



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

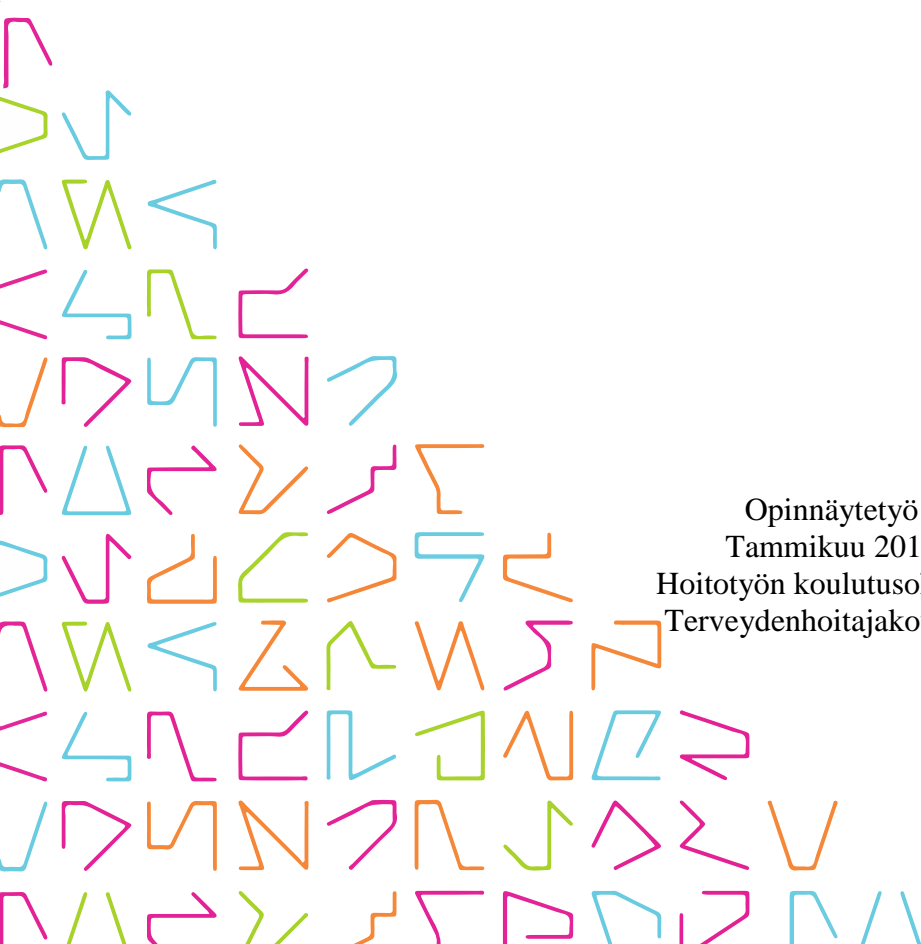
”JOS OON ISÄ, HALUUN OLLA HYVÄ ISÄ”

Isien kokemuksia lapsivuodeajasta

Eerika Salo

Tanja Koistinen

Opinnäytetyö
Tammikuu 2019
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden koulutus



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitajakoulutus

SALO, EERIKA & KOISTINEN, TANJA:

”Jos oon isä, haluan olla hyvä isä”

Isien kokemuksia lapsivuodeajasta

Opinnäytetyö 51 sivua, joista liitteitä 4 sivua

Tammikuu 2019

Vauvan syntymä perheeseen koskettaa yhtä lailla isää kuin äitiäkin. Isän osallistuminen vauvaperheen arkeen on merkityksellistä. Tutkimuksen tavoitteena oli haastatteluista saadun tiedon avulla avata, millaisia asioita isien olisi tärkeää tietää ennen vauvan syntymää, selvittääkseen paremmin vauvan kanssa kotona lapsivuodeajalla. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa tietoa neuvolan terveydenhoitajille isien tuen tarpeista ja tukea terveydenhoitajan omaa osaamista isien kanssa toimimiseen lapsivuodeajalla. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla isien kokemia haasteita ja tuen tarpeita lapsivuodeajalla. Opinnäytetyön tehtävinä oli selvittää, mitkä asiat isät kokivat haasteellisiksi vauvaperheen arjessa, minkälaista konkreettista tietoa sekä neuvoja isät kokivat tarvitsevansa selvittääkseen paremmin vauvaperheen arjesta ja millaista muuta tukea isät kaipasivat neuvolalta vauvaperheen arkeen. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Rauman kaupungin neuvolan kanssa.

Opinnäytetyö tehtiin laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen. Aineistonkeruumenetelmänä oli ryhmämuotoinen teemahaastattelu. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Isien suurimmiksi haasteiksi opinnäytetyön tuloksista nousivat unen vähäisyys ja vapaa-ajan puute. Lisää konkreettisia neuvoja isät kokivat tarvitsevansa tilanteisiin, jolloin vauva itkee tai on itkuinen. Neuvolassa isät taas kokivat jäävänsä usein ulkopuolisiksi neuvolakäyntien keskittyessä pääasiassa äitiin ja vauvaan. Neuvolan terveydenhoitajilta isät toivoivat saavansa rohkaisua ja kannustusta vauvan kanssa toimimiseen, joka myös loisi uskoa isien pärjäämiseen vauvan kanssa.

Tutkimus antaa viitteitä, että isillä esiintyy joitakin erityisiä tuen tarpeita lapsivuodeajalla ja jo ennen alkavaa lapsivuodeaika. Neuvolan isille tarjoamalla tuella sekä raskaus- että lapsivuodeaikana näyttäisikin olevan hyötyä lapsiperheen arjesta selviytymisessä. Terveydenhoitajien kannustaessa ja rohkaistessa isiä, isät ottaisivat todennäköisesti vieläkin rohkeammin osaa lapsiperheen arkeen ja vastuuta vauvan hoitoon. Isien konkreettisiin tiedon tarpeisiin voitaisiin vastata isäoppaan avulla, joka tukisi isien osaamista vauvan kanssa toimimiseen. Tiedon ja tuen tarpeisiin voitaisiin myös vastata neuvolassa toteutettavalla isäkäynnillä. Siellä isät saisivat keskustella kaksin terveydenhoitajan kanssa, jolloin heidät voitaisiin ottaa vieläkin yksilöllisemmin huomioon ja saisivat kokea olevansa erityisiä.

Asiasanat: isyys, lapsivuodeaika, varhainen vuorovaikutus, parisuhde, vanhemmuus

ABSTRACT

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

SALO, EERIKA & KOISTINEN, TANJA:
If I'm a father, I want to be a good father
Fathers' experiences in the postpartum period

Bachelor's thesis 51, appendices 4 pages
January 2019

The birth of a baby affects both mother and father. The objective of this study was to describe the challenges and needs of the support fathers have experienced in the postpartum period. Another objective was to gather information through group theme interviews to find out what would be important for fathers to know before a baby's birth to cope with the baby in the postpartum period. Besides, this study provided new information for public health nurses about father's needs for support in the postpartum period. The information is likely to increase the public health nurses' know-how and help them to confront fathers at the maternity clinic.

The purpose of this study was to find out, what fathers found challenging in the everyday family life with a baby and what kind of concrete information, advice and support they needed from the maternity clinic. The study was conducted in co-operation with Rauma town maternity clinic.

This study applied the qualitative research method. The information was gathered through theme group interviews. The data were analyzed by means of qualitative content analysis. The results of study showed that the biggest challenges for father's were lack of sleep and shortage of free time. The fathers also needed more concrete advice on how to react, when the baby cries. Fathers found themselves outsiders at the maternity clinic.

The study shows that the early support of fathers before the baby is born and in the postpartum period, would benefit fathers in the everyday family life with a new baby. Public health nurses have an important mission to encourage fathers to take part in taking care of the family. That would encourage fathers to be more active and responsible with child-care and parenting.

Key words: fatherhood, paternity, postpartum period, early interaction, relationship, parenting

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	6
2.1	Isäksi tulo ja isänä oleminen.....	6
2.2	Isyyden huolet, haasteet ja tuen tarpeet	7
2.3	Isyys lapsivuodeaikana	10
2.3.1	Varhainen vuorovaikutus	10
2.3.2	Isä imetyksen tukena.....	12
2.4	Parisuhde ja vanhemmuus	13
2.4.1	Parisuhde perheen kasvaessa	13
2.4.2	Parisuhteen haasteet perheen kasvaessa.....	14
2.4.3	Vanhempien roolit kasvavassa perheessä	15
2.4.4	Jaettu vanhemmuus.....	16
2.5	Neuvolasta saatava tuki	17
2.5.1	Isä äitiysneuvolan asiakkaana	17
2.5.2	Vanhemmuuden tukeminen	18
2.5.3	Parisuhteen tukeminen	19
3	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	21
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
4.1	Kvalitatiivinen tutkimus	22
4.2	Aineiston keruu	22
4.3	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	25
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	31
5.1	Osallistujien taustatiedot.....	31
5.2	Isien kokemat haasteet vauvaperheen arjessa.....	31
5.3	Konkreettiset tuen tarpeet vauvan hoidossa	34
5.4	Isien neuvolalta kaipaama tuki	36
6	POHDINTA	39
6.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	39
6.2	Tulosten tarkastelu ja hyödyntäminen	41
6.3	Jatkotutkimusaiheet	43
	LÄHTEET.....	44
	LIITTEET	48
	Liite 1. Haastattelun runko.....	48
	Liite 2. Saatekirje.....	49
	Liite 3. Haastateltavan suostumuslomake.....	50
	Liite 4. Taustakysymykset	51

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme selvittää isien tiedon ja tuen tarpeita lapsivuodeajalla. Kiinnostuimme aiheesta, koska vauvan syntymä perheeseen koskettaa yhtä lailla isää kuin äitiäkin. Yhä useampi isä myös osallistuu lastensa elämään nykypäivänä. (Punna 2012, 24-31.) Isien osallisuutta ja isyyttä olisi tärkeää korostaa neuvolakäynneillä yhä enemmän ja pitää isän roolia lapsen elämässä yhtä tärkeänä kuin äidinkin.

Aiemmasta tutkimuksesta käy ilmi, että isät miettivät jo lapsen odotusaikana monenlaisia kysymyksiä ja tuntevat itsensä epävarmoiksi. Isät myös kaipaavat neuvolasta ohjausta ja tietoa vauvan hoidosta. (Haverinen 2009, 16.) Jotta isät voisivat olla valmiimpia vauva-perhearkeen sekä tiedollisesti että taidollisesti ja sitä kautta osallistua entistäkin rohkeammin vauvanhoitoon, pitäisi terveydenhoitajilla olla ajantasaista tietoa isien tuen tarpeista. Lisäksi heillä olisi tärkeää olla riittävästi aikaa isien kohtaamiseen.

Isyyteen siirryttäessä isillä on puutteita muun muassa vauvan hoito- ja kasvatustiedoissa, lapselle roolimallina olemisessa sekä isyyden suuntaviivoissa. Lisäksi isät kokevat parisuhteen muuttumisen haasteelliseksi asiaksi. (Hakaniemi 2012, 19.) Kokonaisuudessaan isät kokevat monenlaisia tunteita kuten pelkoa, jännitystä ja iloa isäksi tulon yhteydessä. Isien olisikin tärkeää alkaa valmentautua isyyteen jo hyvissä ajoin ennen vauvan syntymää (Hakaniemi 2012, 19).

Neuvolalta isät odottavat saavansa tukea isäksi kasvamisen prosessissa ja mallia isänä toimimiseen. Isät kaipaavat myös yksilöllisempää tukea ja mahdollisuutta päästä osallistumaan isäryhmiin. (Puputti-Rantsi 2009, 13-14.) Isien läpikäymät tunteet ja ajatukset lapsivuodeajalla on tärkeä tiedostaa, jotta isä pystyttäisiin kohtaamaan ja tukemaan oikea-aikaisesti ja riittävän hyvin.

Tutkimuksen tavoitteena on haastatteluista saadun tiedon avulla avata, millaisia asioita isien olisi tärkeää tietää ennen vauvan syntymää, selvittääkseen paremmin vauvan kanssa kotona lapsivuodeajalla. Lisäksi tavoitteena on tuottaa tietoa neuvolan terveydenhoitajille isien tuen tarpeista ja tukea terveydenhoitajan omaa osaamista isien kanssa toimimiseen lapsivuodeajalla. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla isien kokemia haasteita ja tuen tarpeita lapsivuodeajalla.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Isäksi tulo ja isänä oleminen

Suurin osa miehistä haluaa kokea jossain vaiheessa elämää isäksi tulon ja isyyden. Motiivit lapsen haluamiselle eivät useinkaan ole yhtä selkeitä kuin ne naisilla ovat. Miehelle lapsen saaminen on usein todiste omasta miehisytydestä ja hedelmällisyydestä. Lapsen saamista pidetään myös parisuhteen täyttymyksen symbolina. Muutos miehestä isäksi tulossa aktivoi miehen sekä tietoisia että piilotajuisia kokemuksia omasta isästä. Samaistuminen oman isän lapsuuden aikaiseen huolenpitoon helpottaa miestä omassa isyyteen kasvun prosessissa. Poissaolleen tai väkivaltaisen isän poika puolestaan saattaa kokea paljonkin haasteita omassa isyyteen kasvussa ja isyydessä lapsuudesta saadun vahingoittavan roolimallin takia. (Haukamaa 2000, 1-2.)

Säyrylän (2017) pro gradu- tutkielmassa haastatellut isät pitävät isyydessä onnistumisen tärkeimpinä tekijöinä isän kokonaisvaltaista läsnäoloa lapsilleen ja sitä, että lapsi tuntee olonsa turvalliseksi. Läsnä olemisen taidon lisäksi isyys vaatii kärsivällisyyttä, osallisuutta, omien tunteiden kohtaamista sekä itsekontrollia (Grunebaum 2018). Isien mielestä myös erilaisten tunteiden näyttäminen, lämmin vuorovaikutus sekä lapsen kuunteleminen ovat isyydessä tärkeitä asioita. Isät myös haluavat olla lastensa tukena kaikessa. Rehelliisyys ja johdonmukaisuus taas korostuvat vanhemmuudessa. (Säyrylä 2017, 46.) Miehet myös pohtivat, osaavatko he olla tarpeeksi hyviä isiä lapsilleen (Säyrylä 2017, 46; Pollock, Amankwaa & Amankwaa 2005). Isä myös mietityttää, onko heillä tarjota tarpeeksi aikaa lapsilleen (Pollock ym 2005).

