



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Rebekka Harper  
Susanna Salo

## Imetyksen vertaistuen vaikutukset äitien imetykseen ja hyvinvointiin

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

15.10.2020

|   |   |
|---|---|
| Tekijät<br>Otsikko  | Rebekka Harper ja Susanna Salo<br>Imetyksen vertaistuen vaikutukset äitien imetykseen ja hyvinvointiin. |
| Sivumäärä<br>Aika   | 27 sivua<br>15.10.2020  |
| Tutkinto  | Kätilö AMK  |
| Tutkinto-ohjelma  | Hoitotyön koulutusohjelma   |
| Suuntautumisvaihtoehto  | Kätilö AMK, Sairaanhoidaja AMK  |
| Ohjaaja(t)  | Lehtori Leena Hannula   |
| <p>Tässä opinnäytetyössä kuvataan imetyksen vertaistuen vaikutuksia imetyksen jatkumiseen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, jonka aineistona (n=57) oli Imetyksen tuki ry:n verkkokyselyn vastaukset.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata äitien kokemuksia saamastaan imetyksen vertaistuesta ja tavoitteena, että tuotettua tietoa voidaan käyttää vertaistuen kehittämisessä. Aineisto analysoitiin induktiivista sisällönanalyysia käyttäen. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Imetyksen tuki ry:n kanssa.</p> <p>Vertaistuen vaikutus imetyksen jatkumiseen ilmeni positiivisina, neutraaleina ja negatiivisina kokemuksina äitien vastauksissa. Vertaistuen positiivinen vaikutus näkyi imetyksen jatkumisena sekä äitien myönteisenä kokemuksena hyvinvoinnistaan esimerkiksi parempana jaksamisena, stressitason madaltumisena, itseluottamuksen kohenemisena sekä itsevarmuuden lisääntymisenä. Neutraaliksi luokitelluista vastauksista ei käynyt ilmi, oliko vertaistuki onnistunutta, epäonnistunutta vai oliko sillä vaikutusta imetyksen jatkumiseen tai äitien hyvinvointiin. Negatiivisissa vastauksissa vertaistuen koettiin epäonnistuneen esimerkiksi painostavan ilmapiirin sekä Facebookin verkkovertaistukiryhmässä esiintyneen epäkorrektin informaation vuoksi.</p> <p>Tulosten perusteella ehdotamme lisää tutkimusta vertaistuen vaikutuksista imetykseen varsinkin hyvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuna, sillä siitä on tällä hetkellä rajallisesti tutkimustietoa.</p> |   |
| Avainsanat  | Imetyk, vertaistuki, äiti, lapsivuode, verkkovertaistuki, imetyksen tukeminen, imetysongelmat           |

|   |  |
|---|--|
| Authors<br>Title  | Rebekka Harper and Susanna Salo<br>The Effects of Peer Support in Mothers' Breastfeeding and Their Wellbeing |
| Number of Pages<br>Date   | 27 pages<br>15 October 2020  |
| Degree  | Bachelor of Health Care  |
| Degree Programme  | Nursing and Health Care  |
| Specialisation option   | Midwifery or Nursing   |
| Instructor(s)   | Leena Hannula, PhD, Researcher and Senior Lecturer   |
| <p>The aim of this bachelor's thesis was to describe the effects of breastfeeding peer support had on breastfeeding mothers and how it affected their overall wellbeing. The bachelor's thesis was done as qualitative research and the data (n=57) for it was collected based on a web survey.</p> <p>The purpose of this thesis was to depict the experiences the mothers had when receiving peer support, and the aim was to use the collected data to improve upon the already existing peer support system. All the data was analyzed using an inductive approach. This thesis was done as a collaboration with Imetyksen tuki ry.</p> <p>The impact of peer support manifested in the form of positive, neutral and negative experiences in the mothers' answers. Positive impact was characterized by the continuation of breastfeeding and the favorable way the mothers experienced their wellbeing. They mentioned that their ability to cope was improved, their level of stress went down, and their self-esteem and self-confidence increased. The neutral responses were categorized so, that in the answer the mother gave, there appeared in no way any information about the continuation or the discontinuation of the mother's breastfeeding, the effect of the peer support on the mother's wellbeing or the overall success of the peer support. In the negatively categorized answers, the mothers were distinctly of the opinion that the peer support they received failed due to experiences such as a negative and pressuring environment, or having the Facebook based internet peer support group have incorrect information posted onto it.</p> <p>Based on the results we recommend more research to be done concerning the effects of peer support on breastfeeding, and for this to be done specifically with the mother's wellbeing in mind. This has been covered extremely minimally thus far.</p> |  |
| Keywords  | Breast feeding, peer support, mother   |

## Sisällys

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1     | Johdanto  | 1  |
| 2     | Teoreettinen viitekehys                                   | 2  |
| 2.1   | Imetyssuosituks   | 2  |
| 2.2   | Hyvinvoinnin määritelmä                                   | 3  |
| 2.3   | Tutkimustausta  | 3  |
| 3     | Imetyksen koulutettu vertaistuki Suomessa                 | 6  |
| 4     | Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset | 8  |
| 5     | Opinnäytetyön menetelmä                                   | 8  |
| 5.1   | Aineiston keruumenetelmä                                  | 9  |
| 5.2   | Aineiston keruu   | 9  |
| 5.3   | Aineiston analysointi                                     | 10 |
| 6     | Tulokset  | 11 |
| 6.1   | Vertaistuen vaikutus imetyksen jatkumiseen                | 11 |
| 6.1.1 | Onnistunut vertaistuki                                    | 12 |
| 6.1.2 | Neutraali   | 13 |
| 6.1.3 | Vertaistuen epäonnistuminen                               | 13 |
| 6.2   | Vertaistuen vaikutus hyvinvointiin                        | 13 |
| 6.2.1 | Emotionaaliset vaikutukset hyvinvointiin                  | 15 |
| 6.2.2 | Tiedon vaikutus hyvinvointiin                             | 15 |
| 6.2.3 | Käytännön vaikutus hyvinvointiin                          | 16 |
| 6.2.4 | Kehittämisehdotukset                                      | 17 |
| 6.3   | Tulosten tarkastelu                                       | 19 |
| 7     | Pohdinta  | 21 |
| 7.1   | Johtopäätökset  | 22 |
| 7.2   | Luotettavuus  | 23 |
| 7.3   | Eettisyys   | 23 |
| 7.4   | Ammatillinen kasvu  | 24 |
|       | Lähteet   | 25 |

## 1 Johdanto

Imetys on luonnollinen tapa ruokkia jälkeläisensä. Hyvin usein imetys mielletään näin, vain vauvan ruokinnaksi. Imetykseen sisältyy kumminkin paljon muutakin, esimerkiksi vuorovaikutusta vauvan kanssa. Sujuva imetys on osa äidin, vauvan sekä koko perheen hyvinvointia. Jos imetyksen suhteen ilmenee ongelmia, on äidin hyvä saada apua mahdollisimman nopeasti. Ensimmäiset ongelmat saattavat ilmetä jo pian synnytyksen jälkeen. Äiti ei välttämättä tunnista ongelmaa ja tästä syystä ei myöskään osaa korjata tilannetta imetyksen kannalta suotuisampaan suuntaan. Aina ei välttämättä ole mahdollista olla yhteydessä terveydenhuollon ammattihenkilöön kuten esimerkiksi neuvolan terveydenhoitajaan ja joissain tilanteissa voi tuntua luontevammalta tukeutua kokemusasiantuntijaan, joka on käynyt läpi samanlaisia ajatuksia, tunteita ja haasteita kuin äidillä itsellään on. Imetysmyönteisyyden kannalta äidin olisi hyvä tuntea, ettei ole jäänyt ongelmansa kanssa yksin.

Aiempi tutkimustieto osoittaa imetyksellä olevan useita hyötyjä terveyden, elämänlaadun ja talouden kannalta. Imetyksen on esimerkiksi tutkittu ehkäisevän rinta- ja munasarjasyöpää sekä kakkostyyppin diabetesta. Imetyksellä voitaisiin myös ehkäistä noin 9 miljoonaa pneumonian aiheuttamaa ja 166 miljoonaa ripulista johtuvaa kuolemaa. (Mathisen – Phan – Walters 2019.) Teoriassa imetystä tuetaan monin tavoin, mutta toteutuuko tämä kaikki käytännössä. Jos imettävän äidin tukena toimii esimerkiksi joku lähipiiristä, voi imetystuki olla vajavaista. Suomessa imetyksen vertaistukea kouluttaa ja tarjoaa Imetyksen tuki ry. Imetyksen tuki ry tarjoaa vertaistukea esimerkiksi koulutettujen imetystukiäitien tai vertaistukiryhmien kautta. Aiemman tutkimustiedon mukaan vertaistuella on positiivinen vaikutus imetyksen jatkuvuuteen (Kaunonen – Hannula – Tarkka 2011). Imetyksen tuki ry kaipaisi kumminkin vielä lisää tietoa vertaistuen vaikutuksista äitien ja koko perheen hyvinvointiin.

