



Diak

Heidi Sanmark
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2019

LAPSEN KANSSA KOTONA

Ensiäitien kokemuksia arjesta ja tuesta

TIIVISTELMÄ

Heidi Sanmark

Lapsen kanssa kotona. Ensiäitien kokemuksia arjesta ja tuesta.

Sivuja 34, 3 liitettä

Syksy 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ensimmäisen lapsen saaneiden äitien kokemuksia arjesta ja tuesta. Tarkoituksena oli selvittää, miten äidit ovat kokeneet arjen ja minkälaista tukea äidit ovat saaneet lapsen syntymän jälkeen. Tutkimuksen yhteistyötaho oli Helsingin kaupungin perhetalo.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Haastattelujen teemoja olivat arki, voimavarat ja tuki. Tutkimukseen osallistui viisi ensimmäisen lapsen saanutta äitiä. Nuorin lapsista oli kolmen kuukauden ikäinen ja vanhin vuoden ja neljä kuukautta. Äidit olivat 25–36-vuotiaita.

Työn käytännönsuus toteutettiin talvella 2019 ja haastattelujen analyysi valmistui kevään 2019 aikana. Ennen haastattelujen varsinaista analyysia haastattelut litteroitiin. Analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä temaattista analyysiä.

Tutkimuksen tulosten mukaan äideille tärkeitä voimavaroja arjessa olivat muut vertaisäidit ja oma aika. Lähipiiri ja neuvola olivat myös merkittäviä tukia. Useampi äiti kertoi sairaalasta kotiutumisen jälkeen ilmenneistä haasteista. Haasteita olivat muun muassa väsymys, yksinäisyys sekä oman elämän muuttuminen ja työelämästä poisjäänti. Tutkimuksen mukaan äidit voivat hyvin. Äideille ja lapsiperheille löytyi Helsingistä runsaasti toimintaa, ja äidit käyttivät palveluita. Arki oli muuttunut lapsen syntymän jälkeen paljon, ja äidit olivat pääasiassa tyytyväisiä saamaansa tukeen ja arkeen.

Asiasanat: äitiys, sosiaalinen tuki, vertaistuki, vanhemmuus, arki

ABSTRACT

Heidi Sanmark

Staying home alone with the baby. First-time mothers' experiences of support and daily life

34 pages, 3 appendices

Autumn 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

The aim of this thesis was to examine the first-time mothers' experiences of support and everyday life. The purpose was to hear new mothers and describe their experiences after having their first child. Furthermore, to find out mothers' experiences of different functions of social support received when staying at home alone with the baby. The thesis was carried out in collaboration with a family house of the City of Helsinki.

The thesis is a qualitative research and the material was collected by using semi structured theme interview. Five first-time mothers were interviewed, each on their own. The themes of the interviews were everyday life, resources and support received. The children of the mothers were between 3 and 16 months old. The mothers were 25–36 years old.

The interviews were conducted during winter 2019. The interviews were recorded and then transcribed to written form. The written data was analysed by a material based thematic analysis.

The results suggest that the most important resources for mothers were support from other mothers, time for themselves, family and support from the child health centre. Challenges were faced after returning home with the child after giving birth. Challenges that the mothers experienced were tiredness, loneliness and the impact and change it meant for their own life.

According to the study, mothers were content with their lives with their first child. There were many activities for mothers and small children in Helsinki and the mothers liked to take part in these. The everyday life had changed much since becoming a mother and mothers were mostly pleased with their life and support they had been given.

Keywords: motherhood, social support, peer support, parenthood

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 ÄIDIKSI TULO.....	5
2.1 Äidin identiteetti.....	5
2.2 Äitiyden kulttuuriset odotukset	6
2.3 Äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen rakentuminen	7
2.4 Äidin ja lapsen välinen kiintymyssuhde	9
3 PIKKULAPSIPERHEEN ARKI	10
3.1 Arjen rakentuminen	10
3.2 Vanhemmuuden tukeminen	10
3.3 Vertaistuki arjen voimavarana	12
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	14
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	15
5.1 Aineiston keruu	15
5.2 Aineiston analyysi	17
6 TUTKIMUSTULOKSET	20
6.1 Äitien oma aika ja kokemukset äitinä olosta.....	20
6.2 Leikkipuistot ja lapsiperheille järjestetty toiminta	21
6.3 Vauva-arkeen sopeutumisen haasteet.....	22
6.4 Neuvolalta saatu tuki ja kodin ulkopuoliset palvelut	24
6.5 Vertaisäitien ja lähipiirin tuki.....	25
7 POHDINTA	27
7.1 Pohdinta tuloksista.....	27
7.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	28
7.3 Opinnäytetyö ja ammatillisuus	29
8 LÄHTEET	31
LIITTEET	35
Liite 1. Tutkimustiedote	35
Liite 2. Suostumuslomake	36
Liite 3: Haastattelukysymykset.....	37

1 JOHDANTO

Keskustelu äitiydestä on jatkuvasti käynnissä. Hyvän äitiyden odotuksia luodaan ammatillisissa, poliittisissa sekä uskonnollisissa keskusteluissa ja ajattelu-tavoissa. Osa käsityksistä pohjautuu ikiaikaisiin myytteihin ja perinteisiin. Media tuottaa jatkuvasti uusia äitiyden trendejä sekä malleja, ja äidit osallistuvat itse hyvästä ja huonosta äidistä käytävään keskusteluun ja merkitysten luomiseen. (Berg 2009, 170.) Kun yhtä niin sanottua oikeaa, yleisesti hyväksyttävää tapaa olla äiti ei ole, on äitiyden toteuttaminen ainakin teoriassa vapaampaa. Käytännössä äitiys voi nykypäivänä tuntua entistä haastavammalta ylitsevuotavan informaation ja mahdollisuuksien äärellä. (Berg 2009, 170.)

Vuonna 2018 Suomessa syntyi 47 577 lasta. Tämä on kahdeksas peräkkäinen vuosi, kun syntyvyys on vähentynyt, ja lapsia syntyi 2 744 vähemmän edelliseen vuoteen verrattuna. Ensisynnyttäjän ikä oli keskimäärin 29,4 vuotta ja heitä oli 19 369 vuonna 2018. Kokonaishedelmällisyysluku, eli keskimääräinen luku sille, kuinka monta lasta nainen synnyttää elinaikanaan oli 1,41. Tämä luku on kaikkien aikojen alhaisin. (Tilastokeskus A.)

Opinnäytetyön aihe on ensimmäisen lapsen saaneiden äitien kokemukset arjesta ja saadusta tuesta lapsen syntymän jälkeen. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten äidit ovat kokeneet arjen lapsen syntymän jälkeen sekä millaista tukea he ovat saaneet. Tutkimuksen äideistä käytän termiä ensiäiti. Tutkimuksen yhteistyötahona toimi Helsingin kaupungin perhetalo. Perhetalot ovat pienten lasten vanhempien kohtaamispaikkoja, joissa perheille järjestetään erilaista toimintaa. Perhetaloissa vanhemmilla on myös mahdollisuus saada vertaistukea. Perhetalot tuovat yhteen samanlaisessa elämäntilanteessa olevia vanhempia. Perhetalot vastaavat pikkulapsiperheen tarpeisiin, tukevat vanhemmuutta ja arkea sekä jakavat tietoa lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvistä asioista. (Helsingin kaupunki 2018.)

2 ÄIDIKSI TULO

2.1 Äidin identiteetti

Äidiksi tuleminen ja lapsen syntyminen tarkoittavat isoa muutosta naisen elämään. Omille harrastuksille ja itsensä toteuttamiselle voi olla vaikea löytää aikaa, vaikka ne tukisivatkin vanhemmuutta ja jaksamista. Äitiys on kaksijakoinen rooli naisen elämässä. Yhtäältä se on ihannoitu, ilon ja onnentäyteinen rooli, joka rikastuttaa ja tuo uudenlaista merkitystä elämään. Toisaalta äitiyteen voi liittyä myös negatiivisia tuntemuksia, kuten ahdistusta, huonoa omatuntoa ja yksinäisyyttä. (Rönkkö & Rytönen 2010, 126–127.)

Kun naisesta tulee äiti, jäävät muut roolit helposti taka-alalle. Oman identiteetin vaaliminen olisi kuitenkin tärkeää myös äitiyden myötä, sekä oman että lapsen hyvinvoinnin kannalta. Äitiyttä määrittää paitsi äidin oma kokemus äitiydestä, myös suuressa määrin ulkopuoliset odotukset. Tilanteessa, jossa nuori äiti yrittää sopeutua uuteen rooliinsa ja pohtia millainen äiti haluaa lapsilleen olla, ovat ulkopuoliset odotukset ja oletukset hämmentäviä. Suositukset kasvatuksen suhteen muuttuvat, ne ovat keskenään ristiriitaisia ja yleistäviä, vaikka kaikki äidit ja perheet ovat ainutlaatuisia. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 42.)

Jokaisen äidin lähtökohdat äitiyteen ovat erilaisia. Esimerkiksi äidin ikä, itsetunto ja itsetuntemus vaikuttavat siihen, miten äiti kokee äidiksi tulemisen ja sopeutuu muutokseen. Päähuomio siirtyy itsestä ja totutusta arjesta lapseen, jonka tarpeiden ympärille arki rakentuu. Uuteen rooliin sopeutuminen voi viedä aikaa ja herättää kysymyksiä äidin omasta identiteetistä. Apua äitiyden tuomaan mallistukseen voi saada esimerkiksi vertaistuen avulla. (Koivisto, Paavilainen, Puotiniemi 2016, 25.)

