurataan raskautta säännöllisesti, jotta mahdollisiin äidin tai sikiön poikkeaviin löydöksiin voidaan reagoida. (Sariola & Tikkanen 2011, 308.)

#### 3.1 Tunne-elämän muutokset

Raskausuutisen saaminen on mullistava hetki parisuhteessa ja herättää monenlaisia tunteita niin naisessa, kuin miehessäkin. Äidillä raskauden aiheuttamat hormonimuutokset vain vahvistavat tunteiden myllerrystä. Elämän olosuhteet, kuten parisuhteen laatu, vaikuttavat siihen, miten pariskunta kokee raskausuutisen. Kun pariskunta pystyy ottamaan raskauden vastaan hyvänä ja iloisena uutisena ja mahdollisuutena, onnelliset ja positiiviset ajatukset vahvistuvat. Ainutlaatuinen, välillä jopa epätodellista tuntuva tilanne tuo mukanaan usein myös huolta. Tuleva elämänmuutos on suuri, ja tulevat vanhemmat voivat kokea sen jopa pelottavana. (Paananen ym. 2015, 164- 165.) Raskaus voi aiheuttaa naisessa ajoittain erilaisia psyykkisiä oireita, kuten itkuisuutta, pelkoa ja lievää masennusta. Ulkoisesti kaikki voi olla hyvin, mutta esimerkiksi naisen omat odotukset raskaudesta ja minäkuva saattavat aiheuttaa näitä oireita. On tärkeää kiinnittää huomiota oireiden kestoon ja vakavuuteen, jotta niitä ei sekoiteta psyykkisiin sairauksiin. (Sariola & Tikkanen 2011, 313.)

Kun raskaus etenee toiselle kolmannekselle, raskauden jatkuminen on hyvin todennäköistä. Silloin suurimmat keskenmenoriskin viikot ovat ohitettu (Ulander & Tulppala 2011, 377). Tunteiden myllerrys yleensä hieman tasoittuu, ja raskaus ei vielä juurikaan rajoita normaalia arkea. Naisen ajatukset ovat kuitenkin siirtyneet lapsen, ja elämän prioriteetit mahdollisesti muuttuneet. Ruokavalio ja unitottumukset muuttuvat monilla terveellisempään suuntaan, lapsen kehittymistä ja äidin omaa jaksamista tukeviksi. Tämä voi tuoda muutoksia pariskunnan arjen rutiineihin. (Paananen ym. 2015, 165.) Äiti alkaa tuntea sikiön liikkeitä noin raskauden puolivälissä, raskausviikoilla 18- 20. Liikkeiden tunteminen vakuuttaa äitiä sikiön olemassaolosta konkreettisesti ja erityisesti sen

jälkeen äidin ajatukset liittyvät tulevan lapsen kanssa elämiseen. (Sariola & Tikkanen 2011, 313- 314).

Raskauden loppupuolella ajatukset siirtyvät synnytykseen. Lasta odotetaan jo malttamattomana, mutta lähestyvä synnytys voi nyt aiheuttaa huolta ja avuttomuutta (Paananen ym. 2015, 165). Nainen miettii, miten selviää synnytyksestä, mies puolestaan, miten osaa tukea puolisoaan synnytyksen ajan. Lapsen syntymän lähestyessä myös lapsen hoitoon liittyvät huolet voivat ottaa vallan. Tunnepitoinen aika voi olla konflikteille herkkää, jos parisuhteessa on epävarmuutta. (Paananen ym. 2015, 166.)

### **3.2 Fyysiset muutokset**

Naisen elimistö sopeutuu raskauteen ja synnytykseen monilla fysiologisilla muutoksilla. Raskaus aiheuttaa elimistöön lisärasitusta, joihin kehon on reagoitava. Samalla elimistön on myös turvattava sikiön kasvu ja kehitys. (Kaaja 2005, 978.) Alkuraskaudessa pahoinvointi ja väsymys ovat hyvin yleisiä ja normaaleja tuntemuksia. Virtsaamisen tarve tihentyy virtsanerityksen lisääntyessä ja kohdun kasvaessa. Muita raskauden aiheuttamia fyysisiä oireita ovat muun muassa närästys, suonikohjut, ja ruoansulatusvaivat. (Sariola & Tikkanen 2011, 312- 313.) Naisen veritilavuus kasvaa, jotta kehon nestemäärä on läpi raskauden riittävä ja istukan toiminta on turvattu. Elimistö pyrkii vähentämään verenhukkaa synnytyksessä jo etukäteen, jolloin taas tukostaipumus kasvaa. Naisen kehon luonnollinen immuunijärjestelmä tehostuu ja hankittu puolustusjärjestelmä heikkenee. Elimistö turvaa sikiön ravinnonsaannin lisäämällä insuliiniresistenssiä, jolloin sikiön jatkuva glukoosinsaanti mahdollistuu. (Kaaja 2005, 978.)

Elimistön hormonitoiminta muuttuu raskauden aikana ja lisääntyneet määrät hormoneja ylläpitävät raskautta sekä muokkaavat naisen kehoa raskauden etenemistä ja synnytystä varten (Sariola & Tikkanen 2011, 311- 312). Raskaudenaikainen hormonitoiminta herkistää usein naisen mielialaa (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012). Raskauden aikana äidin paino nousee normaalisti noin 8-15kg kohdun, sikiön ja istukan kasvaessa sekä lapsiveden lisääntyessä (Sariola & Tikkanen 2011, 310)

Äidit kokevat raskauden aiheuttamat fyysiset muutokset merkittävinä ja pyrkivät tulkitsemaan tuntemuksiaan ja selittämään omaa oloaan. Näin he pyrkivät ymmärtämään raskauden aiheuttamia muutoksia kehoon ja sen toimintoihin. (Paavilainen 2003, 69.)

### 3.3 Seksuaalisuus raskausaikana

Raskausajan muutokset naisen kehossa ja molempien puolisoitten tunteiden myllerrys tuovat omat värinsä pariskunnan väliseen läheisyyteen. Raskaus tuo seksuaalielämään haasteita, mutta usein myös positiivisia vaikutuksia, riippuen raskauden vaiheesta. Yhteisen lapsen odotus vahvistaa puolisoitten kokemaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kasvava vatsa puolestaan voi olla hyvinkin mystinen ja jännittävä tekijä. (Paananen ym. 2015.) Paavilainen (2003, 76) havaitsi pariensa seksuaalisuudessa raskausaikana suuria vaihteluita. Osalla pareista raskaus lisäsi seksuaalisuutta niin naisilla kuin miehilläkin. Joillakin pareilla taas miesten seksuaaliset halut eivät tulleet tyydyttyiksi ja he saattoivat kokea siksi koko raskauden negatiivisena asiana.

Ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana on hyvin tavallista, että nainen kokee haluttomuutta. Alkuraskauden oireet, kuten väsymys, pahoinvointi, rintojen turvotus ja ulkosynnyttimen arkuus saavat naisen usein kaipaamaan omaa tilaa (Paananen ym. 2015, 166). Paavilaisen tutkimuksessa (2003, 75- 76) naiset kokivat monesti haluavansa olla seksuaalisesti koskemattomia etenkin alkuraskaudessa. Vaikka naiset olisivat halunneet suostua seksiin tyydyttääkseen kumppaniaan, he kokivat usein oman mielensä estäneen sen. Miehet saattoivat kokea tämän torjuntana ja ajattelivat, etteivät kelpaa puolisolleen.

Toinen raskauskolmannes on yleensä raskausajan seksuaalisesti aktiivisinta aikaa, kun pienellä kummulla oleva vatsa ei vielä ole tiellä ja alkuraskauden oireet ovat helpottuneet. Naisen ulkosynnyttimien verekyys ja limakalvojen kosteus ja turpeus ovat osa raskauteen kuuluvia kehon fysiologisia muutoksia ja saattavat lisätä seksuaalista halukkuutta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012.)

Loppuraskauden seksuaalielämälle asettamia haasteita ovat muun muassa häpyluuliitoksen löystyminen ja kipuilu, sikiön laskeutuminen lantion yläaukeamaan, virtsainkontinenssi ja suuri maha (Paananen ym. 2015, 167). Loppuraskaudessa kasvavan kohdun

vuoksi on valittava yhdyntäasentoja, joissa vatsan alueelle ei kohdistu voimakasta painetta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012.)

Raskausajan seksuaalisen haluttomuuden takana saattaa olla pelko vauvan vahingoittamisesta. Normaalisti sujuvassa raskaudessa seksin harrastamista voi jatkaa tavanomaiseen tapaan ja kohtu suojelee sikiötä. Näin ollen pelko on aiheetonta, ellei yhdyntöjä ole erikseen kehoitettu välttämään. Esimerkiksi verenvuodot ja voimakkaat ennenaikaiset supistukset voivat olla syitä, jolloin yhdyntöjä ei suositella. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012.) Raskausaikana totuttaudutaan myös uusiin rooleihin - naisesta tulee äiti ja miehestä isä. Roolit rakastettuna jäävät ajatuksissa helposti taka-alalle. (Paananen et al. 2015) Haasteiden edessä parin on löydettävä uusia läheisyyden muotoja. Yhdyntöjen jäädessä vähemmälle pari saattaakin löytää aivan uuden ulottuvuuden seksuaalisuudelleen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti, 2012.)

### **3.4 Lasta odottava pariskunta**

Raskauden aikainen parisuhteen laatu ennusti myös myöhempää vanhempien yhteenkuuluvuuden tunnetta lapsen syntymän jälkeen (Talbot, Baker ja McHale 2009, 67). Parit kokivat raskauden olevan molemmille yhteistä odotusta. Molemmat hankkivat tietoa raskaudesta ja siitä keskusteltiin yhdessä. Neuvola- ja äitiyspoliklinikkakäynteihin miehet osallistuivat vain osittain, mutta äidit pitivät huolen miehen olemisesta ajan tasalla. Raskauden aikana isät pohtivat kuinka valmiita he olivat hoitamaan vauvaa ja miten sopeutuminen uuteen elämäntyyliin onnistuisi. Ensimmäistä lasta odottavat isät kokivat ajatuksen elämän muuttumisesta hankalana. Yöllä valvomaan joutuminen vauvan takia ja itse vauvan hoidon tuomat muutokset elämään koettiin pelottavina. Äidit joutuvat olemaan raskausaikana poissa töistä neuvola- ja äitiyspoliklinikkakäyntien takia, mahdollisten sairaslomien vuoksi sekä äitiyslomalle jäädessään. Isien osallistumista neuvolakäynteihin työaikana saatetaan kyseenalaistaa, toisin kuin äitien käyntejä pidetään itsestään selvinä. (Paavilainen 2003; 67,76,79.)

## 4 LAPSEN SAAMINEN

Vanhemmaksi tuleminen on yksi suurimmista ihmisen elämässään kokemista muutoksista. Muun muassa arki, perhe-elämä, läheisyys ja parisuhteen roolit muuttavat muotoaan. (Brotherson 2007, 2.) Nämä muutokset voivat olla niin positiivisia kuin negatiivisiakin (Reinholm 1999, 55). Toisille tunne vanhemmuudesta alkaa positiivisesta raskaudesta, toisille se alkaa tuntua todelliselta vasta, kun lapsi on syntynyt. (Paananen ym. 2015, 165) Vanhemmuus muodostaa vanhempien välille siteen, jota edes erotilanne ei voisi purkaa. Lapsen syntymästä lähtien vanhemmat tulevat olemaan toisiinsa sitoutuneita lapsen kautta, vaikka he jostain syystä päätyisivätkin perheenä elämisen sijaan asumaan erilleen. (Airikka 2003, 18.)

### 4.1 Synnytys kokemuksena

Vanhemmat saattavat kokea stressiä vanhemmuuteen liittyen ja raskauden aikaiset sekä pian synnytyksen jälkeiset tunteet ja asenteet ovat siihen yhteydessä (Hildingsson & Thomas 2014, 53). Kumppanin kanssa jaettu synnytyskokemus saattaa muodostaa parin välille heitä yhdistävän ja läheisyyttä edistävän myönteisen yhteyden (Reinholm 1999, 55). On tutkittu, että osa puolisoista kokee synnytyksen upeana ja positiivisena kokemuksena, kun toisille tilanne on hyvin hankala. Puolisot kokivat yleisesti kuitenkin, että synnytyksessä mukana oleminen paransi heidän parisuhdettaan ja koko perheen yhtenäisyyttä. (Hoga, Gouveia, Higashi & de Souza Zaemo-Roth 2013, 129.) Männistö ja Sillanpää (2006, 50- 51) puolestaan havaitsivat miesten hyväksi kokeman synnytyskokemuksen lisäävän parisuhdetyytyväisyyttä ja ristiriitaisen arvion kokemuksesta taas alentavan tyytyväisyyttä parisuhteeseen. Molempien vanhempien myönteinen kokemus synnytyksestä lisää myös heidän vanhemmuuden kokemista myönteisenä asiana etenkin synnytyksen jälkeisinä ensimmäisinä kuukausina. Synnytystavalla ei ollut vaikutusta äitien kokemaan vanhemmuuteen, mutta isän mukanaololla oli siihen positiivinen vaikutus. (Männistö & Sillanpää 2006; 42- 43, 45- 46.)

Naisilla on tutkittu olevan raskautta, synnytystä ja lapsivuodeaikaa kohtaan ylipäättänsä enemmän negatiivisia tunteita kuin miehillä. Naisten kokemus synnytyksestä onkin usein negatiivisempi kuin miehillä (Hildingsson & Thomas 2014, 46). Äidin myönteistä

synnytyskokemusta todettiin lisäävän merkittävästi isän osallistuminen synnytykseen (Männistö & Sillanpää 2006, 45).

## 4.2 Uuden arjen opettelu

Ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen vanhempien tulisi pohtia arjen aikatauluja ja kotitehtävien jakamista uudesta näkökulmasta. Sekä vauvan että vanhempien hyvinvoinnista tulee huolehtia ja jokaisen omat tarpeet kaipaavat riittävää huomiota. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012.) Vanhempien ajankäytön on tutkittu muuttuvan äidin jäädessä äitiyslomalle, kun kotityöt jakautuivat uudelleen. Äitiysloman koettiin helpottavat koko perheen kiireistä arkea. Usein äitiysloman aika koettiin vapauttavana työstä tulevan tauon ja uusiin asioihin keskittymisen vuoksi. Osa äideistä taas koki työkavereista erossaolon negatiivisena asiana. Kotona nämä äidit saattoivat kokea olevansa vailla aikuista kontaktia ja elämän painottuvan liikaa lapsen seuraan. (Paavilainen 2003, 67-68.) Vauvan tulo voi aiheuttaa kitkaa vanhempien välille ja tämä riippuu hyvin paljon lapsesta. Esimerkiksi runsas itkuisuus ja hankalahoitoinen vauva lisäävät vaivannäköä ja etenkin äidin työn määrää. (Reinholm 1999, 57.) Lapsen syntymän jälkeen perheiden on mahdollisesti pyrittävä sopeutumaan myös tulotason alenemiseen ja kulujen kasvamiseen. Parit arvioivatkin perheen tulevaa taloustilannetta jo etukäteen raskauden aikana. (Paavilainen 2003, 65.) Pienlapsiperheen vanhemman arki saattaa olla kuormittavampaa esimerkiksi oman epävarman työtilanteen jatkumisen vuoksi (Närvi 2013, 98)

Synnytyksen jälkeen äiti ja isä ovat seksuaalisen halukkuuden suhteen erilaisissa tilanteissa. Naisen halut palaavat hiljalleen omalla ajallaan kehon palautuessa synnytyksestä, kun mies taas olisi valmis jatkamaan seksielämäänsä kuten ennenkin. (Reinholm 1999, 68.) Yhdyntöjä ei suositella 2-6 viikkoa synnytyksen jälkeen kestävän jälkivuodon aikana infektioriskin takia. Kun yhdynnät aloitetaan, nainen saattaa kokea arkuutta esimerkiksi limakalvojen kuivuuden tai mahdollisten välilihan arpien vuoksi. Ne saattavat tehdä yhdynnän jopa mahdottomaksi. Tällöin on muistettava, että hellyyden osoittaminen muillakin tavoilla on mahdollista ja tärkeää synnytyksen jälkeen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012.)