Isät työstävät isäksi tulemistaan neljällä eri tavalla: todeksi, konkreettiseksi, ajankohtaiseksi ja tutuksi työskentelemällä. Todeksi työstäminen toteutuu, kun mies varmistuu isäksi tulostaan saamalla varmaa tietoa tulevasta lapsestaan sekä aikanaan näkee lapsensa syntymän. Odotuksen alkuvaiheessa todeksi työstäminen on hankalaa isän roolista käsin. Konkretisoitumista tapahtuu, kun isä havainnoi arjessa, itsessään ja puoliossaan tapahtuvia muutoksia ja osallistuu neuvolan määräaikaistarkastuksiin. Lapsi konkretisoituu isälle vasta hänen syntymässä. Ajankohtaiseksi lapsiin liittyvät asiat tulevat isälle usein vasta omaa lasta odottaessa. Isä hankkii ajankohtaista tietoa ja saattaa myös muistella omaa lapsuuttaan. Tutuksi työskentely tarkoittaa saadun tiedon sisäistämistä. Uudet asiat

tulevat tutuiksi vähitellen. Isä totuttelee ajatukseen lapsen tulosta ja kun lapsi vihdoin syntyy, isä aloittaa tutustumisprosessin lapseen. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 88-89.)

Isyyden ja arjessa jaksamisen voimavaroina isät pitivät lapsiajan, perheen, oman ajan, säännöllisen elämänrytmin, ystävien ja työssäkäynnin sopusointua, jolloin kaikelle löytyisi oma aikansa. Kantaviksi voimavaroiksi mainittiin taas se, että pystyy hyväksymään itsensä omana itsenään kaikkine virheineen sekä käsittelemään kaikenlaisia elämässä eteen tulevia tunteita mahdollisimman avoimesti. Puolison kanssa tunteista puhuminen ja hyvinvoiva parisuhde koettiin myös voimaa antavana tekijänä. (Säyrylä 2017, 64.) Toimiva parisuhde tuki molempien vanhempien jaksamista. Se myös helpottaa isän isyyden rooliin astumista ja kannustaa isää toimimaan rohkeasti omassa roolissaan lapsiperheen arjessa. (Väestöliitto 2018.)

2.2 Isyyden huolet, haasteet ja tuen tarpeet

Säyrylän (2017) pro gradu- tutkielmassa haastatellut isät mainitsivat isyydessä suurimmiksi haasteikseen hyvän omaisämällin puuttumisen, omaan terveyteen ja erilaisiin elämäntilanteisiin liittyvät haasteet sekä lapsen kasvatukseen liittyvät huolet. Lapsiperhearkeen kuuluva univaje myös huoletti isiä (Pollock ym. 2005, 19). Lisäksi huoli lapsen äidin sairastumisesta ja parisuhteessa tapahtuvista muutoksista olivat osalla haastateltavista huolenaiheina (Säyrylä 2017, 50). Lapsen äidin sairastumisen lisäksi isillä oli myös huolta lapsen terveydestä (Pollock ym. 2005, 19). Isät toivoivatkin elämäänsä muutoin tasaisempaa arkea, jottei elämä kävisi turhan kuormittaviksi lapsiperhearjen keskellä (Säyrylä 2017, 50). Isät usein painivatkin haasteen edessä, riittääkö oma aika muihin arjen vastuisiin vauvan hoidon ohella. Myös taloudellinen toimeentulo mietitytti isiä. (Pollock ym. 2005, 19.)

Neuvolalta isät odottivat saavansa tukea isäksi kasvamisen prosessissa ja mallia isänä toimimiseen. Isät kaipasivat myös yksioellisempää tukea ja toivoivat mahdollisuutta päästä osallistumaan isäryhmiin. Isäryhmistä isät halusivat löytää vertaistukea ja keskustelumahdollisuuksia kokeneempien isien kanssa. Vertaisryhmistä haettiin mahdollisuutta keskustella muiden miesten kanssa muun muassa parisuhteesta ja vanhemmuuteen kasvusta. Isät myös hakivat ryhmistä mahdollisuutta puhua kaikista esiin nousseista tunteista

avoimemmin. Lisäksi osa miehistä toivoi mahdollisuutta keskustella kahden kesken terveydenhoitajan kanssa edes kerran odotus- tai lapsivuodeaikana. (Puputti-Rantsi 2009, 13-14.)

Neuvolan antaman tuen on todettu edistävän isäksi kasvua, jos tuki huomioidaan isän omista tarpeista käsin. Jos isät taas eivät saaneet apua omista tarpeistaan käsin, he kokivat jäävänsä syrjään, eivätkä halunneet vastaanottaa tarjottua tukea lainkaan. Tarvittavien tietojen kysyminen suoraan isiltä on täten keskeistä, jotta pystyttäisiin säilyttämään isien turvallisuuden tunne osana isyyteen kasvua. Merkittävinä tiedonlähteinä isät mainitsivat ultraäänitutkimukset, joissa he halusivat olla mukana. (Puputti-Rantsi 2009, 13-14.)

Isyyteen siirryttäessä isillä on puutteita muun muassa vauvan hoito- ja kasvatustiedoissa, lapselle roolimallina olemisessa sekä isyyden suuntaviivoissa. Lisäksi isät kokevat parisuhteen muuttumisen haasteelliseksi asiaksi. Kokonaisuudessaan isät kokevat monenlaisia tunteita kuten pelkoa, jännitystä ja iloa isäksi tulon yhteydessä. Isien olisikin tärkeää alkaa valmentautua isyyteen jo hyvissä ajoin ennen vauvan syntymää. Terveystoimijilla on hyvät mahdollisuudet tukea isiä tässä tehtävässä. (Hakaniemi 2012, 19.)

Erityisesti isät, joilla on sekä alhainen koulutustaso että puutteita tulevan vanhemmuuden tietotaidoissa painivat isyyden haasteiden kanssa isäksi tultuaan. Lisäksi kokemuksen ja luottamuksen puute vauvanhoitoon tekee syntymän jälkeisen ajan haasteelliseksi isille. Myöskin tukiverkoston puute ja isän masentuneisuus saattavat varjostaa tulevaa isyyttä. Tällöin ylimääräinen apu neuvolalta on enemmän kuin kohdallaan. Isien osaamista on tärkeää lisätä ja vahvistaa heidän omaa pystyvyyden tunnettaan, jotta he pystyisivät paremmin toimimaan vanhemman roolissa. (Hakaniemi, 2012, 19.)

Tutkimusnäyttöä löytyy siitä, kuinka suuri merkitys rohkaisevalla ja kannustavalla isällä on lapsen oppimiskyvyille sekä kognitiiviselle kehitykselle (Sinkkonen 2013, 11). Onnistuneen isä-lapsisuhteen kehittymiseen vaikuttaa isän psyykkisen hyvinvoinnin ohella myös äidin ajatus isästä merkityksellisenä henkilönä heidän lapselleen (Punna 2012, 24-31). Isän stressaantuneisuus voi näkyä hänen isäkäyttäytymisessään. Tämän tiedostamalla, hoitohenkilökunta voi tehdä jo hyvissä ajoin interventioita, jotka voivat vähentää isän stressaantuneisuudesta mahdollisesti aiheutuvaa liian vähäistä tai puutteellista var-

haista vuorovaikutusta lapsen kanssa. Tarjoamalla isille tukea jo ennen alkavaa lapsivuodeaikaa, voidaan vaikuttaa isien stressitasoihin myönteisesti jo ennen lapsen syntymää. (Pollock ym. 2005, 20-22.)

Isien masennus on merkittävä ongelma suomalaisessa nyky-yhteiskunnassa. Isän psyykinen pahoinvointi voi heijastua suoraan isä-lapsisuhteeseen ja sitä kautta vaikuttaa myös lapsen psyykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti. (Punna 2012, 24-31.) Isän masentuneisuus heijastuu isä-lapsisuhteen lisäksi myös vanhempien väliseen parisuhteeseen ja isän omaan terveyteen (Pollock ym. 2005, 20). Isän masennus tai masentuneisuus lapsen elämän varhaisvaiheissa lisää riskiä lapsen myöhemmille käytösongelmille. Isän masennus saattaa näkyä myös isän ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vääristymänä. (Punna 2012, 24-31.)

Vanhemman masentuneisuus voi vaikuttaa vuorovaikutuksen epäonnistumiseen vanhemman myöhästyneen vuorovaikutusreagoinnin tähden. Tällaisessa tilanteessa vanhempi ei vastaa lapsen vuorovaikutusyriityksiin oikea-aikaisesti tai jättää kokonaan vastaamatta niihin, jolloin lapsi lopettaa jossakin vaiheessa yrittämästä, kun ei saa vanhemmaltaan palautetta vuorovaikutusyriityksilleen. Lisäksi lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutusilmapiiri voi latistua vanhemman positiivisten tunteiden vähyyden vuoksi. Kaikki tutkimukset eivät ole kuitenkaan osoittaneet vanhemman masennuksen vaikuttavan poikkeavasti lapsen ja vanhemman väliseen varhaiseen vuorovaikutukseen. (Pesonen 2010, 517.)

Tieteellisen tutkimuksen ja perheterapeuttisen kirjallisuuden mukaan isyys jää usein äitiyden varjoon. Suomalaisessa yhteiskunnassa isän rooli osana lapsen elämää ja lastenhoidossa on nykyään kuitenkin aktiivisempi ja tiedostavampi kuin se on aikaisemmin ollut. Yhä useampi isä osallistuu lapsen elämään aktiivisemmin. Tähän on vaikuttamassa yhtenä merkityksellisenä tekijänä yhteiskunnan tarjoama taloudellinen tuki, joka mahdollistaa muun muassa isyysloman ja vanhempainvapaat. (Punna 2012, 24-31.)

2.3 Isyys lapsivuodeaikana

Lapsivuodeajaksi luetaan aika, jolloin äidin keho toipuu synnytyksestä ja palautuu raskautta edeltävään tilaan (Salonen 2010, 13). Lähteistä riippuen lapsivuodeaika määritellään eri tavoin. Lapsivuodeaikaa käsittelevän kirjan (Deufel & Montonen 2016) mukaan lapsivuodeajan kesto on 12 viikkoa, kun taas Salosen (2010) väitöskirjan mukaan se kestää ainakin 6-8 viikkoa lapsen syntymästä.

Nykyään lapsivuodeaika koskettaa yhtä lailla molempia vanhempia. Suurimmalle osalle vanhemmista lapsivuodeaika on ilon ja onnen aikaa pitäen sisällään myös omat haasteensa. Näihin haasteisiin lukeutuvat lapsen päivittäinen hoito sekä kokonaisvaltainen tutustumisprosessi uuteen tulokkaaseen ja hänen henkilökohtaisiin tarpeisiinsa. Lisäksi omien vanhemmuuden odotusten kanssa painiminen on vanhemmille itselleen usein vaimia vievä prosessi. Tuoreessa vanhemman roolissa toimiminen vaatii sopeutumista ennen, kun asiat alkavat arkisemmin sujumaan. Lisäksi perheen muiden lasten huomioiminen vauvan hoidon ohella on yksi lapsivuodeajan suurista haasteista. (Salonen 2010, 13.)

2.3.1 Varhainen vuorovaikutus

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan vanhemman ja vauvan välistä viestintää syntymästä noin 1–2 vuoden ikään saakka. Varhaisen vuorovaikutuksen empiiristä tutkimusta on usein pidetty teoreettisena viitekehyksenä kiintymyssuhdeteorialle, jonka mukaan vauvalle kehittyy ensimmäisen ikävuoden aikana turvallinen kiintymyssuhde, jos hänen tarpeisiinsa ja tunteisiinsa vastataan luotettavasti koko hänen ensimmäisen elinvuotensa ajan. (Pesonen 2010, 515.)

Vauvan vuorovaikutustaidot alkavat kehittymään heti syntymästä. Vauvan ja vanhemman välinen varhainen vuorovaikutus perustuu vauvan turvan ja ravinnon hakemiseen vanhemmaltaan hengissä pysyäkseen. Vanhempien tehtävänä on täyttää vauvan kokonaisvaltainen hoivantarve. Vauvan ja vanhemman väliseen varhaiseen vuorovaikutukseen liittyy kuitenkin myös muuta toimintaa, jonka pohjalle lapsen sosiaalinen kehitys alkaa rakentumaan. Vanhemman ja vauvan läheinen ja turvallinen kiintymyssuhde luo vauvalle turvallisen ympäristön, jossa hänen vuorovaikutustaitonsa voivat alkaa normaalisti kehit-

tymään. (Launonen 2017.) Aikaisen imeväisikäisen lapsen kanssa tapahtuvan kognitiivisen toiminnan ja stimulaation on todettu olevan yhteydessä lapsen suurempaan kommunikaatiokapasiteettiin. Tämä näyttäytyy muun muassa katsekontaktin ottona, tunteiden ilmaisuna ja huomion hakemisena muilta ihmisiltä. Erityisesti pienituloisissa perheissä lapsen imeväisiänikäiseen kognitiiviseen stimulaatioon olisi syytä kiinnittää huomiota entistäkin enemmän. (Brockmeyer Cates, Dreyer & Berkule 2012.)

Vauvan varhainen vuorovaikutus ja kommunikointi onnistuvat tunteiden ilmaisun avulla. Vauvan tunnetilojen ymmärtämisen vanhempi voi osoittaa jakamalla vauvan tunnetiloja vauvalle. Vauvat ovat vastaavasti herkkiä vanhempien tunnetiloille ja he saattavat hämähästyä, jos tilanne on odotustenvastainen. Kun vanhempi ja lapsi reagoivat toistensa tunteisiin, on varhainen vuorovaikutus vastavuoroista. Vastavuoroisen vuorovaikutuksen edellytyksenä on vanhemman hyvä reflektointikyky, mikä tarkoittaa sitä, että vanhempi kykenee pohtimaan ja ymmärtämään käyttäytymisen taustalla olevaa kokemusta ja tunnetta sekä omasta että lapsen näkökulmasta käsin. Vanhempi pystyy eläytymään lapsen näkökulmaan, kun hän osaa reflektoida vauvan vuorovaikutusta. Reflektointikyky ehkäisee vuorovaikutuksessa esiintyviä ongelmia sekä väärintulkintoja. (Hakulinen-Viitanen & Klemetti 2013, 32-33.) Isien vuorovaikutus on alusta alkaen toiminnallisempaa äiteihin verrattuna. Isien vuorovaikutus sisältää enemmän leikkiä ja fyysisiä harjoituksia, kun taas äitien yhdessäolo vauvan kanssa on hoivapainotteisempaa. (Deufel & Montonen 2010, 159.)

Vauvoilla on kyky ilmaista itseään itkun avulla. Itkullaan vauva kertoo jonkun asian olevan huonosti. Vauva voi tarvita ruokaa, vaipan vaihtoa, lämpimämpää vaatetta, olla väsynyt tai tarvita hellittelyä ja läsnäoloa vanhemmaltaan. Vauvat voivat itkullaan myös viestiä ylikuormittuneensa. Vauvan itkun luonne riippuu itkun kautta viestivästä tarpeesta käsin. Vauvan itkun erilaiset vivahteet vanhemmat oppivat vähitellen tunnistamaan. Itku on vauvan pääasiallinen keino kommunikoida. Ensimmäisen elinkuukautensa aikana vauva myös usein antaa ensihymyn vanhemmalleen. Tämä on seurausta vauvan kehittyvistä vuorovaikutustaidoista. (Gavin 2014.)