Metropolia AMK ryhtyi yhteistyöhön Imetyksen tuki ry:n kanssa toteuttaakseen aiheesta opinnäytetyön. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata imetyksen vertaistukea saaneiden äitien kokemuksia tuen vaikutuksista imetykseen ja heidän hyvinvointiinsa. Pyrimme tuottamaan tietoa, jota Imetyksen tuki ry voi jatkossa hyödyntää esimerkiksi palveluidensa kehittämisessä. Opinnäytetyössämme kuvataan Imetyksen tuki ry:n internetkyselyn laadullisen aineiston analyysin tulokset. Opinnäytetyömme mahdollistaa ammatillisen kehittymisen sekä tämän kyseisen aiheen tutkimisesta on myös konkreettista hyötyä työn tilaajalle, Imetyksen tuki ry:lle.

## 2 Teoreettinen viitekehys

Käytimme opinnäytetyömme lähdemateriaalina internetistä löytyviä tietokantoja kuten esimerkiksi Cinahl sekä Theseus ja Wiley Online Library, joista etsimme imetyksen vertaistukea käsitteleviä tutkimuksia. Lisäksi hyödynsimme Imetyksen tuki ry:n imetystukiäideille järjestettävän peruskurssin kirjallisuutta sekä Imetyksen tuki ry:n toimintakertomusta vuodelta 2018 ja vuoden 2019 toimintasuunnitelmaa. Muodostimme kriteerit, joiden perusteella saimme valittua omaan työhömmeh sopivat tutkimukset.

Taulukko 1. Mukaan otettavien ja poissuljettavien tutkimusten kriteerit

| Mukaan otettavat  | Pois karsittavat   |
|---|--|
| Tutkimusartikkeli on julkaistu vertaisarvioidussa tiedelehdessä                     | Tutkimuksen alkuperä tai julkaisija vaikuttaa epäluotettavalta. Julkaisu ei ole tieteellinen tai vertaisarvioitu |
| Tutkimuksen tulee käsitellä imetyksen vertaistukea tai imettävän äidin hyvinvointia | Tutkimuksen aihe sivuaa aihettamme vain osin tai ei lainkaan   |
| Suomen- tai englanninkieliset tutkimukset   | Tutkimuksen julkaisuvuosi on vanhempi kuin 2010  |

Tiedonhaussa käytimme sanoja ja kokonaisuuksia kuten imetys, vertaistuki, mother AND peer support, breastfeeding AND peer support, infant, lapsivuodeaika, imetysneuvonta.

### 2.1 Imetyssuosituks

Imetyksestä on vuosien myötä ollut monenlaisia suosituksia, jotka ovat olleet apuna imetysohjauksessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on päivittänyt imetyssuosituksensa 12.12.2019. Suositukset perustuvat viimeisimpään tutkittuun tietoon, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksiin kansanravitsemuksen kehittämiseksi sekä niissä on otettu huomioon Maailman terveysjärjestön WHO:n imetystä koskevat suositukset. THL:n suositukset koskevat normaalipainoisina syntyneitä, terveitä lapsia. THL:n imetyssuosituksen mukaan äidinmaito riittää täysiaikaisena ja normaalipainoisena syntyneelle vauvalle ainoana ravintona noin puolen vuoden ikään saakka. Täysimetyksen ohelle suositellaan D-vitamiinilisää. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

## 2.2 Hyvinvoinnin määritelmä

THL:n mukaan hyvinvointi on moniulotteinen käsite ja sen mittaaminen on moniulotteista, koska ei ole olemassa yleispätevää mittaria hyvinvoinnin mittaamiseen. Hyvinvointi on jaettu kolmeen eri osa-alueeseen, joihin kuuluvat koettu hyvinvointi tai elämänlaatu, materiaallinen hyvinvointi sekä terveys (THL 2016).

## 2.3 Tutkimustausta

Vertaistuen suora vaikutus imetykseen ja äidin sekä lapsen suhteeseen on vielä suhteellisen vähän tutkittu aihe. Imetykseen on puolestaan keskitytty erilaisin tutkimuksin erittäin monia kertoja, ja tutkimuksia tulee yhä. Valitsimme opinnäytetyömme tutkimustaustaksi sopivia tutkimusartikkeleita, jotka tuovat esiin vertaistuen vaikutuksia imetykseen niin Suomessa kuin kansainvälisestikin.

Vuonna 2011 julkaistu suomalainen kirjallisuuskatsaus kertoo selkeästi vuosien 2000-2008 väliltä taltioidun imetystuen informaation avulla, kuinka tuki vaikutti vahvasti imetyksen jatkuvuuteen. Raskauden ja sairaalassa olon aikana äidit hakivat eniten imetykseen liittyvää tietoa, kun taas lapsivuodeaikana äidit halusivat imetyksen liittyvää vertaistukea. Ammattilaisavun ja vertaistuen yhdistyessä saatiin kirjallisuuskatsauksen mukaan parhaimmat tulokset imetyksen jatkuvuutta ajatellen. Tutkimukseen valikoituneiden tieteellisten julkaisujen perusteella vertaistuen tarjoajat vaihtelivat suuresti. Jokaisen vertaistuetun kohdalla myös heidän tukihenkilönsä valmiudet toimia apuna vaihtelivat suuresti. Kirjallisuuskatsauksessa tukihenkilönä saattoi toimia imettävän henkilön avio- puoliso, isoäiti, ystävä, toinen imettävä henkilö tai omasta sosiaalisesta turvaverkosta löytyvä henkilö. Ei kuitenkaan ollut itsestään selvää, että tukihenkilön taustasta löytyisi tietty koulutus tai imetysaika, vaan osalla tukijoista ei välttämättä ollut juurikaan aikaisempaa vertaistuki- tai imetyskokemusta. Tukihenkilöiden koulutus vaihteli tukijakohtaisesti, ja koulutuksen keskipiste siirtyi aina kulttuurillisista merkityksistä imetyksessä aina imetyksen fysiologisiin piirteisiin, joten jokaisella tukihenkilöllä oli omat vahvuutensa. Tutkimuksesta käy ilmi, että tuella oli suurin vaikutus imettäjään, jos se aloitettiin jo hyvissä ajoin raskauden aikana. Vasta lapsen syntymän jälkeen aloitettu tuki ei ollut yhtä tehokasta, vaikkakin juuri raskauden ja synnytyksen aikana suoranainen tarve tuelle oli alhaisin. Kuitenkin tuki, joka aloitettiin vasta synnytyksen jälkeen, oli huomattavasti tehotomampaa kuin tuki, joka oli aloitettu jo aikaisemmin raskauden aikana. Yksilökohtainen vertaistuki oli kaikista tukimuodoista käytetyin. Kirjallisuuskatsauksen mukaan kuitenkin

suurin imetyksen jatkuvuuteen vaikuttava tekijä oli jatkuva tuen olemassaolo, jonka alku sijoittuu raskauteen. (Kaunonen – Hannula – Tarkka 2011.)

Iso-Britanniassa julkaistiin vuonna 2017 tutkimus imetyksen vertaistuen saamisen mahdollisuuksista. Tutkimuksen mukaan alle 1 % äideistä imettivät lastaan suositusten mukaisesti 6 ensimmäistä elinkuukautta. Tutkimukseen osallistui Britannian imetykeskuk- sen imetysasiantuntijoita (infant feeding coordinators), ja yhteensä otanta oli alun perin 696 imetykseen perehtynyttä ammattilaista. Tulokset tuotettiin 136 osallistujalta kerä- tystä datasta ja National Health Service:n (NHS) nettisivuilta saatavasta informaatiosta ilmeni, että NHS:n imetyksen tuki toteutui vain puolella NHS:n kattamasta alueesta Bri- tanniassa. Itse tuen laatu ja saatavuus vaihteli myös paljon, ja esimerkiksi vähempitu- loisten äitien oli haastavampaa saada apua, jota he tarvitsevat. Ylipäättään tutkimuksen mukaan Britannian imetystukipalvelu on paikkakunnittain hyvin eriävää, ja lisää tutki- musta tulisi teettää, jotta saataisiin informaatiota tuen järjestelystä ja sen toimittamisesta sitä tarvitseville. (Brown – Copeland – Grant – Greene – Hunter – McEwan – Paranjothy – Phillips – Robling – Sanders – Tedstone, 2017.)

Vuonna 2012 tehtiin tutkimus, jonka aiheena oli imetyksen vertaistuen vaikutuksen seu- raaminen imetyksen jatkuvuuteen liittyen. Tutkijat keskittyivät kuvaamaan imetyksen ver- taistukiryhmien asiakaskunnan keskuudesta saatavaa informaatiota Britanniassa. Tulos- ten mukaan vertaistuen avulla pystyttiin vaikuttamaan positiivisesti imetyksen jatkumi- seen eritoten pieni- ja keskituloisten alueiden äitien kohdalla. Kaikkien tutkimuskohteiden yhteenvetona todettiin vertaistuen yleisesti laskevan imetyksen täydellisen keskeytymi- sen riskiä 15 %, vaikkakin paikkakohtaisesti tuloerojen takia korkeatuloisemmilla alueilla riski laski vain 10 %, kun taas pienempituloisilla paikoilla jopa 37 %. (Deeks – Freemantle – Ingram – Jolly – Khan – MacArthur 2012.)