### 4.3 Parisuhteen ylläpitäminen

Samaan aikaan parisuhteessa ja vanhempana oleminen voi olla yksi vaikeimmista parisuhteen osa-alueista (Airikka, 2003, 18). On tavallista, että lapsen syntymän jälkeen parisaattaa tuntea etäisyyttä toisiinsa keskittyessään vauvan tarpeista huolehtimiseen (Brotherson 2007, 9.) Haasteena on kuitenkin kaiken väsymyksen ja jatkuvan hoivan ohella löytää parisuhdeaikaa vain kahden kesken (Reinholm 1999, 55). Dossin tutkimuksessa (2009) vanhemmaksi tulon jälkeen parien parisuhteissa havaittiin paljon muutoksia. Tyytyväisyys parisuhteeseen laski ja kommunikaatio koettiin entistä negatiivisempänä. Tämän lisäksi riitojen selvittäminen hankaloitui sekä luottamus suhteeseen vähentyi nopeasti. Talbot ym. (2009, 67) tutkivat pareja raskausaikana heidän odottaessa ensimmäistä lastaan ja myöhemmin lapsen ollessa kolmen kuukauden ikäinen. He havaitsivat, että äitien kokema epävarmuus raskausaikana ennakoiki suurempaa määrää parisuhteen konflikteja pikkulapsiperheessä.

Parisuhteen hoitamista pikkulapsiperheessä tutkinut Malinen (2011, 48) selvitti vanhempien kertomien hyvien parisuhdehetkien avulla tapoja, joilla vanhemmat hoitivat parisuhdettaan. Niitä olivat ”teot, keskustelut, läsnäolo, myönteisyys, fyysinen läheisyys, tuki ja ristiriitojen hallinta”. Auvinen ja Punkka (2008, 29- 31) tutkivat parisuhteen hoitamista ja sen yhteyttä parisuhdetyytyväisyyteen pikkulapsiperheiden vanhemmilla. Naisten kohdalla tyytyväisyydestä parisuhteeseen kertoivat muun muassa rakkauten osoittaminen, avoimuus ja positiivisuus, kun taas yhteisten tehtävien tekeminen heikensi tyytyväisyyttä. Miehet osoittautuivat tutkimuksessa olevan vähän tyytyväisempiä suhteisiinsa verrattaessa heitä naisiin. Heidän kohdallaan selkeitä yksittäisiä parisuhdetyytyväisyydestä kertovia tekijöitä ei havaittu, mutta neuvojen antamisen huomattiin heikentävän heidän parisuhdetyytyväisyyttään. Ahlborg, Misvaer ja Möller (2009, 251) havaitsivat, että pikkulapsiperheiden vanhempien kahdenkeskinen seksuaalisuus ja yhteenkuuluvuuden tunne vauvan ollessa 6 kuukauden ikäinen ennustivat merkittävästi tyytyväisyyttä parisuhteeseen vielä neljän vuoden kuluttuakin.

Toimiva parisuhde on yhteydessä siihen, kuinka pariskunnat toimivat myös vanhempiina. Toisen näkemyksien huomioon ottaminen ja niistä keskusteleminen toteutuvat parisuhteen toimiessa hyvin ja voimia ei kulu niin paljoa ongelmiin keskityttäessä. Usein vanhempi soveltaa omilta vanhemmiltaan oppimiaan käytösmalleja omaan toimintaansa. (Airikka 2003; 18,20.) Tarkastellessa parisuhdetyytyväisyyden ja vanhemmuuden laadun yhteyttä Malinen (2011, 47) havaitsi, että parisuhteeseen tyytyväinen vanhempi



kokee yleensä olevansa myös tyytyväinen omaan vanhemmuuteensa. Rauhalan (2008, 21) tutkimuksen tulokset olivat yhteneviä. Molempien vanhempien kokema parisuhteen laatu oli vahvasti yhteydessä heidän vanhemmuutensa laatuun.

#### 4.4 Parisuhdetyytyväisyys lapsen saamisen jälkeen

Tyytyväisyys parisuhteeseen raskausaikana ennusti tyytyväisyyttä myös synnytyksen jälkeen. Myös sillä, onko raskaus suunniteltu, oli jonkin verran merkitystä korkeampaan parisuhdetyytyväisyyteen. (Mortensen, Ø., Torsheim, T., Melkevik, O. ja Thuen, F. 2012, 130.) Väitöskirjassaan (2010, 22) Sanders havaitsi naimisissa olevien vanhempien tyytyväisyyden parisuhteeseen olevan merkittävästi matalampi verrattaessa heitä avio- pareihin, joilla ei ole lapsia. Vanhemmuuden vaikuttaessa negatiivisesti parisuhdetyytyväisyyteen, naimisissa olovuosilla eikä yhdessäolon pituudella ennen naimisiin menoa ollut kuitenkaan vaikutusta. Mortensenin, Ø. ym. (2012, 130) mukaan taas parisuhteen keston pidentymisellä havaittiin olleen parisuhdetyytyväisyyttä laskeva yhteys ennen lapsen saamista ja pikkulapsiperheiden vanhemmat kokivat Rauhalan (2008, 24) tutkimuksessa parisuhteensa huonommaksi parisuhteen keston ollessa pidempi.

Vanhemmaksi tuleminen laski merkittävästi naisten tyytyväisyyttä heidän parisuhteisiinsa (Mortensen, Ø. ym. 2012, 133). Sandersin (2010, 23) tutkimuksessa naiset ylipäättänsä olivat tyytymättömämpiä parisuhteeseensa kuin miehet. Malinen (2011, 51) taas ei havainnut parisuhdetyytyväisyydessä eroja miesten ja naisten välillä, mutta naiset kuitenkin arvioivat omia tunteitaan suhdetta ja puolisoa kohtaan sekä oman puolisonsa ominaisuudet huonommiksi kuin miehet. Parisuhteen tyytyväisyyden tunnetta puolestaan edisti muun muassa perheen hyvä taloudellinen tilanne. Iällä oli myös merkitystä – vanhemmuus laski parisuhdetyytyväisyyttä sitä vähemmän mitä vanhempia tutkimukseen vastaajat olivat. (Sanders 2010, 26- 27.) Toisaalta Paajasen tutkimuksessa (2005) tulokset näyttivät kaksikymppisenä vanhemmaksi tulleiden kokeneen parisuhteensa vahvistuneen lapsen saamisen myötä ja kolmekymppisenä perheellistyneiden kokeneen voimakkaampaa parisuhteen heikkenemistä, kuin tutkimukseen osallistuneet kaksikymppiset. Verrattaessa ensi- ja monisyntyttäjiä, ensisyntyttäjien parisuhdetyytyväisyys on korkeampi synnytyksen aikaan. Samalla kuitenkin ensisyntyttäjien kokema parisuhdetyytyväisyys laskee jyrkemmin synnytyksen jälkeen. (Mortensen, Ø. ym. 2012, 132.)

Vertailtaessa parisuhdetyytyväisyyden eroja yhden lapsen vanhemmilla ja lapsettomilla pareilla havaittiin, että vanhempien mielestä intiimiydellä oli suurempi merkitys parisuhdetyytyväisyyteen kuin lapsettomilla. Uskollisuudella taas havaittiin olevan vanhempien mielestä pienempi merkitys parisuhdetyytyväisyyden määrittäjänä. Ensimmäistä kertaa vanhemmiksi tulleet parit pitivät yhteisymmärrystä ja toisen huomioonottamista tärkeinä osina omaan parisuhdetyytyväisyyteensä ja kokivat niiden toteutuvan omassa suhteessaan enemmän kuin lapsettomat parit. Ero näiden ryhmien välillä havaittiin myös vanhempien suurempana tyytyväisyytenä perheen ulkopuolisiin kontakteihin verrattaessa heitä lapsettomiin pareihin. (Guttman & Lazar 2004, 152- 153.)

## 5 KÄTILÖ PARISUHTEEN TUKIJANA

Raskauksiin liittyvä kätilötyö koostuu raskausajan, synnytyksen sekä lapsivuodeajan muodostamasta kokonaisuudesta (Paananen ym. 2015, 31). Kätilö kohtaa perheitä Suomessa äitiysneuvolassa, äitiyspoliklinikoilla, synnyttämättömien tarkkailuosastoilla, synnytyssaleissa ja lapsivuodeosastoilla. Käytännössä kätilöt voivat olla perheen mukana koko raskauden ajan ja vielä ensimmäiset päivät lapsen syntymän jälkeenkin.

### 5.1 Raskaudenaikainen tuki

Suomessa äitiyshuolto perustuu äitiysneuvolaan, jossa tavoitetaan lähes kaikki raskaana olevat naiset ja heidän perheensä. Tarvittaessa äidin raskautta voidaan seurata myös äitiyspoliklinikalla, mikäli raskaus vaatii erityisseurantaa. Äitiysneuvolassa itse raskauden seurannan lisäksi valmennetaan ja ohjataan äitiä sekä koko perhettä raskauteen ja synnytykseen liittyvissä asioissa. Perheen yksilölliset tarpeet ja kokonaisvaltainen tilanne on huomioitava heidän hoidossaan. (Nuutila 2011, 352- 355.)

Vaikka äidit ja isät itse pitivät neuvolaseurannan tärkeimpänä tehtävänä raskauden seurantaan (Paavilainen, R. 2003), myös parisuhteen tukemiseen olisi tärkeää kiinnittää huomiota, sillä raskaudenaikaisen tuen on koettu vaikuttaneen positiivisesti parisuhteeseen. Bäckström, Thorstensson, Mårtensson, Grimming, Nyblin ja Golsäter (2017) selvittivät tutkimuksessaan raskaana olevien naisten puolisoitten kokemuksia ammattilaisilta saamastaan tuesta raskauden aikana. Kun molemmat tulevat vanhemmat saivat yhdessä ammatillista tukea, parien kommunikaatio parani ja he kokivat sen vahvistavan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Bäckström ym. (2017) lainaavat tutkimuksessaan haastattelemansa raskaana olevan naisen puolison sanoja: "to be able to support her, i must feel calm and safe", mikä kuvastaa hyvin kokonaisvaltaisen tiedon tarvetta parisuhteenkin näkökulmasta. Kun puolisoikin kokee olevansa tulevan vanhemmuuden suhteen rauhallinen, hän pystyy parhaansa mukaan tukemaan tulevaa äitiä.

Ammattilaisilta saadun tuen koettiin lisäävän puolisoitten ymmärrystä siitä, miten vanhemmuuteen valmistaudutaan, ja tämän kautta he kokivat suurempaa halua huolehtia lapsesta äidin kanssa yhdessä. Raskaana olevien naisten puolisoitten todettiin haluavan

ammattilaisilta tukea siihen, miten he voivat olla raskaana olevan tukena ja tulkita vauvan antamia viestejä, ja vastata niihin. Tiedon toivottiin olevan käytännönläheistä ja neuvojen konkreettisia. Synnytystä edeltävissä perhevalmennuksissa annettiin tietoa imetyksestä ja kotitöiden jakamisesta, mutta sitä jäätiin kaipaamaan lisää muun muassa vanhempainvapaista, vakuutuksista ja muista taloudellisista asioista, sekä tarvittavista hankinnoista. Perhevalmennuksessa pedagogisesti välitetty tieto ja havainnollistavat kuvat lisäsivät tiedon omaksumista, etenkin kun kättilöt käyttivät opetuksessa hyväksi roolileikkejä tai PowerPoint-dioja. (Bäckström ym. 2017.)

Raskaana olevien puoliset tiedostivat, että vanhemmuudella tulisi olemaan vaikutusta parisuhteeseen ja siksi toivoivat jo raskausaikana enemmän tietoa myös rakkauselämän ylläpitämisestä lapsensa syntymän jälkeen. (Bäckström ym. 2017.) EU:n kättilödirektiivi (80/155/EEC) kättilön tehtävistä pitää raskauden seurannan ja synnytysten hoitamisen lisäksi sisällään muun muassa myös avustamisen vanhemmuuteen kasvamisessa. Kättilön tehtävä onkin jo raskausaikana antaa tukea ja ohjausta koko perheelle kaikkiin tuleviin muutoksiin, myös parisuhteen saralla.

Myös vertaistuen merkitystä korostettiin. Ammatillinen tuki raskauden aikana mahdollisti muiden vauvaa odottavien vanhempien tapaamisen perhevalmennuksissa. Kättilöiden luoma salliva ympäristö koettiin tärkeänä, jotta parit pystyivät jakamaan kokemuksia toisten kanssa. Ajan varaaminen erikseen tiedonannolle ja keskustelulle lisäsi parien halua osallistua keskusteluun. (Bäckström ym. 2017.)

## **5.2 Kättilön tuki synnytyksessä**

Kättilön tehtävä synnytyksessä on hoitaa ja avustaa äitiä (Kättilödirektiivi 80/155/EEC). Synnytys koetaan useimmiten puolison kanssa yhdessä, ja synnytyskokemuksen vaikutukset voivat synnytyksen jälkeen ulottua parisuhteen dynamiikkaan. Männistö ja Sillanpää (2006, 49) saivat selville, että mitä myönteisempi synnytyskokemus äideillä oli ollut, sitä myönteisemmin he arvioivat parisuhteitaan. Synnytystavalla eikä synnytyksen jälkeisillä toimenpiteillä ollut vaikutusta äitien kokemaan parisuhdetyytyväisyyteen lapsen syntymän jälkeen (Männistö & Sillanpää 2006, 49).

### 5.3 Tuki vauvan ensimmäisinä elinpäivinä

Vauvan syntyessä parisuhde on raskausajan myötä todennäköisesti jo käynyt läpi uudeksenmuovautumista, mutta vasta vauvan synnyttyä vanhemmat ovat konkreettisesti uuden edessä. Lapsen synnyttyä alkaa vauvaan tutustuminen ja vauvan hoidon opetteleminen. Ensisynnyttäjät kokevat uudelleensynnyttäjiä voimakkaammin lapsen tuoman elämänmuutoksen ja sen moninaiset haasteet (Luotonen 2014, 45). Parisuhteen aikaisemmin keskeiset osa-alueet jäävät luonnollisesti taka-alalle hetkeksi, ja tässä kohtaa kätilönkin antaman tuen tulisi kohdistua varsinkin vanhemmuuden ja perhedynamiikan toimivuuteen.