Eija Sevón on tutkinut ensisynnyttäjien äitiyttä väitöskirjatutkimuksessaan *Maternal Responsibility and Changing Relationality at the Beginning of Motherhood* (2009). Sevón tutki millaista on tulla äidiksi ja kohdata yhteiskunnan odotukset

ja vaatimukset, joita äitiydelle asetetaan. (Sevón 2009, 12.) Sevónin tutkimus paneutuu äitien odotusaikaan sekä vanhemmuuteen ja äitiyteen siirtymisen ajanjaksoon. Kyseinen ajanjakso on merkittävä naisen elämässä. Tällöin nainen kohtaa sekä omia että muiden rooliodotuksia ja joutuu punnitsemaan sekä arvioimaan elämäänsä koskevia päätöksiä ja sopeutumaan uuteen elämänvaiheeseen. Äitiyden tutkiminen on kiinnostanut lääketieteessä, psykologiassa ja psykiatriassa, ja näiden pohjalta on muotoutunut tietynlainen ihanne niin sanotusta hyvästä äitiydestä. (Sevón 2009, 93–94.)

2.2 Äitiyden kulttuuriset odotukset

Ann Dallyn (1982) mukaan äitiys on varsin nuori käsite, jonka synty ajoittuu 1800-luvun puoliväliin. Samoihin aikoihin äitiyttä alettiin idealisoida. Rapolan (1960) mukaan sana äitiys tuli suomen kieleen vuonna 1851. Helen (1997) ja Nätkin (1997) huomauttavat, että ajankohta on sama kuin modernin ydinperheideologian synty, ja ydinperheen ihannoinnin aloitus. (Berg 2008, 19.) Ennen tämän ajanjakson alkua perheen äiti nähtiin ennen kaikkea vaimona ja emäntänä, ja hyvä äiti oli sellainen, joka synnytti paljon lapsia (Katvala 2001, 14).

Suhtautuminen äitiyteen on sidoksissa aikaan ja paikkaan ja se, mitä kulloinkin on pidetty hyvänä äitiytenä, on vaihdellut (Katvala 2001, 21). Esimerkiksi vähitellen 1800-luvulla äidin asema perheen lasten kasvattajana ja kodin hengettärenä vakiintui, kun valtio halusi kansalaisista kasvatettavan kunnollisia ja isänmaalisia. Perhe nousi yhteiskunnan keskeiseksi yksiköksi, ja äidin rooli korostui. (Katvala 2001, 15.) 1960-luvulta alkaen modernin äitiyden ajattelumalli kyseenalaistettiin yhä voimakkaammin, ja äitien erottelu esimerkiksi leskien, eronneiden ja naimissa olevien kesken väheni. Äidit osallistuivat useammin ansiotyöhön, ja äitiydestä tuli yhä enemmän naisen henkilökohtainen valinta. (Berg 2008, 29.)

Äitiys kulttuurisena diskurssina ei kohtele äitejä tasapuolisesti. Säätyrakenne 1800-luvulla ja ydinperheideologian ihanne oli suotuisa sivistyneistön naisille, kun taas työläisnaisten kohdalla tämä ei ollut samalla tavalla saavutettavissa.

(Berg 2008, 25.) Äidin varallisuus ja yhteiskuntaluokka olivat määritteleviä tekijöitä äidin suoriutumista arvioitaessa. Puutteet työläis- ja maalaisäitien aineellisessa omistuksessa ja hygieniatasossa näkyivät muiden arvostuksessa. Äitejä leimattiin sivistymättömiksi ja vaatimattomat olosuhteet kertoivat riittämättömästä äitiydestä. (Berg 2008, 29.)

Nykyään esimerkiksi kotiäitiydestä ja työäitiydestä puhuttaessa on muistettava, että nämä kaksi toteutuvat usein molemmat äidin elämässä. Äiti voi jossain toisessa hetkessä ja elämäntilanteessa olla kotiäitinä ja toisessa olla mukana työelämässä. Vaihtoehtoisesti hän voi käydä osa-aikatöissä ja kokea olevansa molempia. (Berg 2008, 30.) Äitiys nähdään suhteellisen vapaana kenttänä, ja äitiyden toteuttamiselle on nykyään monenlaisia tapoja. Kulttuuriset uskomukset vaikuttavat kuitenkin edelleen taustalla, ja tämä voi vaikuttaa äitiyden toteuttamiseen. Monesti äiti voi olla tilanteessa, jossa hänen oma ihanteensa äitiydestä ei pääse toteutumaan esimerkiksi taloudellisista syistä. Työmarkkinatilanteet ja perhepoliittiset ratkaisut vaikuttavat äitien ja perheiden mahdollisuuksiin toteuttaa arkea, mikä näkyy eriarvoisuutena esimerkiksi puolisoäitien ja yksinhuoltajaäitien välillä. (Berg 2008, 35.)

2.3 Äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen rakentuminen

Biologisella tasolla naisen keho alkaa valmistautua äitiyteen jo muutama päivä hedelmöityksen jälkeen. Vaikka äiti ei vielä tiedä odottavansa lasta, alkion solut alkaa tuottaa istukkahormoni hcg:tä. Keltarauhashormoni ja estradioli kulkeutuvat veren mukana aivoihin ja käynnistävät aivoissa tapahtumasarjan, joka valmistaa äitiä synnytykseen ja imetykseen. Tärkeä hormoni kiintymys- ja hoivavietin synnyssä on oksitosiini, jonka pitoisuus nousee synnytyksen lähestyessä. (Huttu & Heikkinen 2017, 161.) Veren runsaan oksitosiinipitoisuuden on todettu lähentävän äidin ja vauvan suhdetta. Kun äiti hoivaa ja hellii lastaan, oksitosiinia erittyy lisää. Samalla sekä äidillä että lapsella erittyy mielihyvähormoni dopamiinia. Näiden hormonien erityis edesauttaa äidin ja lapsen välisen kiintymyssuhteen muodostumista. (Huttu & Heikkinen 2017, 162.)

Vauvan aistitoiminta kehittyy jo kohdussa sikiövaiheessa. Liikkuminen, näkö- ja kuulohavainnot sekä muut perustoiminnan prosessit käynnistyvät ennen syntymää, jonka jälkeen ne jatkavat kehittymistä. Kohdussa kehittynyt kosketus- ja tuntoaisti ja äidin tutut liikkeet auttavat vauvaa turvautumaan äitiin ja rauhoittumaan äidin lähellä syntymän jälkeen. (Silvén 2010, 49.) Tavallisesti vuoden ikäisenä lapsi alkaa ottaa askelia ja tuottaa puhetta. Kuitenkin jo heti syntymän jälkeen vauva erottaa puheääntä ja kasvonilmeitä. Vauva havaitsee liikettä ja oppii toistamaan näkemiään kasvonilmeitä ja eleitä. (Silvén 2010, 51–52.)

Vauvan kehitys sosiaaliseksi alkaa jo ennen syntymää hermoston kehittyessä. Vauva osaa ilmaista mielihyvää ja mielihyvä ja viestiä tarpeistaan ääntelyn ja kehon kielen avulla. Vauva myös reagoi toisiin ihmisiin ja kykenee jäljittelemään heidän toimintojaan. (Silvén 2010, 54.) Vuorovaikutus kehittyy vastavuoroisuudessa vauvan ja perheenjäsenten välillä. Vähitellen vauva oppii seuraamaan katseellaan toisen osapuolen näyttämää esimerkkiä sekä itse tekemään aloitteita ja ottamaan vuoron. Toiminnan jäljittely ja tunneilmaisujen jakaminen sekä asettuminen toisen asemaan leikkihetkissä ovat vauvan sosiaalisen kehityksen kannalta merkityksellisiä tilanteita. (Silvén 2010, 56.)

Äidillä ja vauvalla on alusta asti valmiudet toistensa kohtaamiseen ja yhteyden luomiseen. Vauvalle on ominaista kiinnostus toisesta ihmisestä, jotta tämä saisi tarvitsemaansa lämpöä, turvaa, hoivaa ja ravintoa. Itkulla vauva kommunikoi tarpeistaan. Äiti puolestaan valmistautuu vauvan syntymään monella eri tavalla. Äiti muodostaa mielikuvia vauvaan liittyen, tekee vauvan tarvitsemia hankintoja, ja äidin keho käynnistää maidontuotannon. Etenkin ensimmäisen lapsen tulo muuttaa äidin elämää paljon. Vaikka lapsi olisi hyvin odotettu, on äidin tavallista kokea ärtymystä lapsen tulon myötä. Työn jättäminen tauolle ja ainakin osin luopuminen itselle mieluisista asioista ja rutiineista voi aiheuttaa kiukkua ja haitteita. Äidiksi tuleminen valmistautumiseen kuuluu olennaisesti myös negatiiviset tunteet ja niiden pohtiminen ja jäsentely sekä ristiriitaisten tunteiden käsittely ja tuntemusten jakaminen muiden kanssa. (Niemelä 2003, 238–239.)

Heti lapsen syntymän jälkeinen aika voi monesti tuntua vaikealta, ja etenkin ensisynnyttäjät voivat kokea huolta ja ahdistusta lapsenhoitoon liittyen. Alkuvaihe

pienen lapsen kanssa haastaa ensisynnyttäjän oppimaan lapsensa lähettämiä viestejä ja tulkitsemaan niitä. Äidin ja lapsen varhaisessa vuorovaikutuksessa myös äitiyden identiteetti alkaa muodostua. (Tarkka 1996, 7.) Alussa äiti tuntee olonsa usein epävarmaksi, sillä hän ei vielä tunne itseään äitinä tai vauvaansa ja tälle tyypillistä käyttäytymistä. Joskus äiti heijastaa lapseensa aikaisemmin omaksuttuja malleja ja näkee tiedostamattaan lapsessaan tutun henkilön elämänsä varrelta. Tärkeää tässä vaiheessa on antaa lapselle tilaa, kohdata hänet avoimesti sekä tutustua häneen rauhassa. (Niemelä 2003, 239–240.)