Australialainen tutkimus vuodelta 2019 keskittyi tutkimaan puhelimen välityksellä tapah- tuvan imetyksen varhaisen vertaistuen vaikutusta imetykseen. Tutkimusryhmän tavoite oli kuvata vertaistuen vaikutusta siten, että he keräsivät dataa kuuden kuukauden iässä olevien lasten äitien imetystottumuksista, ja analysoivat vaikuttiko vertaistuki imetyksen jatkuvuuteen. Tutkimuksen mukaan kansainvälisesti imetyksen jatkuvuus on tällä het- kellä keskivertoa huonompaa, ja lapsen saavuttaessa kuuden kuukauden iän heistä hy- vin harva on enää rintaruokinnan varassa. (Amir – Davey – Dennis – East – Forster – Gold – Grimes – McLachan – McLardie-Hore – Moorhead – Mortensen – Shafei – Small – Tawia 2019.).



Itse tutkimus toteutettiin vuosina 2013 – 2015, ja siihen osallistui yhteensä 1152 uutta äitiä. Heidät saatiin mukaan tutkimukseen synnytyksen jälkeen sairaalasta lähtiessä ja heidät ryhmiteltiin sattumanvaraisesti tavanomaiseen imetykseen liittyvän tuen ryhmään tai kyseisen ryhmän lisäksi vielä puhelimen välityksellä tapahtuvaan vertaistukeen. Puhelinvertaistuki jatkui jopa kuusi kuukautta sen alkamispäivästä ja ohjaus tapahtui perehdytyksen saaneen vapaaehtoisen avulla. Äidit olivat Australian eri sairaaloista. Verrokkiryhmään osallistui 578 uutta äitiä ja puhelinvertaistukiryhmässä heitä oli 574. Tutkimustulosten mukaan vertaistuki, jota toteuttaa yli kuusi kuukautta itse imettänyt ja vertaistukipalveluihin perehdytetty vapaaehtoinen, on erinomainen tapa ylläpitää imetystä ja lisätä sitä uusien äitien keskuudessa. (Amir ym. 2019.)

Ruotsalainen tutkimus, joka tarkasteli vuosien 2013 – 2015 välillä tehohoitoa vaatineiden vastasyntyneiden imetystukea tuo kattavasti esille ennakoivan ja intensiivisemmän imetyksen tuen hyviä puolia. Vuonna 2018 julkaistu tutkimus seurasi kolmen vuoden ajan kahta eri ryhmää, jotka koostuivat imettävistä äideistä, joiden vastasyntynyt oli ollut tehohoidossa syntymän jälkeen. Yhteensä osallistujia oli 493. Kaikki osallistujat jaettiin ryhmiin siten, että 231 äitiä sai jopa kahden viikon ajan sairaalasta poistumisen jälkeen puhelun, joka pyrki ennakoivasti mahdollistamaan imetyksen jatkumisen. Toinen ryhmä pystyi itse ottamaan yhteyttä sairaalaan, mutta ei muuten saanut ennakoivaa apua imettämisen suhteen. Koeryhmään osallistui yhteensä 231 äitiä ja verrokkiryhmään 262. Sairaalat, joista äidit otettiin mukaan tutkimukseen, sijoittuivat tasaisesti ympäri Ruotsia. Tulosten mukaan eroavaisuuksia ryhmien täysimetyksen, äitien imetystyytyväisyyden, kiintymyssuhteen tai elämänlaadun välillä ei ollut. Koeryhmän ja verrokkiryhmän välillä todettiin kuitenkin suuri ero vanhemmuuden tuottaman stressin suhteen. Tulosten mukaan koeryhmällä oli selkeästi vähemmän stressiä, joka oli suorassa yhteydessä äitien saamaan imetyksen tukeen. Vanhemmuuden tuottaman stressin ollessa alhainen tai kokonaan poissa, on äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus helpompaa sekä kiintymissuhteen muodostaminen luontevampaa. (Eriksson – Hellström-Westas – Hoddinott – Flacking 2018.)

Iso-Britanniassa tehty tutkimus vuodelta 2019 keskittyi keräämään palautetta äideiltä, jotka olivat etsineet apua imetysongelmiinsa verkossa tapahtuvan vertaistuen välityksellä. Tutkijat ottivat 14 osallistujaa mukaan, ja puolistrukturoidulla kyselyllä keräsivät tietoa äitien motivaatiosta etsiä apua verkosta sekä tietoa vertaistuen tuomista positiivisista sekä negatiivisista kokemuksista. Tulosten mukaan suurimmat syyt ottaa osaa verkkovertaistukeen olivat ammattiavun, perhekeskeisen avun ja kumppanin avun puuttuminen. Äidit eivät tunteneet saavansa esimerkiksi ammattilaisilta tarpeeksi kattavaa

apua, ja olivat sitä mieltä, että imetykseen liittyvän avun tilanteessa resurssit eikä aika eivät olleet riittäviä. Verkkovertaistuen selkeät kohokohdat olivat sen tarjoama anonymiteetti sekä saatavuus ympäri vuorokauden. Äidit kokivat verkkovertaistuen olevan empaattista sekä rauhoittavaa, ja mainitsivat avun olevan suuri syy heidän jatkuneelle imetykselleen. Negatiivisia puolia oli myös, ja niistä korostuivat verkkovertaistuen säätelyn puute, tuomitsemisen ilmapiiri sekä hyvin polarisoituneet keskustelut. Äitejä tuomittiin esimerkiksi siitä, että he käyttivät ruokinnassa korviketta eivätkä rintamaitoa, ja säätelyn puuttumisen takia sivuston informaatio ei välttämättä ollut oikeanlaista. Näiden syiden varjolla ja tutkimustulosten perusteella verkkovertaistuen tulisi olla korkeintaan ammattilaisten järjestämän vertaistuen lisä, eikä korvata sitä. (Brown – Regan 2019.)

Hoitotiede-lehdessä julkaistiin vuonna 2015 tutkimus, joka tarkasteli kuuden viikon iässä olevan lapsen äidin saamaa neuvolan imetystukea ja äidin kykyä selviytyä imetyksestä. Saadun tuen määrän havaittiin myös olevan yhteydessä äidin selviytymiskykyyn imetyksessä. Äitejä oli mukana tutkimuksessa yhteensä 421, ja heistä yhteensä 85 % koki oman selviytymisensä imetyksen suhteen olevan joko hyvä tai erittäin hyvä. Suurin osa vastasi parhaimman osaamisensa tulevan ilmi lapsen rinnalle otossa ja hyvän imemisotteen löytämisessä. Äidit olivat myös luottavaisia omaan kykyynsä tulkita lapsen omaa viestimistä imemisvalmiudesta. Ongelmia esiintyi eniten ruokinnan riittävyuden sekä tiheyden arvioimisessa. Tutkimuksessa tuotiin esille myös imetystuen ja imetyksestä selviytymisen yhteys, jonka mukaan konkreettisesta, tiedollisesta ja emotionaalisesta tuesta emotionaalisella tuella oli paras vaikutus selviytymiseen. (Aho – Hannula – Kaunonen – Pehkonen 2015.)

### **3 Imetyksen koulutettu vertaistuki Suomessa**

Suomessa imettäville äideille koulutettua vertaistukea ja asiantuntevaa tietoa tarjoaa Imetyksen tuki ry. Se on voittoa tavoittelematon yhdistys, joka on perustettu vuonna 1998. Imetyksen tuki ry organisoii valtakunnallista imetyksen vertaistukitoimintaa. Toiminnan tavoitteena on tukea perheitä imetyksen mukanaan tuomissa haasteissa sekä vauva- ja pikkulapsiarjessa, jotta jokainen äiti voisi imettää toiveidensa mukaisesti. Imetyksen tuki ry:n pääasiallinen tehtävä on edistää, tukea ja suojella imetystä YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen sekä WHO:n vauvamyönteisyysohjelman hengessä. Imetyksen tuki ry:n visio on, että imetys olisi luonteva osa arkea ja imettävä äiti arvostettu osa yhteiskuntaa. (Imetyksen tuki ry 2019.)