Yleensä lapsen syntymä on yksi elämän onnellisimmista hetkistä, ja parisuhdetyytyväisyyskin korkealla (Tiili 2008, 38). Kätilön tulee ohjata perhettä hyvään yhteistyöhön lapsen hoidossa, ja puolisoita tukemaan toisiaan mahdollisissa tulevilla haasteissa. Hoitohenkilökunnan neuvoja pidetään tärkeinä, mutta niitä ei aina onnellisuuden ja hämmennyksen tunnemyllerryksessä osata pyytää (Luotonen 2014, 40). Kätilön on siis tärkeää pystyä näkemänsä ja kuulemansa perusteella arvioimaan kunkin perheen tuen tarve. Kätilö voi onnistuneella ohjauksella vaikuttaa positiivisesti perheen toimivuuteen ja tätä kautta parisuhdetyytyväisyyden pysymiseen vauvan syntymän aikaisella tasolla.

Vaikka parisuhdetyytyväisyydellä ei todettu suoraan olleen vaikutusta imetyksen onnistumiseen (Tiili 2008, 38), äidin ohjaaminen ja tukeminen imetysasioissa ja itsevarmuuden kohottaminen onnistumisten kautta voi tuoda perheelle tunteen siitä, että vauvan kanssa pärjätään. Erityisesti ensisynnyttäjän on tärkeää saada kannustusta, jotta hänen luottamuksensa omaan kykyynsä toimia äitinä vahvistuu. (Luotonen 2014, 41) Tätä kautta matka vauvan kanssa alkaa positiivisesti, mikä puolestaan vaikuttaa koko perheen toimivuuteen. Tutkimustuloksissa on noussut keskeiseksi antaa perheelle tietoa siitä, miten toimia imetyksen eri ongelmatilanteissa, kuten esimerkiksi maidon pakkautuessa rintoihin ja arvioidessa äidinmaidon tuotannon riittävyyttä (Tiili 2008, 39).

Toisaalta emotionaalisen tuen antaminen lapsivuodeaikana on koettu tärkeämmäksi, kuin konkreettisten neuvojen jakaminen (Tiili 2008, 40). Synnytyksen jälkeen on luon-

nollista, että äidin tunteet ovat pinnassa. Tämä niin sanottu “baby blues” on voimakkaimmillaan muutaman päivän kuluttua synnytyksestä, ja erityisesti sen aikana äiti tarvitsee ymmärrystä ja huolenpitoa niin hoitohenkilökunnalta kuin puolisoaltaan. (Hermanson 2012) Hoitohenkilökunnan tehtävänä on huolehtia siitä, että myös puolisoilla on riittävästi tietoa synnytyksen jälkeen tapahtuvista muutoksista, jotta hänellä on valmiudet tukea äitiä tänä aikana.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten ensimmäisen lapsen saaneiden vanhempien parisuhde on muuttunut heidän kokemanaan raskauden ja lapsen saannin myötä. Lisäksi yritämme saada selville, ovatko parit kokeneet raskauden eri vaiheissa ja lapsen saamisen jälkeen muutosta parisuhteen laadussa. Haluamme myös tietää, ovatko parit saaneet tukea parisuhteeseensa lapsen syntymän jälkeen ja jos ovat niin mistä ja millaista tukea.

Opinnäytetyön tehtävät:

1. Miten parisuhde muuttuu raskausaikana ja lapsen saamisen myötä?
2. Muuttuuko parisuhteen laatu raskausaikana tai lapsen saamisen myötä?
3. Millaista tukea ja mistä parit ovat saaneet parisuhteeseensa lapsen syntymän jälkeen?

Opinnäytetyön tarkoitus on saada syvällisempää tietoa tutkimukseen osallistuvien parisuhteista tässä uudessa elämäntilanteessa.

## 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 7.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisin eli laadullisin tutkimusmenetelmin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa korostuvat yksilölliset kokemukset ja ihmisten tulkinnat tutkittavasta ilmiöstä (Kankkunen, P., Vehviläinen-Julkunen, K, 2013, 49-50) Jari Metsämuuronen (2000, 14) toteaa yhdeksi laadullisen tutkimusmenetelmän valitsemisen perusteeksi sen, että "halutaan tutkia luonnollisia tilanteita, joita ei voida järjestää kokeeksi tai joissa ei voida kontrolloida läheskään kaikkia vaikuttavia tekijöitä". Raskauden ja perheellistymisen ajanjaksot ovat ainutlaatuisia, yksilöllisiä ja moniulotteisia kokemuksia. Laadullisen tutkimusmenetelmän keinoin pääsimme hyvin syventymään haastattelemiemme pariskuntien ajatuksiin näiden kahden ajanjakson tuomista muutoksista.

### 7.2 Aineiston keruu

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa voidaan kerätä haastattelemalla, havainnoimalla, eläytymismenetelmin, toiminnallisen tutkimuksen kautta, tarkastelemalla valmiita aineistoja tai dokumentteja, selontekomenetelmin ja muistelutyönä. (Eskola, J. & Suoranta, J. 2005, 84- 133) Päädyimme tässä opinnäytetyössä keräämään aineiston haastattelemalla, tarkemmin teemahaastatteluin. Hirsjärven ja Hurmeen (1995, 36) mukaan, Merton, Fiske ja Kendall (1956, 3-4) tiivistävät teemahaastattelun piirteiksi muun muassa seuraavia: haastateltavat saavat tuoda esille haluamansa näkökulmat, haastateltavista pitäisi saada irti mahdollisimman yksityiskohtaisia reaktioita ja haastattelun tulisi auttaa haastateltavia tuomaan kokemuksistaan esiin sekä niiden affektiiviset, kognitiiviset että evaluatiiviset merkitykset. Teemahaastattelu luokitellaan puolistrukturoiduksi, sillä kysymykset valmistellaan vain pääpiirteittäin (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995, 35, 41). Teemahaastattelu suunnitellaan haastatteluteemoja valitsemalla ja itse haastattelun kulku vaihtelee riippuen siitä, mitkä teemat haastateltavat kokevat itselleen merkityksellisimmiksi ja mihin teemoihin liittyen heillä täten on jaettavaa (Hirsjärvi & Hurme, 1995, 41- 42). Valitsimme haastatteluja varten tutkimuskysymyksiimme liittyviä aihe-



piirejä, ja etukäteen pohdimme, minkä tyyppisiin kysymyksiin näiden teemojen sisällä haluaisimme keskittyä.

Teemahaastattelu haastattelutyypinä soveltui työhömmä hyvin, sillä ottamalla esiin samat aihepiirit jokaisen pariskunnan kanssa, mutta antaen haastateltaville kuitenkin vapauden lähteä kertomaan avoimesti kokemuksistaan, saimme mahdollisimman monimuotoiset vastaukset muodostamiimme tutkimuskysymyksiin.

Kriteerit haastateltavalle pariskunnalle olivat seuraavat:

1. perheeseen kuuluu äiti, isä ja yksi alle 2-vuotias lapsi
2. lapsi on pariskunnan esikoinen ja kummankin puolison ainut lapsi
3. pari suostuu haastateltavaksi yhdessä

Haastateltavista osa oli tuttaviamme, osan löysimme tuttaviamme kautta ja Facebookin vauva-aiheisesta keskusteluryhmästä. Kukaan haastateltavista ei kuulunut kummankaan perheeseen tai lähipiiriin. Yhteensä löysimme seitsemän haastateltavaa pariskuntaa, joista kuusi täytti haastateltavan kriteerit.

Haastattelut käytiin Skype- pikaviestintäohjelman kautta. Kommunikointi tapahtui ainoastaan kirjoittaen, videokuva ei ollut käytössä. Haastattelumuotoa pohtiessamme saimme jo haastatteluun lupautuneilta pariskunnilta toiveen tämän tyyllisestä haastattelusta. Erityisesti isät kertoivat, että kokisivat olonsa mukavammaksi, jos heidän ei tarvitsisi olla kasvotusten haastattelijoiden kanssa, tai puhua ääneen. Ajatus kuulosti hyvältä, sillä tällä tapaa haastateltavat saisivat keskustella kahden kesken asioista rauhassa, ja me saisimme mahdollisimman syvällisiä ja avoimia vastauksia. Lähetimme haastateltaville hetkeä ennen sovittua haastattelu-aikaa yksityisesti web-linkin, jonka kautta he pääsivät suoraan haastatteluun ilman henkilökohtaista Skype- tiliä.

### **7.3 Aineiston analyysi**

Analysoimme keräämämme aineiston sisällönanalyysin menetelmin. Sisällönanalyysiä pidetään hyvin perinteisenä laadullisen tutkimuksen aineiston analyysimenetelmänä. Sen avulla voidaan sekä analysoida, että kuvailla tutkimuksen aineistoa. Sisällönanalyysi-

si voi olla deduktiivista, eli teorialähtöistä, tai induktiivista, eli aineistolähtöistä, kuten tässä opinnäytetyössä. (Kankkunen & Vehviläinen, 2013, 135-136)

Sisällönanalyysi etenee vaiheittain. Ensin on päätettävä, mihin aineistossa keskitytään; mikä siinä kiinnostaa. Seuraavaksi aineisto käydään läpi, ja poimitaan kiinnostavat kohdat. Nämä poimitut kohdat sitten joko luokitellaan, teemoitellaan tai tyypitellään. (J. Tuomi & A. Sarajärvi, 2009, 92-93) Koska tässä opinnäytetyössä haastattelumuotona oli teemahaastattelu, olimme jo haastattelua suunniteltaessa muodostaneet tutkimuskysymyksiimme sopivia, keskeisiä teemoja. Nämä haastatteluteemat jäsensivät nyt keräämäämme aineistoa ikään kuin itsestään.

Lähdimme purkamaan aineistoa keräämällä puhtaaksikirjoitetuista haastatteluista sitaattikokoelman, eli suoria lainauksia pariskuntien kertomasta. Analyysiä varten tuli määrittää myös tarkasteltava analyysiyksikkö (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 110). Valitsimme analyysiyksiköksi ajatuskokonaisuuden, sanan tai lauseen sijaan, sillä pelkät yksittäiset lauseet olisivat jääneet aiheyhteydestään irrallisiksi, ja kokemusten kuvaukset vajanaisiksi.

Seuraavaksi kerätty sitaattikokoelma tuli yksinkertaistaa kokoelmaksi pelkistettyjä ilmauksia. Ilmaisujen redusoinnissa, eli pelkistämisessä alkuperäisistä ilmauksista poistetaan kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen ja täten kunkin sitaatin antama informaatio tiivistyy (Tuomi & Sarajärvi, 2009s, 109). Seuraavassa taulukossa annamme esimerkin aineiston pelkistämisestä.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
"jonkin verran oli myös tiukkoja keskusteluita ja riitoja, jotka jälkikäteen ajateltuna menivät epävarmuuden, uusien asioiden ja väsymyksen piikkiin"	väsymys ja epävarmuudet synnyttivät ristiriitoja
"neuvolasta saimme täytettäväksi lomakkeen, jonka kysymysten avulla mietimme parisuhdettamme... kysymykset olivat ehkä ympäröiväisiä. Näin esikoisen vanhempina olisimme kaivanneet enemmän tukea ja tietoa jo raskausaikana siitä, millaista vauva-arki tulee olemaan ja kuinka voimme järjestää arkemme niin, että parisuhde ei kärsi tästä."	neuvolan tuki riittämätöntä, kaivattiin enemmän jo raskausaikana
"raskausaikana puhuttiin monessa suunnassa siitä, että parisuhde tulee muuttamaan lapsen saamisen myötä ja lähinnä kävimme keskusteluita siitä, että se on meille molemmille itsestään selvää"	Parisuhteen muuttuminen oli odotettua ja itsestään selvää

Taulukko 1. Aineiston pelkistäminen

Kun ilmaukset olivat pelkistetyssä muodossa, etenimme etsimään ilmauksista samankaltaisuuksia ja yhdistäviä tekijöitä. Samankaltaiset ilmaukset koottiin yhteen ja näille ilmauksille nimettiin oma luokkansa. Nämä alaluokat ryhmiteltiin vielä ylempiin luokkiin, ja edelleen pääluokiksi, joita muodostui neljä kappaletta. Tätä vaihetta kutsutaan aineiston ryhmittelyksi eli klusteroinniksi. (Tuomi & Sarajärvi, 2009)

Alla olevassa taulukossa esitämme esimerkin aineiston klusteroinnista.

<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Päälouokka</b>
Parisuhde voi osin paremmin, osin huonommin	Muutos parempaan	Parisuhteen laadun muutos vauva-aikana	Muutokset parisuhteen laadussa
Vauva vaikutti positiivisesti parisuhteeseen			
Intensiivistä, mies ei mahdu mukaan	Muutos huonompaan		
Parisuhteen laatu laski, ensimmäiset viikot hirveitä			
Parisuhde muistui, kun vauvanhoito alkoi sujua	Muut huomiot parisuhteen laadusta		
Odotettua rankempaa			

Taulukko 2. Aineiston ryhmittely

## 8 TULOKSET

Opinnäytetyön aineiston pohjalta muodostui neljä aihealuetta, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiämme. Jaottelimme opinnäytetyön tulokset näiden aihealueiden mukaan. Ensimmäinen aihe käsittelee parisuhteen kokemia muutoksia aina raskaaksi tulemisesta lapsen syntymän jälkeiseen aikaan. Toisessa kohdassa käsittelemme parisuhteen laatua ja siinä koettuja muutoksia. Kolmanneksi aiheeksi muodostui parisuhteen ylläpitäminen, joka sisältää parien kokemuksia keinoista joilla he pyrkivät hoitamaan parisuhdettaan sekä parien saamaa tukea parisuhteelleen uudessa elämäntilanteessa. Viimeisessä eli neljännessä aihealueessa käydään läpi parien kokemuksia matkasta vanhemmuuteen ja sen merkitystä heidän parisuhteisiinsa.

### 8.1 Parisuhde muutoksessa

Haastattelujen pohjalta muodostui kymmenen parisuhteen osa-aluetta, joissa oli tapahtunut muutoksia raskauden ja lapsensaannin myötä. Nämä olivat kommunikaatio, ristiriidat, itsetunto, puolison arvostus, sitoutuminen, tunneyhteys, läheisyys, seksuaalisuus, rakkaus ja kahdenkeskinen aika. Useiden aihealueiden kohdalla huomattiin, että parisuhteiden kokemukset olivat olleet hyvin erilaisia.

Kommunikaation saralla hyvin yleinen kokemus oli, että keskustelun tarve oli lisääntynyt. Toisilla tämä johti siihen, että keskusteltiin enemmän ja avoimemmin, toiset taas kokivat, ettei heillä ollut tarpeeksi aikaa keskustelulle. Keskustelujen aihepiirit olivat myös muuttuneet. Raskausaikana pariskunnat keskustelivat paljon suhteestaan ja tulevaisuudesta, lapsen synnyttyä lapseen liittyvistä asioista.

*”Monet aiemman elämän keskustelunaiheet ovat ikään kuin tauolla, tai niitä käydään paljon tiiviimmästi läpi.”*

Positiivisina näkökulmina esiin tulivat uuden tilanteen myötä opitut keskustelutaidot, halu ymmärtää puolisoa ja se, että ristiriidoilta vältytään, kun asioista keskustellaan.

*”kommunikoinnissa on siirrytty ikään kuin taas hiukan entistä aikuisemmalle tasolle”*

*"koko tilanne on molemmille uusi ja omia ajatuksia on ollut tärkeää selittää auki juurikin ristiriitojen välttämiseksi"*

Ristiriitojen osalta vastaukset jakoutuivat myös kahtia. Toiset pariskunnat kokivat, etteivät halua tässä elämäntilanteessa riidellä ja syntyvät riidatkin tuntuvat merkityksettömmimmiltä. Toiset taas kertoivat vasta nyt aloittaneensa riitelemään puolisonsa kanssa, tai riitojen lisääntyneen, muun muassa lisääntyneen vastuun, ja tämän vastuun jaon myötä. Ristiriidat nähtiin myös väsymyksen ja uuden tilanteen synnyttämien epävarmuuksien seurauksena.