2.4 Äidin ja lapsen välinen kiintymyssuhde

Kiintymyssuhdeteorian kehittäjänä pidetyn John Bowlbyn mukaan kiintymyssuhde on emotionaalisesti merkittävä suhde, jonka ansiosta pieni lapsi kykenee muodostamaan tunteen turvallisuudesta. Kiintymyssuhteet ja niiden kautta sisäistetyt mallit turvasta, läheisyydestä ja omasta arvosta luodaan kehityksen varhaisessa vaiheessa, ja ne kulkevat mukana lapsen kasvaessa ja kehittyessä. Raskausaikana äidillä on paljon käsiteltävää, ja äidiksi tulo herättää monenlaisia ajatuksia, tunteita ja myös ristiriitoja. Omat kokemukset ja mielikuvat nousevat väkisin pinnalle. Kiintymyssuhteen laadun on todettu siirtyvän äidiltä lapselle 75 % todennäköisyydellä. Jotta äidin oma kokemus lapsuuden turvatomasta kiintymyssuhteesta ei siirtyisi omalle lapselle, on tärkeää, että äiti saa ulkopuolista apua asian kohtaamiseen. (Belt 2010, 152.)

Lapsen ja äidin turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista edesauttaa äidin tunneherkkyys. Tunneherkkä äiti havaitsee ja vastaa lapsensa kulloisiinkin tunnetiloihin johdonmukaisesti ja käytöksellään antaa lapselleen tunteen siitä, että tämä voi ilmaista tunteitaan, tutkia ympäristöään ja tarvittaessa kääntyä äitinsä puoleen ja hakea tältä turvaa. Lapsensa tunnetilaan eläytyminen ja sen säätely kertoo hyvästä reflektointikyvystä. Äiti erottaa omat ja lapsensa mielentilat toisistaan sekä samalla peilaa omaa mielentilaansa ja lapsuudenkokemuksiaan niihin. Reflektointikyvyn vahvistaminen on keskeisen tärkeää, jos olosuhteet ja vuorovaikutus äidin ja lapsen välillä tuottavat haasteita. (Belt 2010, 152–153.)

3 PIKKULAPSIPERHEEN ARKI

3.1 Arjen rakentuminen

Arjelle ei ole yksiselitteistä määrittelyä, ja sitä voidaan tarkastella valitusta näkökulmasta riippuen (Sihvola, Andersson, Hetemäki & Mustonen 2010, 5). Arki koostuu aikaan sidotuista hetkistä, joiden prosessissa syntyy uusia tilanteita (Törrönen 2012, 10). Arkea kuvaa jokapäiväisyys ja epäjärjestys, jopa kaaos, varsinkin lapsiperheiden kohdalla. Pyhän ja juhlan voidaan ajatella jäävän arjen ulkopuolelle. Jos arki on jokapäiväistä ja tavanomaista, erottuvat pyhä ja juhla niille tyypillisesti liitetyn rakenteen, kokemusten ja suunnitelmallisuuden osalta. Arki ei aina ole hohdokasta, ja helposti siihen liitetään negatiivissävytteinen viivahde. Arjesta käytetään ilmauksia kuten arkeen palaaminen ja arjen harmaus. Toisaalta yhtä lailla myös arki voi olla rikasta ja yllätyksellistä. (Sihvola, Andersson, Hetemäki & Mustonen, 2011, 6.)

Jokaisella perheellä on oma tapansa elää arkea ja määritellä hyvä arki (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 114). Perheen arjelle tyypillistä on syklisyys, eli päivien ja viikkojen koostuminen jokapäiväisistä rutiineista (Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 12–13). Rutiinit ovat tärkeitä lapsen hyvän ja turvallisen arjen kannalta. Päivärytmin puuttuminen näkyy levottomuutena ja hankaloittaa lasta valmistautumaan ja ennakoimaan uusia tilanteita. (Järvinen ym. 2012, 117–118.) Arkea rakennetaan päivittäin perheen sisällä. Arkeen vaikuttaa ja sitä muovaavat ulkoa päin yhteiskunnan rakenteet sekä kulttuuri ja siihen liittyvät tavat ja perinteet. (Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 13.)

3.2 Vanhemmuuden tukeminen

Arki ja arjen hallinta on niin oleellinen osa perheen elämää, että vaikeudet siinä voivat vaarantaa perheen hyvinvoinnin. Joskus arjen pyörittäminen hankaloituu siinä määrin, että ulkopuolinen apu on paikallaan. Arjen rutiineissa voidaan aut-

taa ja perheen voimavaroja tukea tavoitteena perheen selviäminen haasteista ja pärjääminen jälleen itsenäisesti. (Järvinen ym. 2012 116.)

Vanhemmuuden vahvistaminen on ensiarvoisen tärkeää perheessä, jos vanhemmuus tuottaa vaikeuksia. Ongelmat vanhemmuudessa vaikuttavat lapsen kehitykseen ja vaikuttavat tähän epäsuotuisasti, Solantaus-Simulan ym. (2002) ja Leinonen ym. (2003) mukaan. (Halme & Perälä 2014, 216.) Vanhemmuus alkaa Bornsteinin (1995) mukaan lapsen synnyttyä. Vanhempana oloon vaikuttavat monet eri asiat kuten biologiset tekijät, vanhemman persoona sekä ekonomiset, sosiaaliset ja kulttuuriset olosuhteet. Lisäksi vanhemmuuteen kasvamista ohjaavat omat uskomukset ja vaistot sekä perhe- ja muiden lähisuhteiden laatu. (Viljamaa 2003, 11.) Vanhemmuuteen liittyy hyvin monia eri alakäsitteitä. Vanhemmuudesta puhuttaessa puhutaan myös esimerkiksi vanhemmuustyyleistä, kasvatuksesta, kasvatuskäytännöistä, uskomuksista vanhemmuuteen liittyen ja vanhemmuuden stressistä. (Kivijärvi, Rönkä & Hyväluoma 2009, 48.)

Useat arkipäiväiset huolet voivat tutkimusten valossa olla haitallisempia kuin yhden ison vaikeuden ilmeneminen, esittävät Fields & Prinz (1997). Tämän vuoksi vanhempien ilmaisemaan lieväänkin huoleen tulisi aina reagoida ja suhtautua vakavasti. Sosiaali- ja terveystalveissa on suuntana tuen painottuminen ennaltaehkäiseviin palveluihin. Varhainen ongelmiin puuttuminen ja ennaltaehkäisy ovat tärkeitä tekijöitä perheen tukemisessa. (Halme & Perälä 2014, 216.)

Tuen saaminen vanhemmuuteen on olennaista vanhemmuuteen kasvaessa, ja tähän pikkulapsiperheet saavat apua neuvolassa. Neuvolasta vanhemmat saavat sosiaalisen tuen muotoja kuten tietotukea, tunnetukea, vertaistukea ja käytännön tukea. Perheiden ja vanhempien tarpeet eroavat toisistaan ja odotukset neuvolan tuen suhteen vaihtelevat. Omiin odotuksiin ja tuen tarpeeseen vaikuttavat muun muassa sukupuoli, ikä, koulutus, työ ja omalle persoonalle tyypillinen käyttäytyminen. Neuvolassa vanhemmat voivat pohtia vanhemmaksi tuloa ja siihen liittyviä varhaisvanhemmuuden kehitystehtäviä kuten muuttuvaa suhdetta itseen, puolisoon ja elämäntilanteeseen. (Viljamaa 2003, 30.) Jokainen ensiäiti varmasti pohtii enemmän tai vähemmän äidiksi tulon muutoksia, mutta

se, haluaako tai kokeeko tarvetta puhua niistä neuvolassa, on jokaisen oma valinta.

3.3 Vertaistuki arjen voimavarana

Vertaistuki on vapaamuotoista tai organisoitua tuen saamista ja antamista samanlaisten kokemusten omaavien kesken. Omien kokemusten jakaminen ja vuorovaikutus turvallisessa yhteisössä voi olla merkittävä voimavara arjessa. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 212.) Uusi elämäntilanne lapsen synnyttyä voi johtaa sosiaalisen elämän kaventumiseen ja tuen tarpeeseen. Vertaissuhteiden luominen voi tuntua haastavalta äidin jäädessä kotiin pienen lapsen kanssa. Lapsiperheiden valmennus- ja vertaistutkimuksissa (Barlow & Coren 2003, Ellison 1987; Hanna ym. 2002; Scott ym. 2001; Viljamaa 2003) vertaistuesta käytetään myös käsitettä sosiaalinen tuki. (Rotkirch & Saloheimo 2008, 84.)

Fingeld-Connetin tutkimuksessa (2005) merkittävää vertaisten väliselle kanssakäymiselle ja toiminnalle on yksilön vahvistuva toimintakyky (Pietilä-Hella 2010, 63). Fingeld-Connetin (2005) ja Tichon & Shapiron (2003) mukaan halu sosiaaliseen vuorovaikutukseen samoja asioita läpi käyvien ihmisten kanssa voi käynnistyä uuden ja vieraan elämäntilanteen myötä. Ryhmässä vallitseva kunnioitus ja myönteinen ilmapiiri ovat oleellisia asioita vertaistoiminnan jatkon kannalta. (Pietilä-Hella 2010, 64.) Ainbinder ym. (1998) tutkimuksessa keskenään samanikäiset lapset saavat perheitä jakamaan arkea toistensa kesken. Perheiden kohtaamat haasteet hoitoon ja kasvatukseen liittyvissä asioissa yhdistävät vanhempia kokemusten jakoon. (Pietilä-Hella 2010, 65.)

Vertaistukea haetaan ja saadaan nykyään muillakin tavoilla kuin kasvokkain tapahtuvassa vuorovaikutuksessa, kuten Sophia Alice Johnsonin tutkimus vuodelta 2015 esittää. Johnson tutki ensiäitien tapaa käyttää verkkoympäristöjä ja sen ulkopuolisia mahdollisuuksia tukemaan äitiyden tuomaa muutosta. (Johnson 2015, 238.) Tutkimuksella haluttiin selvittää, miten raskaana olevat ja uudet äidit hyödyntävät verkossa olevaa tietoa ja tukea sekä etsivät vaihtoehtoisia

kanavia varsinkin ei-lääketieteelliselle asiantuntijuudelle ja sosiaaliselle tuelle. Verkko ja sosiaalinen media tarjosivat äideille mahdollisuuden päästä käsiksi kokemustietouteen ja käytännön neuvoihin, jotka olivat tutkimuksen mukaan erityisen tärkeitä sekä raskaana oleville että uusille äideille. Netin kautta käyty keskustelu ja kokemusten vaihto sekä neuvojen ja informaation jakaminen muiden äitien kanssa auttoivat naisia kehittämään omaa ongelmanratkaisukykyään raskauteen ja äitiyteen liittyvissä asioissa. Netin välityksellä saatu tuki auttoi naisia myös oman identiteetin löytämisessä ja keskustelemaan arkaluontoisistakin asioista. (Johnson 2015, 247.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää ensimmäisen lapsen saaneiden äitien kokemuksia arjesta lapsen kanssa. Tavoitteena on myös tutkia äitien saamaa tukea ja tuen tarvetta. Tutkimuskysymysten pohjalta tein erilliset haastattelukysymykset (Liite 3).