Imetyksen tuki ry:n vuoden 2019 toimintakertomuksen mukaan imetystukiäidit ovat vapaaehtoisia, koulutettuja vertaistukijoita. Heillä on omakohtaista kokemusta imetyksestä, he ovat saaneet yhdistyksen järjestämän koulutuksen tukiäitinä toimimiseen, ja he ovat sitoutuneet imetystuen eettisiin periaatteisiin. Imetystuen peruskurssi on laajuudeltaan neljä päivää, joista jokainen päivä kestää kuusi tuntia. Kurssi on keskusteleva ja laaja paketti imetystietoa. Kurssin keskeinen sisältö on terveen, täysiaikaisena syntyneen vauvan imetys. Vuonna 2019 imetystukiäitejä oli mukana 596, joista vuoden aikana vapaaehtoisuuden päätti 97 äitiä. Mukana olleista 499 äidistä aktiiviseen toimintaan osallistui 348, eli noin 70 prosenttia. Koulutetuista vertaistukiäideistä tauolla oli 151 kappaletta, eli noin 30 prosenttia. (Imetyksen tuki ry 2020)

Imetystukiäitinä voi toimia monin eri tavoin ja usein yksittäiset tukiäidit toimivat useammassa kuin yhdessä tukimuodossa. Imetyksen tuki ry:n mukaan tukiäidit voivat esimerkiksi toimia ryhmänohjaajina eri puolilla Suomea, päivystää ImetysChat -verkkopalvelussa sekä imetystukipuhelimessa tai mentoroida uusia tukiäitejä. Mentorointi on Imetyksen tuki ry:n uusi vapaaehtoisten tukemisen muoto, joka pilotoitiin vuonna 2019. Lisäksi imetystukiäidit kohtaavat tuettavia äitejä perhevalmennuksissa, synnytyssairaaloiden vierihoito-osastoilla ja erilaisissa lapsiperheille suunnatuissa tapahtumissa. Joillain paikkakunnilla tukiäidit voivat antaa tukea äideille neuvolayhteistyön kautta. Tukea tarjotaan myös sosiaalisen median kautta. Facebookissa toimiva imetystukiryhmä on muodostunut tärkeäksi tuen väyläksi. Imetystukiäidit vastasivat vuonna 2019 yhteensä noin 20600 tukipyyntöön ja kohtasivat yli 26150 aikuista ja lasta eri tukimuotojen kautta. (Imetyksen tuki ry 2019.)

Kansallisen imetyksen edistämisen toimintaohjelmassa 2018–2022 nostetaan esille imetyksen onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä. Aidon läsnäolon merkitys ja luottamuksellisuus korostuvat sekä asiakaslähtöisellä vuorovaikutuksella ja hoidon jatkuvuudella on merkitystä. Aidon läsnäolon käsitteeseen sisältyvät käytettävissä oleminen, ajan antaminen, empatian osoittaminen, avoimuus ja kokemuksen jakaminen. Empaattinen lähestymistapa näkyy niin ikään ajan antamisena sekä lisäksi äidin kuuntelemisena ja myönteisenä lähestymistapana häntä kohtaan. (Hakulinen - Otronen - Kuronen 2017.)

Imetyksen tuki ry:n mukaan koulutetut imetystukiäidit ovat tunnettuja osaamisestaan sekä taidoistaan kohdata äidit ystävällisesti ja kunnioittavasti. Koulutettujen tukiäitien tehtävä on auttaa perheitä löytämään heille sopivat ratkaisut imetyksen suhteen ja vahvistaa äidin itseluottamusta imettävänä naisena ja vanhempana. Koulutetut imetystukiäidit antavat perheille riittävästi asianmukaista tietoa päätöstensä tueksi sekä auttavat

vauvan viestien ja tarpeiden huomioimisessa. Toiveet ja tavoitteet imetykselle asettaa äiti itse. Imetystukiäiti on nimensä mukaisesti imettävän äidin tuki. He auttavat imettävää äitiä päätöksenteossa sekä antavat ohjeistusta, mutta tulee ottaa huomioon, ettei tukiäiti tee äidin puolesta päätöksiä. Koulutetut tukiäidit tukevat perheitä imetyksen kaikissa vaiheissa tuettavan perheen aloitteesta yhdistyksen määrittelemissä vertaistuen rajoissa. Imetyksen tuki ry:n toimintaa määrittelevien eettisten periaatteiden lisäksi tukityötä ohjaavat myös vertaistuen rajaukset, joiden pohjana ovat kansalliset suositukset, lainsäädäntö ja yhdistyksen linjaukset. Tukiäidit ottavat kantaa vain imetykseen liittyviin ongelma-kohtiin lapsen hoidossa, kehityksessä sekä perheen toimintatavoissa. Imetystuki on luottamuksellista ja pohjautuu tutkimusnäyttöön perustuvaan imetystietoon ja käytännön kokemukseen. (Imetyksen tuki ry 2020)

#### **4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata Imetyksen tuki ry:n kautta tukea saaneiden äitien kokemusta imetyksen vertaistuesta.

Opinnäytetyömme tavoitteena on, että tuotettua tietoa voidaan hyödyntää vertaistuen kehittämisessä. Opinnäytetyötämme ohjasivat seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Miten äidit kokevat vertaistuen vaikuttaneen imetyksensä jatkumiseen?
2. Miten vertaistuki on vaikuttanut äitien kokemukseen omasta hyvinvoinnista?
3. Miten äidit toivoisivat imetyksen vertaistuen kehittyvän tulevaisuudessa?

#### **5 Opinnäytetyön menetelmä**

Opinnäytetyömme perustui kvalitatiiviseen, eli laadulliseen tutkimukseen. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on ominaista kuvata todellista elämää ja tavoitteena on saada tutkittavasta asiasta holistinen, eli kokonaisvaltainen kuva (Eskola – Suoranta 2014: 13-16). Kvalitatiivisella tutkimuksella hankittu tieto on sidoksissa tutkimusympäristöön, yhteisöön ja

kulttuuriin. Esimerkkeinä kvalitatiivisen tutkimuksen aineistosta ovat erilaiset haastattelut, havainnoinnit, kyselyt ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto, kuten päiväkirjat, kuva- tai äänimateriaali (Eskola – Suoranta 2014: 15).

## 5.1 Aineiston keruumenetelmä

Aineisto kerättiin puolistrukturoituna lomakekyselynä Imetyksen tuki ry:n internetsivuilta löytyvän kyselyn kautta. Saimme Imetyksen tuki ry:ltä valmiin aineiston helmi – toukuulta 2020 käytettäväksemme opinnäytetyöhömme. Kysely on vastaajille avoin ympäri vuoden. Kysely on suunnattu vain imetyksen vertaistukea saaneille äideille. Imetyksen tuki ry:n tuottama kyselylomake sisältää sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Yhteensä kysymyslomakkeessa on 24 kysymystä, joista 5 kappaletta avoimia. Valitsimme opinnäytetyömme aineistoksi avoimet kysymykset, koska opinnäytetyömme perustuu Imetyksen tuki ry:n asiakkaiden kokemukseen imetyksen vertaistuesta ja sen tuottamaan vaikutukseen heidän hyvinvoinnissaan. Halusimme tutkia kyseisiä konsepteja laadullisesta näkökulmasta. Kyselylomakkeessa kysymykset olivat kaikille samat ja kyselyyn osallistuva sai itse valita, vastaako kyselyssä oleviin avoimiin kysymyksiin.

Kyselytutkimuksessa kysymyksiä esitetään vain kyselylomakkeen kautta, joten sen tulisi olla toimiva ilman haastattelijan läsnäoloa ja mahdollisia haastattelijan esittämiä tarkentavia kysymyksiä (Valli 2015: 236). Vallin mukaan kyselylomakkeella tehty aineistonkeräys vaatii huolellista ennakkosuunnittelua, koska havaintoja tai tarkentavia kysymyksiä ei pystytä tekemään enää jälkikäteen.

## 5.2 Aineiston keruu

Toteutimme opinnäytetyömme osana Imetyksen tuki ry:n verkkokyselyä. Palautekysely on auki ympäri vuoden, vastattavana kaikille imetystukea saaneille. Kyselyn vastausten perusteella kuvattiin, millaisia vaikutuksia äitien hyvinvointiin vertaistuellalla on tähän mennessä ollut ja mitä kehitettävää jatkossa olisi. Aineisto opinnäytetyöhömme kerättiin imetyksen vertaistukea saaneilta äideiltä Imetyksen tuki ry:n internetkyselyn avulla helmi – toukokuussa 2020. Kyseisellä aikavälillä kyselyyn vastanneita äitejä oli 124, joista jokainen oli saanut imetyksen vertaistukea. Kyselylomakkeen avoimiin kysymyksiin vastanneita oli 57 ja tästä joukosta muodostui opinnäytetyömme aineisto. Vastauksista muodostui 20 sivun mittainen Word -dokumentti, jonka fonttikoko oli 11 ja riviväli 1,5. Puolistrukturoidun lomakekyselyn avulla pystyimme keräämään tietoa Imetyksen tuki ry:n

vertaistukea saaneilta äideiltä heidän kokemuksistaan palvelun vaikutuksista heidän itsensä sekä perheensä hyvinvointiin.

### 5.3 Aineiston analysointi

Päätimme Imetyksen tuki ry:n kanssa, että analysoimme opinnäytetyössämme ainoastaan avoimet kysymykset aineiston laajuuden vuoksi. Aineistomme avoimien kysymysten analysoinnissa käytimme induktiivista sisällönanalyysia.