*"aika on tärkeää, joten pyrimme olemaan riitelemättä mahdollisimman paljon"*

*"pienistä asioista ei tule eppisen kokoisia, eikä enää tule "ero nyt heti"-riitoja"*

*"riita- ja konfliktitilanteista on tullut aiempaa "pehmeämpiä", koska vauvan vuoksi kummallakaan ei ole halua riitelyyn eikä siihen huvita käyttää aikaa"*

*"velvollisuuksien lisääntymisen myötä myös ristiriitatilanteet lisääntyneet - erityisesti vauvan hoidon suhteen"*

*"(vauvan synnyttyä) jonkin verran oli myös tiukkoja keskusteluita ja riitoja, jotka jälkikäteen ajateltuna menivät epävarmuuden, uusien asioiden ja väsymyksen piikkiin"*

Lähes kaikki kokivat, että ristiriitatilanteet olisi tärkeää selvittää heti, mutta kaikkien parien mielestä tähän ei ole ollut mahdollisuutta.

*"erimielisyydet pyritään käymään läpi, vaikka sitten jälkikäteen"*

*"pienen lapsen kanssa on helpompi toimia, kun ei ole mitään ns. hampaankolossa"*

*"asioita ei ehdi tai pääse käymään loppuun asti"*

Itsetunnon saralla pyysimme pariskuntia pohtimaan muutoksia yksilötasolla, ja muutosten vaikutuksia parisuhteeseen. Sekä äidit, että isät, kokivat vaihtelevasti itsetunnon

nousseen, pysyneen samana tai laskeneen, mutta äitien kohdalla itsetunnon koettiin useammin horjuneen. Epävarmuutta koettiin sekä vanhempana, että puolisona. Myös oman kehon muutokset aiheuttivat epävarmuutta äideissä. Positiivisina kokemuksina nousivat aiempaa suurempi yhdenvertaisuuden tunne ja kumppanin tuen ja kannustuksen merkitys itsetunnon horjuessa. He, jotka kokivat itsetuntonsa nousseen tai pysyneen hyvänä, näkivät tämän positiivisen vaikutuksen parisuhteeseensa.

*"itsetuntoon vaikuttanut todella paljon sekä onnistumisen että riittämättömyyden tunteet. Näitä tunteita on vanhempana tullut paljon enemmän, kuin aikaisemmin"*

*"Välillä arki on käynyt niin haastavaksi, että itsetunto tuntunut todella alhaiselta ja tällöin käynyt myös mielessä onko ollenkaan tarpeeksi hyvä toiselle"*

*"lapsen tulo on... oikeastaan vain kasvattanut molempien itsetuntoa parempaan suuntaan"*

Odotusaika ja lapsen tulo perheeseen saivat puoliset arvostamaan toisiaan enemmän. Tämä kokemus toistui useammassa haastattelussa. Äidit arvostivat puolisonsa kykyä toimia itsenäisesti lapsen kanssa ja tämän halua tehdä kaikkensa, jotta äidillä ja lapsella olisi hyvä olla. Isät taas kertoivat arvostavansa puolisossaan sinnikkyyttä, positiivisuutta ja äitiyden priorisointia muiden asioiden edelle. Parisuhteen kummankin osapuolen panos yhteisen elämän puolesta koettiin merkityksellisenä. Jotkut kuitenkin totesivat, että arvostusta ei aina väsyneenä tule osoitettua puolisolle.

*"molemmat nähneet sen, miten paljon toinen on valmis tekemään yhteisen elämän ja arjen puolesta"*

*"kun kummatkin on väsyneitä, saatetaan sanoa asioita, jotka saattavat kuulostaa siltä, ettei toinen arvostaisi toista tai toisen panosta perheeseen"*

Kaikki kuusi haastateltavaa pariskuntaa kokivat olevansa sitoutuneempia parisuhteeseensa lapsensaannin myötä. Tätä kuvailtiin monin eri tavoin: lapsi on *yhdistävä tekijä*, vahvempi syy olla yhdessä, vahvempi *halu* olla yhdessä, puolisoa *tarvitsee* enemmän. Pariskunnat toivat esiin ajatuksiaan siitä, miten ovat sitoutuneet nyt parisuhteensa lisäksi yhdessä lapsen kasvatukseen. Side toiseen puolisona muuttui lapsen myötä toisen-

laiseksi – lapsi teki heistä perheen. Tämän koettiin vahvistavan parisuhdetta. Eräs paris-kunta kertoi tehneensä sopimuksen sitoutua perheeseensä ja parisuhteeseensa ainakin vauvan kahden ensimmäisen elinvuoden ajaksi, sillä aavistivat jo etukäteen, että vauva-vuodet voivat tuoda parisuhteeseen haasteensa.

*"on tuo pieni ihminen, josta pidetään yhdessä huolta ja halutaan luoda hänelle mahdol-lisimman ehjä perhe, halutaan yhdessä pysyä"*

Puolisoiden kokemukset tunneyhteyden tasosta parisuhteessaan tässä uudessa elämän-vaiheessa vaihtelivat myös melkoisesti. Kliininen psykologi, psykologian professori Sue Thompson puhuu Väestöliiton artikkelissaan *Pidä minut lähelläsi* (2009) tunneyhteydestä: ”Turvallinen yhteys tarkoittaa, että voi luottaa kumppanin vastaavan, kun häntä lähestyy, että tietää olevansa hänen silmissään tärkeä ja arvostettu ja että tunnetarpeet tulevat hänen kanssaan vastatuiksi.”. Osalla pareista tunneyhteys oli ollut välillä kateis-sa. Kun toinen puolisoista oli kotona ja toinen työelämässä, ja elämänrytmi oli kovin erilainen, kohtaamiset koettiin ajoittain ristiriitaisiksi. Toiset pareista taas kokivat lähen-tyneensä toisiaan ja kokevansa suurempaa yhteenkuuluvuuden tunnetta nyt yhteisen lapsen saatuaan. Muun muassa yhdessä läpikäydyn synnytyksen koettiin kokemuksena saaneen aikaan aivan uudenlainen läheisyyden taso puolisoitten välille.

*"tunneyhteys on kasvanut, sitä on aikalailla paljaana toisen edessä esim. synnytyksen myötä, sellaista ei ole kokenut kuin oman puolison kanssa"*

Läheisyyden ja seksuaalisuuden määrän koettiin lähes kaikissa parisuhteissa vähenty-neen. Toiset kertoivat, että seksi on vähentynyt, mutta läheisyyttä osoitetaan muilla ta-voilla, kuten ”halaten, suukoin, sanoin ja kosketuksin”. Läheisyyden vähenemisen syik-si koettiin väsymys ja ajanpuute. Eräs äiti kertoi, että ei halua enempää kosketusta, kos-ka vauva on jatkuvasti lähellä. Seksille ei parisuhteessa tässä elämänvaiheessa koettu olevan tilaa eikä energiaa. Osa naisista koki äitiyden roolin jopa syrjäyttäneen naiselli-suuden ja seksuaalisuuden. Toisille raskauden aiheuttamat kehon muutokset saivat ai-kaan sen, että intiimiys tuntui jo ajatuksena epämiellyttävältä.

*"seksuaalisuus ollut (äidillä) normaalia vaimeampaa varmaankin imetyksen takia, joten normaaleja haluja ei ole ollut"*



*"muutokset omassa kehossa ja tunne siitä, että on "vain" äiti, on syrjäyttänyt naisellisuuden ja tunteen siitä, että olisi seksuaalinen olento"*

*"seksiin on hankala keskittyä, koska mielessä käy se, että entä jos lapsi tarvitsisi minua juuri silloin"*

Kaikki parit eivät kuitenkaan kokeneet läheisyyden vähenemisen olleen sen suurempi ongelma, koska kyse olisi ohimenevästä elämänvaiheesta. Vauva-arki todettiin monessa haastattelussa intensiiviseksi, ja vauvan nukkuessa ei lepoetkien kustannuksella haluttu ottaa aikaa läheisyydelle. Yksi pareista kuitenkin totesi, että *"toinen ei ole omissa silmissä muuttunut miksikään"*, joten vanhemmuuden ja kumppanuuden roolien yhdistäminen ei ole ollut vaikeaa.

Rakkaudesta keskusteltaessa useampi haastateltavista kertoi rakkauden muuttaneen lapsen myötä muotoaan.

*"rakkauden viitekehys on muuttunut parisuhteesta perhekeskeiseksi"*

*"rakkaus on muuttunut/vaihtunut/saanut uuden ulottuvuuden ns. romanttisesta parisuhderakkaudesta välittävään ,.. lapsesta kumpuavaan rakkauteen, joka tietysti vahvistaa keskinäistä rakkautta"*

Yleinen kokemus olikin, että yhteinen lapsi on syventänyt keskinäistä rakkautta. Yksi pari totesi, ettei rakkauden saralla ole tapahtunut mitään muutosta, ja eräs pari puolestaan koki, että *"tietää, että rakastaa toista, mutta ajoittain se ei tunnu miltään. Välillä tuntuu, että tunteet ovat poissa, tai väistyneet sivuun"*.

Kaikki haastateltavat parit kokivat, että raskausaika ja lapsen saanti muokkasivat heidän parisuhdettaan. Yksi pohjimmaisista syistä näihin muutoksiin jokaisessa parisuhteessa oli kahdenkeskisen ajan väheneminen. Elämänmuutos oli ollut valtava, kun lähes kaikki kahdenkeskinen aika olikin yhtäkkiä perheen yhteistä aikaa. Monet kokivat, että yhteistä aikaa ei ole ollut tai sen järjestäminen on ollut kovin työlästä. Myös oman ajan ottaminen on ollut haastavaa. Monista tuntui, että vaikka välillä oltiin kaksin, ei yhdessä vietetty aika ollut laadultaan samanlaista kuin ennen ja toista ei jaksanut huomioida sa-

malla tavalla. Joillekin vanhemman rooli oli niin vahvasti etusijalla, että itsekseen tai vain puolison kanssa vietetystä ajasta koki syyllisyyttä.

*"yhteistä aikaa ei juuri ole, eikä aina aikaa ja jaksamista toisen huomioimiseen"*

*"yhteinen ja molempien oma aika on ollut vähäistä, joka on tuonut omat hankaluutensa parisuhteeseen"*

Monet kuitenkin totesivat, että kahdenkeskinen aika on tärkeää, ja kun sitä on, siihen haluaa panostaa. Muutoksiin oli myös mukauduttu ja keksitty uusia tapoja viettää yhteisiä hetkiä.

*"kahdenkeskisen ajan ja energian puutteessa on täytynyt välillä myös tyytyä joihinkin asioihin. ...aiemmin lähdettiin yhdessä syömään... nykyään jompikumpi hakee ruuan kotiin"*

## **8.2 Muutokset parisuhteen laadussa**

Haastatteluissa keskityimme parien kokemaan parisuhdetyytyväisyyteen eli parisuhteen laatuun raskauden eri vaiheissa sekä vauvan syntymän jälkeen. Raskausuutinen ja alkuraskaus saivat haastateltujen parien parisuhteissa aikaan pääasiassa positiivisia muutoksia. Monet parit kokivat raskaaksi tulemisen iloisena yhteisenä asiana, joka toi pareja lähemmäs toisiaan.

*"otimme (raskausuutisen) hyvin vastaan suuresta tunnemyllerryksestä huolimatta. Tuntui, että se lähensi meitä ja vahvisti parisuhdettamme"*

*"Muutos parempaan... projekti tuntui heti alusta alkaen yhteiseltä ja hyvin arvokkaalta"*

Kaikki parit yhtä lukuun ottamatta kokivat jonkinlaisia muutoksia suhteensa laadussa alkuraskaudessa. Kukaan pareista ei kokenut kuitenkaan alkuraskauden vaikuttaneen negatiivisesti parisuhteen laatuun. Raskaaksi tulemisen tuomat muutokset parisuhteeseen mietityttivät pareja alkuraskaudessa ja saivat aikaan keskustelua parien välillä.

Alussa tieto raskaudesta saattoi olla vain kahdenkeskinen salaisuus, jolloin parisuhteesta ja raskaudesta keskusteltiin paljon.

*"Tuleva muutos pelotti että meneekö kaikki hyvin. ... mietimme paljon kuinka parisuhde tulee muuttumaan... miten osaamme käsitellä kinoja/riitoja. Olimme kuitenkin todella onnellisia."*

*"oli - iso, iloinen salaisuus jaettavana ja toisaalta yhdessä tuli puhuttua paljon raskauteen liittyvistä asioista ja tulevaisuudesta"*

Parisuhteiden lähtökohdat olivat hyvinkin erilaisia raskausuutisen tullessa. Jotkut parit olivat yrittäneet raskautta pitkään ja toisille se saattoi tuoda varmistuksen yhteisestä tulevaisuudesta. Muutos parisuhteen laadussa koettiin kuitenkin kokonaisuudessaan hyvänä eri tilanteista riippumatta.

*"Muutos parempaan. Kärsimme lapsettomuudesta ja parisuhteemme oli ollut hajoamispisteessä toivottoman tilanteen vuoksi. ... Toisella kierroksella hedelmöityshoidoissa tärppäsi ja ... oli se suunnaton helpotus kummallekin."*

*"raskaus myös konkretisoi yhteistä tulevaisuutta ja uskoa siitä, että parisuhde kestää"*

Keskiraskaudessa muutoksia parisuhteen laadussa ei koettu välttämättä yhtä paljon kuin alkuraskaudessa. Yksi pari koki, että tyytyväisyys parisuhteeseen lisääntyi keskiraskaudessa. Toisella parilla taas äiti koki keskiraskaudessa raskauden olleen vähemmän yhteinen asia, sillä isän osallisuus raskauteen oli pienempi. Tyytyväisyys omaan parisuhteeseen säilyi keskiraskaudessa kuitenkin useimmilla pareilla ennallaan.

*"tasaista, ei juurikaan muutosta (parisuhteen laadussa)"*

*"ei ainakaan (muutosta) huonompaan"*

*"keskiraskaus oli parisuhteen kannalta aika seesteistä aikaa. ... vietimme paljon aikaa tehden yhdessä asioita."*

Loppuraskaudessa parin ajatukset siirtyivät entistä enemmän raskauteen ja sen tuomiin muutoksiin. Tämän ajanjakson vaikutukset parisuhdetyytyväisyyteen olivat haastateltavilla pareilla hyvin moninaiset. Osa havaitsi selkeitä positiivisia muutoksia parisuhteensa laadussa. Etenkin äidit kokivat tyytyväisyyden lisääntymistä saatuaan puolisolta huomiota ja tukea loppuraskauteen. Jotkut käyttivät loppuraskaudessa hyväkseen viimeisiä hetkiä, jolloin kahdenkeskistä aikaa oli helposti tarjolla ja keskustelut omista ajatuksista ja taustoista toivat suhteisiin lisää syvyyttä.

