

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Korpunen, K., Nurmi, S., Ojaniemi, T. & Tuomi, J. (2020) Tahattoman lapsettomuuden vaikutuksia naisen elämään. Teoksessa Tuomi, J. (toim.) Viisaat valinnat - Hedelmällisyyden suojele. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja B, Raportteja 123 ja 124, s. 243 - 254.

URL: <https://www.tamk.fi/-/julkaisu-viisaat-valinnat-hedelmallisyden-suojelu>

## 26 Tahattoman lapsettomuuden vaikutuksia naisen elämään

*Katriina Korpunen, Sairaanhoidaja*

*Siina Nurmi, Sairaanhoidaja*

*Taina Ojaniemi, THM, Lehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu*

*Jouni Tuomi, FT, Yliopettaja, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Tampereen ammattikorkeakoulu*

### Tiivistelmä

Artikkelissa kuvataan tahattomasti lapsettomien naisten kokemuksia ja tunteita, joita he käyvät läpi. Aineistosta nousi esiin, että tahaton lapsettomuus vaikutti moneen naisen elämän osa-alueeseen. Se aiheutti paljon negatiivisia tunteita, kuten surua, tuskaa, toivottomuutta, vihaa sekä syyllisyyttä. Aineisto antoi viitteitä, että syyllisyyttä koettiin itseä ja omia tunteita kohtaan. Lisäksi naiset kokivat syyllistämistä muilta ihmisiltä epäsuorina tai suorina kommentteina. Tulokset osoittivat myös, että tahaton lapsettomuus vaikutti vahvasti naisen sosiaalisiin suhteisiin sekä naisen psyykkiseen terveyteen. Tämä aineisto vahvisti aiempien tutkimusten tuloksia siitä, että lapsettomuuden vaikuttaa erityisen paljon psyykkiseen terveyteen. Lapsettomuutta hoidetaan usein ensisijaisesti fyysisenä ongelmana, jolloin lapsettomuuden psyykkiset vaikutukset jäävät herkemmin huomioimatta.

### Johdanto

Tahattoman lapsettomuuden yleisyyttä ei tarkkaan tiedetä, mutta arviolta joka viides 20–50-vuotias suomalaisnainen on kokenut tahatonta lapsettomuutta jossain vaiheessa elämäänsä. Sen riski lisääntyy iän mukaan, minkä vuoksi se on yleisintä 30–54-vuotiailla. Tahattomasta lapsettomuudesta puhutaan, kun raskaus ei ole yrityksistä huolimatta alkanut 12 kuukauden kuluttua. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että raskauden alkaminen olisi tämän jälkeen mahdotonta. Arviolta puolella raskaus onnistuu seuraavan vuoden aikana. (Miettinen n.d.)

Tahaton lapsettomuus on suuri elämänkriisi, joka tapahtuu usein ennustamatta. (Pruuki ym. 2015). Sillä on voimakas psykososiaalinen vaikutus, johon vaikuttaa paljon myös kulttuuriset tekijät. Monessa yhteiskunnassa lasten saaminen yhdistetään naiseuteen ja naisellisuuteen. Tämä voi vaikuttaa siihen, että nainen kokee pettäneensä itsensä sekä yhteiskunnan. Lapsettomuus voi aiheuttaa naisessa paljon erilaisia tunteita, kuten toivottomuutta, surua, turhautumista, syyllisyyttä sekä sosiaalisista tilanteista eristäytymistä. (Batool & Visser, 2012.)

Tahattoman lapsettomuuden oletetaan yleistyneen, mutta Suomessa ei tiedetä tarkasti sen yleisyyttä. Arviolta jopa 15 prosenttia suomalaisnaisista on jossain vaiheessa elämäänsä kokenut tahatonta lapsettomuutta. (Nuojua-Huttunen & Anttila, 2009.) Jopa puolet naisista kokevat lapsettomuuskriisin olleen siihen mennessä elämän vaikein asia, joka on jopa verrattavissa läheisen menetykseen. Kriisille on monesti vaikea nähdä loppua, minkä vuoksi se koetaan usein täysin erilaisena kuin mikään muu kriisi. (Pruuki ym. 2015.)