Vauva viestii ei-kielellisellä tavalla, koska hänellä ei ole vielä kykyä viestiä sanallisesti kehityksensä alkuvaiheessa. Vauvan viestintä on kahdensuuntaista, joko vauva on halukas olemaan vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa tai toisaalta vauva viestii tarpees-

taan levätä. Vauva kertoo halustaan olla vuorovaikutuksessa hymyllään, kohottamalla käsiään hoitavaa aikuista kohtaan sekä avaamalla sylin aikuiselle. Vauvan kohonneet kulmakarvat ja kirkkaat silmät kertovat vauvan olevan valmis vuorovaikutukseen. (Muller 2013.) Vauvan tarpeesta lepoon voi kertoa vauvan itkuisuus ja väsyminen (Gavin 2014; Muller 2013). Jos vanhempi ei tunnista vauvan tarpeita, voi se johtaa vauvan stressaantumiseen, jolloin vauva tulkitsee, ettei vanhempi ymmärrä hänen vihjeitään. Tällöin vauva usein käyttää muita keinoja vanhemman huomion saamiseksi. Äärimmäisissä tapauksissa vauva luovuttaa tarpeidensa näyttämisen, jos ei saa ymmärrystä vanhemmalta tarpeisiinsa. (Muller 2013.)

2.3.2 Isä imetyksen tukena

Isällä on tärkeä rooli olla imetyksen tukijana äidin rinnalla. Isä voi auttaa luomaan imetykselle sopivat, miellyttävät olosuhteet sekä olla apuna muissa kodin arjentehtävissä äidin imettäessä vauvaa. Isän on hyvä olla myös tietoinen imetyksestä, sillä tasolla, että hän pystyy äitiä siinä auttamaan ja tukemaan erityisesti imetyksen ensi hetkinä. On tärkeää, että isä luo äitiin uskoa, että maito riittää lapselle. Se rauhoittaa myös äitiä. (Hirvonen 2002, 183-184.) Äidit kaipaavat isiltä rohkaisevia kommentteja ja kohteliaisuuksia, jotka tehostavat heidän itseluottamustaan rintaruokinnan onnistumisessa (Tohotoa, Maycock & Hauck 2009). Perheenjäsenet ovat usein parhaita tuen antajia sekä henkisesti että käytännön tasolla (Deufel & Montonen 2010, 151). Isät myös haluavat tuntea kuuluvansa osaksi perhettä imetyksenkin osalta (Tohotoa ym. 2009).

Isä voi olla monella tapaa äidin sosiaalisena tukena imetysaikana. Hän voi antaa joko emotionaalista eli affektiivista tukea, konkreettista eli instrumentaalista tukea, informatiivista eli päätöksenteon tukea tai arvostavaa tukea äidille. Emotionaalisesti isä on äidin tukena kannustaen ja välittäen äidistä. Konkreettisesti tukien isä auttaa käytännön asioissa, kuten kodinhoidossa äidin imettäessä vauvaa. Isä voi olla myös äidin apuna päätöksenteossa ja oikaista esimerkiksi vääriä uskomuksia imetyksestä. (Deufel & Montonen 2010, 151.) Isät haluavatkin aina relevanttia ja luotettavaa tietoa imetyksestä (Tohotoa ym. 2009). Lisäksi isä voi antaa arvostavaa tukea vahvistamalla äidin itseluottamusta imetyksen onnistumisessa (Deufel & Montonen 2010, 151; Tohotoa ym. 2009).

Isän vahva tuki ja hyväksyntä lisää imetyksen nopeampaa aloittamista ja imetyksen kokonaiskestoaa. Heti lapsen synnyttyä isä voi olla rohkaisemassa äitiä ensi-imetykseen. Isän synnytyksen jälkeisen läsnäolon on myös todettu auttavan täysimetyksen onnistumisessa. (Deufel & Montonen 2010, 159.) Äidit arvostavatkin isän läsnäoloa ja apua syntymän jälkeisten ensimmäisten viikkojen aikana, jolloin usein ilmenee joitakin ongelmatilanteita (Tohotoa ym. 2009). Myös vauvan rinnalle nostamisessa ja imuotteen havainnoinnissa isä on suurena apuna. Isä voi myös olla turvaamassa, että äiti ja vauva saavat yksityisen ja turvallisen paikan, jossa imettäminen onnistuu mahdollisimman stressaamattomasti. (Deufel & Montonen 2010, 159.)

2.4 Parisuhde ja vanhemmuus

Parisuhteesta ja vanhemmuudesta voidaan käyttää kolmea erillistä käsitettä, joita ovat dyadi, parentaalinen identiteetti sekä triadi. Dyadi kuvaa kahden ihmisen välistä suhdetta, jossa nainen ja mies voivat omistautua toisilleen. Parentaalinen identiteetti taas kertoo vanhemmuudesta, joka on itsessään merkitykseltään vaativa tehtävä. Triadi kertoo kolmisuhteesta, jossa vanhempien on kyettävä pitämään huolta heistä täysin riippuvaisesta vauvasta. (Deufel & Montonen 2016, 289.)

2.4.1 Parisuhde perheen kasvaessa

Vanhemmuuden tärkein tuen lähde on tavallisesti parisuhde. Parisuhteen laatu vaikuttaa vanhemman omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. (Heiskanen 2017, 26-27.) Ensimmäisten vauvanhoitokuukausien aikana olisikin tärkeää, että parisuhde antaisi vanhemmille voimaa ja rakkaussuhde olisi tyydyttävä. Hoivaa ja rakkautta tarvitsevat niin ikään aikuisiän saavuttaneet naiset ja miehetkin. (Deufel & Montonen 2016, 289.) Heiskanen tutkimuksen (2017) mukaan sitoutuminen suhteeseen myös vahvistuu, kun pari saa yhteisen lapsen. Tieto siitä, että pikkulapsivaiheen kuormittavuus on ohimenevää ja siihen on ennalta valmistauduttu, suojaavat parisuhdetta.

Kun perheeseen syntyy toinen lapsi, ei tätä koeta yhtä suureksi muutokseksi parisuhteelle kuin ensimmäisen lapsen syntymää. Aikaisempien tutkimusten mukaan on huomattu, että toisen lapsen syntymän jälkeen parisuhteen onni ei notkahdakaan alaspäin. Vanhempien

on tärkeää muistaa kohdata toinen puolisona, ei pelkästään vanhempana. Kehityopsykologi Judy Dunn kehoittaa, että toisen lapsen syntymän jälkeen vanhemmat järjestäisivät mahdollisimman pian yhteistä parisuhdeaikaa. Toisen lapsen syntymän myötä vanhemmilla on entistäkin vähemmän aikaa toisilleen, mutta tämän on koettu tuovan esille myös parisuhteen myönteisiä puolia. Tällöin vanhemmilla on mahdollisuus pelata yhteispeliä ja tukea toisiaan siinä. (Laajasalo & Salmi 2013, 139-143.)

2.4.2 Parisuhteen haasteet perheen kasvaessa

Raskaus ja vauvan syntymä luovat parisuhteeseen uudenlaisen, suuren haasteen. Aiemmassa tutkimuksessa on todettu, että vanhempien tyytyväisyys omaan parisuhteeseen heikentyy lapsen syntymän myötä. (Laru, Oulasmaa & Riihonen 2014, 20- 21.) Noin kolmasosa pariskunnista kuitenkin kokee lapsen syntymän lisäävän parisuhdetyytyväisyyttä ja rakkautta puolisojen välille (Doss 2010). Suurin riskiaika vanhempien eroihin on pikkulapsivaiheessa. Tällöin myös riski parisuhdeväkivallalle on korkeampi. (Laru ym. 2014, 20-21.) Avioliiton solmineilla ja vauvan saaneilla pariskunnilla viisi ensimmäistä avioliittovuotta ovat kaikista riskialttiimpia avioeroille (Doss 2010). Parisuhdetyytyväisyys vähenee useimmiten pikkuhiljaa ja se huomataan vasta, kun väärinkäsityksiä on jo ehtinyt kertymään ja ne alkavat vaivaamaan perheen arkielämää (Laru ym. 2014, 20-21).

Parisuhteessa puolisoitten etäännyminen toisistaan on hyvin tyypillinen ongelma vauva-perheissä. Etäännyntymiseen johtavat usein koettu epäoikeudenmukaisuus ja loukatut tunteet. Suhteessa usein etäännyntään, kun tunteista ja omista tarpeista ei osata puhua toiselle. Esikoisen syntymä muuttaa parin perheeksi, jolloin roolit menevät uusiksi ja arki muuttaa muotoaan. Lapselle on hyväksi, että hänellä on kaksi erilaista vanhempaa ja molemmat vanhemmat pystyvät ottamaan huomioon hänen tarpeensa. (Lasten mielenterveystalo 2018.)

Vauva-arjen alkaessa vanhemmat syventyvät usein uuteen arkeen täysin, eikä kellonajoilla tai muiden ihmisten tekemisillä ole suurtakaan merkitystä. Vanhemmille muukin arki tulee kuitenkin eteen ennemmin tai myöhemmin. (Laru ym. 20-21.) Parisuhteessa, jossa vanhemmat ovat tottuneet olemaan kauan kahdestaan, ei suhteeseen välttämättä mahdukaan helposti kolmatta osapuolta. Vauvan syntymän jälkeen parisuhteelle jää vähemmän aikaa, jolloin spontaanisuus ja intiimiys katoavat suhteesta. (Deufel & Montonen

2016, 289-290.) Isiä huolettaa myös parisuhteen seksuaalinen puoli ja seksin mahdollinen väheneminen vauvan tulon jälkeen (Pollock ym. 2005). Vauvan tulo perheeseen voi tuntua toisesta vanhemmasta jopa kilpailuasetelmalta, jolloin hän ei kunnolla pysty vastaamaan vauvan tarpeisiin ja rakastamaan tätä (Deufel & Montonen 2016, 290).

Vauvan synnyttyä, hänen hoivantarpeensa on hyvin tiivistä ja äidin mieli on herkistynyt suojelemaan uuden elämän alkamista. Isä voi alkuvaiheessa kokea jäävänsä ulkopuoliseksi äidin ollessa vetäytyneempi ja kääntyneempi vauvan puoleen. (Heiskanen 2017, 26-27.) Isien, joilla on heikko itsetunto ja samaan aikaisesti kypsymättömyyttä vauvan tuloon, voi olla vaikeuksia olla osana tätä kolmisuhdetta. Isät kokevat tällöin, että sekä vauva että äiti yhdessä syrjäyttävät hänet. Isä voi olla myös mustasukkainen omalle vauvalleen, joka vei häneltä puolison. Jos isän narsistinen hätä kasvaa liian suureksi, voi hän jopa palata takaisin omaan ”poikamieselämäänsä”. (Deufel & Montonen 2016, 289.)

Naimisissa olevien parien keskuudessa lapsi syntyy tutkimusten mukaan viiden vuoden sisällä parin avioitumisesta. Tämän ajanjakson sisällä on todettu myös olevan korkein riski avioeroille. Vanhempien välisen parisuhteen laadulla onkin hyvin merkityksellinen vaikutus perhearjen sujumiseen ja syntyneen lapsen varhaisvaiheen kehitykseen muun muassa kiintymyssuhteen rakentumiseen ja kielelliseen kehitykseen. Vanhemmuuden laadulla ja vanhempien keskinäisillä suhteilla on siis erityisen suuri merkitys lapsen varhaisvaiheessa tapahtuvalle kokonaiskehitykselle. (Doss 2010.)

Perheen kasvaessa ja toisen lapsen syntymän jälkeen vanhemmat kokevat itsensä usein todella väsyneiksi. Tällöin toisen tekemät pienetkin virheet ja toimintakeinot saattavat tuntua suurilta ja riitoja syntyy sen tähden helposti. On tavallista, että vanhemmille tulee riitaa siitä, miten esiköisen kanssa tulisi toimia uudessa tilanteessa, kun vauva syntyy ja esikoinen tarvitsee samalla myös paljon huomiota. (Laajasalo & Salmi 2013, 140.)

2.4.3 Vanhempien roolit kasvavassa perheessä

Vanhemmuus alkaa ensimmäisen lapsen syntymän myötä. Vanhempien omat kokemukset ja mielikuvat tulevasta lapsesta vaikuttavat heidän vanhemmuuteensa. (Haapio ym. 2009, 83- 84.) Toisen lapsen synnyttyä, perheen systeemit muuttuvat ja se vaatii vanhemmilta kykyä tasapainottaa uutta arkea. Vanhemmuuden tehtävät ikään kuin päivitetään

uuden lapsen synnyttyä. (Haapio ym. 2009,147.) Kun tullaan vanhemmaksi toista kertaa, tuntemukset ja muutokset ovat periaatteessa samanlaisia kuin esikoisenkin kohdalla. Kokemuksena se ei ole kuitenkaan yleensä yhtä järjestyttävä kuin esikoisen kohdalla. Vanhempi voi myös kokea olonsa sekavaksi ja hämmentyneeksi, mutta toisaalta olla myös kokematta minkäänlaisia tunteita. Tämä kaikki on myös täysin normaalia. Ensimmäisen vauvan hoitaminen tuo vanhemmille varmuutta toisen lapsen hoitoon. (Laajasalo & Salmi 2013, 59- 62.)

Perheen kasvaessa isästä tulee entistäkin tärkeämpi vanhempi vanhemmalle lapselle. Ensimmäisten viikkojen aikana isosisarus näkee vauvan jatkuvasti äidin sylissä ja rinnalla, joten on selvää, että myös hän kaipaava äidin syyliä sekä läheisyyttä. Äidille isosisarus saattaa myös vihoitella tämän takia enemmän kuin isälle. On tärkeää huomioida ja antaa tilaa isosisaruksen kaikille tunteille, joita hän haluaa ilmaista. Ensimmäisten viikkojen aikana äiti ja isä eivät voi kokonaan omistautua vauvalle, myös esikoinen tarvitsee paljon hellyyttä ja läsnäoloa. (Laajasalo & Salmi 2013, 62.)

Vuokilan (2010) pro gradu- tutkimuksessa haastatellut vanhemmat nostavat esille sen, että vanhempien täytyy huolehtia myös itsestään ja omasta jaksamisestaan perhearjen keskellä. Vanhemman oma jaksaminen on tärkeää lapsen hyvinvoinnin turvaamiseksi. Hoitovastuun jakaminen puolisojen välillä, toisiin ihmisiin luottaminen ja vauvanhoitoavun pyytäminen liittyvät myös osana vanhemman itsestään ja omasta jaksamisestaan huolehtimiseen.