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälaisia kokemuksia äideillä on arjesta ensimmäisen lapsen kanssa?
2. Mistä äidit ovat saaneet tukea lapsen syntymän myötä ja millainen tuki on ollut merkittävintä?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Aineiston keruu

Tutkimuksen toteutuksen ja aineiston saamisen kannalta oli olennaista miettiä, miten parhaiten tavoitan kohderyhmäni äitejä haastateltavaksi. Tein ilmoituksen, joka julkaistiin perhetalon Facebook-sivuilla. Tutkimuksen edistämiseksi tämä oli hyvä keino, sillä joulukuun ja vuodenvaihde olivat tulossa, ja perhetalo oli sen aikaa kiinni. Facebook-ilmoituksessa kerroin tutkimuksestani ja etsiväni kohderyhmäni mukaisia äitejä haastatteluun. Kaksi äitiä otti minuun sähköpostilla yhteyttä ja he kertoivat olevansa kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseeni. Kävin äitien kanssa sähköpostinvaihtoa ja sovin heidän kanssaan tapaamisista.

Facebook-ilmoituksen avulla sain kaksi haastattelua ja loput kolme äitiä tapasin perhetalon toiminnan kautta. Osallistuin perhetalon työntekijöiden järjestämään leikki- ja laulutuokioon, johon osallistui säännöllisesti äitejä pienten lastensa kanssa. Esittäydyin ryhmälle yhteisesti ja laulutuokion lopuksi kysyin heiltä halukkuudesta osallistua. Ryhmässä oli ensiäitejä, ja he olivat kiinnostuneita osallistumaan. Vaihdoin yhteystietoja ja sovimme haastattelujen ajankohdat. Viidennen äidin tapasin toisessa perhetalon järjestämässä tuokiossa pikkulapsiperheille.

Kaksi ensimmäistä haastattelua olivat Facebook-ilmoituksen kautta tavoitettujen äitien kanssa. Haastattelut tein kirjastossa. Perhetalolla ei ollut tarjota vapaata tilaa haastattelujen tekemistä varten, joten varasin kirjastosta rauhallisen työskentelytilan. Lopuista kolmesta haastattelusta kaksi tehtiin äitien kotona ja yksi äidin taloyhtiön kerhuhuoneessa. Koska en ollut aiemmin tavannut Facebookin kautta osallistuvien äitien kanssa, tuntui julkinen haastattelupaikka hyvältä valinnalta. Perhetalon tuokioissa tapaamien äitien kanssa haastattelupaikan sopiminen äidin kotiin taas tuntui luontevalta, kun olimme jo tavanneet toisemme. Haastattelupaikka on haastattelun onnistumisen kannalta merkittävä tekijä, minkä vuoksi sen valinnalla on merkitystä. Haastattelu voidaan toteuttaa haastateltavan kotona, julkisessa paikassa kuten oppilaitoksessa, tai vapaamuotoi-

semmassa tilassa kuten kahvilassa. Valitun tilan tulisi olla mahdollisimman rauhallinen, jotta keskittyminen pysyy haastattelussa. Oleellista on myös saada haastateltava tuntemaan olonsa varmaksi sekä luotua tilanne mahdollisimman luontevaksi molemmille osapuolille (Eskola & Vastamäki 2010, 29.)

Haastattelumenetelmänä käytin teemahaastattelua. Tutkimuksestani hahmottui selkeät teemat, joista halusin tietoa, joten teemahaastattelu sopi tutkimukseeni hyvin. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Teemahaastattelussa käsitellään sanan mukaisesti tiettyjä ennalta määrättyjä teemoja. Teemahaastattelu on joustavampi tiedonkeruumenetelmä kuin esimerkiksi strukturoitu lomakehaastattelu, jossa kysymykset ovat ennalta tarkoin määriteltä ja ne esitetään samalla tavalla kaikille tutkimukseen osallistuville. Syvähaastattelu taas on hyvin vapaa haastattelumuoto, joka ei etene ennalta sovittuja teemoja mukaillen. Teemahaastattelu antaa tilaa haastattelussa vuorovaikutuksessa syntyville tulkinnoille ja merkityksille. Teemahaastattelua käytetään, kun halutaan pitäytyä tietyissä teemoissa ja tutkia tutkittavien kokemuksia, ajatuksia ja tunteita, kuitenkin tutkimuskysymysten ehdoilla. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.)

Toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina. Tutkimuksen tarkoitus oli saada tietoa haastateltavien henkilökohtaisista kokemuksista mielipiteiden vertailun ja yhteisen ymmärryksen muodostamisen sijaan, mikä on ryhmähaastatteluille ominaisempaa (Pietilä 2010, 215). Ryhmähaastattelu olisi hyvä videoida, sillä ryhmähaastattelun toteuttaminen, purkaminen ja analysointi on haastavaa pelkän nauhurin varassa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 63). Lisäksi yksilöhaastattelujen tekeminen tarjosi mahdollisuuden kehittyä haastattelijana haastattelukertoja ollessa useampi. Tutkimusta varten haastattelin viittä eri äitiä. Kriteerini haastattelujen äideille olivat alle kaksivuotias lapsi, ja että tämä oli heidän ensimmäisensä. Mitään muita kriteerejä, esimerkiksi asumiseen tai parisuhteeseen liittyen, ei ollut.

Haastattelutilanteeseen olin varannut noin tunnin. Mukana minulla oli nauhuri sekä muistiinpanovälineet ja haastattelukysymykset. Äidit saivat luettavaksi tutkimustiedotteen (Liite 1) ja keräsin heiltä kirjallisen suostumuksen (Liite 2) haastatteluun ja tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimuksen haastateltavalta tulee

saada suostumus tutkimukseen osallistumisesta, ja hänelle kerrottava tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta sekä luottamuksellisesta tiedon keruusta ja käsittelystä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20). Tutkittavan itsemääräämisoikeutta on kunnioitettava, vältettävä tutkittavan vahingoittamista sekä suojata tämän yksityisyyttä ja huolehtia tietosuojan toteutumisesta. (Ranta & Kuula-Lummi 2017, 414.) Kerroin äideille tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista, eikä siihen osallistuminen velvoittanut heitä mihinkään tai vaikuttanut asiakkuuteen Helsingin kaupungin kanssa. Haastatteluista kaksi toteutui tammikuun lopussa, kaksi helmikuussa ja yksi maaliskuussa.

Tutkimuksen äidit asuvat avo- tai avioliitossa pääkaupunkiseudulla ja olivat ennen lapsen syntymää työelämässä tai opiskelemassa. Äidit ovat iältään 25–36-vuotiaita ja heillä on yksi lapsi. Nuorin lapsista on kolmen kuukauden ikäinen ja vanhin vuoden ja neljä kuukautta. Haastattelukysymykset (Liite 3) oli jaettu kahteen temaattiseen ryhmään, joita olivat arki ja tuki. Käytännössä haastattelutilanteissa puheenaiheiden järjestys saattoi vaihdella ja pääteemoista keskusteltiin rinnakkain. Aloitin haastattelut kysymällä taustakysymyksiä. Taustakysymysten tarkoituksena oli saada käsitys siitä, millainen elämäntilanne äideillä oli ollut ennen lapsen syntymää, ja millainen se oli tällä hetkellä. Haastatteluissa kysyin äideiltä heidän arjestaan, jaksamisesta ja voimavaroista sekä saadusta tuesta ja tyytyväisyydestä siihen.

5.2 Aineiston analyysi

Tutkimuksen aineisto koostuu viidestä teemamuotoisesta yksilöhaastattelusta. Haastattelut olivat kestoltaan 22 minuutista 37 minuuttiin. Haastatteluaineiston työstäminen alkoi äänitettyjen haastattelujen kuuntelulla ja litteroinnilla. Litteroitua tekstiä syntyi yhteensä 57 sivua. Litteroinnin jälkeen kuuntelin ja luin haastattelut uudestaan. Haastattelut litteroimalla eli äänitteiden puhtaaksi kirjoittamalla aineistoa on helpompi lähteä tarkastelemaan ja analysoimaan. Aineiston litterointi johdattaa tutkijan tutustumaan aineistoon ja auttaa tutkijaa rajaamaan aineistoa ja keskittymään tutkimuskysymyksen kannalta oleelliseen. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 13–14.) Tutkimuksen eettisyyden kannalta haas-

tattelun litteroinnissa on kyse myös siitä, miten tarkasti haastattelun puhe muutetaan kirjoitettuun muotoon (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20). Mielestäni viisi haastattelua oli hyvä määrä, sillä niiden jäsentely ja työstö oli aloittavalle tutkijalle hallittava kokonaisuus, kun aineistoa oli kohtuullinen määrä. Satojen sivujen aineisto ei myöskään olisi ollut tarkoituksenmukaista opinnäytetyön rajallisuuden vuoksi. Laadullisessa tutkimuksessa otoksen määrää tärkeämpää on yksilöiden kokemusten tutkiminen (Alasuutari 2011, 39).