Lapsettomuuden syyt jakautuvat tasaisesti eri tekijöihin. Puolet tapauksista johtuvat joko naisesta tai miehestä ja neljäsosa molemmista. Kuitenkin, joka neljännessä tapauksessa lapsettomuudelle ei löydetä syytä. Naisilla yleisimpiä lapsettomuutta aiheuttavia tekijöitä ovat ovulaatiohäiriöt (30–40 %), endometrioosi

(10–20 %) ja munanjohdinvauriot (10–20 %). Lisäksi kohtuperäiset viat ja seksuaalihäiriöt voivat aiheuttaa lapsettomuutta, mutta ne ovat harvinaisempia syitä. (Tiitinen, 2018a, 2018b.)

Artikkelissa kuvataan tahattomasti lapsettomien naisten kokemuksia ja tunteita, joita he ovat käyneet läpi elämässään. Artikkelin aineisto kerättiin Vauva.fi, Kaksplus ja Suomi24 -keskustelufoorumeilta. Aineisto muodostui 14 eri keskusteluketjun 18 kommentista. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Aineiston keruu ja analyysi perustuivat hyvää tieteelliseen käytäntöön (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Artikkelin perustuu Korpunen ja Nurmi (2019) ”Tahattoman lapsettomuuden vaikutuksia naisen elämään” (Opinnäyte, Sairaanhoidtaja (AMK)) <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019112823187>

## Lapsettomuuden aiheuttamat tunteet

### Negatiiviset tunteet

Lapsettomuus koettiin erittäin raskaana kokemuksena, joka aiheutti suurta tuskaa. Sen kuvailtiin aiheuttavan samankaltaisia tunteita kuin lähiomaisen menettäminen. Tämän vuoksi ystävien iloa ja onnea omista lapsistaan oli vaikea jakaa. Myöskään uuden sisällön hankkiminen elämään ei helpottanut tuskaa tai tuonut onnea.

*”Minun kohdallani ”sisällön hankkiminen elämään” ei ole helpottanut lapsettomuuden tuskaa.”*

Naiset kuvailivat, että lapsettomuus aiheuttaa voimakasta ja syvää surua. Eryteisesti tieto lapsettomuudesta aiheutti erittäin vahvoja tunteita, joita oli aluksi vaikea hallita. Muiden raskaudet ja perhe-elämä muistuttivat omasta lapsettomuudesta, mikä satutti ja tuntui pahalta. Toivo omasta lapsesta on suuri, minkä kuvailtiin omalta osaltaan vain lisäävän omaa surua. Suru tuli joka kuukausi samanlaisena, koska toivo muuttui epätoivoksi aina kuukautisten alkaessa. Surun kuvailtiin olevan jokapäiväistä, mutta se laantui ajan myötä. Surulle annettiin aikaa, eikä se ollut enää ylitseppäsemätöntä tai joka hetki mielessä.

*”Surin lapsettomuuttani kipeästi, ja suren edelleekin. En aina, en koko aikaa, mutta joka päivä.”*

Naiset kertoivat paljon negatiivisia tunteita kuukautisiin liittyen. Ne koettiin jatkuvana muistutuksena omasta kyvyttömyydestä saada lapsia. Kuukautiskierron viimeisillä viikoilla ajatus kuukautisten alkamisesta ahdisti ja pelotti, koska toivo raskaudesta on suuri. Kuukautisten alkaminen aiheutti suurta surua ja tuskaa, joita oli vaikea pukea sanoiksi. Naiset kuvailivat surua samanlaiseksi kuin olisi menettänyt oman lapsensa. Surun lisäksi koettiin vihaa, epätoivoa ja pettymystä. Haaveet äitiydestä musertuivat yhä uudelleen joka kuukausi, minkä vuoksi lapsen yrittäminen haluttaisiin jopa lopettaa.