*"puhuimme enemmän omista lapsuuksemme, perheistämme, ja siitä miten haluamme tulevan yhteisen lapsemme kasvattaa. Se ehkä syvensi suhdettamme henkisellä tasolla"*

*"Lähestyvä laskettu aika aiheutti myös sen, että teimme kahdestaan asioita joita ajattelimme että vauvan kanssa ei enää niin helposti tee. ... Se teki tottakai hyvää parisuhteelle"*

*"isä otti äidin olot ja tunteet huomioon paljon kysellen kuinka menee"*

Läheisyys lisääntyi loppuraskaudessa osalla pareista tuoden lisää tyytyväisyyttä parisuhteeseen ja osalla läheisyyttä oli aikaisempaa vähemmän, joka puolestaan aiheutti tyytymättömyyttä.

*"raskaana ollessa meillä oli aikaa halailla ja köllötellä milloin vaan, silittelimme vauvasua ja olimme lähekkäin enemmän"*

*"fyysisellä tasolla läheisyys väheni. Suurin syy siihen oli (äidin) epä mukava olo omassa kropassa"*

Negatiiviset muutokset parisuhteen laadussa tulivat tässä kohtaa raskautta selkeimmin esille. Tyytyväisyyttä parisuhteeseen vähensi loppuraskaudessa lähinnä läheisyyden puuttuminen sekä tulevan synnytyksen ja sen jälkeisen ajan tuntemattomuus.

*"loppuraskaudesta jännitys ja ahdistus tuntemattomaan alkoi jonkin verran hiertää välejä, ja ajoittain mieltä pahoitettiin puolin ja toisin siitä, kun kumpaakin ahdisti tuleva. Silloin ehkä laatu kärsi jonkin verran"*

Osalla pareista loppuraskaudessakin tyytyväisyys parisuhteeseen pysyi ennallaan, vaikka loppuraskaus toi muutoksia parin elämään.

*"loppuraskaus ylipäättään oli stressaavampaa aikaa, mutta se ei laskenut parisuhteen laatua"*

Vauvan syntymän jälkeen parisuhde mullistuu, sillä perheeseen tulee uusi jäsen. Haastatteluissa havaitsemamme muutokset parisuhteen laatuun olivat etenkin pian synnytyksen jälkeen huomattavia ja tyytyväisyys parisuhteisiin laski useimmilla pareilla. Monet pareista yllättyivät vauva-arjen rankkuudesta. Esimerkiksi vauvan hoidon, tehtävien jakamisen ja parisuhteen jäämisen ikään kuin taka-alalle koettiin heikentävän parisuhteiden laatua.

*"parisuhteelle aikaa ei juuri ollut"*

*"ensimmäiset viikon lapsen kanssa olivat suoraan sanottuna hirveitä (johtuen hormoneista, elämänmuutoksesta ja imetysstressistä), ja se myös "laski" parisuhteen laatua"*

*"vauva-arki oli paljon intensiivisempää ja stressaavampaa kun osasimme ajatella"*

Äitien kokemukset puolison mukanaolosta pian syntymän jälkeen olivat vaihtelevia tilanteista riippuen. Toiset tunsivat tuen puutetta puolisolta ja toiset taas miehen olleen vailla sijaa vauvan hoidossa.

*"alku vauvan kanssa oli niin intensiivistä, että mies ei siihen oikein mahtunut"*

*"koin ettei (isä) tukenut tarpeeksi ja meni vaan omissa harrastuksissaan"*

Hankalan vauva-arjen keskellä jotkut parit harkitsivat välillä jopa eroa ja arki sujui jakamisen ääri rajoilla. Huumori toimi joillakin pareista apuna rankan arjen keskellä.

*"Jari Sinkkosen sanat lapsiperheelle "kestäkää, kestäkää, kestäkää" kävivät usein mielessä"*

*"Hyvä huumori oli mukana vahvasti yhteisissä asioissa ja sen avulla jaksoimme monen päivän valvomisen jälkeen"*

Ajatukset vauva-arjen keskellä keskittyivät monilla pareilla pääasiassa vauvaan, eikä sijaa parisuhteelle ollut. Alun suurten muutosten jälkeen tilanteen rauhoituttua parien ajatukset alkoivat pikkuhiljaa siirtyä myös parisuhteeseen.

*"ihanaa aikaa mutta parisuhde siinä unohtui"*

*"kun vauvan hoitaminen alkoi jo hieman sujumaan muistimme myös suhteemme"*

Vauvan syntymisellä oli myös parisuhteen laatua parantavia tai hyvää laatua ylläpitäviä vaikutuksia, mutta niitä tuli esille haastatteluissa vain vähän.

*"alkukuukausien ja hormonien tasoittumisen myötä osin parisuhde voi paremmin kuin ennen, osin taas ehkä huonommin"*

*"pääosin parisuhteen laatu oli hyvä ja parempi tietysti yhteisen ihanan vauvan ihmettelemisen vuoksi"*

### **8.3 Parisuhteen ylläpitäminen ja tuki**

Otimme haastatteluissa yhdeksi keskustelunaiheeksi parien keinot hoitaa omaa parisuhdettaan raskauden ja vauvan saamisen tuomien muutosten keskellä. Lisäksi kysyimme ovatko parit saaneet tukea parisuhteeseensa ulkopuolelta ja minkälaista tuki on ollut. Vastauksissa korostui erityisesti yhteisen ajan löytäminen arjen keskellä. Useat parit pyrkivät löytämään jonkun tietyn hetken päivästä, minkä he pystyivät viettämään vain kaksin. Joillakin pareilla kahdenkeskisen ajan tarve tiedostettiin, mutta sen saaminen oli hankalaa heikon tukiverkon vuoksi. Osalla pareista tukiverkko taas antoi mahdollisuuden viedä vauva hoitoon.

*"päiväuniaikoina olemme pyrkineet välillä viettämään aikaamme vain toistemme kanssa, vaikka kodin työt ja muut juoksevat asiat odottaisivat"*

*"jossain kohtaa meidän täytyy alkaa ottaa aikaa pelkästään kahdenkeskiseen olemiseen, mutta meillä ei juuri ole tukiverkostoa"*

*"kerran olemme antaneet vauvan hoitoon mummulle"*

Muita esille tulleita keinoja hoitaa parisuhdetta olivat muun muassa vauvan hoito vuorotellen, jolloin toinen puoliso saa mahdollisuuden levätä, huumorilla asioihin suhtautuminen ja hyvien kokemusten jakaminen yhdessä. Parit pyrkivät myös säilyttämään läheisyyden arjen keskellä esimerkiksi yhdessä tehtyjen sopimusten avulla.

*"on myös täytynyt tehdä sopimuksia, jotta esimerkiksi läheisyyttä olisi, koska se unohtuu todella usein. Esimerkiksi pusu lähtiessä kotoa ja kotiin tullessa."*

Parisuhteen muutosten tiedostaminen jo etukäteen ja ylipäättänsä tieto parisuhdeasioista auttoivat myös ylläpitämään parisuhdetta.

*"olemme lukeneet (parisuhdeasioista) jonkin verran itse, mm. MML:n sivuilta"*

Osa haastateltavista pareista koki parisuhteen hoitamisen haastavana. Syitä tähän olivat muun muassa yhteisen ajan ottamisen ja löytämisen haastavuus. Myös lapsen äitinä tai isänä oleminen saattoi jättää puolisona olemisen roolin taka-alalle.

*"on vaikeaa irtautua hoitamaan parisuhdetta"*

*"olemme molemmat asettaneet vanhemman roolin muiden roolien edelle. Välillä tuntuu jopa siltä, että laiminlyö velvollisuuksiaan vanhempana, jos antaa aikaa itselleen tai parisuhteelle."*

Parit kokivat, että parisuhteen toimivuuden eteen tuli tässä elämänvaiheessa tehdä entistä enemmän töitä ja sen eteen parit olivat myös valmiita työskentelemään. Entiseen tapaan esimerkiksi treffeillä käyminen ei ollut uudessa elämäntilanteessa itsestään selvää ja parit kokivat, että suhteen eteen tehtävät teot olivat muuttaneet muotoaan.

*"suuret teot ovat vähentyneet, mutta nykyään pienetkin teot tuntuvat suurilta, mitä parisuhteen eteen tekee"*

Parien kokemukset ulkopuolisen tuen tarpeesta ja saamisesta vaihtelivat hyvin paljon. Osa pareista ei ollut saanut minkäänlaista ulkopuolista tukea parisuhteellensa ja koki, ettei sitä olisi myöskään tarvinnut.

*"Ei olla kaivattu ulkopuolista tukea, koska osataan mielestämme jo puhua niin hyvin asioista."*

Useimmat parit olivat saaneet ulkopuolista tukea parisuhteellensa raskausaikana sekä lapsen saamisen jälkeen. Tukea saatiin perheeltä ja ystäviltä sekä neuvolasta. Läheisiltä saatu tuki koostui yhdessä käydyistä keskusteluista ja saaduista neuvoista sekä lastenhoitoavusta. Parit, jotka olivat saaneet läheisiltä tukea, kokivat sen olleen yleisesti riittävää. Osa pareista oli itse pyytännyt läheisiltä tukea ja toisille sitä oli myös tarjottu.

*"Kavereilta joilla on jo lapsia olemme saaneet paljon neuvoja ja tukea, että kuinka heillä on mennyt ja jos meillä jotain ongelmia ollut niin niihin apuja kuinka he ovat silloin tehneet"*

*"mummot ja muut sukulaiset ovat auttaneet ja tarjonneet apua"*

Saatu lastenhoitoavun määrä vaihteli parien välillä ja eräs pari koki, että alussa vauvan täysimetys oli rajoitteena hoitoavun vastaanottamiselle.

Haastatelluista pareista kaksi kokivat, että he olivat saaneet tukea parisuhteelleen neuvolasta. Molemmat näistä pareista kokivat kuitenkin tuen olleen riittämätöntä ja sitä olisi toivottu enemmän.

*"neuvolasta saimme täytettäväksi lomakkeen, jonka kysymysten avulla mietimme parisuhdettamme... kysymykset olivat ehkä ympäröyöreitä. Näin esikoisen vanhempina olisimme kaivanneet enemmän tukea ja tietoa jo raskausaikana siitä, millaista vauva-arki tulee olemaan ja kuinka voimme järjestää arkemme niin, että parisuhde ei kärsi tästä."*

*"(neuvolasta) ei oikeastaan (ole tarjottu tukea), lähinnä vaan kehoitettu ottamaan yhteistä aikaa"*



Yksi pareista koki, että he olivat jääneet vaille kaipaamaansa tukea. Heille ei ollut tarjottu tukea parisuhteeseen, eivätkä he myöskään sitä olleet pyytäneet. Syytä tähän he eivät itse osanneet kertoa.

#### 8.4 Matka vanhemmuuteen

Pyysimme haastattelun päätteeksi pariskuntia kertomaan tiivistetysti, millainen matka lapsen odotus ja vanhemmaksi tulo on kokonaisuudessaan ollut. Halusimme kuulla, mitä tämä matka on heille pariskuntana antanut, ja mikä on ollut haastavinta. Haasteeksi lähes kaikki kertoivat tässäkin kohtaa yhteisen ajan vähyyden. Tämän aiheen käsitelimme jo ”Parisuhde muutoksessa”-kappaleessa, joten keskitymme tässä kappaleessa kertomaan, millaisena pariskunnat näkivät tämän ajanjakson kokemuksena ja sen seuraukset kokonaisvaltaisesti.

Päällimmäisenä pareilla oli hyvin positiivisia ajatuksia. Lapsen nähtiin antaneen elämään uudenlaista sisältöä, iloa ja merkitystä. Uudenlaiseksi elämänsisällöksi tarkennettiin esimerkiksi se, että yhdessä yritetään rakentaa lapselle hyvä tulevaisuus. Matkan kerrottiin olleen hyvin opettavainen, kasvattava ja merkityksellinen. Perheeksi tulemistä pidettiin hyvin tärkeänä osa elämää, ja siitä ja jälkikasvusta itsestään koettiin suurta ylpeyttä.

*”matka on kuitenkin ollut liikuttavan ihana, opettavainen, tarkoituksenmukainen ja tosi tärkeä osa elämää”*

*”odotus oli ihanaa aikaa ja perheeksi muuttuminen oli yhden unelman täytyminen”*

*”onnellisuutta, ylpeyttä itsestä, jälkikasvusta ja toisesta”*

*”iloa ja naurua yhteisiin hetkiin”*

Eräs pariskunta kertoi, että nyt elämässä on jotain vielä itseä tärkeämpää, se antaa uudenlaista perspektiiviä elämään ja saa ponnistelemaan kaikessa hieman aiempaa enem-

män. Vanhemmaksi tulon koettiin siis antaneen motivaatiota toteuttaa myös muita tavoitteita elämässä.

*”lapsi antaa hyvää potkua persuuksille, että niitä omia haaveita ja tavoitteita alkaa oikeasti myös toteuttaa”*

Tämän ajanjakson antia parisuhteelle pohtiessaan moni pariskunta kertoi, että yhdessä koetut hetket, ilot ja vaikeudet, ovat vahvistaneet parisuhdetta. Tiivistetty ajatus monella oli, että rankkaa on ollut, mutta ilon hetkiä on ollut yhtä lailla. Eräs pari koki olevansa nyt vahvempi tiimi: *”kun toisella on tiukkaa, toinen hyppää kehiin”*. Uusi elämänvaihe oli pitänyt sisällään uuden opettelua ja kompromissien tekoa. Eräs pari totesi, että kyseessä oli osaltaan myös sen ymmärtäminen, ja hyväksyminen, että tilanne oli kummallekin puolisolle yhtä uusi. Tuli totutella myös toisen tapoihin tehdä asioita.

*”Meillä on ollut aikaisempaa enemmän sekä ylä-, että alamäkiä, mutta niiden kautta usko parisuhteemme kestämistä on vahvistunut”*

Yksi pareista koki, ettei heillä ennen lapsen syntymää ollut juurikaan yhteisiä mielenkiinnon kohteita. Yhteinen lapsi antoi parisuhteelle yhteisen päämäärän - yhteisen tulevaisuuden. Moni pariskunta jakoi kokemuksen siitä, että perheellistymisen myötä oli kasvettu sekä yksilöinä, että yhteen. Toiset kokivat, että matkan varrella on koettu epävarmuutta, mutta positiivinen olo elämän suhteen on säilynyt. Myös tieto siitä, että vauva kasvaa koko ajan, ja tilanne mahdollisesti helpottuisi, loi positiivista ilmapiiriä.

Parisuhteen tulevaan muutokseen oli monessa parisuhteessa osattu jo ennen lapsen syntymää varautua. Lapsen synnyttyä muutos oli tällöin odotettu ja monille aivan itsestään selvä. Yksi pari kertoi, etteivät odotakaan, että parisuhde palaisi samanlaiseksi, mitä se oli ennen lapsen syntymää ollut. Monet ajattelivat, että uuteen tilanteeseen oli sopeuduttava ja parisuhde muokkautuisi siinä lomassa - ajan kanssa.

*”Tiedämme jotain sellaista, mitä ilman lasta ei tietäisi ja matka sen kuin jatkuu...”*

*”Neuvolan lapussa oli yksi hyvä kysymys: ”Haluaisitteko palata aikaan ennen lapsen syntymää?” Vastaus tähän: Emme missään nimessä halua.”*

## 9 POHDINTA

### 9.1 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessä noudatetaan tieteellisen tutkimuksen periaatteita. Tarkastellessa tutkimuksen luotettavuutta keskitytään yleensä kahteen osa-alueeseen: validiteetti, eli onko tutkittu sitä mitä oli aikomus tutkia, ja realibiliteetti, eli ovatko tutkimustulokset toistettavissa. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 136) Hirsjärvi ja Hurme (1995, 129) kyseenalaistavat teemahaastattelun toistettavuuden luotettavuustekijänä, sillä haastattelutilanteen toistaminen, vaikkakin käyttäen toista haastattelijaa, heikentäisi tilanteen ainutlaatuisuutta. Tutkimuksen validius riippuu pitkälti siitä, onko haastattelurunko onnistuttu suunnittelemaan hyvin, ja täten onnistuttu ”tavoittamaan tutkittavasta ilmiöstä olennaisia piirteitä” (Hirsjärvi & Hurme, 1995, 129).