2.4.4 Jaettu vanhemmuus

Alunalkujaan miesasialiikkeen sisällä syntynyt käsite, jaettu vanhemmuus, syntyi halusta korostaa isän vahvaa osallistumista ja sitoutumista lapsen hoitoon. Nykyään sen tavoitteena on kuitenkin se, että molemmat vanhemmat sitoutuisivat vanhemmuuteen yhtä voimakkaasti. Kumpikin vanhempi on lapselle hellyyden ja hoivan antaja sekä yhdessä sovittujen rajojen pitäjä. Vanhempien on tärkeää olla valmiita yhdessä neuvottelemaan ja keskustelemaan eteen tulevista tilanteista. (Hermanson 2012.)

Perhemalleja on monenlaisia. Perinteisessä perhemallissa isä kokee, että hänen tehtävänä on vastata perheen toimeentulosta ja äidin tehtävänä on huolehtia kodista. Jos perheessä molemmat vanhemmat kokevat perinteisen mallin hyväksi, se voi sopia perheelle hyvin. Nykyään monessa perheessä kuitenkin koetaan, että perinteinen malli ei enää toimi, koska se syrjäyttää helposti isän perheen ulkopuolelle eikä äidille jää muuta yhteisöä, mihin hän voisi kuulua. Äiti saattaa jopa olla mustasukkainen isälle hänen sosiaalisista suhteistaan, joita isällä on työpaikalla, kun taas isä saattaa kokea mustasukkaisuutta, kun vauva vie äidin huomion. (Hermanson 2012.)

On koettu, että jaetusta vanhemmuudesta on monenlaista hyötyä. Vauva saa tukea kehitykselleen ja kokee olonsa turvalliseksi. Kun lapsen hoito on molempien vanhempien vastuulla, myös parisuhde voi huomattavasti paremmin. Aikaisempien tutkimusten mukaan vauva pystyy kiintymään sekä äitiin että isään sekä erottamaan heidät toisistaan. (Hermanson 2012.)

2.5 Neuvolasta saatava tuki

Lapsivuodeajan vauvanhoidon ohjauksessa neuvolan tarjoama apu ja tuki ovat hyvin tärkeässä roolissa tuoreille vanhemmille. Se tukee vanhempien selviytymistä lapsen elämän ensi hetkissä. Neuvolasta vanhemmat saavat ohjeistusta muun muassa vauvan perushoittoon, imetykseen ja tarvittaessa vaihtoehtoiseen ruokintaan. He saavat myös tietoa vauvan vaihtelevasta ja yksilöllisestä unirytmistä sekä vauvan nukuttamisesta. Lisäksi neuvola antaa ohjeita vauvalle turvallisen elinympäristön luomiseen, infektioiden seurantaan ja hoitoon sekä varhaista vuorovaikutusta tukevaan kommunikaatioon. (Deufel & Montonen 2016.)

2.5.1 Isä äitiysneuvolan asiakkaana

Isien osallistuminen neuvolakäynneille on hyödyksi koko perheelle monella eri tavoin. Isän osallisuus edistää muun muassa lapsen kehitystä sekä tukee äidin pystyvyyden tunnetta. (Hakulinen-Viitanen & Klemetti 2013, 30.) Neuvolan asiakkaina käy monenlaisia miehiä. Uraorientoituneita miehiä ja miehiä, jotka haluavat olla mahdollisimman paljon perhe-elämässä mukana sekä miehiä näiden kahden ääripään väliltä. Miestä, tulevaa isää

määrittelee myös hänen oma käsityksenä miehisyydestä ja miehen tehtävistä perheessä. Näihin käsityksiin vaikuttavat muun muassa miehen ikä, etninen- ja kulttuuritausta, koulutus sekä seksuaalisuus. (Lammi-Taskula 2007, 34.)

Aiemmasta isyyttä käsittelevästä tutkimuksesta käy ilmi, että tulevien isien mielessä pyörii jo lapsen odotuksen aikana monenlaisia kysymyksiä ja isät tuntevat epävarmuutta tulevaa isyyttä kohtaan. Isät kaipaavat neuvolasta ohjausta ja tietoa vauvan hoidosta. Tutkimuksen mukaan isät ovat olleet tyytyväisiä terveydenhoitajaan ja ylipäättään lastenneuvolan toimintaan, kun terveydenhoitaja on kannustanut vastaanottotyössään isää osallistumaan ja ottanut hänet keskusteluun mukaan. Täten äitiysneuvolan rooli korostuu suuresti siinä, kuinka isät tulisi kohdata ja ottaa huomioon neuvolakäynneillä. (Haverinen 2009, 16.) Äidit voivat myös rohkaista isiä osallistumaan neuvolakäynneille. Osallistuminen sitouttaa isiä entistä enemmän raskauteen ja syntyvään vauvaan. Isät myös tuntevat kuuluvansa joukkoon. (Pollock ym. 2005.)

Neuvolassa olisi tärkeää korostaa sitä, että isät ovat yhtä hyviä vanhempia kuin äiditkin. Vanhemmilla saattaa olla erilaisia tapoja hoitaa lapsia, mutta kummatkin tavat ovat yhtä onnistuneita. (Hakulinen-Viitanen & Klemetti 2013, 30-31.) Isät saattavat myös tuntea, että lapsi hyväksyisi joihinkin tilanteisiin vain äidin. Tällöin saattaa syntyä vanhemmuuden roolien yhteentörmäyksiä, kun jotakin roolia tai tehtävää pidetään vain tietyn vanhemman roolina. (Pollock ym. 2005.) Tunnistamalla isien huolenaiheet, voidaan heitä tukea entistäkin paremmin. Terveydenhoitohenkilökunta voi myös auttaa isiä tunnistamaan alkavan stressin ja ahdistuksen syitä ja antaa neuvoja siihen, kuinka näitä voisi ennaltaehkäistä ja lievittää. (Pollock ym. 2005.)

2.5.2 Vanhemmuuden tukeminen

Kaikki vanhemmat tarvitsevat tukea vanhemmaksi kasvamisessaan ja vanhempana olemisessa. Äitiysneuvolan määräaikaissä terveystarkastuksissa aloitetaan vanhemmuuden kasvuun tukeminen. Tukemista jatketaan perhevalmennuksessa ja myöhemmin myös lastenneuvolassa. (Hakulinen-Viitanen & Klemetti 2013, 34.) Neuvolassa tarjotaan tietoa terveyden edistämisestä sekä sairauksien ja ongelmien ennaltaehkäisystä. Siellä myös py-

ritään tunnistamaan perheen mahdollisia tuen tarpeita jo hyvissä ajoin sekä tarjotaan kohdistettua tukea sitä tarvitseville perheille. Perheitä tuetaan moniammatillisen tiimityön keinoin. (Hakulinen-Viitanen 2014, 6.)

Viljamaan (2003) tutkimuksen mukaan Jyväskylän kaupungin neuvoloissa vanhemmat toivoivat neuvolan ja yhteistyötahojen selvittävän heille erityisesti sosiaalisen tuen muotoja sekä antavan ajankohtaista tietoa lapsiperheisiin kohdistuvista Kelan sosiaalituista. Lisäksi toiveena oli saada tukea tunteiden läpikäymiseen, käytännön apua vauvan kanssa toimimiseen sekä vertaistukea. Tuen tarpeissa ja toiveissa korostuivat tiedon saaminen ja lapsiperhekeskeisyys. Erityisesti isät toivoivat tietotukea lapsiperheen arkeen.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (2018) tutkimuksen mukaan vanhemmat kaipaavat entistäkin enemmän tukea vauvan nukkumispulmiin sekä itkuisuuteen ja itkevän lapsen kanssa toimimiseen. Lisäksi puolison jaksaminen huolettaa useita vanhempia. Siltikin vanhemmista noin joka kymmenes ei pystynyt nukkumaan, vaikka siihen olisi ollut mahdollisuus.

2.5.3 Parisuhteen tukeminen

Äitiys- ja lastenneuvolassa työskentelevät terveydenhoitajat ovat aitiopaikalla huomioimassa vanhempien ensimmäisiä väsymyksen merkkejä vauva-arjen keskellä. Neuvolan terveydenhoitaja pääsee pureutumaan vanhempien parisuhteen ongelmakohtiin etenkin silloin, kun vanhemmat itse tuovat esille näitä huolenaiheita neuvolakäynnillä. Pariskunnat saattavat kuitenkin usein arastella parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen liittyvien teemojen läpikäymistä neuvolassa. Haasteena neuvolatyössä on erityisesti se, kuinka terveydenhoitaja osaa ottaa tilaa vanhempien kohtaamiselle vauvaan liittyvien asioiden viessä suuren osan vastaanottoajasta. Usein vanhempien kuulumiset jäävät taka-alalle neuvolassa. (Laru ym. 2014.)

Neuvolan työntekijän ja vanhempien välinen avoin ja luottamuksellinen keskusteluympäristö antaa mahdollisuuden perheen kokonaistilanteen selvittämiselle (Laru ym. 2014). Vanhempien on myös ensiarvoisen tärkeää voida luottaa siihen, että terveydenhoitaja on tasapuolinen kumpaakin vanhempaa kohtaan kohdatessaan vanhempien parisuhteeseen

liittyviä asioita vastaanotollaan. Useimmiten tiedollisen tuen lisäksi vanhemmat kaipaavat ammattilaiselta tunnetason tukea. (Heiskanen 2017.) Neuvolassa työskentelevän terveydenhoitajan on tärkeää tuntea oman kuntansa palvelut ja se, kuinka nopeasti palveluihin on mahdollista päästä. Neuvoloiden sekä neuvolapsykologien lisäksi erilaisia tukipalveluita perheille tarjoaa myös kolmas sektori. (Laru ym. 2014.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla isien kokemia haasteita ja tuen tarpeita lapsivuodeajalla. Tutkimuksen tavoitteena on haastatteluista saadun tiedon avulla avata, millaisia asioita isien olisi tärkeää tietää ennen vauvan syntymää selvittääkseen paremmin vauvan kanssa kotona lapsivuodeajalla. Lisäksi tavoitteena on tuottaa tietoa neuvolan terveydenhoitajille isien tuen tarpeista ja tukea terveydenhoitajan omaa osaamista isien kanssa toimimiseen lapsivuodeajalla.

Tutkimustehtävät ovat seuraavat:

1. Mitkä asiat isät kokevat haasteellisiksi vauvaperheen arjessa?
2. Minkälaista konkreettista tietoa ja neuvoja isät kokevat tarvitsevänsä selvittääkseen paremmin vauvaperheen arjesta?
3. Millaista muuta tukea isät kaipaavat neuvolalta vauvaperheen arkeen?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Käytämme opinnäytetyössämme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jossa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkitystä kokonaisvaltaisesti. Käytännössä tämä tarkoittaa usein tilan antamista tutkittavien henkilöiden näkökulmille ja kokemuksille sekä perehtymistä tutkittavaan ilmiöön liittyviin ajatuksiin, tunteisiin ja vaikuttimiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Laadullinen tutkimus muodostuu moninaisesta joukosta eri teoriaperinteitä ja tutkimusotteita. Siinä käytetään hyväksi myös erilaisia analyysitapoja. (Alasuutari 2018.)

Yhteistä kaikille laadullisen tutkimuksen suuntauksille on ihmisen elämismailman tutkiminen. Keskiössä ovat ihmiselämän monet merkitykset. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että kerättyä tutkimusaineistoa tarkastellaan yksittäisinä havaintoina tai muutamasta tutkimuksen kohteeksi valitusta tapauksesta esimerkkitapauksina. Siinä on aina myös tapaustutkimukselle ominaisia piirteitä, se synnyttää uusia ideoita ja antaa vinkkejä toimivampiin käytänteisiin. (Alasuutari 2018.)

4.2 Aineiston keruu

Haastatteluihin rekrytoimme ainoastaan isiä, jotka olivat jo joko kokeneet lapsivuodeajan tai niitä, jotka parasta aikaa kokivat sitä. Haimme tutkimukseen geneettiseltä sukupuoleltaan miespuolisia isiä. Tutkimukseen osallistuva isä sai olla joko parisuhteessa tai yksin elävä. Vaatimuksenamme oli kuitenkin parisuhteessa olevilla se, että he ovat heterosuhteessa. Ikärajaa tai muita vaatimuksia ei haastateltaville asetettu. Tutkimukseen haimme osallistujiksi vähintään 6-8 isää, mutta olimme valmiita rekrytoimaan enemmänkin isiä saadaksemme tutkimuksen kylläntymään. Jatkoimme rekrytointia haastattelujen toteuttamiseen saakka.

Opinnäytetyössä tiedonkeruumenetelmänä käytimme avointa ryhmäteemahaastattelua. Osa haastateltavista kävi läpi lapsivuodeaikaa ensimmäistä kertaa elämässään, osalla lapsivuodeaika oli jo aiemmin koettu ja he kokivat sitä uudestaan tai olivat pian kokemassa sen uudestaan. Kaikki haastateltavat olivat geneettiseltä sukupuoleltaan miehiä ja elivät parisuhteessa vauvan äidin kanssa.

Anoimme tutkimuslupaa Rauman kaupungilta. Rekrytoimme haastateltavat isät Rauman kaupungin äitiys- ja lastenneuvoloista harkinnanvaraisesti yhteistyössä Rauman kaupungin neuvolan terveydenhoitajien kanssa. Käytännössä tämä tapahtui siten, että jaoimme tulevasta tutkimuksestamme informatiivisen tiedotteen äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajille, jotka aloittivat rekrytoimaan tutkimukseen isiä (Liite 2). Tiedotteessa esitettiin haastatteluun mukaan otettavien isien sisäänotto- ja poissulkukriteerit, jotka olimme ennen tutkimuksen alkua päättäneet. Terveydenhoitajat sitten kyselivät vastaanotoillaan tutkimukseen soveltuvien isien halukkuutta osallistua tutkimukseen. Kun kaikki haastateltavat oli löydetty, sovimme kaksi erillistä haastattelupäivää. Haastattelemillamme isiltä pyysimme haastatteluihin kirjallisen luvan ennen haastattelujen toteuttamista (Liite 3).

Toteutimme haastattelut avoimina ryhmäteemahaastatteluina. Teemahaastattelu etenee kohdentuen ennalta suunniteltuihin teemoihin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Meillä oli haastatteluissa käytössämme kolme teemaa: isien kokemat haasteet vauvaperheen arjessa, isien konkreettisten tietojen ja neuvojen puutteet vauvanhoidosta sekä isien tuentarpeet neuvolan terveydenhoitajilta.