*”Ja kun ne kuukautiset jälleen kerran alkavat... Se tuska! Se raivo! Se epätoivo ja pettymys!”*

Lapsettomuudesta johtuvien epäonnistumisten takia toivo raskaudesta hiipui. Kuukausittain kehittyvä toivo muuttui epätoivoksi ja pettymykseksi aina uudelleen, kun raskaus ei ollutkaan alkanut yrityksistä huolimatta. Naiset kuvailivat, että välillä olisi helpompi olla toivomatta, koska lapsettomuuden tuomat tunteet ovat niin voimakkaita ja uuvuttavia.

*”Toivo palkitaan joka kerta epätoivolla. Ja mitä suurempi toivo, sitä suurempi suru. Siksi on välillä helpompi olla toivomatta.”*

Lapsettomuuden myötä naiset kokivat negatiivisia tunteita myös muita kohtaan. Raskaana olevat ja perheelliset aiheuttivat kadehdintaa. Heidän onneaan oli vaikea seurata vierestä, koska koettiin, että itse olisi täysin valmis perhe-elämään. Myös mustasukkaisuuden tunteet olivat normaaleja ja ne sallittiin itsellä.

*”Olin lähinnä mustasukkainen, mutta annoin siihen itselleni luvan.”*

Oma lapsettomuus aiheutti myös katkeruutta ja vihaa, mitkä kohdistuivat monesti muihin ihmisiin. Nuoret raskaana olevat naiset herättivät vihantunteita, koska raskaaksi tuleminen vaikutti heille niin helpolta. Myös lapsiaiheiset keskustelut herättivät katkeruuden tunnetta. Muiden raskaudet aiheuttivat turhautumisen sekä epäreiluuden tunteita. Mahdollisesti monta vuotta kestänyt lapsen yrittäminen siinä onnistumatta aiheutti turhautumista ja itsensä vertailua muihin ihmisiin.

*”Tuntuu niin kohtuuttoman epäreilulta ja turhautavalta. Kolmella menossa jo toinen kierros!”*

Lisäksi muiden raskaudet tuntuivat musertavilta, sillä ne toivat mieleen oman epäonnistumisen. Lapsettomuutta kuvailtiin erittäin kipeäksi asiaksi, koska muiden raskaudet koettiin henkisesti kuormittavina. Myöskään keskusteluihin ei jaksettu tämän vuoksi osallistua. Toisten puolesta pystyttiin olemaan myös onnellisia, vaikka se monesti lannisti lapsettomuudesta kärsivää naista.

*”En oikeasti jaksa kuunnella, sattuu niin kovasti että tuntuu sisuskaluissa asti.”*

Lapsettomuus toi mukanaan usein myös tyhjiyden tunteen. Lasta saatettiin yrittää vuosien ajan tuloksetta. Muiden lapset ja raskaudet usein korostivat kokemusta siitä, että omasta elämästä puuttuu jotain. Lapsen elämään kuuluu usein paljon saavutuksia ennen aikuisuutta, kuten rippijuhlat, peruskoulusta valmistuminen ja ylioppilaaksi lakittaminen, joista naiset kokivat jäävänsä paitsi.

*”Olo näiden vuosien jälkeen on tyhjä.”*

## Toivo

Aineistosta ilmeni, että naiset haaveilevat perhe-elämästä. Haaveet äitiydestä toivat elämään hetkellistä iloa ja onnea. Se kuitenkin monesti myös satutti, kun omaa lasta ei vielä ole. Asia oli monesti todella kipeä, koska omaa lasta toivottiin ja kaivattiin todella paljon.

*”Melkein voin tuntea sen pakahduttavan ilon ja onnen mikä olisi viimein tulla äidiksi.”*

Lapsettomuudesta kärsivillä toivo omasta lapsesta on erittäin suuri. Positiivista raskaustestiä odotettiin ja toivottiin joka kuukausi. Kuukautiskierron kolmannella viikolla toivo raskaudesta nousi aina uudelleen. Omaa kehoa tarkkailtiin raskauden toivossa ja pohdittiin voisiko mahdolliset muutokset kehossa johtua raskaudesta. Tuloksissa kuvailtiin, että toivoa halutaan pitää yllä kaikista vastoinkäymisistä huolimatta eikä lapsen yrittämistä haluta lopettaa. Raskauden toivossa naiset monesti tarkkailivat omaa kehoa jatkuvasti. Ovulaatiota ja mahdollista raskautta seurattiin kuukausittain testien avulla. Lisäksi kehossa tapahtuvia muutoksia saatettiin seurata jopa neuroottisestikin.