Aineiston luokittelua, analysointia ja tulkintaa ei voi täysin erotella toisistaan. Varsinkin laadullisessa tutkimuksessa ne helposti nivoutuvat yhteen. (Ruusu-vuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 11.) Laadullisessa tutkimuksessa aineisto nähdään kokonaisuutena. Laadullinen tutkimus ei sisällä yleistyksiä, eikä analyysia voi rakentaa todennäköisyyksien varaan ja käyttää näitä tutkimustulosten perustelussa. (Alasuutari 2011, 38.) Aineistoa ei voi lähteä analysoimaan ennen sen purkamista ja tutkijalle tutuksi tekemistä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 143). Lisäksi aineiston analyysia tehdessä tulee analyysi toteuttaa huolellisesti tutkimuksen tulosten paikkansa pitävyyden ja eettisyyden varmistamiseksi (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20).

Aineiston olen analysoinut käyttäen temaattista analyysia. Temaattinen analyysi voi pohjautua joko teoriaan, malliin tai aineistoon. Koska tutkimus pohjautuu tutkimusta varten kerättyyn aineistoon, on kyse aineistolähtöisestä temaattisesta analyysistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 141.) Temaattisen analyysin ja sisällönanalyysin käyttö vapaana analyysimetodina on herättänyt keskustelua näiden kahden samankaltaisuuksista. Sisällönanalyttisessä tutkimuksessa saataan puhua teemoista ja tuloksia esittää teemojen avulla. Teemasta puhumalla voi tutkija viitata esimerkiksi kategoriaan, luokkaan tai analyysiyksikköön, vaikka analyysitapana on käytetty sisällönanalyysia. Yhtä lailla voidaan puhua myös temaattisesta sisällönanalyysistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 141.)

Temaattisen analyysin ja sisällönanalyysin välillä on kuitenkin eroja, ja tämä huomataan aineistolähtöisessä analyysissa analyysin logiikassa. Sisällönanalyysissa aineistosta kerätään oleellisia seikkoja, jotka pelkistetään ilmaisuiksi ja aletaan muodostaa ylä- ja alaluokkia käsitteeksi. Ilmaisua tiivistetään alaluokista

yläluokkiin kuten temaattisessa analyysissä, mutta temaattisessa analyysissä aineistoa pelkistetään käsitekarttojen avulla potentiaalisten teemojen mukaan. Tutkija pohtii ja vertailee yläkäsitteiden (teemojen) ja alateemojen välisiä suhteita ja varmistaa että aineisto sopii teemoihin. Luokittelun tulee tapahtua niin, että yläteemat ja niiden sisältö eroavat tutkimuksen toisista teemoista eivätkä sekoitu keskenään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 142.)

Temaattisen analyysin teko alkoi haastatteluiden lukemisella ja muistiinpanojen kirjaamisella. Muistiinpanot jokaisen haastattelun tärkeimmistä seikoista auttoivat jäsentelemään aineistoa ja hahmottamaan tärkeimpiä haastatteluja yhdistäviä teemoja. Aloin nimetä alustavia teemoja ja järjestelemään aineistoa niiden mukaan. Tein käsitekarttoja ja pohdin eri ylä- ja alateemojen välistä suhdetta toisiinsa. Tulostin litteroidut haastattelut ja alleviivasin ja ympyröin aineistosta eri teemojen mukaisia sanoja ja käsitteitä ja kirjoitin viereen muistiinpanoja. Katava perehtyminen aineistoon oli analysoinnin kannalta välttämätöntä. Näin aineistosta oli myös helpompi tarkistaa, mitä kukin äiti oli tietystä asiasta sanonut. Piirsin käsitekarttoja ja hahmottelin kokonaisuutta. Jouduin tekemään muutoksia, kun huomasin eri yläteemoissa ja niiden sisällä olevan päällekkäisyyttä. Kun olin tehnyt vaadittavat korjaukset ja pohtinut eri teemojen sopivuutta ja suhdetta toisiinsa, piirsin lopullisen käsitekartan ja nimesin teemaluokat. Teemaluokkia ovat äitien oma aika, arjen haasteet, vertaistuki, tuki neuvolasta ja palveluista sekä äitiys ja tunteet.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Äitien oma aika ja kokemukset äitinä olosta

Oma aika koettiin arjessa tärkeäksi ja voimia tuovaksi tekijäksi. Tutkimuksessa omalla ajalla tarkoitetaan aikaa, jolloin äiti ei ollut hoitovastuussa lapsestaan, vaan sai käyttää ajan haluamallaan tavalla. Yhdellä äideistä oli käytössä tietty ilta viikosta, jonka hän sai itselleen miehen jäädessä kotiin lapsen kanssa. Molemmat olivat huomanneet sen tekevän hyvää, ja järjestelystä pidettiin kiinni. Omalla ajalla äidit kertoivat näkevänsä ystäviään, käyvänsä elokuvissa tai kahvilla, harrastavansa liikuntaa tai viettävänsä aikaa muiden harrastusten parissa. Kaksi äideistä kertoi myös pidemmistä, viikonlopulle järjestyneistä päivistä itselleen.

Äidit kertoivat, miten jo parin tunnin poissaolo kotoa teki hyvää ja sai ajatuksia muualle. Yksi äideistä kertoi, ettei välttämättä aina edes tuntenut tarvetta omalle ajalle, mutta sen järjestyessä huomasi, miten hyvää se teki. Toinen äiti kertoi, miten oman ajan saaminen ja kotoa pois pääseminen ja aikuisten ihmisen seura oli hänelle todella tärkeää.

Et saa just sitä omaa aikaa ja käydä ulkona ehkä jossain kahvilla tai mitä ikinä nyt tekeekin, mut ilman noita vaunuja... Et saa kävellä yksin.

Yksi äideistä taas kertoi yllättyneensä siitä, että oli uskaltanut lähteä tekemään reippaasti myös omia juttujaan. Hän oli etukäteen ajatellut olevansa niin kiinni lapsessa, ettei välttämättä olisi edes kokenut halua lähteä mihinkään. Kaksi äideistä kertoi pystyvänsä nyt olemaan paremmin poissa kotoa lapsen kasvaessa ja imetyksen loputtua. Omasta jaksamisesta pidettiin huolta ennaltaehkäisevästi. Oma aika järjestyi kaikille äideistä ja heidän kumppaninsa tukivat ja kannustivat tähän.

Sitä tietää et sitä tarvii sen hetken, kun ei ole lapsen kanssa. Vaikka ei ahdistata tai oo mitään juttua miksi pitäis lähteä, ni jos sä et lähde ikinä ni sä huomaat et se kaatuu päälle. Et sen ei tarvii mennä siihen kaaospisteeseen.

Äidit kertoivat arjen muuttuneen paljon ja sen olevan todella erilaista lapsen tuolon myötä. Muutokseen suhtauduttiin myönteisesti, ja kotona oleminen oli tuntunut pääasiassa hyvältä. Yksi äideistä kertoi vauvavuoden olevan työntäyteinen ja sanoi miettineensä, mitä milloinkin kuului tehdä ja tarjota lapselleen että olisi mahdollisimman hyvä äiti. Äiti totesi toimittavansa ”palvelijan virkaa”, kun arjessa oli nyt ensisijaisesti huolehdittava siitä, että lapsella oli kaikki hyvin. Toinen äiti kertoi lapsen tuoneen sisältöä elämään ja arjen olleen alun jälkeen todella helppoa.

Moni äideistä kertoi, että oli ollut tärkeää lähteä kotoa liikkeelle eikä jäädä kotiin. Samalla oli löytynyt paikkoja, joissa äidit tykkäsivät lapsen kanssa käydä. Yksi äideistä kertoi muutoksen rauhoittaneen arkea ja tehneen siitä säännöllisempää. Hän kertoi olevansa hyvin onnellinen nykyiseen elämäntilanteeseen, hän tykkäsi olla kotona lapsen kanssa ja sanoi arjen olevan ihanaa. Oma harrastuneisuus oli usealla jäänyt vähälle. Toisaalta äitiyden myötä oli tullut uusia aktiviteetteja. Kukaan äideistä ei kertonut arjessa olevan isoa huolta tai murhetta ja arkeen oltiin tyytyväisiä.

6.2 Leikkipuistot ja lapsiperheille järjestetty toiminta

Neljä viidestä äidistä kertoi leikkipuistojen olevan heille tärkeitä. Viidennen äidin lapsi oli vielä niin pieni, että he eivät olleet vielä ehtineet olla mukana toiminnassa. Yksi äiti kertoi, miten oli leikkipuistoon lähdettyään saanut äitiystäviä, mikä taas oli antanut paljon voimia. Äidit kertoivat, että leikkipuistoissa käyminen oli tärkeää sekä äideille että myös lapsille. Yksi äiti kertoi, että lapsi tuntui rauhallisemmalta ja onnellisemmalta sekä nukkui paremmin, kun tämä sai päivisin tehdä jotain sekä nähdä uusia paikkoja ja muita ihmisiä. Myös kaksi muuta äitiä kertoivat arvostavansa sitä, että leikkipuistot järjestivät esimerkiksi laulu- ja loruhetkiä, joissa lapset viihtyivät. Äidit kertoivat, miten mukavaa oli, kun paikko-

ja, mihin saattoi mennä, oli niin paljon. Yksi äiti totesi tekemisen löytämisen olevan omasta jaksamisesta ja viitsimisestä kiinni, kun asui Helsingin keskustassa ja kaikki oli lähellä. Leikkipuistoja, kirjastoja, kerhoja, uimakouluja, musiikkileikkipaikkoja, taidekeskuksia ja niin edelleen löytyi paljon ja kaupunginosien välillä oli helppo liikkua.

Jos ei yhdessä leikkipuistossa mee [ohjattua toimintaa] just silloin ni sit seuraavassa menee. Et ei tarvi tyyliin ees mieltä, että torstaina pitää varata aika sille, koska sä voit vaan päättää et nyt mä haluan ni sit sä meet.

Helsingistä viereiseen kuntaan muuttanut äiti kertoi, miten mukava oli, että hän oli edelleen tervetullut käyttämään Helsingin palveluita, eivätkä ne koskeneet vain helsinkiläisiä. Äiti kertoi hänellä olleen aluksi kynnys lähteä leikkipuistoon, kun hän mietti, viitsikö hän lähteä sinne yksin. Hän kertoi toivovansa, että vielä enemmän painotettaisiin sitä, että leikkipuistoihin voi mennä lapsen kanssa yksin oli lapsi kuinka pieni tahansa, eikä ohjelmaan tarvinnut osallistua. Hän totesi, että leikkipuistossa oli työntekijöitä sitä varten että heistä sai seuraa.