Teemahaastattelussa on aiempien tutkimusten ja kyseiseen aihepiiriin tutustumisen pohjalta valittu teemat, jotka ovat kaikille haastateltaville samoja. Haastattelu on keskustelumuotoinen tilanne, jossa haastateltavien kerronnalle annetaan vapaata tilaa. Teemoja käsitellessä puhumisjärjestys on vapaa, eikä kaikkien haastateltavien kanssa välttämättä puhuta jokaista teemaa samassa laajuudessa. Jokainen haastateltava kuitenkin vastaa jokaiseen teemaan. Teemahaastattelussa pyritään huomioimaan ihmisten tulkinnat ja heidän merkityksenantonsa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Teemahaastattelu on soveltuva haastattelumuoto, kun halutaan lisää tietoa vähemmän tunnetuista ilmiöistä ja asioista. Teemat kuten myös haastateltavat henkilöt tulisi valita

harkinnanvaraisesti. Haastateltavien henkilöiden olisi tärkeä olla sellaisia, joilta arveltaisiin parhaiten saatavan aineistoa kiinnostuksen kohteena olevaan ilmiöön tai tutkimuskysymyksiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Haastattelujen avulla oli tarkoitus selvittää isien kokemuksia ja tuen tarpeita aikaisemmalta tai tällä hetkellä läpi käytävältä lapsivuodeajalta. Haastattelut toteutimme ryhmähaastatteluina, koska siten isät pystyivät jatkamaan toistensa kertomista kokemuksista omiin kokemuksiinsa sujuvammin. Tällä keinoin ryhmäteemahaastatteluista tuli monivaihteisempia ja keskustelut etenivät syvällisemmiksi. Haastatteluista nousi myös esille enemmän erilaisia kokemuksia lapsivuodeajasta, kun haastateltavat itse innostivat toinen toisiaan kertomaan lisää kokemuksia haastateltaviin teemoihin. Haastattelun aikana isät kuuluivat toisten isien käyneen läpi samoja asioita ja haasteita lapsivuodeajalla, jolloin he saivat toinen toisistaan myös vertaistukea keskustelun lomassa. Huomioimme haastattelua tehdessämme myös haastateltavien haastattelun aikana esiintyneet tunnetilat, ilmeet ja eleet suullisen kerronnan ohella. Tämä antoi meille tärkeää tietoa isien kokemukseista.

Haastatteluja oli kaksi ja molempiin haastatteluihin osallistui kolme isää. Kummassakin haastattelussa olivat mukana molemmat tutkimuksen tekijät. Haastattelut toteutettiin Rauman kaupungin äitiysneuvolan tiloissa, terveydenhoitajan vastaanottohuoneessa. Isät saivat vapaasti valita istumapaikkansa tilasta. Tuolit oli ennen haastatteluja aseteltu vastaanottopöydän ympärille. Tutkijat valitsivat paikkansa viimeisenä. Haastattelut toteutettiin iltapäivällä, jolloin neuvolassa ei enää ollut vastaanottoja. Haastattelua eivät häirinneet ulkopuoliset äänet ja meteli. Haastateltaville oli tarjolla kahvia ja pientä syötävää.

Yleinen tunnelma haastatteluissa oli hyvä, joskin jonkin verran erilainen kummassakin haastattelussa. Toisessa haastatteluista kaksi isää tunsivat toisensa entuudestaan, joka vaikutti tunnelmaan ja haastattelutilanteeseen sitä rentouttaen. Keskustelua syntyi paljon kummassakin haastattelussa. Kaikki saivat tasaisesti puheenvuoroja ja kuuntelivat toistensa ajatuksia yhtyen usein toistensa kertomaan tilanteeseen ja samaistuivat siihen liittyviin erilaisiin tunteisiin. Haastattelut nauhoitettiin myöhempää läpikäyntiä ja litterointia varten. Nauhoituksesta ilmoitettiin isille ennen haastattelun alkua. Haastattelujen aikana tehtiin kirjallisia muistiinpanoja. Litterointi tehtiin pian haastattelujen jälkeen. Litterointiin kului useampia päiviä. Litterointia hankaloitti ajoittain puheen epäselvyys, puhenopeus

sekä puheen murteisuus. Suurin osa haastatteluaineistosta oli kuitenkin selkeää ja helposti litteroitavissa. Litteroimme haastattelut sanasta sanaan yhdessä.

4.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Analyysimenetelmänä käytimme induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Kun haastattelut on purettu eli litteroitu tekstiksi, aineisto täytyy analysoida, jotta tutkimuksen tulokset saadaan esille. Induktiivinen sisällönanalyysi toteutetaan luokittelemalla tekstistä poimittuja sanoja ja niistä koostuvia ilmaisuja käyttäen. Menetelmässä on keskeistä tunnistaa väittämiä, jotka kertovat jotakin tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset ohjaavat analyysia. (Kylmä & Juvakka 2007, 112- 113.) Aineistolähtöinen sisällönanalyysi rakentuu karkeasti kolmesta prosessin vaiheesta, joita ovat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja kolmantena vaiheena abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Tulosten elävöittämiseksi käytimme opinnäytetyössämme aineistolähtöisiä isien haastatteluissa tuottamia alkuperäisilmaisuja.

Aineiston pelkistämässä käytetty informaatio tutkimuksessamme on aukikirjoitettu haastatteluaineisto. Pelkistämällä joko tiivistetään informaatiota tai pilkotaan sitä osiin. Pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä, jonka mukaan aineisto pelkistetään koodaamalla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109-110.) Pelkistettäessä ilmaisut tiivistetään niin, että olennainen sisältö säilyy (Kylmä & Juvakka 2007, 117). (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Esimerkkejä aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
<i>”Kaikki mitä on tullut, on tullut käytännös uutena.”</i>	Kaikki tuli uutena
<i>”Vauva-arki tuli niinku sillai vastenkasvoja.”</i>	Vauva-arki tuli uutena
<i>”Täytyy sopeutua siihen, et jos se ei meekkää ihan niinku ajattelee.”</i>	Sopeutuminen vauva-arkeen
<i>”Täytyy ol aika joustava.”</i>	Joustavuus vauva-arjessa
<i>”Yksinkertaset asiat ei oo ehkä enää nii yksinkertasi.”</i>	Yksinkertaisten asioiden vaikeutuminen

<p><i>”Parisuhteessaki ku kahdest tulee yhtäk- kii kolme.”</i></p> <p><i>”Vähän niinku muuttu tärkeysjärjestys siin.”</i></p> <p><i>”Se oli semmost erilaist läsnäoloo sillon ku vietettii ennen lapsiaikaa.”</i></p> <p><i>”Muuttu se parisuhde sillai, et ei oo enää ku oli mies ja vaimo, nyt tuli niinku äiti ja isä.”</i></p>	<p>Perherakenteen muuttuminen</p> <p>Tärkeysjärjestyksen muuttuminen</p> <p>Läsnäolon väheneminen</p> <p>Parisuhteen muuttuminen vanhemmuu- deksi</p>
<p><i>”Toinen ei osaa kertoa sul et mikä sil on vikana”</i></p> <p><i>”Ku pieni lapsi itkee, ni sil on joku huo- nost, tulee olo teinks mä jotai meniks se rikki”</i></p>	<p>Vauvan tarpeiden ymmärtäminen</p> <p>Vauvan itkun tulkinnan vaikeus</p>
<p><i>”Onhan siin ny periaattees koko ajan, ai- nahan siin kolmaspyörä on et siin mie- les”</i></p> <p><i>”Konkreettinen pyyntö, et hei, tuutko sinä isä ihan pelkästään, tuu käymään, jutel- laan asioista”</i></p>	<p>Isän ulkopuolisuus neuvolassa</p> <p>Isän yksilöllinen huomiointi</p>

Klusteroinnissa eli ryhmittelyssä samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään, yhdistellään luokiksi sekä nimetään sen sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokitteluyksikkönä voidaan käyttää esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuutta, piirrettä tai käsitettä. Klusteroinnissa luodaan pohja tutkimuksen perusrakenteelle sekä muodostetaan alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. Käsitteiden ryhmittelyssä käytetään apuna nimityksiä alaluokka, yläluokka, pääluokka ja yhdistävä luokka. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110- 111.) Taulukossa 2 on esimerkkejä klusteroinnista.

Taulukko 2. Esimerkkejä klusteroinnista eli ryhmittelystä.

Pelkistetyt ilmaisut	Alaluokat
Kaikki tuli uutena Vauva-arki tuli uutena	Tiedon vähäisyys vauva-arjen tuomista muutoksista
Sopeutuminen vauva-arkeen Joustavuus vauva-arjessa Yksinkertaisten asioiden vaikeutuminen	Arjen toimintojen muuttuminen
Perherakenne muuttuu Parisuhteen muuttuminen vanhemmuudeksi	Parisuhteen muuttuminen perheen kasvaessa
Tärkeysjärjestyksen muuttuminen Läsnäolon väheneminen	Parisuhdeajan väheneminen
Vauvan tarpeiden ymmärtäminen Vauvan itkun tulkinnan vaikeus	Vauvan sanattoman viestinnän tulkitseminen
Isien ulkopuolisuus neuvolassa Isän yksilöllinen huomiointi	Isien huomiointi neuvolassa

Klusteroinnin jälkeinen, seuraava vaihe on aineiston abstrahointi, jonka avulla erotetaan tutkimuksen olennainen tieto muusta syntyneestä tiedosta. Teoreettisia käsitteitä muodostetaan valikoidun tiedon perusteella. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.) Taulukoissa 3 ja 4 esitellään esimerkkejä aineiston abstrahoinnista, jossa luokitellaan isien kokemuksia tarvitsemastaan tuesta ja haasteista vauvaperheen arjessa.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastaus tutkimustehtävään. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn. Johtopäätöksiä tehdessään tutkija pyrkii ymmärtämään, mitä haastateltavien kokemukset ja ajatukset heille merkitsevät. Tutkija pyrkii sisäistämään tutkittavien näkökulman tutkimuksen sisältöihin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112- 113.) Aineistolähtöinen analyysi perustuu haastattelujen tuottamasta kuvauksesta yleiskuvaukseen (Kylmä & Juvakka 2007, 119). Aineiston abstrahointia jatkamalla muodostetaan aineistosta yhdistävä käsite. Seuraavissa taulukoissa näkyy aineiston abstrahointia jokaisen tutkimuskysymyksen kohdalta.

Taulukko 3. Isien kokemia haasteita vauvaperheen arjessa kuvaavat taulukot.

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Arjen toimintojen muuttuminen Tiedon vähäisyys vauva-arjen muutoksista	Vauva-arjen tuomat muutokset	Perheen kasvun mukanaan tuomat haasteet
Parisuhteen muuttuminen perheen kasvaessa Parisuhdeajan väheneminen	Muutokset parisuhteessa	
Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Isien vertaistuen puute Vertaisryhmien mahdollistaminen	Vertaisryhmien tuki	Riittävän tuen puuttuminen
Isien kannustaminen Isien huomiointi neuvolassa	Ammattihenkilöstön tuki	
Yläluokka	Pääloukka	Yhdistävä luokka
Vauva-arjen tuomat muutokset Muutokset parisuhteessa	Perheen kasvun mukanaan tuomat haasteet	Vauva-arkeen sopeutuminen
Vertaisryhmien tuki Ammattihenkilöstön tuki	Riittävän tuen puuttuminen	

Taulukko 4. Isien konkreettisia tiedon tarpeita kuvaavat taulukot.

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Sanaton viestintä Ilmeiden ja eleiden tulkitseminen	Varhaisen vuorovaikutuksen kehittyminen	Vauvan sanattoman viestinnän tulkitseminen
Itkun tulkitseminen Toimiminen vauvan itkessä	Vauvan itkuun reagoiminen	
Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Tietämys vauvan peruselintoiminnoista Vauvan voinnissa ja elintoiminnoissa tapahtuvien muutosten tiedostaminen	Vauvan peruselintoimintojen tunnistaminen	Epävarmuus vauvan hoidossa
Vaipan vaihtaminen Kylvetysotteet	Kokemattomuus vauvan käsittelyssä	
Yläluokka	Pääloukka	Yhdistävä luokka
Varhaisen vuorovaikutuksen kehittyminen Vauvan itkuun reagoiminen	Vauvan sanattoman viestinnän tulkitseminen	Vauvan tarpeisiin vastaaminen
Vauvan peruselintoimintojen tunnistaminen Kokemattomuus vauvan käsittelyssä	Epävarmuus vauvan hoidossa	

Taulukko 5. Isien neuvolalta kaipaamia tuen tarpeita kuvaavat taulukot.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Isien ottaminen huomioon neuvolassa Isälle suunnattu neuvola-käynti	Isyyden arvostaminen	Isäksi kasvun tukeminen
Isän ajatusten huomiointi Kolmaspyörä neuvola-käynnillä	Omien ajatusten esille tuomisen hankaluus	
Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Rohkaisun puuttuminen Riittämätön kannustus vauvanhoitoon	Isien luottamuksen kasvataminen	Isien kannustaminen sekä isän tieto-taitopohjan vahvistaminen
Epävarmuus vauvan perushoidossa Puutteellinen tietämys vauvanhoidosta	Isäoppaan tarjoaminen	
Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Isyyden arvostaminen Omien ajatusten esille tuomisen hankaluus	Isäksi kasvun tukeminen	Isyyden vahvistaminen
Isien luottamuksen kasvataminen Isäoppaan tarjoaminen	Isien kannustaminen sekä isän tieto-taitopohjan vahvistaminen	

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Osallistujien taustatiedot

Haastatteluihin osallistui yhteensä kuusi isää (N=6). Haastatteluja oli kaksi erillistä, joista kumpaankin haastatteluun osallistui kolme isää. Haastatellut isät olivat 29-40-vuotiaita ja heidän keski-ikänsä oli 32,8-vuotta. Kaikki haastateltavat olivat parisuhteessa lapsen äidin kanssa. Kolme haastattelemistamme isistä koki lapsivuodeaikaa ensimmäisen kerran ja kolme muuta joko toisen tai kolmannen kerran elämässään. Kaikki olivat osallistuneet neuvolassa järjestettävään perhevalmennukseen esikoisen odotusaikana. Ensimmäisen lapsen odotusaikana kaikki isät olivat myös osallistuneet melkein jokaiselle neuvolakäynnille, kun taas toisen lapsen kohdalla niihin osallistuttiin harvemmin. Kaikki isät pitivät tai aikoivat pitää isyysvapaan.

5.2 Isien kokemat haasteet vauvaperheen arjessa

Haastatteluissa isät nostivat esille hyvin erilaisia haasteita vauvaperheen arjen keskeltä, joskin monet haasteet olivat myös yhtäläisiä lähes kaikille isille. Jokainen isä koki vauvaperheen arjen haasteet melko yksilöllisesti ja ne näyttäytyivät heidän perheissään eri tavoin. Yleisesti suurimmiksi haasteiksi vauvaperheen arjessa osoittautuivat kuitenkin arjen ja arkitoimintojen muuttuminen vauvan syntymän myötä. Lisäksi isät kokivat saavansa tukea ja erityisesti vertaistukea liian vähän. Isät toivoivat, että isyyttä arvostettaisiin ja heidän osaamiseensa uskottaisiin enemmän sekä perheen että sukulaisten keskuudessa.