Hirsjärven ym. (2003) mukaan ensimmäisenä vaiheena aineiston järjestämisessä on tietojen tarkistus. Aloitimme aineiston analysoinnin lukemalla vastaukset useaan kertaan läpi. Tarkistimme aineistosta, sisältyikö siihen selviä virheellisyyksiä tai puuttuiko siitä tietoja. Hylkäsimme puutteellisesti täytetyt kyselylomakkeet, eli karsimme ne, joissa ei vastattu avoimiin kysymyksiin lainkaan. Jos vastaaja oli täyttänyt lomakkeen muuten huolellisesti, mutta vastannut avoimen kysymyksen epähuomiossa esimerkiksi väärälle riville ja oikean rivin vastaus oli ”katso ed.”, olisi tuhlausta hylätä tällainen lomake kokonaan, joten tällaiset tapaukset hyväksyttiin mukaan analysoitavaan aineistoon.

Tarkastelimme vastauksia kahdesta eri näkökulmasta, imetyksen jatkuvuuteen liittyen sekä hyvinvoinnin kannalta. Laadimme aineistosta Word -taulukot, joista ensimmäiseen liitimme alkuperäiset ilmaukset. Aloitimme analysoinnin merkkaamalla vastauksia vihreiksi ja punaisiksi siitä näkökulmasta, kokivatko äidit tuesta olleen hyötyä imetyksen jatkamisessa vai ei.

Seuraavaksi pilkoimme aineiston havainnoiksi, joilla on yhteisiä piirteitä. Tällaisia ovat esimerkiksi samankaltaisuudet, kuten imetyksen jatkuminen, stressin helpottuminen, jaksaminen, itseluottamus sekä vertaistuesta saatu konkreettinen apu ja tiedonsaanti. Näistä havainnoista löytyi hyvinvoinnin määritelmässä ilmenneitä osa-alueita, joten tarkastelimme näitä havaintoja hyvinvoinnin näkökulmasta.

Tämän jälkeen pelkistimme aineiston, eli karsimme tutkimuksen kannalta epäolennaisen tiedon pois. Keskityimme havainnoimaan aineistossa vain vertaistuen vaikutuksia äitien imetykseen sekä äitien kokemuksia omasta hyvinvoinnistaan. Pelkistetyt lauseet liäsimmme luomaamme raaka-aineiston analysoinnin taulukkoon.

Seuraavaksi hahmottelimme pelkistetyistä lauseista alaluokkia yhdistelemällä samankaltaisia asioita, joita koimme kuuluvan samaan aiheisiin. Aineiston sisällön mukaan yhdistimme samankaltaiset alaluokat yläluokiksi, jotka lisäsimme jälleen analysoinnin taulukkoon. Yläluokista jälleen etsimme aineiston sisällön mukaan samankaltaisuuksia ja yhdistimme ne pääluokiksi. Tässä vaiheessa totesimme korostuvia ryhmiä olevan kolmea eri aihepiiriä: emotionaaliset, tiedolliset sekä käytännölliset asiat. Lopuksi muodostimme pääluokkien perusteella johtopäätöksen.

Taulukko 2 Esimerkki äitien vastausten analysoinnista induktiivisella sisällönanalyysillä

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Pääluokka</b>           | Emotionaaliset asiat   |
| <b>Yläluokka</b>           | Äitien kokemuksia vertaistuen vaikutuksista henkisellä tasolla |
| <b>Alaluokka</b>           | Henkilön subjektiiviseen hyvinvointiin liittyvä tuki           |
| <b>Pelkistetty ilmaus</b>  | Itseluottamus vahvistui  |
| <b>Alkuperäinen ilmaus</b> | Sain itseluottamusta, että teen oikein ja pärjään.             |

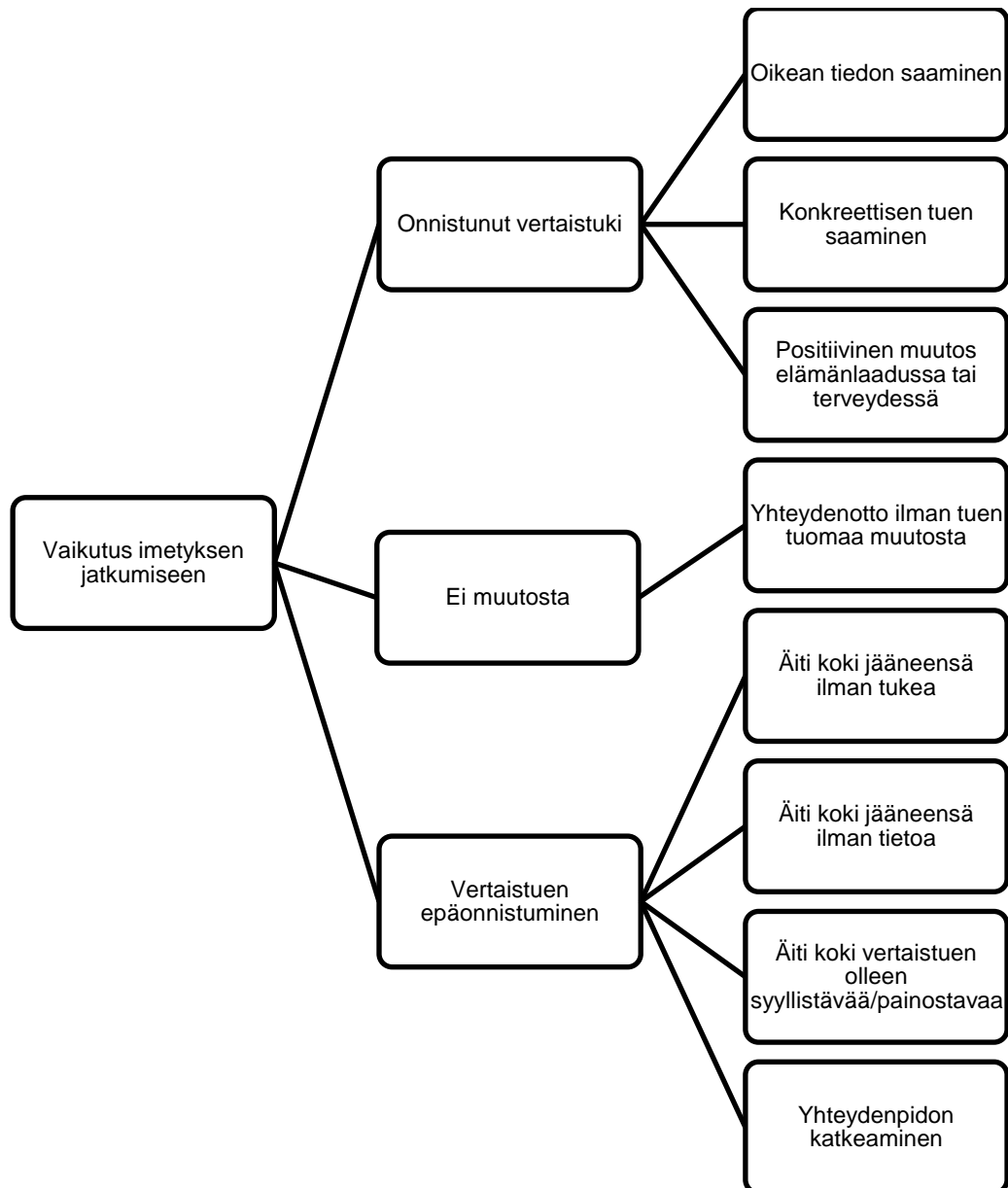
## 6 Tulokset

Tuloksissa tarkastellaan imetystuen vaikutuksia imetyksen jatkumiseen ja koettuun hyvinvointiin. Opinnäytetyömme tulokset toimivat vertailupohjana tuleville samankaltaisille tutkimuksille. Imetyksen tuki ry:llä on mahdollisuus käyttää opinnäytetyössä saatuja tuloksia oman toimintansa kehittämisessä.

### 6.1 Vertaistuen vaikutus imetyksen jatkumiseen

Tarkastellessa vertaistuen vaikutuksia imetyksen jatkumiseen, ilmeni kolme eri kategoriaa, joihin vastaukset jakautuvat: vertaistuki oli onnistunutta, tuella ei ollut vaikutusta imetykseen tai vertaistuki epäonnistui.

Taulukko 3 Vertaistuen vaikutus imetyksen jatkumiseen



### 6.1.1 Onnistunut vertaistuki

Onnistunut vertaistuki ilmeni vastauksissa oikean tiedon saamisena, konkreettisen tuen saamisena sekä positiivisena muutoksena elämänlaadussa sekä terveydessä. Oikean tiedon saaminen ilmeni asiantuntevina ohjeina, neuvoina, vinkkeinä ja tiedon antamisena. Konkreettisen tuen saaminen ilmeni oikean imuotteen sekä toimivan imetysasennon avustamisena.

”Imetystukiäiti neuvoi kädestä pitäen, miten saan ohjattua pienen vauvan tulemaan rinnalle oikein ja saamaan hänen otteen oikeaksi.”



Positiivinen muutos elämänlaadussa ilmeni äitien parempana jaksamisena vertaistuen avulla ja siten, että äidit kertoivat kykenevänsä imettämään nyt aiempaa paremmin ja imetystuen auttaneen jatkamaan imetystä.