6.3 Vauva-arkeen sopeutumisen haasteet

Kotiutumisen jälkeinen aika ja uusien arkirutiinien hakeminen oli usealle äidille haastava ajanjakso. Ennenaikaisesti syntyneen lapsen äiti kertoi alun sairaalajakson ja vaikeuksien lapsen syömisessä olleen ”shokkialku”. Toisaalta alun vaikeuksien jälkeen perusasiat olivat tuntuneet helpoilta arjen rauhoittuessa. Kaksi muuta äitiä kuvailivat alkua ”tosi hankalaksi” tai ”rankaksi”. Lapsi oli nukkunut huonosti ja valvottanut. Vaikeudet alun kanssa olivat kestäneet muutamasta viikosta kahteen ja puoleen kuukauteen. Toinen äideistä totesi, ettei kyse kuitenkaan ollut pidemmästä huonosta jaksosta, vaan ohimenevistä hetkistä. Vaikka ajoittain oli tuntunut rankalta, seuraava päivä saattoi taas olla jo hyvä. Alku toi myös opettelemista käytännön asioihin esimerkiksi vaunuilla liikkumiseen. Eräs äiti kertoi valmistautuneensa arkeen etukäteen miettimällä mahdollisia omia haasteitaan ja pyrkinyt löytämään niihin ratkaisuja.

Haasteista lapsen nukkumisen kanssa kerrottiin olleen muutenkin kuin vain alussa. Toinen äiti kertoi unikoulun auttaneen nopeasti, ja toiseen perheeseen sitä suunniteltiin. Lapsen lisääntynyt aktiivisuus ja heräily valvotti äitiä ja aiheutti väsymystä. Äiti kertoi pärjäävänsä väsymyksen kanssa kuitenkin ihan hyvin kun tiedosti sen eikä ottanut liikaa tehtäviä tai yrittänyt ehtiä joka paikkaan.

Se väsymys on sitte se semmonen joka mun mielestä tässä äitiydessä ylipäättänsä on se ratkaseva et miten jaksaa ja kestää väsymyksen ja sen kanssa toimimisen, kun häntä on hoidettava yöllä ja päivälläkin.

Yksi äideistä kertoi kokeneensa itsensä alussa yksinäiseksi. Päivät olivat pitkiä yksin kotona vauvan kanssa ja äidin perheen asuessa muualla, seuraa ei aina ollut helposti saatavilla. Äiti ei puhunut yksinäisyyden kokemuksistaan muille ja kertoi ajatelleensa, että hänen tuli näyttää kaiken olevan hyvin. Lapsen kasvaessa yksinäisyyden tunne alkoi kuitenkin lähteä pois kun äiti sai uskallusta poistua kotoa ja liikkuminen lapsen kanssa helpottui. Muihin äiteihin tutustuminen leikkipuistossa oli tärkeä tekijä yksinäisyyden tunteen poistumiseksi. Jälkikäteen äiti oli puhunut yksinäisyydestään muille.

Muutos töissä käyvästä naisesta kotiin jääväksi äidiksi ei välttämättä ole helppoa ja vaatii totuttelua. Yksi äideistä kertoi työn ja uran luomisen olevan hänelle hyvin tärkeä asia, ja muutos totutusta arjesta nykyiseen tilanteeseen kotona lapsen kanssa oli todella suuri. Äiti kertoi kokeneensa arjen tylsänä ja ettei tekemistä ollut tarpeeksi, kun kolmen kuukauden ikäinen lapsi nukkui paljon, eikä hänen hoitonsa vaatinut erityistä huomiota. Töihin hän kertoi haluavansa palata mahdollisimman pian.

Kuka mä oon ja identiteettini ja kaikkee tällästä, ni mä oon rakentanu sen työn ympärille ja sen uran ympärille. Niin se on ehkä ollu se semmonen aika kovakin isku jopa niinku sillee et hei... Et yhkäkkii kukaan ei enää soita ja tarvii.

6.4 Neuvolalta saatu tuki ja kodin ulkopuoliset palvelut

Neuvola nousi useamman äidin vastauksissa tärkeäksi tuen antajaksi ja äidit olivat neuvolaan pääsääntöisesti hyvin tyytyväisiä. Yksi äideistä kertoi, että neuvola oli huolehtinut heistä erinomaisesti, ja että toiminta oli hyvin organisoitu ja työntekijöillä oli aikaa kuunnella ja käydä asioita kunnolla läpi. Neuvolasta sai myös uskoa itseensä ja vahvistusta omalle toiminnalle lapsen hoitoon liittyen. Moni äiti kertoi neuvolan olleen kiinnostunut koko perheen ja äidin hyvinvoinnista, eikä vain lapsen. Äidit kertoivat, että neuvolassa oli helppo kysyä mistä tahansa, ja varsinkin alussa neuvola oli paikka, jonka puoleen herkästi käännyttiin. Kaksi äideistä kertoi lapsen syntyneen etuajassa tai pienikokoisena. Neuvolassa oli käyty alussa usein ja toinen äiti kertoi, miten esimerkiksi motorisessa kehityksessä havaittuun pieneen viivästyymiseen oli reagoitu heti ja otettu fysioterapeutti hoitoon mukaan, mistä äiti oli positiivisesti yllätynyt ja kiitollinen. Yksi äideistä kertoi, että hänelle usein riitti jo se, että tiesi voivansa soittaa tai jättää soittopyynnön neuvolaan milloin vain. Neuvola oli äideille sekä konkreettinen apu että henkinen tuki johon luotettiin.

Neuvola oli tukenut äitejä suosittelemalla ja tarjoamalla erilaista tukea ja palveluja. Yksi äideistä kertoi neuvolan ehdottaneen unikoulua lapsen nukkumiseen ja neuvoneen siinä. Toista äitiä oli kannustettu osallistumaan nuyttiryhmään synnytyspelon vuoksi, mihin osallistumisen äiti oli kokenut todella tärkeäksi ja hyväksi kokemukseksi, vaikka suhtautui asiaan ensin epäilevästi. Neuvola oli esitellyt äideille toimintaa lapsiperheille ja ohjannut äitejä leikkipuistoihin.

Vaikka neuvolan toimintaan oltiin pääosin tyytyväisiä ja palvelua pidettiin arvokkaana, tuli haastatteluissa esiin joitakin asioita, joissa neuvolalla olisi ollut parannettavaa. Eräs äideistä taas kertoi, että neuvola ei ollut paneutunut riittävästi hänen hyvinvointiinsa ja palautumiseen synnytyksen jälkeen ja olisi toivonut enemmän tukea siihen. Toinen äiti kertoi, että neuvolatyöntekijä oli vaihtunut alussa useamman kerran ennen kuin oli saanut luotua pysyvän asiakkuuden nykyisen neuvolatyöntekijänsä kanssa. Kolmas äiti kertoi, ettei hakenut tukea neuvolasta eikä toisaalta kokenut sille olevan tarvetta. Neuvolakäynnit olivat

hänelle ensisijaisesti paikka tarkastaa käytännön asiat, mutta hän piti käyntejä kuitenkin tärkeinä ja kertoi neuvolakokemuksensa olleen hyvä.

Yksi äideistä kertoi osallistuneensa perhevalmennukseen perhetalossa ja käyneen siellä uudestaan pian lapsen syntymän jälkeen lapsen ollessa vasta viiden viikon ikäinen. Vastaanotto oli ollut todella hyvä ja perhetalossa oli ymmärretty äitien halu kohdata muita äitejä. Synnytyspelkoa kokenut äiti sai raskausaikana tueksi vapaaehtoisen doulan eli synnytystukihenkilön. Myös naistenklinikka oli ollut hänelle tärkeä tuki, ja hän kertoi saaneensa naistenklinikalta puheluita, joissa oli kysely äidin vointia synnytyksen jälkeen. Toinen äiti kertoi perheen saaneen naistenklinikan kautta oman kuntoutusohjaajan, kun lapsi oli syntynyt etuajassa ja tarvitsi erityistä huolenpitoa ja nenämahaletkun ravinnon turvaamiseksi. Sairaalasta kotiutumisen jälkeen kuntoutusohjaaja soitti heille päivittäin ja kyseli perheen kuulumisia, ja miten lapsen ruokailu oli sujunut.

6.5 Vertaisäitien ja lähipiirin tuki

Vertaisäiteihin tutustuttiin useimmiten leikkipuistoissa ja leikkipuistojen järjestämissä ryhmissä sekä sosiaalisen median, kuten Facebook-ryhmien kautta. Vertaisäiteihin tutustuttiin myös esimerkiksi synnytysvalmennuksessa ja nyyttiryhmässä, joka on tarkoitettu synnytyspelosta kärsiville ensisynnyttäjille. Yhteyttä toisiin äiteihin pidettiin tavallisesti Whatsapp-ryhmien kautta. Osassa ryhmissä yhteydenpito oli hyvinkin aktiivista ja osassa epäsäännöllisempää. Tapaamisia järjestettiin kodin ulkopuolella ja äidit näkivät toisiaan kasvotusten. Alueen äidit tulivat tutuiksi myös heidän kohdatessa alueen palveluissa kuten leikkipuistossa tai esimerkiksi uimahallissa. Eräs äideistä kertoi saaneensa uusia sydänystäviä alun perin Facebook-ryhmässä solmituista kontakteista. Mahdollisuuksia löytää seuraa oli paljon ja yksi äideistä totesi, että ryhmiä ja toimintaa löytyi, kun oli itse aktiivinen.