*”Toivon/toivomme joka kuukausi positiivista raskaustestiä.”*

Elämän kuvailtiin pyörivän mahdollisen raskauden ympärillä. Raskautta toivottiin jopa niin paljon, että elämästä rajoitettiin sitä mahdollisesti heikentäviä tekijöitä. Tiettyjä ruoka-aineita, kuten inkivääriä vältettiin raskauden toivossa. Myös alkoholia vältettiin ovulaation jälkeen, jos raskaus olisikin alkanut. Tuloksissa kävi ilmi, että naiset saattoivat luopua rakkaista urheiluharrastuksista, jotka eivät sovi raskauden kanssa yhteen. Elämää ei pystytty suunnittelemaan pitkälle eteenpäin vaan elettiin tässä hetkessä. Myös matkojen suunnittelu koettiin haastavana, koska matkoja ei mahdollisen raskauden vuoksi uskallettu varata pitkälle tulevaisuuteen.

*"Nyt lasken jatkuvasti raskaaslaskurilla, että jos JUURI nyt tulisin raskaaksi niin milloin saan vielä lentää."*

## Syällisyydentunteen muodostuminen lapsettomuudesta

### Sisäinen syällisyys

Tahattomasta lapsettomuudesta kärsivät naiset syyllistivät itseään lapsettomuudesta ja kokivat syällisyyttä monista eri tekijöistä. Aineistosta kävi ilmi, että naiset kokevat suurta syällisyyttä voimakkaista negatiivisista tunteistaan, kuten katkeruudesta ja vihasta. Lisäksi syällisyydentunteen kuvailtiin edelleen voimistavan näitä tunteita, esimerkiksi katkeruuden, vihan ja surun tunteet lisääntyivät. Näiden negatiivisten tunteiden kokeminen aiheutti naisissa myös häpeää. Kokemukset puolison ja itsensä pettämisestä olivat voimakkaita, esimerkiksi häpeää ja huonommuuden tunteita koettiin omasta lapsettomuudesta. Naisten kertomuksista ilmeni, että itsensä syyllistämistä on vaikea välttää, kun joutuu seuraamaan puolison surua. Omasta syällisyydentunteesta ei kuitenkaan uskallettu puhua, kun pelätään, ettei puoliso sen vuoksi uskalla näyttää enää omia tunteitaan. Lisäksi naiset kantoivat syällisyyttä ja surua, koska he kokivat riistävänsä puolisoltaan mahdollisuuden isyyteen ja vanhemmiltaan mahdollisuuden isovanhemmuuteen.

*"Pettänyt itseni ja puolisoni kyvyttömyydelläni lunastaa paikkani naisten joukossa."*

Osa naisista etsi selitystä lapsettomuudelle itsestä tai puolisosta. Monien epäonnistuneiden yrityskertojen jälkeen naiset ajattelivat, että itsessä tai puoliossa täytyy olla jotain vikana. Ajatukset epäonnistumisesta veivät voimia ja olivat jatkuvasti mielessä. Naiset kokivat tekevänsä jotain väärin, kun raskaus ei onnistunut yrityksistä huolimatta.

*"Mikä meissä on vikana. Tehdäänkö me tää jotenkin väärin."*

### Ulkopuolelta tuleva syällisyys

Sisäisen syällisyyden lisäksi naiset kokivat ulkopuolelta tulevaa syällisyyttä, joka ilmeni muiden syyttävänä kommentteina ja uteluina lapsettomuudesta. Kertomuksista kävi ilmi, että puolison vanhempi pitää naista huonona vaimona lapsettomuuden vuoksi ja syyllistää häntä pariskunnan lapsettomuudesta. Myös naisen omat vanhemmat syyllistivät siitä, ettei lapsia alettu suunnittelemaan aikaisemmin. Omien tunteiden lisäksi ulkopuolelta tuleva paine lisäsi huomattavasti naisen henkistä taakkaa lapsettomuudesta.