Vauvaperheen arkeen sopeutuminen vaati isiltä aikaa. Isät kertoivat arjen muuttuneen lähes kokonaan vauvan tulon myötä ja kaikki asiat ensimmäisen lapsen kanssa olivat käytännössä tulleet uutena suurimmalle osalle isistä. Haastatteluista nousi myös esille se, että isät olivat joutuneet alkaa ajattelemaan täysin uudella tavalla vauva-arjen keskellä, eikä kaikki ollutkaan niin yksinkertaista, kuin se oli aiemmin ollut. Yksi isistä esimerkiksi kertoi vauvan kanssa kotoa lähtemisen vievän tavallista enemmän aikaa ja siltikin saatettiin myöhästyä.

”...vauva-arki tuli niinku sillai vastenkasvoi...”

Isät kertoivat oman ajan vähentyneen huomattavasti ja osalla omat harrastukset olivat myös jääneet kokonaan pois vauvan synnyttyä perheeseen. Toisaalta osa isistä halusi keskittyä vauvaperheen arkeen, eikä edes kaivannut omia harrastuksia ensimmäisten kuukausien aikana. Isät olivat myös joutuneet totuttelemaan uuteen arkeen, jossa omaa aikaa oli enää vain määrätty aika. Vauvaperheen arki sekä työ veivät muun ajan heidän arjestaan. Ajoittain isät kokivat olevansa niin väsyneitä, etteivät jaksaneet vapaa-ajallakaan lähteä minnekään. Eräs isä kuitenkin painotti joka viikkoisen oman harrastuksen tai oman hetken pitämisen tärkeyttä oman jaksamisen tueksi.

Osa haastateltavista isistä koki parisuhteen muuttuneen ja vauvan tulon vähentäneen parisuhteen välistä läheisyyttä. Isät kertoivat puolison kanssa vietetyn ajan ja läsnäolon olevan erilaista kuin aikaisemmin, koska vapaa-aika keskittyi enemmän kotiin ja vauvarjen ympärille jättäen puolison taka-alalle. Vauvaperheen arki teki elämästä myös kiireisempää, jolloin toisen huomioiminen jäi vähemmälle. Perhearjen keskellä parisuhteen kahdenkeskiselle ajalle jäi vähemmän tilaa. Isät kuitenkin kertoivat iltojen olevan hyvää aikaa kahdenkeskisille hetkille, joskin sekään ei aina toteutunut perhearjessa, jossa muutokset olivat usein läsnä. Toisaalta osa isistä koki vauvan tulon lähentäneen parisuhdetta entisestään, eivätkä he olleet huomanneet vauvan syntymän etäännyttäneen heitä toisistaan, päinvastoin.

”...ei se oo enää semmost ku enne, et se o niinko muuttunu...”

”...meil ehkä muuttu se parisuhde sillai, et ei oo enää, ku oli mies ja vaimo, nyt tuli niinku isä ja äiti...”

Isät kokivat univajeen olleen yksi suurimmista haasteista vauvaperheen arjesta selviytymisessä. Vauvan yösyöttöihin tottuminen vaati aikaa ja sekoitti oman unirytmien. Univaje taas vaikutti seuraavaan päivään ja sitä kautta työssäjaksamiseen. Yksi isistä kertoi tarvitseensa päiväunia päivittäin vauvan syntymän jälkeen, vaikka ne eivät korvanneetkaan jo kertynyttä univajetta koskaan kokonaan. Osa isistä koki olevansa lähes joka päivä väsyneitä, mutta tottuneensa kuitenkin väsymykseen. Siitä oli tullut normaalia vauvaperheen arjen keskellä ja silti pystyttiin toimimaan.

”Se ol vähä semmonen mihi ei periaattees millää taval vois varautuu, ettet sä voi nukkuu nii paljoo varastoo.”

Haasteena isät kokivat myös työn ja vauvaperheen arjen yhteensovittamisen. Pienessäkin ajassa kotona tapahtui paljon asioita, joista isät jäivät töiden takia paitsi. Se harmitti isiä. Erityisesti isän ammatilla oli vaikutusta siihen, kuinka paljon isä pystyi olemaan kotona. Välillä saattoi joutua olemaan pitkiäkin aikoja pois kotiympäristöstä. Keskittyminen töissä saattoi myös ajoittain herpaantua, esimerkiksi, kun kotoa tuli kuvia omasta vauvasta. Tällöin ajatukset siirtyivät helposti vauvaan ja toive olla mukana vauvaperheen arjessa työn sijaan kasvoi hetkellisesti. Erityisesti isyyslomalta töihin palaamisen jälkeen ero vauvasta oli isille rankkaa.

Uudelleensynnyttäjäperheissä isät kokivat haasteelliseksi vanhemman lapsen mustasukkaisuuden. Lisäksi ajan jakaminen vanhempien lasten ja vauvan välillä oli haastavaa. Ajoittain vanhemmat lapset eivät hyväksyneet isää, vaan ainoastaan äiti kelpasi vanhemmaksi. Isät kokivat tällaisissa tilanteissa itsensä avuttomiksi ja riittämättömiksi. Usein isälle jäi rooli huolehtia vanhemmista lapsista äidin hoitaessa vauvaa. Tämän isät kuitenkin kokivat luonnolliseksi tilanteeksi.

”...ni tää meijä vanhempi sit, ku sil on se hetki et hän halua vaan sen äidin, ni siin ei sit isä kelpaa ja sit, ku täl pienemmäl on nälkä, ni siinäköö vaihees se isä ei kelpaa, ni tuntuu välil, et sä olet niinku se kissojen jälkee seuraava siin perhees, ketä on hyväksytty.”

Vertaistuen ja tukiverkostojen vähäisyys nousi esille vauvaperheen arjessa jaksamisessa. Osa isistä koki, ettei kaveripiirissä ollut vertaisia, joiden kanssa olisi voinut puhua vauvaan liittyvistä asioista. Isät kokivat, että olisi ollut tärkeää päästä jakamaan vauvaperheen arkeen liittyviä asioita ja haasteita jonkun samassa tilanteessa olevan kanssa. Uudelle paikkakunnalle muuttaneet isät kokivat tukiverkostojen olevan melko pienet.

Isät kokivat, että nykyisin isovanhemmat eivät välttämättä enää ota lapsenlapsia hoitoon useamman päivän ajaksi kuten aiemmin on ollut tapana. Tämä taas vaikeuttaa esimerkiksi vanhempien omaa jaksamista ja yhteisen parisuhdeajan löytämistä arjen keskeltä. Oli myös tilanteita, ettei isovanhempia enää ollut lastenlasten elämässä. Tilanne koettiin myös siitä näkökulmasta haikeana, ettei omilta vanhemmilta pystynyt enää kysymään neuvoja lasten kasvatukseen liittyvissä asioissa tai jakamaan lapsiperheen arjen tilanteita oman vanhemman kanssa.

Erilaisten vertaistukiryhmien ja vertaistapaamisten koettiin enemmän kohdistuvan äiteihin kuin isiin. Isät kokivat, ettei heitä otettu tarpeeksi huomioon. Isät myös toivoivat isäkahvilaa, jossa voisivat tavata muita isiä ja vaihtaa kuulumisia vauvaperheen arjen iloista ja pulmista. Lisäksi olisi kaivattu omaa isien Facebook-ryhmää, jonka kautta isät olisivat voineet tavoittaa samassa elämäntilanteessa olevia isiä.

”Sillon, ku odotti ensimmäistä lasta, ni koitin kattoo kaikkii facebook ryhmii ja tämmösii, mut ei ollu mitää.”

5.3 Konkreettiset tuen tarpeet vauvan hoidossa

Haastatteluista nousi esille hyvin erilaisia konkreettisia tuen tarpeita, joihin isät olisivat kaivanneet tietoa jo hyvissä ajoin ennen vauvan syntymää. Konkreettiset tuen tarpeet jakautuivat pääosin varhaisen vuorovaikutuksen haasteisiin sekä vauvan perushoidon tiedollisiin ja käytännön tarpeisiin. Esikoisen kohdalla isät olivat tunteneet jopa pientä ”häätännystä” siitä, kuinka toimia vastasyntyneen vauvan kanssa. Seuraavan lapsen kanssa isät kuitenkin osasivat toimia jo luontevammin kertyneen kokemuksensa pohjalta ja luottaen omaan osaamiseen.

Suurimpana isien kokemana konkreettisena haasteena, johon useimmat isät eivät olleet löytäneet keinoja, nousi vauvan itku ja se, kuinka reagoida, kun vauva itkee. Vauvan itkiessä isät miettivät, mitä vauva itkee, miksi hän itkee ja miten vauvaa voisi rauhoittaa. Useimmat isät kokivat vauvan itkun hyvin voimakkaasti, eräskin isä piti vauvan itkua jopa raastavana ja sellaisena ”auta mua itkuna”. Tällaisessa tilanteessa isät kokivat itsensä avuttomiksi, kun eivät osanneet auttaa vauvaa. Isät olisivat erityisesti kaivanneet faktatietoa siitä, mitä vauvat yleensä itkullaan haluavat vanhemmalleen kertoa ja mistä itku johtuu. Isien huoli oli usein suuri vauvan itkiessä.

”Ku pieni lapsi itkee nii sillä on joku huonost, jos se ei mee ohi paris kolmes minuutis, ni tulee ajatuksia, teinks mä jotain, meniks se rikki, mikä niinku tilanne...”

”Ensimmäisen kuukauden ajan oli niinku, ehkä semmonen lievä paniikki pääl ku hän rupes itkemään”

Isät myös ajoittain kokivat haasteelliseksi vuorovaikuttamisen vauvan kanssa, kun he eivät vielä osanneet tunnistaa vauvansa tarpeita. Erityisesti esille nousi huoli siitä, kun vauva ei osaa kertoa vanhemmalleen sanoin, mitä hän tarvitsee tai mikä hänellä kulloinkin on huonosti, että saako vauva kuitenkin riittävästi ravintoa, lepoa tai huolenpitoa. Vauvan hyvinvointi huoletti isiä ajoittain.

Isät kokivat itsensä epävarmoiksi käsitellessään esikoista hänen ensimmäisten elinviikkojensa aikana. Esille nousi myös epävarmuutta siitä, miten vauvaa tulisi kannatella ja uskaltaako omia käsiä esimerkiksi siirtää vauvan ollessa sylissä vai meneekö vauva siitä rikki. Osa isistä koki erityisesti kylvetystilanteessa pelkoa siitä, ettei pystyisi pitämään vauvasta kiinni kunnolla, koska omat otteet olivat vielä epävarmoja. Isät olisivat myös kaivanneet konkreettista ohjaamista kylvettämiseen ja kylvetystilanteen harjoittelua yhdessä ammattilaisen kanssa. Seuraavien lasten kohdalla käsittely tuntui kuitenkin jo luontevalta ja varmalta. Isät myös vertailivat eri sairaanhoitopiirien tapaa ohjata vauvan päivittäistä hoitoa. Erityisesti vauvan vaippaa vaihdettaessa ohjatut otteet olivat joidenkin isien kertoman mukaan erilaiset eri synnytysairaaloiden välillä. Tämä loi jonkin verran epävarmuutta isien keskuuteen siitä, mikä tapa sitten olisi oikeanlainen ja sopiva.

”Ku se oli iha uutta, ni pidit sitä sillai, et kädet hakkas ja vaa, et uskaltaako sitä nyt ja pystyykö sitä ottamaan kiinni...”

”Se eka kylvetyski, ni täst mennää läpi vaik harmaan kiven, mut kyllä mä sut ny kylvetän.”

Isiä mietityttivät ja ihmetyttivät myös jotkut vauvan jokapäiväiset kehon toiminnot. Heille tuli yllätyksenä muun muassa vauvan nopea ja runsas suolentoiminta. Isät olisivat kaivanneet tietoa siitä, kuinka paljon ulostetta on normaali määrä, kuinka useasti vaippaa tulisi vaihtaa ja mistä vauvan ilmavaivat voivat johtua. He olisivat kaivanneet neuvoja myös siihen, kuinka tunnistaa vauvan mahdolliset ilmavaivat vauvan olemuksesta ja miten vauvan oloa voisi silloin helpottaa.

”Miten niin pienestä ihmisestä voi tulla niin paljon ulostetta, et se oli niinku semmonen alkushokki.”

Isät kokivat hallitsevansa hyvin vauvan joka päiväisiä, perushoidollisia asioita, kuten silmien ja navan puhdistamisen. He olivat saaneet tietoa neuvolasta vauvan kehon kehityksellistä asioista, kuten napatyngän irtoamisen ajankohdasta. He kuitenkin kaipasivat lisää tukea ja ohjausta mahdollisten poikkeavien oireiden kanssa, onko jokin normaalia ja mitä taas kannattaisi lähteä näyttämään esimerkiksi terveydenhoitajalle pikaisesti. Pääosin mainitut tilanteet liittyivät vauvan infektioihin ja niiden oireisiin. Tällaisten tilanteiden tueksi isät olisivat kaivanneet faktapohjaista opasta, josta asian olisi voinut helposti tarkistaa, vaikka yöllä ennen, kun alkaa huolestumaan enemmän.

”Jonkinäköst käyttöopast, et tää on niinku normaalii tai et jos se menee tänne asti, ni ottakaa sit yhteyttä.”

5.4 Isien neuvolalta kaipaama tuki

Haastattelujen pohjalta nousi esille tiedon ja tuen tarpeita, joita isät olisivat kaivanneet neuvolasta esikoisen odotusaikana ja lapsivuodeajalla. Esille nousi erityisesti isien kokemus ulkopuolisuus neuvolakäynneillä. Isät olisivat toivoneet terveydenhoitajilta enemmän isien huomioimista, sitä, että heidät otettaisiin mukaan sekä kysyttäisiin myös isien mielipidettä neuvolakäynneillä. Isät toivoivat neuvolan terveydenhoitajilta etenkin rohkaisua ja kannustamista vauvan hoitoon sekä lisää tietämystä vauvan perushoitoon vauvan ensimmäisten elinkuukausien ajalle.

Suurin osa isistä koki, että neuvolakäynnit kohdistuvat äitiin ja vauvaan, jolloin isille tuli helposti ulkopuolinen olo neuvolassa. He kertoivat kuitenkin ymmärtävänsä neuvolakäyntien kohdistuvan pääosin äiteihin ja vauvoihin, mutta silti he toivoivat, että heitä otettaisiin hiukan enemmän mukaan käynneillä. Osa isistä olisi toivonut, että neuvolakäynneillä olisi jossakin kohtaan käyntiä otettu erillinen isänäkökanta enemmän esille. He myös toivoivat, että neuvolassa kysyttäisiin enemmän isän jaksamisesta ja kuulumisista.