Vertaistuki näkyi äitien arjessa monella eri tavalla. Vertaistuki oli konkreettisen tuen saamista, tunnetilojen jakamista, ymmärtämistä ja kokemusten vaihtamista. Äidit kertoivat, miten uusissa tilanteissa lapsen kanssa vertaistuesta oli

apua. Äidit mainitsivat esimerkkeinä neuvot liittyen lapsen pukemisen pakkasel-la, syömiseen ja potan käytön aloitukseen sekä lapsen itkuun ja sen syihin. Toisten äitien kokemuksia ja kuulumisia haluttiin kuulla ja toisaalta saada vertai-lukohtaa omiin kokemuksiin esimerkiksi unikouluun, nukkumiseen ja sairauksiin liittyen.

Tunnetilojen ja ajatusten jakaminen toisten äitien kesken kerrottiin tärkeäksi. Suurin osa äitien päivää oli arki lapsen kanssa ja samassa tilanteessa olevien äitien näkeminen tuntui hyvältä.

Isoin on ollu ne muut äidit jotka on samassa tilanteessa ja tietää niin ku sillee että ei tarvii ees kummemmin avata tilannetta ku ne tietää että joo hei mä tiedän ton tunteen ja ihan samat meillä ollu. Se että joku sanoo silleen, että hei noi on ihan normaaleja tunteita.

Toinen äiti kertoi, miten arki saattoi välillä tuntua todella vaikealta ja kotona tulla riitoja, vaikka kaikki oli periaatteessa hyvin. Muut äidit saattoivat kuitenkin samaistua tilanteeseen ja jakaa kokemuksen, vaikka eivät eläneetkään täysin samaa tilannetta ja arkea. Neuvot toisaalta äideiltä, joilla oli useampi lapsi, saattoivat antaa erilaista perspektiiviä asioihin kuin ensiäidit.

Äitien kumppanit kävivät päivisin töissä tai opiskelivat, mutta osallistuivat lapsen hoitoon ja jakoivat hoitovastuuta äidin kanssa. Kumppani oli monelle tärkeä tuki ja apu, mikä myös mahdollisti äidille vapaa-aikaa. Osan äitien vanhemmista ja sisaruksista asuivat eri paikkakunnalla, mikä luonnollisesti vaikutti heidän osallistumiseensa. Niille äideille, joiden oma äiti tai vanhemmat asuivat lähetyvillä, oli heiltä saatu tuki ja lastenhoitoapu merkittävää. Avun järjestymistä helpotti se, että moni heistä oli eläkkeellä tai yrittäjinä ja saattoivat joustavasti auttaa tarpeen tullen. Omat tai kumppanin sisarukset osallistuivat vaihtelevasti. Sisarus-ten oma perhetilanne, työ tai välimatka vaikutti osallistumisen määrään.

7 POHDINTA

7.1 Pohdinta tuloksista

Tutkimuksen tulosten mukaan haastatellut äidit voivat hyvin ja he olivat tyytyväisiä arkeen ja saamaansa tukeen. Tärkeimpinä tukina äideille olivat olleet muut vertaisäidit, lähipiiri ja neuvola. Nämä olivat toimineet tärkeinä voimavaroina ja tukeneet arjessa ja äitiydessä monella tavalla. Saatu tuki oli sekä käytännönläheistä että henkistä hyvinvointia tukevaa ja se vahvisti arjessa selviytymistä. Kukaan äideistä ei kertonut arjessa olevan isoa huolta tai murhetta, ja arkeen oltiin kokonaisuudessaan tyytyväisiä. Äidit eivät kertoneet esimerkiksi ahdistuksesta tai masennuksesta tai pidemmistä huonoista kausista. Vaikeita hetkiä oli ollut, mutta ne olivat olleet ajoittaisia. Äidit arvostivat Helsingin palveluita ja olivat löytäneet toimintaa, johon osallistuivat lapsen kanssa. Useampi äideistä kertoi arjen muuttuneen todella paljon ensimmäisen lapsen synnyttyä. Lapsi oli laittanut elämän tärkeysjärjestyksen uusiksi, saanut miettimään omaa identiteettiä, tuonut väsymystä ja paljon uutta opeteltavaa.

Äitien saama emotionaalinen tuki esimerkiksi vertaisäideiltä, vaikuttaa suotuisasti lapsen turvallisen kiintymyssuhteen rakentumisessa lapsen ja äidin välillä. Vastaavasti sosiaalisen tuen niukkuus heikentää äidin mahdollisuuksia olla lapsen käytettävissä. Myös äidin positiivinen asennoituminen ja lapsen stimulointi vahvistavat turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista. (Sinkkonen 2003, 100.) Lapsen turvallisen kiintymyssuhteen rakentumisen kannalta haastelluista nousi monia sitä tukevia asioita. Äidit olivat saaneet monipuolisesti tukea arkeen pienen lapsen kanssa ja äideillä oli sosiaalisia suhteita. Äidit tarjosivat lapsilleen virikkeitä ja osallistuivat erilaiseen toimintaan lapsensa kanssa. Lisäksi äideillä oli positiivinen asenne. He olivat kohdanneet vaikeita hetkiä ja haasteita, mutta onnistuneet ylittämään ne ja etsineet eri tilanteisiin ratkaisukeinoja.

Äitien kokemukset eivät ole keskenään täysin vertailukelpoisia, kun osa äideistä on elänyt arkea lapsen kanssa pidempään ja saanut kokemuksia sitä mukaa.

Vaikka haastattelujen äidit ovat tyytyväisiä, syntyvyys jatkaa laskua ja lapsia saadaan yhä vähemmän. Tilastojen mukaan Suomen kunnista matalin syntyvyys oli juuri Helsingissä. Vuosien 2014–2018 välisenä aikana Helsingin hedelmällisyysluku oli 1,23 kun se koko maassa oli 1,41. (Tilastokeskus B.) Tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää koskemaan äitejä laajemmassa merkityksessä. Vaikka tutkimuksen otanta oli pieni, ovat saadut tulokset arvokkaita itsessään. Uskon opinnäytetyöllä olevan arvoa myös työelämässä, sillä on tärkeää selvittää, minkälaisia kokemuksia äideillä on saamastaan tuesta ja palveluista, jotta näitä voidaan kehittää vastaamaan äitien ja perheiden tarpeita. Yhtä lailla on tärkeää tutkia, millaista on olla äiti Suomessa ja tutkia heidän hyvinvointiaan. Äitien hyvinvoinnista on tärkeää huolehtia myös siksi, että, äitien hyvinvointi vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin.

7.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksesta ei voida rajata vain tiettyä vaihetta, jossa eettisiä ratkaisuja tehdään, vaan sen toteutumisesta on huolehdittava koko tutkimuksen ajan. Tutkimuksen suunnittelun, aineiston keräämisen sekä analyysivaiheen ja näissä vaiheissa tehtyjen eettisten valintojen jälkeen, tutkimuksen raportoinnin tulee olla tutkimukseen osallistuneita tahoja kunnioittavaa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20.) Haastattelujen raportoinnissa käyttämäni suorat lainaukset eivät sisällä kohtia, joista äidit voisi tunnistaa. Päätin olla viittaamatta äiteihin esimerkiksi iän mukaan tai numeroimalla äitejä ”äiti 1” ja niin edelleen. Tämä vähentää tunnistettavuutta, kun äitien kertomia asioita ei voi suoraan yhdistää tiettyyn äitiin. Kriittistä pohdintaa kohdistan toteuttamiini tapoihin etsiessäni haastateltavia. Facebook-ilmoitus oli julkinen ja yhdistää perhetalon työhöni. Perhetalon järjestämässä tuokioissa esittäydyin ja kerroin paikalla oleville yhteisesti opinnäytetyöstäni ja etsiväni haastateltavia tutkimusta varten. Toisaalta äideillä oli mahdollisuus kieltäytyä, jos he kokivat aiheen araksi eivätkä halunneet osallistua tutkimukseen.

Tutkimuksen äidit ovat iältään 25–36-vuotiaita. Nuorin lapsista oli vähän yli kolme kuukautta vanha ja vanhin vuoden ja neljä kuukautta. Osa oli ollut työelämässä jo pitkään ja elänyt pitkässä parisuhteessa. Tutkimuksen äidit asuvat

kolmistaan miehen ja lapsen kanssa pääkaupunkiseudulla, joista neljä oli ollut työelämässä ja yksi opiskelijana ennen äitiyslomaa. On kiinnostavaa, että tutkimukseen valikoitui juuri tällaisia äitejä, jotka elävät parisuhteessa ja joilla on asiat hyvin. Saatujen tulosten taustalla voi olla niin sanottu onnellisuusmyytti, jonka vuoksi äidit haluavat kertoa etupäässä hyvistä asioista ja osoittaa pärjäävänsä. Toisaalta tällaisiin tutkimuksiin varmasti herkemmin hakeutuu äitejä, joilla asiat ovat jo valmiiksi hyvin. Kovin kipeiden asioiden käsittely on vaikeampaa ja nostaa kynnyistä osallistua. On siis täysin ymmärrettävää, jos äiti ei halua osallistua ja puhua vaikeuksista ja negatiivisista tunteista tai pelkää leimautumista huonoksi tai epäonnistuneeksi äidiksi. Hyvä ja huono äiti sekä äitiys ovat herättäneet keskustelua siitä asti kun äitiys käsitteellistettiin 1800-luvulla. Äitiys on siitä asti ollut julkista omaisuutta, johon kaikilla on mielipide.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on hyvä pohtia myös haastattelijan roolia. Tutkimuksen tuloksia pohtiessani, mietin vaikutinko niihin tahattomasti itse. Mietin esimerkiksi onko sillä merkitystä, että minulla ei itselläni ole lapsia. Ainakin olin aidon kiinnostunut kuulemaan äitien arjen kokemuksia, koska minulla ei ole aiheesta omia kokemuksia. Ajattelen, että oman kokemuspohjan puuttuminen saattoi olla hyvä myös siinä mielessä, että ainakaan minkäänlaista vertailua ei päässyt tapahtumaan.