*"...anoppi haukkuu että lapsettomuus johtuu ihan minusta, hänen pojassaan kun ei ole mitään vikaa."*

Aineistosta ilmeni, että läheiset sanovat lapsettomille usein myös ajattelemattomia kommentteja sekä antavat jatkuvia neuvoja lapsen yrittämiseen liittyen. Tällaiset kommentit tuntuivat naisesta erittäin pahalta ja ne monesti koettiin loukkaavina. Myös läheisten voivottelu ja sääli naisen lapsettomuudesta koettiin uuvuttavina. Naiset kuvailivat myös, ettei tunteita tai lapsettomuutta uskalleta ottaa puheeksi jatkuvien kommenttien ja neuvojen pelossa.

*”En oikeasti enää kestä yhtäkään loukkaavaa kommenttia ja tuputtavia neuvoja.”*

## Lapsettomuuden vaikutuksia naisen elämään

### Psyykkiset vaikutukset

Lapsettomuutta pidettiin suurena kriisinä elämässä, joka vaikutti moneen elämän osa-alueeseen. Lapsettomuuden kuvailtiin aiheuttavan syvän persoonaan ja identiteettiin kohdistuvan kriisin, jonka myötä naiset kokivat itsensä epäaidoiksi. Naiset kyseenalaistivat omaa merkitystä vaimona ja naisena, koska eivät voineet saada lasta. Elämää ja sen arvoja myös pohdittiin uudesta näkökulmasta.

*”Olenko minä nainen jos en voi saada lasta?”*

Lapsettomuuden kuvailtiin olevan aina läsnä ja koskettavan jokaista hetkeä. Lapsettomuutta ei pidetty ainoastaan yhtenä vaiheena elämässä, vaan se seurasi läpi elämän muistuttaen olemassaolostaan. Ajatukset lapsettomuudesta olivat jatkuvasti mielessä ja painoivat mieltä usein vuosia. Kertomuksista ilmeni myös, että lapsettomuudesta jäi pysyvät arvet, vaikka tulisikin raskaaksi.

*”...lapsettomuus leimaa JOKAISTA päivää ja jokaista hetkeä.”*

Lapsettomuuden hyväksymiseen kului paljon voimavaroja ja aikaa, jolloin naiset kokivat, että asian kanssa on vaikea elää eikä sitä pystyisi ikinä hyväksymään. Lapsettomuus vaikutti syvästi naisen elämänlaatuun. Jatkuvan toiveen kuvailtiin aiheuttavan naisissa masennusta. Naiset tunsivat itsensä mitättömiksi ja huonoiksi, koska muut lähipiiristä saivat lapsia. Onnellisista hetkistä oli enää vaikea nauttia, mikä johti monesti elämänilon katoamiseen. Lapsettomuus aiheutti myös erittäin raskaita ajatuksia naisessa. Elämä saatettiin kokea arvottomaksi ilman lasta. Lapsettomuuden kuvailtiin jopa aiheuttaneen ajatuksia omasta kuolemasta sekä johtaneen itsemurhayrityksiin. Lisäksi koettiin, ettei edes terapiasta ja lääkkeistä ole apua.

*”En muista, koska olisin viimeksi nauranut.”*

Myös lapsettomuushoidot koettiin fyysisen kuormittavuuden lisäksi henkisesti raskaaksi. Elämän koettiin pyörivän pelkästään hoitojen, työn ja jatkuvien epäonnistumisten ympärillä. Prosessi tuntui loputtoman pitkältä vaiheelta elämässä, mistä ei selviä hengissä.