Perustana eettisesti asiallisen tutkimuksen saavuttamiselle on se, että tunnistaa työtä tehdessä esiintyvät eettiset problematiikat. (Eskola & Suoranta, 2005, 52) Tieteen etiikalle on määritetty perusnormisto. Tieteellisen tutkimuksen tulee sen mukaan olla yleispätevää eli universaalialia, julkista ja tieteellisen yhteisön yhteiskäytössä, puolueetonta ja järjestelmällisesti kritisoitua. Ihmisiä tutkiessa, tässä tapauksessa haastatteluja tehdessä, on huomioitava myös muutamia ihmisoikeuksiin perustuvia eettisiä periaatteita. Haastateltavilta on pyydyttävä suostumus tutkittavana olemisesta, ja suostuakseen oikein perustein heidän on tiedettävä mistä tutkimuksessa on kyse ja mitä tutkimukseen osallistuminen pitää sisällään. Tutkimusaineistoa tulee käsitellä luottamuksellisesti ja osallistujilla on oikeus anonymiteettiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 126- 127, 131)

Opinnäytetyöhön haastatellut parit antoivat hyväksyntänsä haastattelun käyttämiselle opinnäytetyössä ottamalla osaa haastatteluun. Jokaisen haastattelun alussa varmistimme, että haastateltavat haluavat osallistua opinnäytetyöhön. Vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti. Haastattelut säilytettiin tallessa opinnäytetyön teon ajan ja tiedot tuhottiin työn valmistuttua.

## 9.2 Tulosten pohdinta

Opinnäytetyön tulosten pohjalta voidaan todeta työn nimenkin mukaisesti parisuhteen olevan suuressa muutoksessa raskaaksi tulemisen ja lapsen saamisen myötä. Haastattelemamme parit tiedostivat jo ennen lapsen syntymää parisuhteen tulevaisuuden olevan täynnä muutoksia. Kuitenkin vauva-arjen rankkuus ja elämänmuutosten suuruus pääsivät yllättämään useimmat parit.

Haastattelut toteutettiin perinteisestä kaavasta poiketen Skype -pikaviestintäohjelman välityksellä pelkkien viestien kautta. Tässä tavassa erityistä huomioitavaa on se, että pari vastasi kysymyksiin yhdessä. Parien vastaukset olivat siis heidän yhdessä tuottamiin ja näin ollen oletimme vastausten olevan parin yhteinen näkökanta. Parit saivat miettiä kysymyksiin vastauksia niin kauan kuin kokivat sen tarpeelliseksi. Koimme tämän poistavan kasvokkain haastattelemisen mahdollisesti aiheuttamaa jännitystä ja vastaukset olivat todennäköisesti tarkemmin mietittyjä. Toisaalta, haastattelijoina koimme, että virtuaalisesti toteutettu haastattelu ei antanut meille mahdollisuutta reagoida empaattisesti pariskuntien jakaessa meille välillä heille hyvin vaikeitakin asioita. Kasvotusten tehdyn haastattelun myötä tällainen olisi luonnollista ihmisten välistä vuorovaikutusta.

Haastattelujen edetessä huomasimme, että perheiden kokemukset poikkesivat monilla osa-alueilla hyvin paljon toisistaan. Parisuhde on moniulotteinen ja jokainen antaa sen osa-alueille eri painoarvot riippuen siitä, mitä parisuhteelta haluaa. Teemahaastattelu oli oivallinen haastattelumuoto, sillä se antoi pareille mahdollisuuden kertoa juuri niistä asioista, jotka he kokivat tärkeiksi. Vaikka emme haastattelun yhteydessä pyytäneetkään tietoa parisuhteesta ennen lasta, useampi pari sisällytti sitä vastauksiinsa. Ihmisten henkilökohtaiset tarinat, ja tarinat parisuhteiden takana ovat erilaiset. Myös parisuhteen kestoissa oli suuria eroja. Osalla pareista oli taustalla vuosia kestänyt parisuhde, kun taas toisilla lasta oltiin alettu odottaa jo hyvin pian tutustumisen jälkeen. Joillakin pareilla oli taustalla lapsettomuutta tai keskenmenoja, jolloin lasta oltiin jouduttu odottamaan pitkään ja jo sen matkan varrelle oli mahtunut paljon erilaisia tunteita. Toisilla raskaus taas ei ollut suunniteltu, jolloin valmistautuminen vanhemmuuteen ajatuksen tasolla on luonnollisesti lyhyempi. Ymmärrettävästi, kaikki tämä vaikuttaa siihen, millälaisin ajatuksin lasta odotetaan, miten vanhemmuus otetaan vastaan ja kuinka lapsen

myötä tulevat ilot ja vastoinikäymiset koetaan. Tästä johtuen, ja saamistamme tuloksistakin päätellen, on mahdotonta tehdä yksinkertaistettua yleistystä siitä, millaisia muutoksia parisuhteessa tapahtuu raskauden ja lapsen saamisen myötä.

Joillakin parisuhteen osa-alueilla havaitsimme kuitenkin enemmän yhteneväisyyksiä, kuin toisilla. Läheisyyden suhteen muutokset olivat hyvin samanlaisia. Lapsen synnytyä läheisyys oli vähentynyt, tai sen antamisen ja saamisen tavat olivat rajoittuneet toisen huomioimiseen arjen pyörittämisen ohessa. Yhteisen, vain kahdenkeskisen ajan määrän väheneminen, oli yksi suurimmista muutoksista kaikissa parisuhteissa. Äidit kokivat isiä useammin itsetuntonsa horjuneen vanhemmuuden myötä, mutta toisaalta puolisolta oli saatu tukea tähän. Vanhemmuuden myötä puoliset tunsivatkin arvostavansa toisiaan enemmän, erityisesti nähdessään toisen konkreettisen panoksen heidän yhteisen perheensä eteen. Yhteinen lapsi lisäsi myös sitoutuneisuutta parisuhteissa. Lapsen koettiin olevan syy pitää yllä ehjää perhettä. Lähes kaikki olivat samaa mieltä siitä, että lapsen tulo perheeseen lisää keskustelun tarvetta. Asioista täytyi keskustella, jotta ristiriidoilta vältyttiin, mutta tälle ei aina ollut tarpeeksi aikaa.

Suurinta vaihtelua vastauksissa esiintyikin juuri ristiriitojen ilmaantumisen saralla. Toiset kokivat, että ovat vasta nyt, väsymyksestä ja vanhemmuudessa koetusta epävarmuudesta johtuen, alkaneet riidellä. Toisaalta, hyvin yleinen ajatus oli myös se, että lapsen takia ei haluttaisi riidellä ja ristiriitatilanteet käsitellään herkemmin ja rauhallisemmin kuin ennen. Ajatukset puolisoitten välisestä rakkaudesta vaihtelivat myös kovasti. Toiset kokivat rakkauden vain vahvistuneen yhteisen lapsen odotuksen ja syntymän myötä. Toiset taas ajattelivat, että rakkaus on muuttunut romanttisesta enemmän perhekeskeiseksi. Joissain parisuhteissa tunteiden koettiin välillä väistyneen sivuun.

Koettu parisuhdetyytyväisyys on monen tekijän summa ja lapsen saaminen tuo parisuhteeseen täysin uuden ulottuvuuden sekä suuren mullistuksen koko elämään. Näin ollen jälkepäin raskauden aikaisen parisuhteen laadun arvioiminen osoittautui ymmärrettävästi olevan osittain haastavaa. Raskauden eri vaiheissa kuitenkin kokemukset parisuhteen laadusta erosivat toisistaan. Raskaus kestää suhteellisen pitkään ja eri kolmanneksilla voidaan raskaudenkin puolesta ajatella olevan omat tehtävänsä. Näin havaitsimme olevan myös parisuhteen kannalta. Alkuraskaudessa raskausuutinen ja uusi elämäntilanne toivat parien väliseen kommunikaatioon uudenlaisia keskustelunaiheita ja parit jakoivat keskenään paljon omia tuntemuksiaan. Keskiraskaudessa taas tyytyväisyys pari-

suhteeseen säilyi useimmilla pareilla ennallaan. Tällöin ajatukseen raskaudesta ja uudenlaisesta tulevaisuudesta oli jo totuttu. Synnytys ja lapsen syntymän jälkeinen aika oli vasta kuukausien päässä. Huomattavaa on, että kaikkien parien vauvat syntyivät täysiaikaisina. Loppuraskaudessa haastateltavien parien ajatukset olivat hyvin paljon synnytyksessä ja elämässä vauvan kanssa. Jos vauva syntyisi perheeseen hyvin ennenaikaisena, voitaisiin tällä olettaa olevan myös parisuhteeseen merkittäviä vaikutuksia.

Lapsen syntymän jälkeen parisuhdetyytyväisyys koki suurimmat negatiiviset muutokset haastattelemiemme parien parisuhteissa. Arjen muutosten keskellä yhteisen ajan vähyys ja parisuhteen jääminen taka-alalle koettiin haasteina suhteille. Useimmat pareista olivat tällöin tyytymättömämpiä parisuhteeseensa ja jotkut harkitsivat jopa eroa. Äitien parisuhdetyytyväisyyteen vaikutti myös puolison osallisuus ja tältä saatu tuki vauva-arjessa. On myös huomattava, että lapsen syntymän jälkeen parisuhteissa koettiin myös positiivisia muutoksia. Tyytyväisyys parisuhteen eri osa-alueisiin vaihteli, mutta yleinen koettu tyytyväisyys suhteisiin laski. Uuteen elämäntilanteeseen totuttua ja ajan kuluessa parit kuitenkin heräsivät hoitamaan vauvan lisäksi myös parisuhteitaan.

Kahdenkeskinen aika muodostui vastauksissa tärkeimmäksi asiaksi parisuhteen ylläpidossa lapsen syntymän jälkeisenä aikana. Myös lähipiiriltä saatu tuki parisuhteelle oli usein lastenhoitoapua, joka mahdollisti parisuhdeaikaa vanhemmille. Erityisen haasteen parisuhteen ylläpitämiselle toi heikko tukiverkosto. Mikäli vanhemmilla ei ole lähipiirissä tuttavuuksia, jotka voisivat edes hetken hoitaa lasta, jää kahdenkeskinen aika vähiin. Pienen vauvan hoitoon antaminen ei välttämättä ollut helppoa ja joskus parin oma tahto oli pitää vauva jatkuvasti lähellä. Jos äiti täysimettää, vaativat pidemmät hoitoajat myös erityisjärjestelyjä. Perheiden tilanteet voivat olla hyvin moninaisia ja lähellä asuvat tuttavat eivät automaattisesti tarkoita sitä, että vauvan pystyy tai haluaa viedä heille hoitoon.

Parit kokivat tärkeänä sen, ettei koko elämä pyörinyt pelkästään lapsen keskellä ja vanhemman roolissa ollessa. Parisuhteen hoitaminen oli muun muassa läheisyyden muistamista, toiselle oman ajan tarjoamista ja tietoisesti tehtyjä tekoja parisuhteen hyvinvoinnin eteen. Tukea vauva-arkeen parit saivat läheisiltään ja neuvolasta. Läheisiltä saatu tuki koettiin yleensä riittävänä, kun taas neuvolan tuki riittämättömänä. Tähän voisi ajatella liittyvän oletukset tuen antajaa kohtaan. Neuvolassa ammattilaisilta odotetaan ehkä enemmän oikeanlaista tukea ja sitä oletetaan myös saatavan tarpeen mukaan.

Huomattavaa tuloksissa oli se, että suurempi osa pareista kertoi, ettei ollut saanut neuvolasta ollenkaan tukea parisuhteeseensa. Lisäksi tukea neuvolasta saaneet kokivat tuen olleen vähäistä ja riittämätöntä.

Kaikista haasteista ja epävarmuudesta huolimatta lähes kaikki parit kokivat saaneensa elämäänsä paljon hyvää ja kasvaneensa vanhemmuuden myötä, sekä yksilöinä, että parisuhteessa. Useampi pari mainitsi mielestään negatiivisten muutosten kohdalla ymmärtävänsä, että kyseessä on ohimenevä ajanjakso. Lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana tämän riippuvuus vanhemmastaan on luonnollisesti kaikista suurinta, ja parisuhteelle toivottiin myöhemmin olevan paremmin aikaa.

Pyysimme pareja haastattelun päätteeksi antamaan palautetta ja moni intoutuikin kertomaan ajatuksiaan siitä, millaista oli muistella näitä tapahtumia ja keskustella niistä yhdessä. Haastattelu koettiin mukavaksi puolison kanssa yhdessä vietetyksi hetkeksi ja tärkeäksi pohdinnaksi, jota ei omin päin tulisi aloitettua. Näiden aihepiirien läpikäyminen todettiin parisuhteen kannalta todella tärkeäksi. Yksi haastateltava pariskunta olikin sitä mieltä, että neuvoloiden tulisi ottaa samankaltainen keskustelupohja käyttöön.

### **9.3 Johtopäätökset**

Perhe muodostaa keskeisen yksikön kätilötyössä ja perheelle pohjan luo vanhempien välinen parisuhde. Kätilöt ovat niin raskausaikana, syntymähetkellä, kuin pian sen jälkeenkin ammattilaisina tukemassa parisuhdetta muutoksien keskellä. Tieto parisuhteessa tapahtuvista muutoksista raskauden ja lapsen saamisen myötä on hyvin tärkeää, jotta vanhempia osataan tukea oikealla tavalla. Tämä opinnäytetyö tuo esille muutamien parien kokemuksia koetuista muutoksista ja tyytyväisyydestä parisuhteessa. Jo näiden tulosten perusteella voidaan nähdä kuinka haasteellista perheellistyminen voi olla parisuhteelle. Nämä haasteet parisuhteissa tuovat omat vaikutuksensa myös kätilötyöhön. Kätilö kohtaa työssään etenkin synnytyssairaalassa päivittäin uusia perheitä, joiden taustoista ei välttämättä ole terveydentilan lisäksi muuta tietoa. Parisuhteen tilaa voi lyhyiden kohtaamisten aikana olla hyvin vaikeaa arvioida ja parisuhde voi jäädä helposti taka-alalle muuhun hoitoon keskittyttäessä. Molempien vanhempien huomioimisella ja erityisesti kotiin paluun jälkeisestä ajasta puhumisella voitaisiin kuitenkin pyrkiä tukemaan parisuhteita paremmin.