”Sain jatkettua täysimetystä 6 kk asti ja ohjeet maitomäärän lisäämiseen, vaikka neuvolan hoitaja painosti kiinteiden aloittamiseen. Äidin itseluottamus ja varmuus imetykseen heijastui muuhunkin elämään.”

### 6.1.2 Neutraali

Osa vastaajista kertoi olleensa yhteydessä imetyksen vertaistukeen, mutta vastauksesta ei ilmennyt oliko tuella vaikutusta imetykseen. Luokittelimme tällaiset vastaukset neutraaleiksi.

”Pohdin voinko jatkaa täysimetyksellä. Vauvan paino alakäyrillä, mutta tasainen nousu. Lääkäri suositteli kiinteiden aloittamista 4kk käynnillä.”

### 6.1.3 Vertaistuen epäonnistuminen

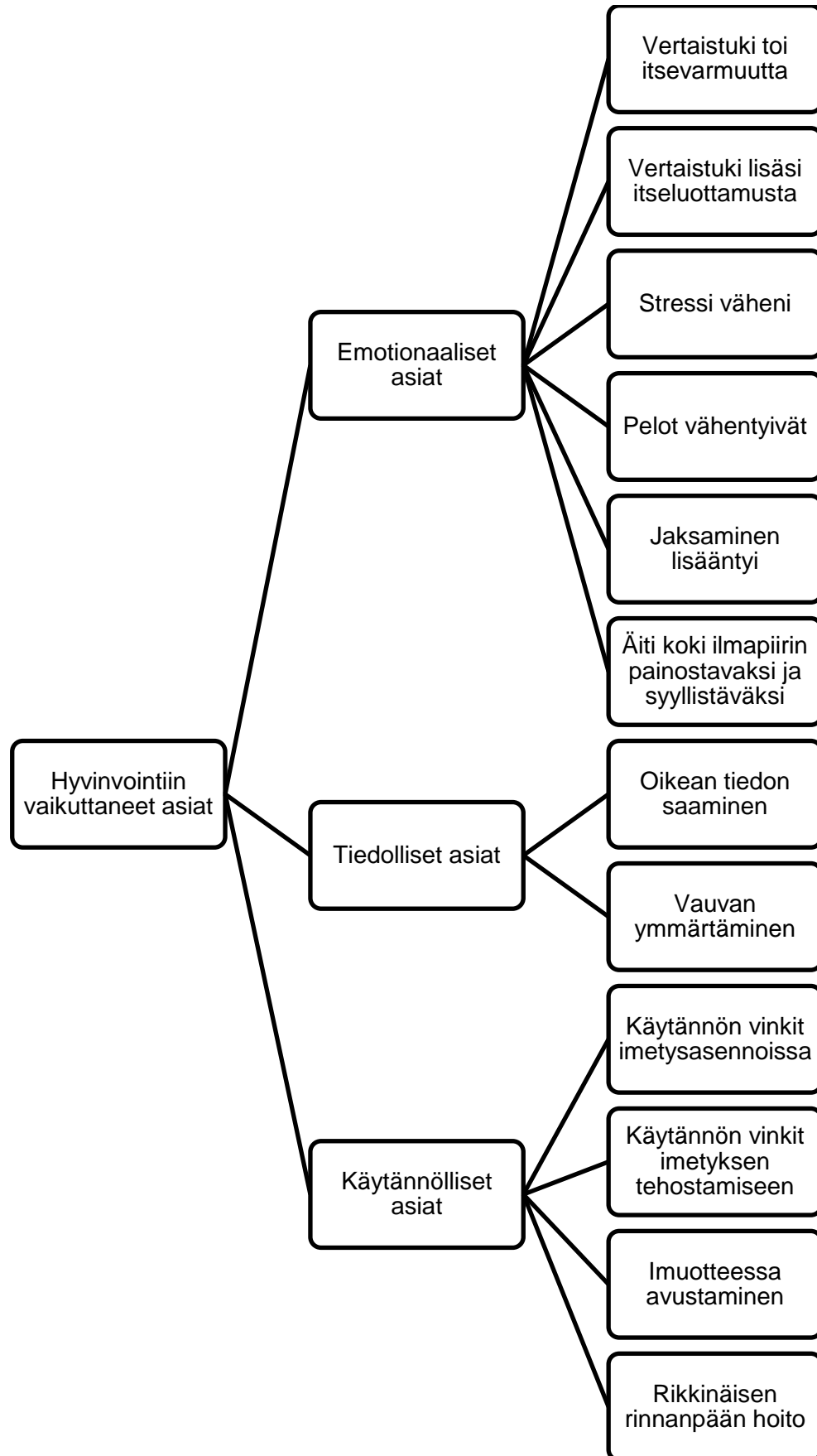
Vertaistuen epäonnistuminen ilmeni virheellisen tai puutteellisen tiedon saamisena, vertaistukihenkilön yhteydenpito-ongelmina, tuen puuttumisena tai saatu tuki koettiin painostavaksi ja syyllistäväksi. Yhteydenpidon katkeaminen tapahtui esimerkiksi tukiäidin siirtäessä asiaa eteenpäin toiselle tukiäidille, joka ei ollutkaan yhteydessä tuen tarvitsijaan. Koettu painostava ja syyllistävä ilmapiiri ilmeni vastauksessa, jossa äidin toive oli onnistua imetyksessä.

”Huonosti. Painostava ja syyllistävä ilmapiiri oli. Tuli entistä huonompi mieli, kun ei imetyksessä onnistunut. Tuli myös huono äiti olo, kiitos syyllistävien puheiden.”

## 6.2 Vertaistuen vaikutus hyvinvointiin

Äitien kokemuksista vertaistuen vaikutuksista hyvinvointiinsa ilmeni kolme pääluokkaa: emotionaaliset, tiedolliset sekä käytännölliset asiat.

Taulukko 4 Vertaistuen vaikutus hyvinvointiin



### 6.2.1 Emotionaaliset vaikutukset hyvinvointiin

Emotionaaliset asiat ilmenivät vertaistuen tuomana itsevarmuutena ja itseluottamuksena, stressin ja pelkojen vähentymisenä ja tästä johtuvana mielenrauhan lisääntymisenä sekä äitien jaksamisen paranemisena. Äideistä suurin osa vastasi saaneensa itselleen tuen kautta huomattavasti lisää itseluottamusta.

”Imetystuella oli positiivinen vaikutus itseluottamukseeni ja jaksamiseen. Ensikerälaisena tunsin itseni epävarmaksi ja imetystuki valoi minuun uskoa. Imetystuki sai minut jatkamaan vauvantahtista imetystä ja antoi minulle vastauksen mieltä askarruttaneisiin kysymyksiin.”

Itsevarmuus on toinen toistuva teema äitien vastauksissa. Itsevarmuus ilmeni äitien lisääntyneenä arvostuksena itseään kohtaan. Heidän vastauksissaan esimerkiksi mainittiin, että tuen avulla päätöksenteko oli helpompaa ja imetystuki lisäsi uskoa heidän omaan tekemiseensä ja siinä onnistumiseen.

”Antoi varmuutta imetykseen ja omaan toimintaan, kun ymmärsin vauvan vuorokausirytmia paremmin. Olin jo miettinyt illalla pullon antamista mutta keskustelun jälkeen päätin jatkaa imetyksellä, mikä oli oikea päätös.”

Stressin ja pelkojen väheneminen ilmeni saatuna mielenrauhana, joka heijastui koko perheen hyvinvointiin näkyen esimerkiksi äitien elämänlaadun ja parisuhteen paranemisena sekä perheen sujuvampana arkena.

”Helpotti minun eli äidin stressiä ja siten vaikutti positiivisesti perheeseen.”

”Vahvisti luottamusta että omat päätökset on olleet oikeita ja saanut hyviä neuvoja imetyksen tukemiseen, jolloin pelko ja stressi imetyksen epäonnistumisesta on hälventynyt. Imetyksen sujuessa paremmin äiti ei ollut niin kiukkuinen ja stressaantunut, joka vaikutti positiivisesti myös muuhun perheeseen.”

”Helpotti ja vahvisti luottoa maidon riittävyteen. Minulla olo helpotti, joten stressi helpotti myös puolisoilla.”

### 6.2.2 Tiedon vaikutus hyvinvointiin

Tiedon vaikutus hyvinvointiin ilmeni oikean tiedon saamisena ja vauvan ymmärtämisenä. Äidit kertoivat saaneensa uutta tietoa imetystukiäideiltä ja tiedon olleen kattavampaa kuin synnytyssairaalasta tai neuvolasta saatu tieto.

”Saimme mieheni kanssa kumpikin itseluottamusta ja hyviä neuvoja tilanteeseemme.”

"Sain hyviä vinkkejä, mitä neuvolassa ei osattu antaa."