”...ainahan siin kolmaspyörä on, et siin mieles just...”

Muutama isistä olisi toivonut neuvolan mahdollistavan yhden vapaaehtoisen vastaanotokäynnin pelkästään isille, joko ennen vauvan syntymää tai syntymän jälkeen, johon isä

olisi voinut osallistua kaksin vauvan kanssa ilman äitiä. Osa isistä koki puhumisen olevan hankalaa, kun puoliso oli paikalla. Ennen lapsen syntymää järjestettävältä käynniltä eräs isä toivoi erityisesti sitä, että saisi kysyä mitä tahansa kysymyksiä vauvan hoidosta ja tulevasta vauva-arjesta terveydenhoitajalta. Lisäksi silloin voitaisiin käydä tarkemmin läpi myös isän kuulumisia niiden jäädessä vähiin muilla vastaanottokäynneillä. Syntymän jälkeiseltä isäkäynniltä eräs isä uskoi voivansa saada erilaisia neuvoja isän ja vauvan varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen sekä vauvan kanssa toimimiseen. Toinen isä taas toivoi, että käynnillä keskusteltaisiin muun muassa siitä, kuinka isä on sopeutunut uuteen elämäntilanteeseensa ja annettaisiin tukea mahdollisiin ongelma-kohtiin vauvaperheen arjessa.

”...siin vaihees ku äiti on mukana nii se kaikki keskittyy siihen, ni et sä haluu tulla siinä vaiheessa, et anteeks ny, mut mullaki ois yks juttu.”

”...konkreettinen pyyntö, et hei tuutko sinä isä ihan pelkästään, tuu käymään, jutellaan asioista...”

Lisäksi haastatteluista nousi esille, että osa isistä koki roolinsa neuvolassa passiiviseksi ja sivustaseuraavaksi. Neuvolan terveydenhoitajilta toivottiin positiivista ja avointa lähestymistapaa kohdata isiä neuvoloissa. Isät toivoivat, että heitä rohkaistaisiin entistäkin enemmän tarttumaan rohkeasti isän rooliin alusta asti. Se loisi uskoa ja luottamusta monen miehen osaamiseen lapsiperheen arjen keskellä. Lisäksi he saisivat siitä tukea siihen, että he voisivat luottaa vieläkin enemmän omiin taitoihinsa vauvanhoidossa.

”Isiä pitäs vaan niinku rohkaista enemmän, niin siihen, että mee ja tee ja oo mukana...”

Isät myös nostivat esille, että neuvolasta olisi tärkeää saada faktatietoa lyhyesti ja selkeästi muun muassa raskausajasta, synnytyksestä sekä lapsivuodeajasta. Isät toivoivat suullisen ohjauksen lisäksi saavansa konkreettisia esimerkkejä vauvan perushoittoon sekä sen lisäksi oppaan kotiin luettavaksi. Oppaasta isät toivoivat löytävänsä faktatietoa muun muassa vauvan vuorokausirytmistä ja ravitsemuksesta. Kotikäynniltä osa isistä toivoi saavansa terveydenhoitajalta käytännön vinkkejä toimivampaan arkeen kotikäynnillä käytävän perussisällön lisäksi. Lisäksi osa isistä toivoi, että Kelan etuuksia sivuttaisiin useammin, kuin ainoastaan neuvolan Kela-käynnillä.

”Ehkä siit haluis jonkun pienen jutun kotiin, et sitä vois sit kattoo, lauantaiyöllä, kun vauvan silmät on muurautuneet umpeen, et mitä sille kuuluu tehdä.”

”...vihjeiden antaminen tai ehdottaminen, et ootteks te kokeillu tällai tai jos ton laittais tohon, ni oisko se hyvä...”

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa sen eettisyyteen ja luotettavuuteen vaikuttavat tekijät ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Tutkimuksen eettinen toteuttaminen vaatii tutkijoilta sekä tiedollisia että taidollisia vaatimuksia. Ennen tutkimuksen tekoa on selvitettävä, voidaanko haluttu tieto toteuttaa valitulla menetelmällä ja onko valittu menetelmä eettisesti oikea. (Kylmä & Juvakka 2007, 143-144.) Opinnäytetyön aiheen valintavaiheessa perehdyimme valitsemaamme aiheeseen ja etsimme runsaasti aikaisempaa, tutkittua tietoa isien kokemuksista vauvan kanssa toimimisesta, vanhemmuudesta ja lapsivuodeajan haasteista. Keräsimme useita aiheeseen soveltuvia lähteitä, niin kotimaisia kuin kansainvälisiäkin, joista sitten valitsimme parhaiten omaa aiheitamme koskevat ja luotettavat lähteet.

Tutkimusprosessin eettiset näkökulmat voidaan jakaa kolmeen osaan. Ensiksi on tärkeää pohtia tutkimusaiheen eettistä oikeutusta eli sitä, miksi kyseisen aiheen tutkiminen on perusteltua. Toisena ovat tutkimusmenetelmät eli saadaanko tavoiteltava tieto kerättyä aiotulla aineistonkeruumenetelmällä. Kolmas eettinen näkökulma liittyy analysointiin ja raportointiin. Litteroiduissa haastatteluissa ei saa esimerkiksi olla nähtävissä haastateltavien oikeita nimiä. (Saaranen- Kauppinen & Puusniekka 2018.) Litteroidessamme emme käyttäneet tutkittavien nimiä lainkaan litteroiduissa teksteissä, eikä haastateltavia pystynyt tunnistamaan tekstistä muutoinkaan. Tutkijan eettisenä velvollisuutena on raportoida tutkimustulokset rehellisesti samalla kuitenkin suojellen tutkittavia (Kylmä, Pietilä & Vehviläinen-Julkunen 2002, 70-73).

Laadullisessa tutkimuksessa on tultava selkeästi ilmi se, miten analyysiprosessi on edennyt ja miten ks. tulokset on saatu. Aineiston analyysivaiheen yhteydessä analysointiprosessi on esitetty selkeästi ja tarkasti tuoden tutkimukselle luotettavuutta. Tutkimuksissa lukijan on saatava tietoa tutkimusprosessin etenemisestä ja sen vaiheista. (Saaranen- Kauppinen & Puusniekka 2018.) Kaikki tutkimusprosessin vaiheet on kuvattu opinnäytetyössä ja niitä on avattu lukijalle ymmärrettävällä tavalla.

Tutkimuksen aiheen valinnassa on tärkeä miettiä tutkimuksesta aiheutuvia seurauksia. Tutkimuksen tekijällä on laaja-alainen vastuu, koska tutkimuksesta esille tulevat tulokset

voivat koskettaa useita ihmisiä ja sitä kautta ulottua hyvin pitkälle tulevaisuuteen. Laadullisessa tutkimuksessa eettiset seikat nousevat esille tutkimuksen vaikuttaessa haastateltavan elämään. Tämän vuoksi onkin tärkeää miettiä tarkkaan aiheen valintaa ja tutkimuskysymyksiä ennen tutkimuksen toteuttamista. (Kylmä & Juvakka 2007, 143-144.) Tutkimusluvan saimme Rauman kaupungilta ennen, kun aloitimme virallisesti tutkimuksen ja haastattelujen teon.

Tutkimuksessa haastattelukysymykset toteutettiin harkiten ja miettien sitä, mistä saisimme mahdollisimman kattavaa tietoa tutkimukseemme liittyen. Mahdollistimme myös sen, että haastateltavat saivat tutustua haastattelukysymyksiin jo ennen haastatteluun osallistumista. Tiedotteen mukana lähetimme saatekirjeen, jossa kerrottiin, ketkä opinnäyte-työtä tekevät ja mihin tarkoitukseen se tulee. Tutkimuksen aihepiiri ei ollut myöskään erityisen sensitiivinen. Tutkimuksen aihepiirejä ja haastateltavia oli helppo lähestyä haastattelijoina. Tämä tutkimus käsitteli yleisesti aika arkipäiväisiä asioita vauvaperheiden arjesta, ottaen kuitenkin huomioon haastateltavien erilaiset tunteet. Kunnioittavalla ja avoimella haastattelutilanteella estyttiin loukkaamasta haastateltavien tunteita ja arvoja.

Haastattelut olivat haastateltaville vapaaehtoisia ja heillä oli lupa keskeyttää tutkimus, milloin tahansa tutkimuksen teon aikana. Haastateltavilta pyysimme kirjallisen suostumuksen siihen, että saimme käyttää haastattelussa esille nousseita, olennaisia asioita tutkimuksessa. Suostumuksessa oli kerrottu, mihin tietoja tullaan käyttämään. Lisäksi niiden asianmukaisesta hävittämisestä tutkimuksen analysoinnin jälkeen oli mainittu. Tutkittavilla oli mahdollisuus jälkikäteen vielä kieltää julkaisemasta haastatteluissa esille nousseita asioita tutkimuksessa ja tulosten yhteenvedossa, mikäli haastateltavalle tulisi tunne siitä, ettei haluaisi joitakin asioita esille nostettavaksi tutkimukseen.

Laadullisessa tutkimuksessa tulosten tarkastelussa apuna käytettävä sisällönanalyysi ja sen oikeaoppinen hyödyntäminen tuovat luotettavuutta tutkimukseen. Työn luotettavuutta lisää myös se, että tutkimuksen tekijöitä on kaksi. (Kylmä & Juvakka 2007, 143-144.) Kahdessa ryhmäteemahaastattelussa paikalla olivat molemmat tutkimuksen tekijät ja vältimme haastattelussa johdattelevien kysymysten käyttöä antaen haastateltavien itse kuvailta avoimesti kokemuksiaan. Tarkkailimme haastateltavia ja heidän ilmeitään haastattelujen aikana.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimukseen osallistuvia on yleensä vähän, koska siinä pyritään kuvailemaan esimerkiksi sitä, mitä tai millainen jokin ilmiö on tutkimukseen osallistuneiden ihmisten näkökulmasta. Tutkimuksessa liian suurella osallistujamäärällä voi olla vaikutusta oleellisen tiedon löytämiseen tutkimusaineistosta. (Kylmä & Juvakka 2007, 59.) Haimme tutkimukseemme vähintään 6-8 isää ja jatkoimme isien rekrytointia haastatteluihin terveydenhoitajien avustuksella siihen saakka, kun toteutimme haastattelut. Tutkimukseemme saimme osallistujiksi lopulta kuusi isää, joka on laadulliseen tutkimukseen tarpeeksi kattava määrä tutkittavia. Tätä voidaan perustella muun muassa sillä, että isien tutkimuskysymysvastauksien ja heidän tuottaman keskustelun pohjalta syntynyt aineisto alkoi tuottaa samankaltaisia vastauksia isien keskuudessa. Se tukee tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen aineisto kylläntyi täten analysoinnin pohjalta.

Tutkimuksen aineistosta saimme kattavaa tietoa isien tuen ja tiedon tarpeista lapsivuodeajalta. Näitä tutkimustuloksia voidaan hyödyntää osana neuvola- ja perhetyötä. Tutkimustulokset antavat tietoa siitä, kuinka isät toivoisivat heitä kohdattavan neuvolassa ja lisäksi siitä, millaisiin asioihin isät kaipaavat lisää tietoa ja taitoja lapsivuodeajalla selviytyäkseen. Tutkimus antaa myös tietoa isien kohtaamista tunteista lapsivuodeajalla.

Opinnäytetyö tehtiin Tampereen ammattikorkeakoulun kirjallisen raportoinnin ohjeita noudattaen. Lähteiksi valitsimme pääosin alle 10 vuotta vanhoja lähteitä. Muutamat vanhemmat lähteet olivat kuitenkin myös käyttökelpoisia ja valideja sekä tutkimuksemme yhteydessä olennaisen tärkeitä. Koko tutkimusprosessin ajan noudatettiin salassapitovollisuutta. Haastatteluaineistot säilytettiin kansiossa suljetussa kaapissa ja ne hävitettiin asianmukaisesti heti tutkimuksen valmistuttua.

6.2 Tulosten tarkastelu ja hyödyntäminen

Aiemman tutkimuksen mukaan vauvaperheen arkeen kuuluva univaje huolettaa isiä (Pollock ym. 2005, 19). Tutkimuksemme mukaan isät kokivat univajeen yhdeksi suurimmaksi haasteeksi vauvaperheen jokapäiväisessä arjessa. Isät kokivat vauvan yösyöttöjen sekoittavan oman unirytmän ja siihen tottuminen vaati aikaa. Jatkuva väsymys vaikutti myös seuraavaan päivään sekä työssä jaksamiseen. Ajoittain myös taloudellinen toimeentulo vauvan syntymän myötä mietityttää isiä (Pollock ym. 2005, 19). Tutkimuksestamme ei kuitenkaan noussut esille, että isiä huolestuttaisi perheen taloudellinen tilanne vauvan

syntymän myötä. Isät kuitenkin kokivat, että neuvolassa olisi tärkeää käydä tarkasti läpi muutamaankin otteeseen Kelan tarjoamia perheiden tukia, jotta isät osaisivat hakea oikeita tukia Kelasta tarpeen mukaan.

Aiemmassa tutkimuksessa on todettu, että vanhempien tyytyväisyys omaan parisuhteeseen laskee lapsen syntymän myötä (Laru ym. 2014). Tutkimuksemme mukaan osa isistä koki vauvan syntymän lähentäneen ja tiivistäneen parisuhdetta ja osa taas koki läheisyyden vähentyneen. Isät kuitenkin pyrkivät löytämään aikaa parisuhteelle kiireisen vauvan arjen keskellä. He kuitenkin ymmärsivät lapsiperheen muuttuvat aikataulut ja suunnitelmat, etteivät ne aina välttämättä toteudukaan sillä tavoin, kun on suunniteltu.

Haverisen (2009) tutkimuksen mukaan isät kaipaavat neuvolasta ohjausta ja tietoa vauvan hoitoon. Tutkimuksemme antaa viitteitä siitä, että isät hallitsivat jo paljon vauvan perushoidollisia asioita lapsivuodeajalla. He kuitenkin kaipasivat lisätukea vauvan kannatteeluun, vauvan itkun tulkitsemiseen, vauvan rauhoitteluun sekä poikkeavissa tilanteissa toimimiseen. Neuvolalta isät toivoivat erityisesti rohkaisua ja kannustamista vauvan hoitoon.

Tutkimuksemme tuottamia tuloksia terveydenhoitajat voivat hyödyntää neuvolatyössä kohdatessaan isiä. Tutkimus antaa tärkeää tietoa siitä, kuinka isät haluaisivat, että heitä kohdattaisiin neuvoloissa ja millaista tukea he toivoisivat saavansa neuvolasta selvitäkseen paremmin vauvan arjesta ja sen tuomista haasteista. Tutkimuksen tuottaman tiedon pohjalta terveydenhoitajat voivat kohdata isiä yksilöllisemmin ja kohdistaa huomiota vastaanottokäynneillä enemmän myös isien tunteisiin ja ajatuksiin.