Jo raskausaikana olisi tärkeää, että neuvolassa keskusteltaisiin siitä, millaisia muutoksia vauvan tulo voi mahdollisesti aiheuttaa. On tietysti myös hyvä mainita, että kaikki perheet ovat erilaisia, ja ei voida etukäteen ennustaa miten kaikki tulee sujumaan. Haastatteluissa tuli ilmi, että jotkut äidit kokivat isältä saamansa tuen ja avun olleen riittämättömää. Toisaalta osa äideistä ajatteli, että äidin ja lapsen välinen symbioosi on niin vahva, ettei isällä ollut siinä tilaa. On hyvin yleistä, että isä kokee olonsa ulkopuoliseksi jo raskausaikana, ja tämän seurauksena helposti käy niin, että isän on äitiä vaikeampi alkaa muodostaa kiintymyssuhdetta vielä syntymättömään lapseensa. Isän odotukseen osallistamisella voitaisiin tukea kiintymyssuhteen muodostumista, jolloin isän voisi olla helpompi kokea olevansa yhdenvertainen vanhempi lapsen synnyttyä. Tämä puolestaan voisi tasoittaa erityisesti äitien kokemaa epäsuhtaa työtaakan jakaantumisessa. Äitejä voitaisiin myös kannustaa odotuksen alusta asti kertomaan odotuksen tuomista ajatuksista ja tuntemuksista isälle, erityisesti vauvan liikkeiden alkaessa tuntumaan. Tämä voisi konkretisoida pienen ihmisenalun olemassa oloa.

Usein ajatellaan, että lapsi on vastasyntyneenä luonnollisista syistä enemmän riippuvainen äidistään. On tietysti totta, että vain äiti pystyy imettämään lasta, mutta hoitohenkilökunnan on todella tärkeää korostaa isille, että heidän antamansa hellyys ja läheisyys on vauvalle yhtä tärkeää ja antoisaa. Vauva oppii yhtä lailla tunnistamaan niin äitinsä kuin isänsä tuoksun, äänen ja otteet, ja rauhoittumaan niistä. Isiä tulisi sairaalassa kannustaa hoitamaan ja pitelemään lastaan, jotta heille tulisi itsevarmuutta lapsesta huolehtimiseen ja viimeistään tässä kohtaa kiintymyssuhde alkaisi muodostua. Isän ottaessa myös vastuuta lapsen hoidosta äiti saa aikaa toipua raskausajasta ja synnytyksestä, ja rauhaa imetystaipaleen alkuun. Yksi yleisimmistä ristiriitaisia tunteita aiheuttaneista tekijöistä oli lapsen synnyttyä juuri imetyksen haasteet ja mielialojen heittelyt, minkä monet äidit tulkitsivat hormonaaliseksi. Luontainen mielialojen heittely synnytyksen jälkeen on yksi niistä asioista, joista neuvolassa tulisi jutella jo loppuraskaudessa, jotta puolisoilta löytyy ymmärrystä toisilleen tuona aikana. Äitejä tulisi muistuttaa siitä, että he antavat alusta asti isälle tilaa olla vauvan lähellä ja opetella hoitamaan ja tuntemaan lastaan. Myöhemmin vauva-aikana kynnys tähän voi olla suurempi.

Liika keskittyminen pelkästään vauvan hoitoon heikensi haastattelemiemme parien parisuhteen laatua. Siksi lapsen syntymän jälkeen vanhempia tulisikin kannustaa löytämään aikaa itselleen ja parisuhteelleen. Jos aikaa ei tietoisesti pyritä järjestämään pari-



suhteelle, ei sitä kiireisen arjen keskellä tule välttämättä vietettyä ollenkaan. Tällöin parisuhde saattaa kärsiä ja viedä vanhempia kauemmas toisistaan. Keskustelun tärkeyttä ei haastattelemiemme pariskuntien kertoman perusteella voi korostaa liikaa. Lähes kaikki kokivat, että riidoilta vältyttiin puhumalla. Asioiden läpikäymiselle ja toisen tunteiden ja toiveiden kuulemiselle tulisi kannustaa ottamaan säännöllisesti aikaa.

Opinnäytetyön tulosten pohjalta etenkin neuvolassa ammattilaisten antamaan tukeen tulisi kiinnittää huomiota. Tuen koettiin olleen riittämätöntä, tai jopa puuttuneen kokonaan. Parisuhteesta olisi tärkeää keskustella neuvolakäynneillä ja kartoittaa tuen tarvetta niin raskausaikana kuin lapsen syntymän jälkeen. Raskausaikaisille neuvolakäynneille osallistuvat isät saattavat kokea, ettei heillä ole kovin suurta roolia tai merkitystä vastaanotolla. Parisuhteen hyvinvointi on kuitenkin kummankin puolison vastuulla, joten siitä puhuminen voisi olla hyvä tapa osallistaa isääkin käynteihin. Pelkkä puheeksi ottaminen ja keskustelu voisi helpottaa parisuhteen haasteista selviämistä ja lisätä parien tietoisuutta tulevista muutoksista.

Jokainen parisuhde on omanlaisensa, eikä opinnäytetyön tuloksista voi vetää kaikkia tai välttämättä useimpiakaan parisuhteita koskevia johtopäätöksiä. Kuitenkin kaikki haastattelemamme parit olivat kokeneet muutoksia parisuhteessaan raskauden aikana ja lapsen syntymän jälkeen. Osa näistä muutoksista oli positiivisia ja osa taas negatiivisia. Olisikin ihme, jos jokin parisuhde ei muuttuisi millään tavalla lapsen saamisen myötä. Opinnäytetyöhön osallistuneet parit näkivät matkan vanhemmuuteen olleen lopulta kokonaisuutena hyvä ja merkityksellinen heidän elämässään. Tämä on huojentavaa ajattelun esimerkiksi mediassa usein esiintyvää negatiivissävytteistä keskustelua vauvarjesta.

## LÄHTEET

Ahlborg T, Misvaer N, Möller A. 2009. Perception of marital quality by parents with small children. *Journal of Family Nursing* 15(2):237–263.

Airikka, S. 2003. Parisuhteen roolikartta – käyttäjän opas. Helsinki: Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. Suomen Kuntaliitto.

Auvinen, M & Punkka, P. 2008. Parisuhteen hoitaminen pikkulapsiperheiden vanhemmillä. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu. Psykologian laitos.

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2012. Raskaus ja seksi. Lääkärikirja Duodecim. Luettu 2.2.2018. [www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01015](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01015)

Brotherson, S. 2007. From partners to parents: Couples and the transition to parenthood. *International Journal of Childbirth Education*. 22(2): 7-12. USA.

Bäckström, C., Thorstensson, S., Mårtensson, L.B., Grimming, R., Nyblin, Y., Golsäter, M. 2017. 'To be able to support her, I must feel calm and safe': Pregnant women's partners perceptions of professional support during pregnancy. *BMC Pregnancy Childbirth*.

Doss, B., 2009. The Effect of the Transition to Parenthood on Relationship Quality: An Eight-Year Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology* 96(3):601-619.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere. 52, 84-133.

EU:n Kätilödirektiivi 80/155/EEC Artikla 4

Fincham, F., & Beach, S. 2010. Marriage in the New Millennium: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 72, 630–649.

Guttmann, J., Lazar, A. 2004. Criteria for marital satisfaction: does having a child make a difference? *Journal of Reproductive & Infant Psychology*. 22(3), 147-155. University of Haifa. Israel.

Hermanson, E. 2012. Synnyttäneen äidin herkistyminen ja masennus. *Duodecim*. Luettu 13.4.2018 [www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00207](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00207)

- Hildingsson, I. & Thomas, J. 2014. Parental stress in mothers and fathers one year after birth. *Journal of Reproductive & Infant Psychology* 32(1): 41-56.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995. Teemahaastattelu. Yliopistopaino. Helsinki. 35, 41-42, 129.
- Johnson, S. 2009. Pidä minut lähelläsi. Väestöliitto. Luettu 14.3.2018 [www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/toimiva\\_parisuhde/pida-minut-lahellasi/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimiva_parisuhde/pida-minut-lahellasi/)
- Kaaja, R. 2005. Raskaus – ikkuna naisen terveyteen. Lääketieteellinen aikakausikirja *Duodecim* 121(9):978-984.
- Kankkunen, P., Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. WSOY. Helsinki. 49-50, 135-136.
- Ketokivi, K. 2002. Vapauden lumo ja vastuun taakka; Perheen perustaminen pidentyneen nuoruuden kulttuurissa. Pro gradu. Sosiologia. Helsingin yliopisto.
- Lawrence, E., Rothman, M., Rothman, R., Bradbury, T., 2010. Marital satisfaction across the transition to parenthood. Department of Sociology, University of Nebraska.
- Luotonen, H. 2014. Vanhempien elämänmuutos lapsen syntymän jälkeen. Tampereen yliopisto. Pro gradun yhteenveto-osio. Hoitotiede, terveystieteiden yksikkö.
- Malinen, K. 2011. Parisuhde pikkulapsiperheessä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta.
- Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet, Metodologia-sarja. Helsinki. 14.
- Miettinen, A. 2015. Miksi syntyvyys laskee? Suomalaisten lastensaantiin liittyviä toiveita ja odotuksia. Väestöliitto Perhebarometri 2015. Luettu 15.10.2017 [vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/1742b1b3ee37b0e1676100db9c2ffe94/1508060185/application/pdf/4876090/Perhebarometri2015\\_netti.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/1742b1b3ee37b0e1676100db9c2ffe94/1508060185/application/pdf/4876090/Perhebarometri2015_netti.pdf)
- Mortensen, Ø., Torsheim, T., Melkevik, O. ja Thuen, F. 2012. Adding a Baby to the Equation. Married and Cohabiting Women's Relationship Satisfaction in the Transition to Parenthood. *Family Process* 51(1): 122-139.

Männistö, V. & Sillanpää, K., 2006. Synnytystapahtuma tulevaa elämää ohjaamassa: Synnytyksen yhteys vanhemmuuteen ja parisuhteeseen. Pro gradu- tutkielma. Tampereen yliopisto. Psykologia.

Nuutila, M. Äitiyshuolto. Kirjassa: Ylikorkkala, O. & Tapanainen, J. (toim.), 2011. Naistentaudit ja synnytykset. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 352-355.

Närvi, J. 2013. Määräaikainen työ, vakituinen vanhemmuus – Sukupuolistuneet työurat, perheellistymisen ja vanhempien hoivaratkaisut. Väitöskirja. Tampereen yliopisto ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Äimälä, A-M. 2015. Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Edita. Helsinki. 31, 58-60, 164-167.

Paajanen, P. 2005. Eri teitä vanhemmuuteen - kaksikymppisenä ja kolmikymppisenä lapsen saaneiden näkemyksiä perheellistymisestä ja vanhemmuudesta. Väestöliitto Perhebarometri. Helsinki.

Paavilainen, R. 2003. Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Rauhala, M. 2008. Kun kaksi onkin kolme – Parisuhde, vanhemmuus ja lapsen kehitys vanhemmuuteen siirtymisen vaiheessa. Tampereen yliopisto. Pro gradu. Psykologian laitos.

Reinholm, M. 1999. Kupeitten kuuma vai kadonnut kaipaus? Pikkulasten vanhempien kokemuksia seksielämästä perhekoon kasvaessa. Perheverkko. Väestöliitto.

Sariola, A. & Tikkanen, M. Normaali raskaus. Kirjassa: Ylikorkkala, O. & Tapanainen, J. (toim.), 2011. Naistentaudit ja synnytykset. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 308, 310-314.

Suomen Kätilöliitto. 2018. Kätilön määritelmä. Luettu 7.3.2018  
[www.suomenkatiloliitto.fi/katilon-tyo](http://www.suomenkatiloliitto.fi/katilon-tyo)

Talbot, J., Baker, J., McHale, J. 2009. Sharing the love: prebirth adult attachment status and coparenting adjustment during early infancy. Parenting: Science & Practice. 9(1/2), 56- 77.

Tiili, N. 2008. Imetyksestä selviytyminen ja parisuhdetyytyväisyys lapsen syntymän jälkeen. Tampereen yliopisto. Pro gradu. Hoitotieteen laitos.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki. 92-93, 109-110.

Ulander, V-M. & Tulppala, M. Keskenmeno. Kirjassa: Ylikorkkala, O. & Tapanainen, J. (toim.), 2011. Naistentaudit ja synnytykset. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 377.

Väestöliitto 2017. Tietoa parisuhteesta. Luettu 25.11.2017.  
[www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhhteesta/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhhteesta/)

## LIITTEET

### Liite 1. Kyselyn esittelyteksti

Kiitos ensinnäkin, kun osallistutte!

Olemme kättilötyön opiskelijoita Tampereen ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyömme aiheena on Parisuhde muutoksessa raskaaksi tulemisen, raskausajan ja lapsen saannin myötä. Haastattemme useita alle 2-vuotiaan lapsen vanhempia ja kokoamme haastatteleaineistosta opinnäytetyön kevään 2018 aikana. Valmis opinnäytetyö tulee teidänkin nähtäville nettiin Theseus- julkaisuarkistoon.

Suostumalla nyt haastateltavaksi annatte meille luvan käyttää tätä haastattelumateriaalia opinnäytetyömme aineistona. Kaikkea kertomaanne käsitellään kuitenkin luottamuksellisesti ja meillä on vaitiolovelvollisuus (ts. Haastateltavien henkilöllisyys ei tule ilmi valmiista työstä, eikä missään kohtaa työn valmistumisen aikana muille kuin meille).

Toivomme kuulevamme jokaisen haastateltavan pariskunnan omia mietteitä ja tunteuksia parisuhteestaan tässä uudessa elämänvaiheessa. Me esitämme aihepiirejä ja kysymyksiä, ja kerrotte, mitä teille tulee mieleen. Muistelkaa kronologisesti, miten mikäkin asia oli ennen raskautta, raskauden aikana ja vauvan syntymästä tähän päivään.

Missä tahansa kohtaa voi jättää vastaamatta, sanomalla “ohi”, jos ei tule mitään mieleen, olette jo mielestänne vastanneet aiheeseen toisessa kohdassa tai ette halua vastata.

## Liite 2. Haastattelusuunnitelma

- 1) Onko parisuhde muuttunut raskausajan ja lapsen saannin myötä?
  
- 2) Mikä tuntuu muuttuneen eniten?
  
- 3) Ajatuksia parisuhteen laadun muutoksista, näinä aikoina:  
raskausuutinen ja alkuraskaus  
keskiraskaus  
loppuraskaus  
lapsen syntymä ja ensimmäiset kuukaudet lapsen kanssa
  
- 4) Mitä kullakin saralla on tapahtunut sitten raskausuutisen:  
keskustelu ja ristiriidat  
itsetunto (yksilöinä, ja sitä kautta vaikutus parisuhteeseen)  
puolison arvostus  
tunneyhteys, sitoutuminen  
läheisyys, seksuaalisuus  
rakkaus
  
- 5) Mitä yhteinen odotus/vanhemmuus on antanut/ottanut
  
- 6) Miten itse pidetty parisuhteesta huolta
  
- 7) Parisuhteen tuki (ulkopuolinen tuki, mistä?)
  