### 6.2.3 Käytännön vaikutus hyvinvointiin

Käytännölliset asiat ilmenivät äitien vastauksissa käytännön vinkkeinä hyvän imetyssasennon löytämisessä ja imetyksen tehostamisessa, oikean imuotteen ohjaamisena sekä rikkiäisen rinnanpään hoidon ohjauksena. Imetystukiäitien antamat neuvot ja opastus vaikuttivat positiivisesti imetyksen jatkumiseen sekä äitien, vauvojen että koko perheen hyvinvointiin.

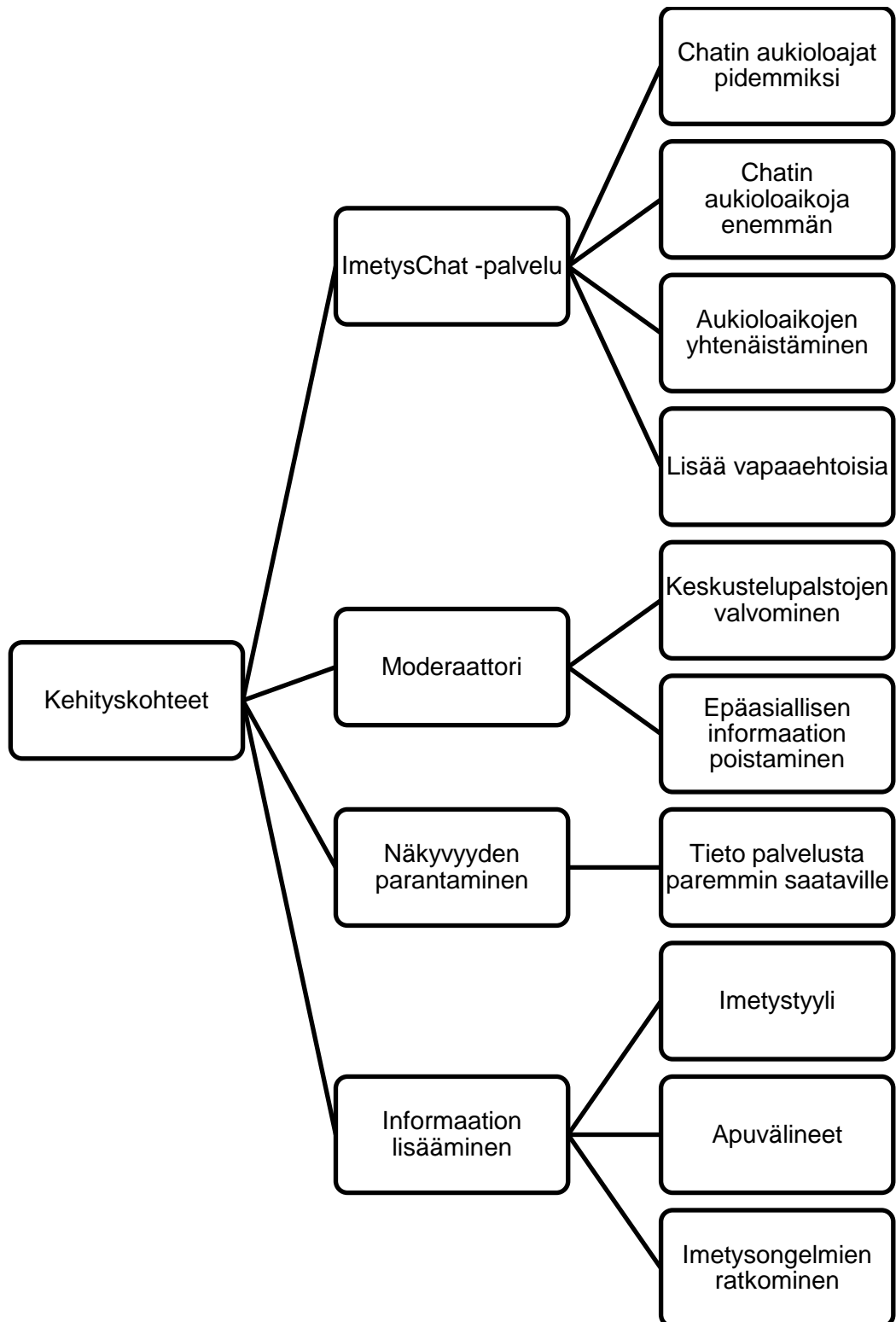
"Käytännön vinkit auttaneet jatkamaan ja jaksamaan imetystä. Isä on pystynyt paremmin tukemaan imetystä. Imetystä on voitu jatkaa joten ei ole tarvittu pullorumbaa."

Konkreettisella avulla pystyttiin vaikuttamaan esimerkiksi ongelmallisiin imetysasentoihin tai virheelliseen imuotteeseen. Oikean imetystekniikan löytyessä imetys saatiin jatkumaan.

"Imetystukiäiti neuvoi kädestä pitäen, miten saan ohjattua pienen vauvan tulemaan rinnalle oikein ja saamaan hänen otteen oikeaksi."

## 6.2.4 Kehittämisehdotukset

Taulukko 5 Imetyksen vertaistuen kehittämisehdotukset



Kyselyn vastausten perusteella ilmeni neljä eri kategoriaa, joissa Imetyksen tuki ry:n vertaistukipalveluita voisi parantaa asiakkaiden mielestä mielekkäämmiksi. Ensimmäinen ja

selkeästi suurin toive parantelulle kohdistui ImetysChat -palvelun aikoihin ja niiden yhtenäistämiseen. ImetysChat -palvelun toivottiin olevan useammin saatavilla. Opinnäytetyön tekohetkellä (10.6.2020) Imetys.fi nettisivuilla aukioloajat ImetysChat -palvelulle ovat ilmoitettu seuraavasti:

Maanantaina klo 21-22  
Keskiviikkona klo 20.30-21.30  
Torstaina klo 17-18  
Sunnuntaina klo 13-14

On kuitenkin otettava huomioon, että kaikkien tukimuotojen aukioloajat on laadittu sen mukaan, miten vapaaehtoiset, jotka ovat usein itsekin pienten lasten äitejä, voivat oman arkensa lomassa tehdä vapaaehtoistyötä. Vaikka kaikki tukimuodot eivät ole avoinna ympäri vuorokauden, käytännössä jokin tukimuodoista on saatavilla päivittäin.

Useiden vastaajien mielestä ImetysChat -aikoja on liian harvakseltaan ja sen aukioloa pitäisi lisätä. Toiveena olisi lisää aikoja tai pidempää aukioloa niin aamuun, päivään kuin iltaankin. Vastauksista ilmenee, että käyttäjät ovat tietoisia Imetyksen tuki ry:n rajallisesta vapaaehtoisten määrästä, joten he ovat ymmärtäväisiä aukioloaikojen suhteen.

Yllä olevaan aukioloaikojen kehityskohteeseen liittyen vastaajat toivoisivat Imetyksen tuki ry:n vapaaehtoisten määrän kasvavan. Koska palveluiden määrä rajoittuu suuresti vapaaehtoisten määrään organisaatiossa, kyselyyn vastanneet toivoisivat, että Imetyksen tuki ry hankkisi heille lisää vapaaehtoisia esimerkiksi pyörittämään ImetysChat -palvelua.

Toisena kehityskohteena äidit ehdottivat, että Imetyksen tuen keskustelupalstoja tulisi netissä pyrkiä siistimään ja niille pitäisi ehdottomasti saada moderaattorit. Osa äideistä oli joutunut tilanteeseen, jossa toinen kirjoittaja on käyttäytynyt epäasianmukaisesti tai laittanut väärä tietoa palstalle. Siinä tilanteessa äidit toivovat ripeää toimintaa Imetyksen tuki ry:ltä siistimisen suhteen ja toivoisivat, että kaikki palstalla olevat henkilöt noudattaisivat asianmukaista nettietikettiä keskustellessaan muiden henkilöiden kanssa. Myös virheellinen tieto tulisi pikimmiten poistaa kokonaan, jotta sekaannuksilta vältyttäisiin.

Imetyksen tuki ry:n Facebook -ryhmässä on jo olemassa aktiivinen moderaattoritimi ja keskusteluja ohjaavat yhteiset säännöt. Julkaisuja tulee vuosittain noin 9000 ja näihin kymmeniä tuhansia kommentteja ja satoja tuhansia reagoiteja. Jäseniä ryhmässä on yli 40 000, joista yli 20 000 keskustelee aktiivisesti. Moderoinnin haasteita ovat vilkas

äitien välinen keskustelu, sääntörikkomukset ja keskustelijoiden haaste ymmärtää sitä, ettei oman vauvan kohdalla toiminut asia ole välttämättä turvallinen toisen äidin vauvalle. Toukokuussa 2020 ryhmässä on otettu käyttöön julkaisujen ennakkohyväksyntä, jotta tuki olisi turvallisempaa ja rauhallisempaa.