Isät kokevat olevansa epävarmoja ja heillä on monia avoimia kysymyksiä mielessään jo ennen lapsen syntymää (Haverinen 2009, 14). Tässä kohtaa neuvolan terveydenhoitajilla olisi erinomainen paikka vastata isien kysymyksiin ja tukea heitä samalla tulevassa isyydessä. Sitä kautta isyyttä voitaisiin vahvistaa ja samalla edesauttaa isän ja vauvan välille syntyvää kiintymyssuhdetta. Tutkimuksemme myös pyrkii nostamaan isien asemaa neuvoloissa yhdenvertaisiksi vauvan vanhemmiksi äidin rinnalla sekä vahvistamaan isän ja vauvan varhaisen vuorovaikutuksen syntymistä.

Tulevaisuudessa isäneuvolan mahdollistaminen voisi antaa isille vieläkin paremmat mahdollisuudet omaan isyydessä kasvuun ja vauvaperheen arjesta selviytymiseen. Isäneuvolan kautta terveydenhoitajat pääsisivät kohtaamaan isiä yksilöllisemmin, tukemaan heitä konkreettisemmin ja tehokkaammin vauvan hoidossa sekä perhe-elämään totuttelussa. Isäneuvolan avulla isien kohtaaminen, isien tuen tarpeiden huomioiminen sekä kokonaisuudessaan isyyden merkitys voisivat saada täysin uuden merkityksen. Samalla se voisi tukea isän ja vastasyntyneen elintärkeää alkuaikaa sekä vahvistaa varhaisen vuorovaikutuksen synnyssä.

Lisäksi aiomme tuottaa isäoppaan Rauman kaupungin äitiys- ja lastenneuvoloihin, jota terveydenhoitajat voivat hyödyntää isien kanssa toimiessaan ja tukea siten heidän osamistaan vauvaperheen arjessa entistäkin täsmällisemmin. Isäoppaan tarkoituksena on erityisesti vastata tutkimuksemme tulosten esille nostamiin isien konkreettisiin ja tiedollisiin tuen tarpeisiin vauvaperheen arjessa sekä vauvanhoidossa.

6.3 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksemme pohjalta nousi muutamia mahdollisia jatkotutkimuskysymyksiä, joita edelleen tutkimalla voitaisiin saada lisää tietoa isien tuen tarpeista lapsivuodeajalla. Olisi mielenkiintoista tietää, miten isien rohkaisu ja kannustaminen vauvaperheen arjessa toimimiseen vaikuttaisi isän ja lapsen varhaiseen vuorovaikutukseen, syventäisikö se ehkä sitä entuudestaan. Entä miten se vaikuttaisi isyydessä kasvuun. Voisiko rohkaisua ja kannustusta saanut isä olla entistä aktiivisempi toimija vauvaperheen arjessa. Entä millä tavoin arkeen aktiivisemmin ja luottavaisemmin osallistuva isä voisi vaikuttaa vauvaperheen vanhempien väliseen parisuhteeseen.

LÄHTEET

Alasuutari, P. 2018. Mitä on laadullinen tutkimus. Tampereen yliopisto. Luettu 14.11.2018.

http://www.edu oulu.fi/tohtorikoulutus/jarjestettava_opetus/alasuutari/mita_laadullinen_tutkimus_on.pdf

Brockmeyer Cates, C., Dreyer, B. & Berkule, S. 2012. Infant Communication and Subsequent Language Development in Children from Low Income Families: The Role of Early Cognitive Stimulation. US National Library of Medicine & National Institutes of Health. Luettu 10.9.2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3434454/>

Deufel, M. & Montonen, E. 2016. Lapsivuodeaika. 1.painos. Helsinki: Oy Duodecim.

Deufel, M. & Montonen, E. 2010. Onnistunut imetys. 1.painos. Helsinki: Oy Duodecim.

Doss, B. 2010. The Effect of the Transition to Parenthood on Relationship Quality: An Eight-Year Prospective Study. PMC. Luettu 13.11.2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2702669/>

Gavin, M. 2014. Communication & Your Newborn. KidsHealth. Luettu 9.9.2018.

<https://kidshealth.org/en/parents/cnewborn.html>

Grunebaum, A. 2018. How to be a good father to your baby. BabyMed. Luettu 2.9.2018.

<https://www.babymed.com/baby-and-postpartum/how-be-good-father-your-baby>

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. 1.painos. Porvoo: Ws Bookwell Oy.

Hakaniemi, A-K. 2012. Vauvanhoitoon liittyvän tiedon ja tuen tarve neuvolasta. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Pro gradu- tutkielma. Luettu 27.8.2018.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84006/gradu06246.pdf?sequence=1>

Hakulinen-Viitanen, T. & Klemetti, R. (toim.) 2013. Äitiysneuvolaopas, suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Hakulinen-Viitanen, T. 2014. Vanhemmuuden tukeminen neuvolassa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

<https://thl.fi/documents/605877/3375830/Tuovi+Hakulinen.pdf/526afaea-1a30-483b-892e-9d919cad0d17>

Haukamaa, K. 2000. Isä ja raskaus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Haverinen, S. 2009. Isä äitiysneuvolan asiakkaana. Sosiologia. Tampereen yliopisto. Pro gradu- tutkielma. Luettu 27.8.2018.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80808/gradu03715.pdf?sequence=1>

- Heiskanen, L. 2017. Parisuhde puheeksi neuvolatyössä. *Terveydenhoitaja – Hälsovårdaren* (5), 26-27.
- Hermanson, E. 2012. Isän osallistuminen ja sitoutuminen lapsen hoitoon. *Kotineuvola*. Helsinki: Oy Duodecim. Luettu 21.8.2018.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00202
- Hirvonen, Hanna. 2002. Isä syntymässä. *Vauvan odotus, syntymä ja hoito*. Tammi.
- KvaliMOTV. n.d. Teemahaastattelu. Luettu 14.11.2018.
https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kylmä, Pietilä & Vehviläinen-Julkunen. 2002. *Terveyden edistämisen etiikan lähtökoh-
tia*. Helsinki: WSOY.
- Laajasalo, T. & Salmi, S. 2013. *Kun kolmesta tulee neljä. Opas toisen lapsen saaville
perheille*. Atena Kustannus Oy.
- Lammi-Taskula, J. 2007. Parental Leave for fathers? Gendered Conceptions and Prac-
tices in Families with Young Children in Finland. Helsinki: Stakes. Luettu 2.9.2018.
[https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67759/978-951-44-7122-3.pdf?se-
quence=1](https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67759/978-951-44-7122-3.pdf?se-
quence=1)
- Laru, S., Oulasmaa, M. & Riihonen, R. 2014. Parisuhde lapsiperheessä. *Terveydenhoitaja
– Hälsovårdaren* (4-5), 20-21.
- Lastenmielenterveystalo.fi. n.d. Parisuhde ja vanhemmuus. Luettu 14.11.2018.
[https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/vanhemmuuden_tuki/pari-
suhde_ja_vanhemmuus/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/vanhemmuuden_tuki/pari-
suhde_ja_vanhemmuus/Pages/default.aspx)
- Launonen, K. 2017. Varhainen vuorovaikutus. *Papunet.net*.
http://papunet.net/fileadmin/muut/vuorovaikutus/varhainen_vuorovaikutus.pdf
- Muller, R. 2013. Baby Talk: Nonverbal Infant Communication. *Psychology Today*. Lu-
ettu 10.9.2018.
[https://www.psychologytoday.com/intl/blog/talking-about-trauma/201311/baby-talk-
nonverbal-infant-communication](https://www.psychologytoday.com/intl/blog/talking-about-trauma/201311/baby-talk-
nonverbal-infant-communication)
- Pesonen, A-K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen
edellytys. *Katsaus*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
<https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo98656>
- Pollock, M., Amankwaa, L. & Amankwaa, A. 2005. First- Time Fathers and Stressors
in the Postpartum Period. *The Journal of Perinatal Education*. 14(2): 19-25. Luettu
2.9.2018.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1595242/>
- Punna, T. 2012. Isän psyykkinen hyvinvointi ja parisuhde lapsen varhaisvaiheissa. *Per-
heterapia-lehti* 28, 24.31.

Puputti-Rantsi, A. 2009. Isien tuen- ja tiedontarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä. Turun yliopisto. Hoitotiede. Pro gradu- tutkielma. Luettu 1.9.2018.
<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/59889/gradu2009puputti-rantsi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Riihonen, R. 2018. Isän haastava ja antoisa rooli. Väestöliitto. Luettu 27.8.2018.
http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/isan-haastava-ja-antoisa-rooli/

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Kvalitatiivinen tutkimus. Kvali-MOTV. Luettu 21.8.2018.
http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf

Salonen, A. 2010. Parenting Satisfaction and Parenting Self-Efficacy during the Postpartum Period. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Luettu 1.11.2018.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66655/978-951-44-8203-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sinkkonen, J. 2013. Isän merkitys lapselle ja isyyden merkitys miehelle. Pelastakaa lapset ry & Turun yliopisto.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. WSOY.

Säyrylä, S. 2017. Isyys ja elämän kriisit- isyyden merkitys, haasteet, voimavarat ja tuki. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu- tutkielma. Luettu 4.9.2018.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54404/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201706092777.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Vauvaperheille kuuluu hyvää-vanhemmat tarvitsevat kuitenkin tukea jaksamiseen. Luettu 15.12.2018.
<https://thl.fi/fi/-/vauvaperheille-kuuluu-hyvaa-vanhemmat-tarvitsevat-kuitenkin-tukeajaksamiseen>

Tohotoa, J., Maycock, B. & Hauck, Y. 2009. Dads make a difference: an exploratory study of paternal support for breastfeeding in Perth, Western Australia. International Breastfeeding Journal 4:15. Luettu 12.9.2018.
<https://internationalbreastfeedingjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/1746-4358-4-15?report=reader>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimusetiikka. 2018. Helsingin yliopisto. Luettu 28.11.2018. <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusymparisto/tutkimusetiikka>

Viljamaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna- vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylä yliopisto. Tutkimus. Luettu 4.9.2018.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13356/9513914275.pdf>

Vuokila, R. 2010. Millaista on hyvä vanhemmuus. Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu- tutkielma. Luettu 4.9.2018.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81406/gradu04166.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

LIITTEET

Liite 1. Haastattelun runko

Haastattelurunko

- Haastattelu suoritetaan avoimena ryhmäteemahaastatteluna ja haastattelussa läpi käytäviä aihealueita/teemoja ovat:
 - Mitkä asiat isät kokevat haasteellisiksi vauvaperheen arjessa?
 - Minkälaista konkreettista tietoa ja neuvoja isät kokevat tarvitsevansa selvittääkseen paremmin vauvaperheen arjesta?
 - Millaista muuta tukea isät kaipaavat neuvolalta vauvaperheen arkeen?

Liite 2. Saatekirje

Hei!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Tampereen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jonka aiheena on isien kokemukset lapsivuodeajasta. Tutkimukseemme soveltuvat haastateltavat isät olisivat joko ensi- tai uudelleensynnyttäjäperheistä.

Tarkoituksenamme on pitää kaksi erillistä ryhmäteemahaastattelua, jossa kummassakin ryhmässä olisi noin 3-4 isää. Molemmat haastattelut pidämme yhdessä. Ennen haastattelun alkua kartoitamme isien taustatietoja muutamilla suljetuilla kysymyksillä. Teema-haastattelussa käytettävillä avoimilla kysymyksillä luomme mahdollisuuden mahdollisimman avoimelle ja rikkaalle keskustelulle, jolloin isät saavat vapaasti kertoa omista kokemuksistaan ja tunteistaan lapsivuodeajalta. Haastattelussa käyttämämme kysymysten kautta isät voivat muun muassa kertoa, miten he kokevat lapsivuodeajan, millaisia tarpeita heillä on sille ajalle ja millaista tukea he olisivat kaivanneet aiemmin koetulla lapsivuodeajalla.

Äänitämme haastattelut, jotta saamme kaiken tarvittavan aineiston opinnäytetyöhömmme. Äänitteet tulevat ainoastaan meidän käyttöömme. Haastattelujen jälkeen puramme ne tekstimuotoon, jotta voimme paremmin hyödyntää haastattelujen antia opinnäytetyöstämme. Opinnäytetyöstämme ei saa selville haastateltavien henkilöllisyyttä, eikä haastatteluista esille tulleita asioita käytetä muuhun tarkoitukseen kuin opinnäytetyöhömmme. Haastateltavilla sekä haastattelijoilla on salassapitovelvollisuus haastatteluiden sisällöistä.

Haastatteluista poimimme isien kertomia kokemuksia ja tuen tarpeita opinnäytetyöhömmme. Haastatteluissa nousseiden tarpeiden pohjalta luomme isäoppaan, jota terveydenhoitajat voivat hyödyntää työssään sekä jakaa kaikille odottaville perheille.

Ystävällisin terveisin,

Eerika Salo ja Tanja Sihvonen

Liite 3. Haastateltavan suostumuslomake

SUOSTUMUSLOMAKE

Tämä tutkimus on osa Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) ja Rauman kaupungin äitiys- ja lastenneuvolan yhteistyötä. Opinnäytetyön ja siitä syntyvän tuotoksen avulla pyrimme edistämään isien konkreettista ja tiedollista vauvanhoitotietämystä ja sitä kautta lisäämään heidän osaamistaan vauvan kanssa toimimiseen lapsivuodeajalla.

Haastattelu toteutetaan teemahaastatteluina kolmen tai neljän hengen ryhmissä. Haastattelut nauhoitamme, jotta saamme talteen koko tarvittavan aineiston. Analysoinnin jälkeen hävitämme aineiston asianmukaisesti. Tutkimuksen tekijöinä meillä on vaitiolovelvollisuus, eikä tutkimuksen tuotoksesta ole mahdollista tunnistaa haastateltavia.

Jos sinulle tulee kysymyksiä tutkimukseen liittyen, otathan yhteyttä.

Tanja Sihvonen

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

Eerika Salo

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

Suostun haastatteluun ja haastattelua saa käyttää osana tutkimuksen tuotosta

Päivämäärä ja paikka

Allekirjoitus

Liite 4. Taustakysymykset

TAUSTAKYSYMYKSET RYHMÄTEEMAHAASTATTELUUN

1. Ikä:
2. Oletko parisuhteessa lapsen äidin kanssa?
3. Monennettako lasta odotatte? / Monesko lapsi perheeseen on syntynyt?
4. Osallistuitko perhevalmennukseen äitiysneuvolassa?
5. Osallistuitko neuvolakäynneille äitiysneuvolassa? Jos osallistuit, kuinka monella käynnillä olit mukana?
6. Pidotko isyysvapaata tai aiotko pitää?