*”Se aika, kun yritettiin ja käytiin hoitoja jne. oli henkisesti paljon raskaampi, välillä tuntui, ettei ihan oikeasti selviä hengissä.”*

### Vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin

Lapsettomuuden tuomista tunteista ja kokemuksista oli vaikea puhua muille. Naiset kuvailivat, että asiasta keskusteleminen lisää omaa tuskaa ja tuo omat tunteet pintaan. Myös omia syyllisyydentunteita ei uskallettu kertoa puolisolalle, koska pelättiin

ettei puoliso enää uskaltaisi näyttää omia surun tunteitaan. Kokemusta lapsettomuudesta pidettiin sellaisena, jota muiden on vaikea ymmärtää. Naiset kokivat, että perheellisten on vaikea samaistua heidän tilanteeseensa ja ymmärtää heidän läpikäymiä tunteita. Tämän myötä naiset eristäytyivät perheellisistä ihmisistä.

*”.. enkä enää jaksa puhua asiasta ihmisten kanssa jotka sanovat ymmärtävänsä mutta eivät kuitenkaan ymmärrä.”*

Lapsettomuuden myötä naisten sosiaaliset suhteet kaventuivat ja muuttuivat monimutkaisimmiksi. Naiset välttelivät raskaana olevien ja perheellisten tuttavien tapaamista ja jopa yhteydenpito saattoi loppua kokonaan, koska omat tunteet kävivät ylitsepääsemättömän vaikeiksi. Perheellisten tapaaminen koettiin uuvuttavina sekä sen kuvailtiin lisäävän ulkopuolisuuden tunnetta, koska keskusteluiden aiheet pyörivät usein perhe-elämän ja lasten ympärillä. Perheellisten kohtaaminen nosti joka kerta kaikki kipeät asiat ja epätoivon pintaan. Myös välit omaan perheeseen saattoivat katketa heidän ymmärtämättömyytensä vuoksi. Suhteiden katkaisemisen kuvailtiin olevan itsesuojeluvaisto, minkä kautta yritettiin vähentää omaa tuskaa. Tämä saattoi johtaa siihen, että naiset erakoituivat täysin sosiaalisesta elämästä.

*”En halua olla tekemisissä ihmisten kanssa, jotka ovat raskaana tai joilla on lapsia. Olen erakoitunut täysin kaikesta sosiaalisesta elämästä.”*

### **Vaikutukset parisuhteeseen**

Lapsettomuus vaikuttaa parisuhteeseen joko sitä heikentävästi tai vahvistamalla suhdetta entisestään kokemuksen myötä. Kriisi käydään läpi eri tahdissa, joka osaltaan vaikuttaa parisuhteeseen sitä heikentävästi. Lapsettomuuden kuvailtiin koettelevan parisuhdetta paljon ja johtavan jopa eroon sen tuomien vaikeuksien vuoksi.

*”Erosin kahdesta suhteesta tämän takia.”*

Lapsettomuus aiheutti ongelmia myös pariskunnan seksielämään. Tuloksissa kävi ilmi, että seksin tarkoituksena pidettiin ainoastaan lapsen saamista. Parisuhteesta katosi intohimo ja romantiikka, koska seksi aikataulutettiin ovulaation mukaan. Seksiä harrastettiin, vaikka se ei edes sillä hetkellä kiinnostaisi, minkä vuoksi se voi alkaa tuntua pakolta.

*”Elämä pyöri vain tämän yhden ja ainoan asian ympärillä ja suhteesta oli poissa kaikki hohto ja intohimo.”*

Parisuhde saattoi vahvistua lapsettomuuden tuoman kokemuksen myötä. Kertomuksista ilmeni lapsettomuuden olevan pariskunnalla niin syvä ja yhteinen ongelma, että se lähensi ja vahvisti parisuhdetta. Lapsettomuuden kuvailtiin kasvattavan miehen ja naisen välistä suhdetta. Raskaasta kokemuksesta huolimatta kumppania edelleen rakastettiin ja suhteella nähtiin tulevaisuus.