- 8) Lapsen odotus ja perheeseen tulo kokonaisuudessaan/matkana (parisuhteelle)

## Liite 3. Luokiteltu aineisto

<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Pääloukka</b>
puhutaan yhtä paljon, jopa avoimemmin	keskustelun määrä	kommunikaatio	parisuhde muutok- sessa
keskustellaan enemmän			
ei aikaa käsitellä asioita			
keskustelun tarve li- sääntynyt	keskustelun tarve		
halu ymmärtää toista			
puolison ymmärtäminen tuntemusten jakamisen myötä			
puhumalla asioista väl- tetään ristiriidat	keskustelujen sisältö		
keskustelu suppeampaa			
keskusteltiin suhteesta ja tulevaisuudesta enemmän			
opittu keskustelutaitoja			
keskustelun aiheet muuttuneet, liittyvät uuteen elämäntilantee- seen			
tuntemusten jakaminen	riitely		
ristiriitatilanteet lisään- tyneet			
alettu riitelemään			
riidellään vähemmän			
ei haluta riidellä, riidel- lään "pehmeämmin"			
pienet riidat merkityk- settömämpiä, kuin en- nen			
väsymys ja epävarmuu- det synnyttivät ristiriito- ja			
ei haluta riidellä, yhtei- nen aika tärkeää			
pienet riidat merkityk- settömämpiä, kuin en- nen			
opittu anteeksiantoa ja pyytämään anteeksi		sopiminen	
riitojen sopiminen jää kesken			



opittu keskustelutaitoja, riidanratkaisua				
ratkaisuhaluisuus				
sopiminen "puhdistaa ilmaa"				
ratkaisuhaluisuus				
epävarmuus äitinä	äidin itsetunto			
äidin itsetunto laskenut kehonmuutoksen myötä				
äidin itsetunto ennallaan				
äidin itsetunto ollut koetuksella				
äidin itsetunto vahvistunut tai pysynyt samana				
arjen haastavuus laskee itsetuntoa, saa epäilemään itseään puolisona (äiti)				
puolison kanssa keskusteleminen vahvistanut itsetuntoa				
itsetunto mennyt parempaan suuntaan				
isän itsetunto vahvistunut tai pysynyt samana			isän itsetunto	itsetunto ja parisuhde
isän itsetunto ennallaan				
isän itsetunto laskenut, koska epävarma vauvan kanssa				
isän itsetunto ennallaan (vanhempana noussut), ei vaikutusta parisuhteeseen				
puolison kanssa keskusteleminen vahvistanut itsetuntoa				
itsetunto mennyt parempaan suuntaan				
puolisot kokevat aiempaa enemmän yhdenvertaisuutta	itsetunnon vaikutus parisuhteeseen			
hyvän itsetunnon positiivinen vaikutus parisuhteeseen				
kumppanin tuki ja kannustus kun itsetunto alhainen				
vanhempana enemmän sekä onnistumisen, että riittämättömyyden tun-				

teita			
kumppanin tuki ja kannustus, vahvistanut parisuhdetta			
puolison arvostus lisääntynyt	arvostus lisääntynyt	puolison arvostus	
puolison arvostus lisääntynyt			
puolison arvostus lisääntynyt			
puolison arvostus lisääntynyt			
puolison arvostus lisääntynyt			
äiti arvostaa puolisoaan isänä, ja tämän kykyä toimia itsenäisesti lapsen kanssa	mitä äiti arvostaa?	puolison arvostus	
äiti arvostaa isää, joka tekee uhrauksia lapsen ja puolison eteen			
isä arvostaa äitiä, joka huolehtii lapsesta	mitä isä arvostaa?	puolison arvostus	
isä arvostaa puolisoaan äitinä, ja tämän sinnikkyyttä			
isä arvostaa puolisoaan äitinä, ja tämän posititiivisuutta ja äitiyden priorisointia			
arvostusta ei väsyneenä osoita toiselle, päinvastoin	muuta huomioita	puolison arvostus	
toisen panostus yhteisen elämän puolesta merkityksellinen			
luottamus puolisoon kumppanina ja vanhempana			
puolisoa tarvitsee enemmän kuin ennen			
vahvemmin yhdessä	muutos sitoutuneempaan	sitoutuminen	
lapsi vahvistaa sitoutuneisuutta, ratkaisunhaluisuus			
entistä sitoutuneempia			
entistä sitoutuneempia, vahvempi halu olla yhdessä			
vahvempi syy olla yh-			

dessä		
entistä sitoutuneempia, "lopun elämää yhdistävä tekijä"		
side toisenlainen; nyt perhe	muuta sitoutumisesta	
halu sitoutua lapsen kasvatukseen, "puhaltaa yhteen hiileen vanhempina"		
yhteinen sopimus; kahden vauvuuden aikana ei erota		
halu olla yhdessä, pitää lapsesta yhdessä huolta ja luoda lapselle ehjä perhe		
nyt perhe - vahvistanut parisuhdetta		
tunneyhteys kasvanut, synnytyksessä "paljaina" toisen edessä	positiivinen tunneyhteys	tunneyhteys
yhteenkuuluvuuden tunne entistä vahvempi		
tunteet poissa tai väistyneet sivuun	negatiivinen tunneyhteys	
tunneyhteys välillä kadoksissa, kohtaamiset ristiriitaisia		
läheisyyttä on edelleen	läheisyyttä on edelleen	
toisen huomina tapahtuu sanoin ja halauksin		
läheisyyttä halaten, suukoin, sanoin, kosketuksin		
Läheisyyttä on vähemmän. Koska vauva jatkuvasti lähellä, äiti ei halua kosketusta yhtään enempää.	läheisyyttä on vähemmän	
väsytys ja ajanpuute; läheisyyttä on vähemmän		
läheisyys ja seksuaalisuus jäänyt taka-alalle		
läheisyyttä vähemmän lapsen synnyttyä		
läheisyyttä vähemmän lapsen synnyttyä		
asiasta keskusteltu, ohimenevä elämänvaihe		

(ei yhtä paljon aikaa läheisyydelle)		
seksiä vähemmän	seksiä vähemmän	seksuaalisuus
läheisyys ja seksuaalisuus jäänyt taka-alalle		
seksuaalisuus jäänyt takavaseemmalle		
kehon muutoksen hyväksyminen vaikeaa, intiimiys tuntuu epämiellyttävältä	haasteet	
lepo etusijalla		
ei tilaa eikä energiaa (seksuaalisuudelle)		
kiire vienyt ajatukset muualle		
seksuaalisuus vaikeampaa, "normaaleja haluja ei ole ollut"		
"toinen ei ole omissa silmissä muuttunut miksikään", eri rooleja ei ole ollut vaikeaa yhdistää	äitiyden/isyyden ja oman seksuaalisuuden yhdistäminen	
lapsen tarpeet mielessä vauvan synnyttyä, seksiin vaikea keskittyä		
ei koe lupaa nauttia, koska on velvollinen vauvasta		
äitiys ja kehon muutokset syrjäyttäneet naisellisuuden ja seksuaalisuuden		
rakkaus näkyy sanoissa ja teoissa joka päivä	rakkaus vahvaa, syventynyt	rakkaus
rakkaus on vahvaa		
kerrotaan joka päivä, että rakastaa toista		
yhteinen lapsi syventää rakkautta		
rakkaus "ei tunnu mitään"	rakkaus muuttanut muotoaan	
"rakkauden viitekehys muuttunut parisuhteesta perhekeskeiseksi"		
rakkaus muuttunut romanttisesta r:sta lapsesta kumpuavaan r:teen, vahvistaa keskinäistä rakkautta		

rakkauden muoto muuttunut, ei aikaa vain kahdenkeskiselle rakkaudelle						
ei muutosta	ei muutosta					
ei kahdenkeskistä aikaa, itse järjestettävä	kahdenkeskistä aikaa ei ole					
ei kahdenkeskistä aikaa						
ei kahdenkeskistä aikaa						
yhteistä aikaa ei ole, järjestäminen työlästä						
ei kahdenkeskistä aikaa						
elämänmuutos: entinen parisuhdeaika nyt perheaikaa						
oma ja kahdenkeskinen aika vähäistä, parisuhteelle haastavaa	kahdenkeskisen ajan määrä ja laatu	kahdenkeskinen aika				
isä antanut äidille omaa aikaa						
kahdenkeskisen ajan määrä muuttunut						
kahdenkeskisen ajan määrä ja laatu muuttunut						
ajanpuute ja energianpuute tuonut muutoksia ajanviettoon						
kahdenkeskinen aika tärkeää						
vähemmän omaa ja parisuhde-aikaa						
kahdenkeskisen ajan määrä muuttunut, ei jaksu huomioida toista						
eniten muuttunut kahdestaan vietetty aika, laadullisesti ja määrällisesti						
rooli vanhempana ensisijainen, huono itsetunto omasta- ja parisuhdeajasta						
parisuhdeaikaa, kun lapsi nukkuu				keinoja hoitaa parisuhdetta	parisuhteen sisäinen	parisuhteen ylläpitäminen
huumori auttaa ja yhdistää						
parisuhdeaikaa, kun lapsi nukkuu, kotityöt saa odottaa						

vauva hoitoon			
tehty sopimuksia läheisyyden säilymiseksi			
pienet teot suurten sijaan			
itse haettu tietoa parisuhdeasioista			
hyvä tiimi, välillä toinen saa levätä			
onnistumisen tunteet jaetaan			
perheellisiltä ystäviltä neuvoja ja vertaistukea			
parisuhteen eteen tehtävä töitä			
ei ole saatu, ei tarvittu	tukea saatu, jos tarvittu	ulkopuolinen tuki	
tulevaisuudessa otettava aikaa parisuhteelle			
ei ole tarvittu			
on tarvittu, on saatu			
irtautuminen vaikeaa			
apua keskusteluista ystävien kanssa			
sukulaisten apu			
lastenhoitoapu			
tukea ei tarvittu enempää	tuki puutteellista		
neuvolan tuki riittämätöntä			
neuvolan tuki riittämätöntä, kaivattiin enemmän jo raskausaikana			
on tarvittu, ei ole saatu eikä haettu			
täysimetys rajoittaa hoitoavun pyytämistä			
Muutos parempaan. Taustalla lapsettomuutta. Raskautuminen helppotus.	muutos parempaan	parisuhteen laadun muutos alkuraskaudessa	Muutokset parisuhteen laadussa
Muutos parempaan. Yhteinen, arvokas projekti.			
Muutos parempaan. Yhteinen, iso ilonaihe.			
Tunnemyllerrystä; lähensi ja vahvisti parisuhdetta.			
raskausuutinen tiivistä			

parisuhdetta			
ei muutosta, arki jatkui samanlaisena	ei muutosta		
Tuleva muutos pelotti. Pohdintaa parisuhteen muuttumisesta. Onnellista aikaa.	muut huomiot parisuhteen laadusta		
yhteinen salaisuus, herrätti keskusteluja			
Yhteinen tulevaisuus konkretisoitui. Usko siitä, että parisuhde kestää.			
muutos parempaan	muutos parempaan	parisuhteen laadun muutos keskiriskaudessa	
ei muutosta	ei muutosta		
ei juurikaan muutosta			
hormonaaliset heittelyt äidillä, isältä vaadittiin ymmärrystä	muut huomiot parisuhteen laadusta		
raskauden konkretisointuminen			
seesteistä aikaa, vietettiin paljon aikaa yhdessä			
äidillä tunne, ettei isä ole yhtä paljon mukana raskaudessa			
positiivinen mieli kummallakin			
ei ainakaan muutosta huonompaan			
tulevaisuuden suunnittelua			
fyysisistä asioista ei rasitetta parisuhteelle			
Muutos parempaan, puolison tuki entistä tärkeämpää synnytyksen lähestyessä.	muutos parempaan		parisuhteen laadun muutos loppuriskaudessa
Tehtiin yhdessä asioita, joita vauvan kanssa vaikea tehdä. Teki hyvää parisuhteelle.			
Suhde syveni. Keskustelua omista lapsuuksista, perheistä ja lapsen kasvatuksesta.			
loppuraskaus stressaavaa, ei muutosta parisuhteen laadussa	ei muutosta		

Onnellista aikaa	muut huomiot parisuhteen laadusta	
Jännitys ja ahdistus tuntemattomasta hiersi välejä. Mieltä pahoitettiin puolin ja toisin. Parisuhteen laatu kärsi.		
Ei muutosta.		
Aikaa olla lähekkäin, halailla ja silittää vauvamahaa.		
Läheisyys väheni.		
Synnytys pelotti		
Mietittiin tulevaa arkea		
Isä huomioi äidin olot ja tunteet		
vauva vaikutti positiivisesti parisuhteeseen	muutos parempaan	parisuhteen laadun muutos vauva-aikana
Parisuhte voi osin paremmin, osin huonommin		
Parisuhteen laatu laski, ensimmäiset viikot hirveitä (imetysstressi, elämänmuutos)	muutos huonompaan	
Muutos huonompaan		
eroa harkittu		
Ei juurikaan parisuhde-aikaa		
Ihanaa aikaa, parisuhde unohtui		
intensiivistä, mies ei mahdu mukaan	muut huomiot parisuhteen laadusta	
tehtävien jakaantuminen aiheuttanut painetta parisuhteeseen		
Parisuhte voi osin paremmin, osin huonommin		
odotettua rankempaa	muut huomiot parisuhteen laadusta	
rankkaa		
Parisuhte muistui, kun vauvanhoito alkoi sujua		
isä ei äidin tukena		
huumori auttaa		
sekavaa aikaa		
arki ollut väsyttävää, shokeeraavaa ja haastavaa		



(parisuhde) muuttunut varsinkin lapsen saannin myötä			
vahvempi tiimi nyt; toinen auttaa, kun toisella on vaikeaa	Positiiviset		Millainen matka kokonaisuudessaan?
elämään uutta sisältöä, yritetään rakentaa hyvä tulevaisuus lapselle			
yhteiset kokemukset ja vaikeuksista selviytymiset vahvistaneet parisuhdetta			
iloa ja naurua yhteisiin hetkiin			
tieto vauvan kasvamisesta auttaa jaksamaan			
onnellisuutta, ylpeyttä itsestä, jälkikasvusta ja puolisoista			
parisuhde on muuttunut parempaan			
"suhtaudumme toisiimme ja parisuhteeseemme kypsemmin"			
antanut uuden tarkoituksen parisuhteelle			
ennen ei yhteisiä mielenkiinnonkohteita, nyt yhteinen päämäärä			
vahvistanut tavoitteita, omia ja yhteisiä			
merkityksellinen ja positiivinen			
rakkaus, sitoutuminen ja arvostus kunnossa - parisuhde kestää			
odotusaika ihana, perheellistyminen unelman täyttyminen			
elämään tullut toinen tärkeä ja rakas ihminen			
halu toteuttaa omia haaveita ja tavoitteita, lapsi antaa motivaatiota			
enemmän ylä- ja alamákiä, seurauksena parisuhde vahvempi			
ihana, mutta haastava kasvattava, yksilönä ja			

pariskuntana			
ihana, opettavainen, tarkoituksenmukainen ja tärkeä osa elämää			
hieno kokemus			
elämässä nyt jotain itseä tärkeämpää, valmis ponnistelemaan enemmän, asiat perspektiiviin			
mennyt odotettua paremmin, kasvettu yhteen lapsen myötä			
ei haluttaisi palata entiseen			
halutaan olla hyviä vanhempia, joten pyritään välittämään toisen tunteista			
tiedetään jotain, mitä ei ilman lasta tietäisi			
sekavaa epävarmuutta, positiivinen olo elämän suhteen			
vaatii sopeutumista			
parisuhde muuttunut, ei odotetakaan palaavan ennalleen			
rankkaa, koska molemmille ensimmäinen lapsi			
rankkaa, paljon ilonkin hetkiä			
uuden opettelua, kompromissien tekemistä, toisen tapojen hyväksymistä			
parisuhteen muuttuminen oli odotettua ja itsestäänselvää			
epätasa-arvoisuus vanhempina haastavaa, äiti enemmän vauvassa kiinni			
"elämä pyörii lapsen ympärillä, mikä ei tosin välttämättä ole huono asia"			
	Negatiiviset, neutraalit		