7.3 Opinnäytetyö ja ammatillisuus

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä prosessi. Opinnäytetyö on ollut laajin ja opettavaisin työ opintojeni aikana. Opinnäytetyöprosessiin liittyvät eri vaiheet ovat haastaneet ammatillisesti ja työn tekeminen on vahvistanut osaamistani monipuolisesti. Sain perehtyä itseäni kiinnostavaan aiheeseen ja toteuttaa haastattelututkimuksen. Vastuu tutkimuksen kaikista vaiheista ja työn onnistumisesta oli vain itselläni, mikä opetti itsestä tutkijana. Tieteellisen tutkimuksen tekemisen kautta opituista taidoista on varmasti hyötyä tulevaisuudessa. Sosionomin ammatillisuuden vahvistumiseen tutkimus antoi paljon.

Opinnäytetyön tekeminen opetti minua tarkastelemaan äitiyttä monesta eri näkökulmasta. Äitiys on laaja-alainen, kulttuurisidonnainen käsite. Paitsi että äitiydelle on annettu valtavasti erilaisia merkityksiä, on se jokaisen äidin henkilökohtainen kokemus. Äitiyden tutkiminen on tärkeää, jotta osaamme nähdä ja ymmärtää siihen liittyviä ideologioita aatteita ja asenteita. Mielestäni opinnäytetyössäni erityisen merkittävää oli äitien kuuleminen ja heidän saamansa puheenvuoro.

Sosionomin kompetensseihin sisältyy epätasa-arvoa ja hyvinvointia tuottavien rakenteiden ymmärtäminen ja analysointi. Lisäksi kompetensseihin kuuluu osallisuuden edistäminen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu.) Opinnäytetyöni kautta sain lisää ymmärrystä ja näkökulmia käsitellä äitiyttä sekä ymmärrystä aiheeseen kokonaisvaltaisesti. Oman oppimisen lisäksi tuotin ymmärrystä myös muille. Tein tutkimuksen äitiyden tukemisen sekä äitien osallisuuden vahvistamiseksi, mikä oli minulle sosionomina tärkeää ja merkityksellistä. Opinnäytetyön tekeminen on vahvistanut ammatillista osaamistani lapsiperheiden parissa työskentelyyn. Tämän opinnäytteen tekeminen on ollut tärkeä oppimiskokemus ammatillisen kasvuni kannalta, ja toivon saavani sosionomina työskennellä äitejä ja perheitä tukien, sekä heidän voimavarojaan vahvistaen.

8 LÄHTEET

- Alasuutari, Pertti. Laadullinen tutkimus 2.0. 2011. Tampere: Vastapaino.
- Belt, Ritva 2010. Äiti-vauvapsykoterapia: esimerkkinä huumeistaisten äitien ryhmähoito. Teoksessa Maarit Silvén (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy, 149–165.
- Berg, Kristiina 2008. Äitiys kulttuurisia odotuksina. Helsinki: Väestöliitto.
- Berg, Kristiina 2009. Kulttuuriset odotukset äitiyden rakentajina. Janus 17 (2) 2009, 170–175. Saatavilla 8.8.2019 <https://journal.fi/janus/article/view/50515/15287>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opiskelu. Opiskelijan polku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Osaamisvaatimukset: sosionomi (AMK). Saatavilla 9.8.2019 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Eskola, Jari & Vastamäi, Jaana 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: Virikkeitä aloittavalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–44.
- Halme, Nina & Perälä, Marja-Leena 2014. Lapsiperheiden huolet ja avunsaanti. Teoksessa Johanna Lamm-Taskula & Sakari Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 216–227.
- Helsingin kaupunki 2018. Perheentuki. Vanhemmuus ja parisuhde. Palveluita lapsiperheille. Perhetalot. Saatavilla 25.4.2019. <https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/vanhemmuus-ja-parisuhde/palveluita-lapsiperheille/perhetalo-sa/>
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Huttu, Tiina & Heikkinen, Kirsi 2017. Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: WSOY.
- Johnson, Sophia Alice 2015. Intimate mothering publics. Comparing face-to face support groups and Internet use for women seeking information

- and advice in the transition to first-time motherhood. Teoksessa Culture, Health & Sexuality. Volume 17, issue 2. Abingdon: Routledge, 237–251. Saatavilla <https://www.ebsco.com>
- Järvinen, Ritva; Lankinen, Aila; Taajamo, Terhi; Veistilä, Minna & Virolainen, Arja 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki: Edita.
- Katvala, Satu 2001. Missä äiti on? Äitejä ja äitiyden uskomuksia sukupolvien saatossa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kivijärvi, Saila; Rönkä, Anna & Hyväluoma, Johanna 2003. Vanhemmuus arjessa: Neuvottelua, hässäköitä ja hassuttelua. Teoksessa Anna Rönkä, Kaisa Malinen & Tiina Lämsä (toim.) Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-Kustannus, 47–68.
- Koivisto, Elina; Paavilainen, Hanna; Puotiniemi Maria 2016. Sylivauvat. Vertaisryhmä äideille. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Niemelä, Pirkko 2003. Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa Pirkko Niemelä, Pirkko Siltala & Tuula Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 237–251.
- Ranta, Juha & Kuula-Lummi, Arja 2017. Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander ja Johanna Ruusuvoori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 413–426.
- Pietilä, Ilkka 2010. Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisina vuorovaikutuksen kenttinä. Teoksessa Johanna Ruusuvoori & Matti Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 212–241.
- Pietilä-Hella, Riitta 2010. Tunteettomuudesta vertaistuttaviksi. Esikoisäitien ja –isien perhevalmennusprosessi Espoon uudentyyppisessä perhevalmennuskokeilussa. Tampere: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Rotkich, Anna & Saloheimo, Anja 2008. Yksin kotona? Teoksessa Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Helsinki: Nykypaino Oy, 72–85.
- Ruusuvuori, Johanna, Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa (Ruusuvoori Johanna, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9–36.

- Rönkkö, Leena; Rytönen, Timo 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOY.
- Rönkä, Anna; Malinen, Kaisa & Lämsä, Tiina 2009. Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa Anna Rönkä, Kaisa Malinen & Tiina Lämsä (toim.) Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-Kustannus, 11–20.
- Saari, Juha 2016. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 9–29.
- Sevón, Eija 2009. Maternal Responsibility and Changing Relationality at the Beginning of Motherhood. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Sihvola, Ari; Andersson, Leif C.; Hetemäki, Ilari & Mustonen, Riitta 2010. Lukijalle. Teoksessa Leif C. Andersson, Hetemäki Ilari, Mustonen Riitta & Sihvola Ari (toim.) Kaikki irti arjesta. Helsinki: Gaudeamus.
- Silvén, Maarit 2010. Varhainen vuorovaikutus, kognitio ja kielen kehitys: hermostoa kaikki tyynni. Teoksessa Maarit Silvén (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy. 45–63.
- Sinkkonen, Jari 2003. Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teoksessa Pirkko Niemelä, Pirkko Siltala & Tuula Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 92–106.
- Tarkka, Marja-Terttu 1996. Äitiys ja sosiaalinen tuki. Ensisynnyttäjän selviytymisen äitiyden varhaisvaiheessa. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Tilastokeskus A. Tuotteet ja palvelut. Tilastokirjasto ja tietopalvelu. Poimintoja tilastovuodesta. Äidit tilastoissa. Saatavilla 10.5.2019 <http://www.stat.fi/tup/tilastokirjasto/aidit-tilastoissa-2019.html>
- Tilastokeskus B. Tilastot. Väestö. Syntyneet. 2018. Syntyvyyden jyrkkä aleneminen jatkui. Saatavilla 10.5.2019 https://www.stat.fi/til/synt/2018/synt_2018_2019-04-26_tie_001.fi.html
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Törrönen, Maritta 2012. Onni on joka päivä. Lapsiperheen arki ja hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Viljamaa, Maria-Leena 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustiedote

Tiedote tutkimuksesta

Hei!

Olen sosionomiopiskelija Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyönäni tutkimusta ensimmäisen lapsen saaneiden äitien kokemuksista arjesta. Opinnäytetyötä varten haastattelen äitejä, joilla on pieni lapsi ja joka on heidän ensimmäisensä. Tutkimus toteutetaan teemahaastatteluna. Tarkoitus on keskustella teemoista arkeen, äitiyteen ja saatuun tukeen liittyen.

Helsingin Kaupunki ei velvoita teitä osallistumaan tutkimukseen ja haastattelun, eikä siihen osallistuminen tai osallistumatta jättäminen vaikuta asiakkuuteenne. Haastattelu tulee opiskelijan opinnäytetyötä varten ja opiskelija vastaa sen toteutuksesta. Haastattelu äänitetään. Opinnäytetyön valmistuttua äänitteet tuhoaan. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja sen voi halutesaan keskeyttää. Olen tutkimuksessani vaitiolovelvollinen ja kertomanne asiat ovat luottamuksellisia eikä teidän henkilötietojanne käsitellä.

Liite 2. Suostumuslomake

Suostumuslomake

Annan suostumukseni haastatteluun. Olen tietoinen opinnäytetyöstä ja sen tarkoituksista. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voin milloin vain keskeyttää haastattelun niin halutessani.

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus

Päiväys ja paikka

Jos teillä tulee kysymyksiä opinnäytetyöhön tai haastatteluun liittyen, ottakaa yhteyttä niin vastaan mielelläni.

Liite 3: Haastattelukysymykset

Taustakysymykset

1. Minkä ikäinen olet?
2. Jäitkö pois työelämästä äitiysvapaan alettua? Millainen koulutus tai työtilanne sinulla on?
3. Millainen perhetilanne on tällä hetkellä? Minkä ikäinen lapsi sinulla on?
4. Millaisia ajatuksia ja suunnitelmia sinulla on kotona olemisen jälkeen?

Lapsiperheen arki

1. Millä tavoin arkesi on muuttunut lapsen syntymän myötä?
2. Miten arki lähti sujumaan ja miltä arki tuntuu?
3. Millaisena koet oman jaksamisesi?
4. Millaisista asioista saat voimavaroja arkeen ja jaksamiseen?

Kokemukset saadusta tuesta

1. Kenen tai minkä kautta olet saanut tukea arjessa selviytymiseen?
2. Onko tuki ollut mielestäsi riittävää?
3. Millainen tuki on ollut tärkeintä/merkittävintä?
4. Millaista tukea toivoisit lisää? Keneltä?