*”...ongelma on niin syvä ja yhteinen, että se on tehnyt meistä uskomattoman läheiset toisillemme.”*

### **Lapsettomuudesta selviytyminen**

Lapsettomuus voi olla koko elämän mittainen kriisi, joka usein kaikesta huolimatta opitaan hyväksymään osana elämää. Aineistossa kuvailtiin lapsettomuuden olevan mielessä lähes päivittäin, mutta se ei kuitenkaan tunnu enää niin pahalta. Lapsettomuuden hyväksyminen vaati oman kriisin läpikäymisen, minkä jälkeen

haikeus saattoi kulkea mukana vielä pitkän aikaa jopa koko elämän ajan. Lapsettomuus opittiin hyväksymään osana elämää, eikä sen vuoksi katkeroiduttu.

*"...tietty haikeus on, ja varmasti on loppu elämän. Se ei kuitenkaan ole mielessä päivittäin, eikä tunnu pahalta."*

Varma tieto lapsettomuudesta koettiin helpottavaksi, kun tiedettiin, että kaikki voitava on tehty lapsen saamiseksi. Lapsen yrittäminen koettiin raskaaksi, koska toivon ja epätoivon tunteet vaihtelivat toistuvasti. Varma tieto lapsettomuudesta auttoi pariskuntaa hyväksymään tilanteensa ja tekemään lopullisen päätöksen raskausyrityksien lopettamisesta. Tämän jälkeen elämää pystyttiin miettimään kaksinolon näkökulmasta.

*"...kun Se varma tieto tuli, jollain tavalla Se oli helpotuskin."*

Lapsettomuudesta huolimatta voi olla tyytyväinen elämään. Kaksinolon hyväksymisen jälkeen uuden vaiheen aloittaminen elämässä oli mahdollista. Tulevaisuutta pystyttiin suunnittelemaan pelkästään itselle ja puolisolle. Elämään alettiin etsiä uutta sisältöä mielekkäiden asioiden kautta, koska ilon ja onnen säilyttäminen oli edelleen tärkeää. Onnellisia hetkiä opittiin vaalimaan ja ne tuntuivat ansaituilta lapsettomuuden tuoman raskaan taakan vuoksi. Tämän myötä myös onnellisuus ja tyytyväisyys omaan elämään lisääntyi hiljalleen. Omaa elämäntilannetta opittiin arvostamaan juuri sellaisenaan ja tulevaisuus nähtiin positiivisena.

*"Jotenkin sai aloittaa elämän uudesta vaiheesta. Alettiin ajatteleen tulevaisuutta ja elämää ihan vain meille."*

Läheiset olivat suuri edistävä tekijä lapsettomuudesta selviytymiseen. Läheisiltä toivottiin vierellä oloa, kuuntelemista ja empatiaa. Myös ystävien merkitys lapsettomuuden tuomien tunteiden läpikäymisessä koettiin tärkeinä. Välillä omaisten neuvot ja kommentit koettiin loukkaaviksi ja naiset toivoivat, että niitä välteltäisiin. Sanojen sijasta läsnäolo ja läheisyys koettiin merkityksellisempänä.

*"Kaipaisin vaan niin paljon kuuntelua, empatiaa ja vierellä kulkemista."*

## Yhteenveto

Suru ja tuska olivat päällimmäisiä tunteita lapsettomuudesta kärsivillä naisilla. Nämä tunteet olivat voimakkaita ja niitä oli vaikea hallita etenkin lapsettomuuden alkuvaiheessa. Suru ja tuska tuntuivat ylitsempääsemättömiltä, koska moni asia ympärillä muistutti omasta lapsettomuudesta mm. kuukautiset olivat jatkuva muistutus omasta lapsettomuudesta. Kuukautisten takia koettiin paljon pettymyksen, epätoivon ja vihan tunteita.

Naiset kokivat lisäksi kadehdintaa, mustasukkaisuutta, katkeruutta ja vihaa raskaana olevia sekä perheellisiä kohtaan. Muiden raskaudet korostivat omaa epäonnistumista ja monia negatiivisia tunteita. Nuoret raskaana olevat naiset herättivät vihaa ja saivat oman tilanteen tuntumaan epäreilulta. Lisäksi naiset kokivat jäävänsä paitsi kaikista lapseen liittyvistä virstanpylväistä, kuten ristiäisistä ja valmistujaisista. Toisaalta naiset kokivat syyllisyyttä ja itsesyytöksiä. Nämä nousivat sekä lapsettomuudesta että omista negatiivisista tunteista. Negatiivisia tunteita hävettiin, eikä niitä uskallettu näyttää muille, edes omalle puolisolle. Naiset kokivat myös pettäneensä puolisonsa ja perheensä.



Naiset kokivat myös ulkopuolelta tulevaa painetta ja syyllistämistä. Puolison vanhemmat syyllistivät pelkästään naista pariskunnan lapsettomuudesta. Naisen vanhemmat puolestaan syyttivät pariskuntaa, koska lasta ei suunniteltu aikaisemmin. Lisäksi naista syyllistettiin, koska uskotaan, ettei nainen halua lapsia. Myös muiden kyselyt ja utelut ahdistivat, minkä vuoksi monet kertoivat välttelevän sukulaisia sekä perheellisiä tuttavuuksia.

Naiset toivoivat jatkuvasti omaa lasta. Toivoa pidettiin yllä kaikista vastoinkäymisistä huolimatta. Raskauden toivossa naiset tarkkailivat kehoaan, mahdollisia raskausoireita sekä välttelivät raskautta heikentäviä tekijöitä, kuten tiettyjä ruoka-aineita. Haaveet perhe-elämästä toivat hetkittäistä iloa elämään. Nämä haaveet kuitenkin satuttivat, koska omaa lasta ei vielä ole.

Lapsettomuuden kuvailtiin aiheuttaneen voimakkaan kriisin, joka vaikutti vahvasti naisen psyykkiseen terveyteen, kuten omatuntoon, identiteettiin ja persoonaan sekä sosiaalisiin suhteisiin. Onnellisten asioiden ajattelu ja tekeminen tuntuivat mahdottomalta, koska lapsettomuus oli koko ajan mielessä. Lisäksi lapsettomuus heikensi naisten elämänlaatua sekä sai naiset tuntemaan itsensä mitättömiksi ja huonoiksi. Lapsettomuuden aiheuttamat koettelemukset vaikuttivat myös pariskunnan väliseen kommunikointiin sekä seksuaaliseen kanssakäymiseen. Seksin aikataulutus vähensi intohimoa pariskunnan välillä ja sai seksin monesti tuntumaan pakolta. Naiset kuvasivat kuitenkin lapsettomuuden vahvistavan parisuhdetta, koska yhdessä läpikäyty kriisi oli syvä ja yhteinen.

Lapsettomuudesta selviytyminen oli vaikeaa, mutta ajan kanssa asian oppii hyväksymään. Varma tieto lapsettomuudesta oli helpotus, mikä auttoi hyväksymään oman tilanteensa juuri sellaisenaan. Elämää pystyi suunnittelemaan eteenpäin ja pohtia tulevaisuutta kahdestaan puolison kanssa. Selviytymistä edesauttoi läheisten ymmärrys ja lähellä olo.

### Lähteet

Batool, S. & Visser, R. 2016. Experiences of Infertility in British and Pakistani Women: A Cross-Cultural Qualitative Analysis. *Health Care of Women International*, 37, 180–196.

Miettinen, A. n.d. Tahaton lapsettomuus. Väestöliitto. Luettu 19.8.2019.

<https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/perhehaaveet/tutkijalta/tahaton-lapsettomuus/>

Nuojua-Huttunen, S. & Anttila, L. 2009. Lapsettomuuden ensivaiheen tutkimukset selvittävät pysyvää hedelmättömyyttä ja heikentynyttä lisääntymiskykyä. *Lääkärilehti*, 64(5), 367–373.

Pruuki, H., Tiihonen, R. & Tuominen, M. 2015. Toisenlainen tie. Tahaton lapsettomuus, kriisi ja selviytyminen. Helsinki: Kirjapaja.

Tiitinen, A. 2018a. Lapsettomuus. Duodecim.

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00151](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00151)

Tiitinen, A. 2018b. Naisen lapsettomuus. Duodecim.

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00737](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00737)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. (Uudistettu laitos.) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. <https://www.tenk.fi/fi/tenkin-ohjeistot>