Kolmantena kehityskohteena vastaajat mainitsivat Imetyksen tuki ry:n näkyvyyden parantamisen. Vastauksista ilmeni, kuinka äidit olivat itse joutuneet etsimään tietoa Imetyksen tuki ry:stä ja heidän palveluistaan koska heidän mielestään Imetyksen tuki ry:n näkyvyys ei ole tarpeeksi laajalle ulottuvaa. Vastaajat myös toivoivat Imetyksen tuki ry:n kouluttavan terveydenhuollon ammattihenkilöitä. Heidän koulutuksensa kuuluu kuitenkin muille tahoille kuten oppilaitoksille. Yhdistys ei voi järjestää esimerkiksi WHO:n imetysohjaajakoulutusta näyttöineen. Imetyksen tuki ry:n sähköisiä ja tulostettavia materiaaleja on kuitenkin laajasti tarjolla myös neuvoloissa sekä synnytyssairaaloissa. (Imetyksen tuki ry 2020)

Muutamia kommentteja Imetyksen tuki ry:n omasta osaamisesta ilmeni kehitysvastauksissa, joissa kehoitettiin lisäämään tietämystä eri imetystyyleistä ja imetykseen liittyvistä apuvälineistä. Näissä palautteissa vastaajat kertovat, etteivät ole saaneet omaan ongelmaansa tietynlaista tarkkaa apua.

Viimeinen mainittu kehityskohde koski informaation jakamista. Äidit kertovat jääneensä ilman kunnollista vastausta ongelmiinsa ja kysymyksiinsä. Vastausten saamista he odottivat niin ImetysChat -palvelussa kuin sähköpostitse. Osa vastaajista olisi kaivannut enemmän tietoa aiheesta, johon tukihenkilö ei sillä hetkellä osannut vastata. Imetystukiäideiltä kysytään paljon sellaisia kysymyksiä, joihin vertaistukiäiti ei voi turvallisesti vastata, vaan tilanteeseen tarvitaan erityistason osaamista vaativaa imetysohjausta. Erityisesti tällöin äiti voi kokea jääneensä vaille tukea.

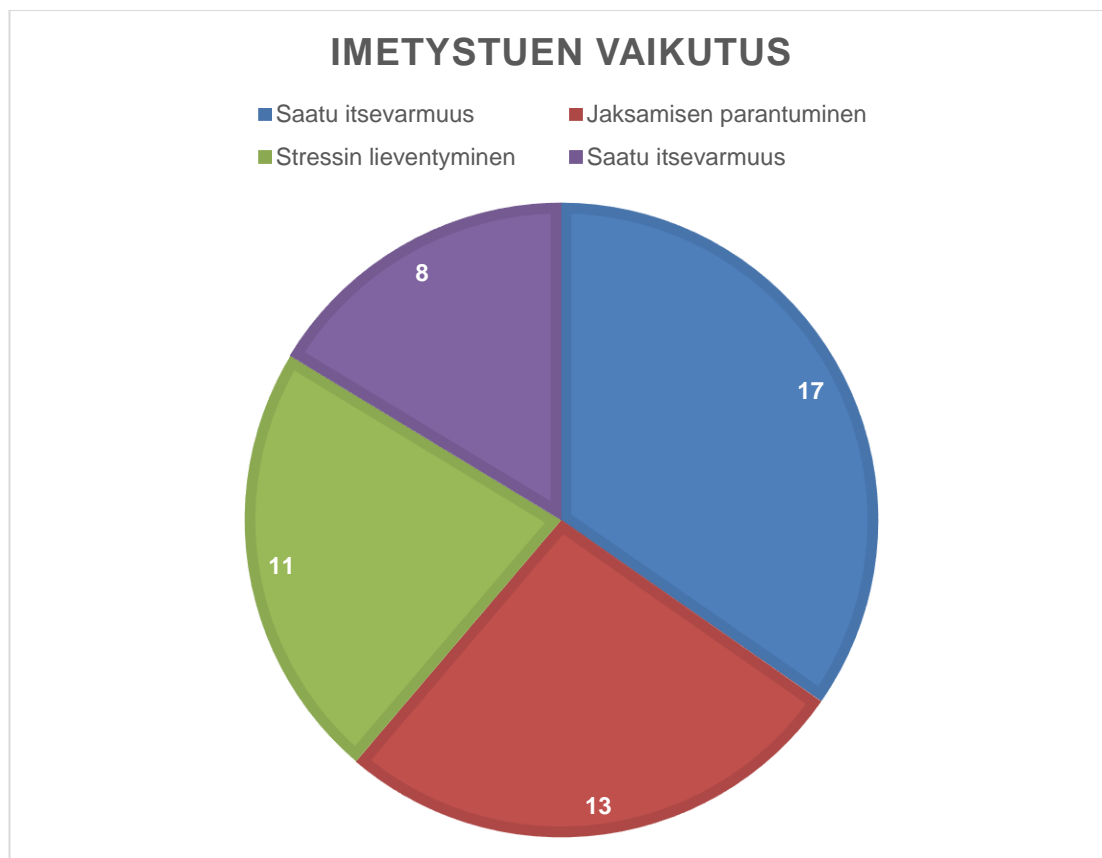
### 6.3 Tulosten tarkastelu

Suurin osa avoimiin kysymyksiin vastanneista koki vertaistuella olleen positiivinen vaikutus imetyksen jatkamiseen. Äidit kokivat vertaistuen auttaneen heitä pääsemään eteenpäin hankalassa tilanteessaan ja näin äidit jatkoivat jatkaa imetystä. Tukiäidit jatkoivat käytännön vinkkejä sekä loivat turvallisuuden tunteen ja lempeän ilmapiirin. Suurin osa vastaajista koki vertaistuen auttaneen imetyksen jatkamisessa kohti THL:n suosittelemaa puolen vuoden täysimetystä.

Negatiivisia kokemuksia ilmeni myös. Vastaajista yhteensä neljä kokivat tuen epäonnistuneen. Ongelmia oli ollut äidin ja vertaistukiäidin yhteydenpidossa, osa ei ollut saanut tukea lainkaan ja osa koki ilmapiirin olleen painostava ja syyllistävä.

Tutkimusaineistostamme ilmeni, että äidit kokivat vertaistuen myötävaikuttaneen imetyksensä jatkamiseen ja tämä edelleen vaikutti positiivisesti heidän hyvinvointiinsa. Positiivisia vaikutuksia löydettiin niin emotionaaliselta, tiedolliselta kuin käytännölliseltkin alueelta. Imetyksen vertaistuen vaikutuksia äitien hyvinvoinnin näkökulmasta tarkastellessa esiin nousi neljä samankaltaisten asioiden luokkaa (KUVA 1): itseluottamuksen koheneminen (17 vastausta), oman jaksamisen parantuminen (13 vastausta), stressin lieventyminen (11 vastausta) ja itsevarmuuden saaminen (8 vastausta). Äidit kokivat saaneensa tukiäideiltä vahvistusta omille ajatuksilleen ja päätöksilleen, sekä ohjausta ja neuvoja, jotka ovat auttaneet vauvan käyttäytymisen ymmärtämisessä. Äidit kokivat vertaistuen myös helpottaneen epävarmuutta. Vertaistukiäidit ovat saaneet luotua turvallisuuden tunteen imetysongelman kanssa kamppaileville äideille sekä ovat tukensa avulla madaltaneet äitien stressitasoa. Stressin vähenemisellä on ollut positiivinen vaikutus äitien, ja koko perheen hyvinvoinnin kannalta, sekä stressaamisen väheneminen on myötävaikuttanut äitien kokemukseen omasta jaksamisestaan.

Kuva 1 Useimmin vastattu (kpl) vertaistuen vaikutuksista hyvinvointiin (n=57)





Kehittämisehdotuksista ilmeni, miten äidit toivoisivat imetyksen vertaistuen kehittyvän jatkossa. ImetysChat -palvelu koettiin tärkeäksi ja tähän toivottiin lisää vapaaehtoisia vertaistukiäitejä. Facebook -ryhmän keskusteluja toivottiin myös siistittävän ja keskustellessa olisi hyvä käydä ilmi onko kommentin kirjoittanut koulutettu vertaistukiäiti vai joku muu. Imetyksen tuki ry:n toivottiin saavan enemmän näkyvyyttä, eli tietoa palvelusta paremmin saataville. Näiden lisäksi toivottiin vertaistukiäitien tietävän laajemmin erilaisista imetystyyleistä ja imetyksessä käytettävistä apuvälineistä.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata äitien kokemuksia saamansa vertaistuen vaikutuksista imetykseensä ja hyvinvointiinsa. Verkkokyselystä saatujen vastausten avulla pyrittiin löytämään imetyksen jatkamiseen sekä hyvinvointiin vaikuttaneita tekijöitä. Aineistomme vastauksista löytyi hyvin paljon samankaltaisuuksia aiemman tutkimustiedon kanssa. Tukea tarvitsevat äidit kokivat imetystuen läsnäolon ja saatavuuden tärkeänä. Tämä näkyy niin äitien antamissa vastauksissa kuin kehitysehdotuksissakin laajempien ImetysChat-aukioloaikojen toivomisenä. Tulokset ovat samankaltaisia suomalaisen kirjallisuuskatsauksen kanssa, jossa kuvattiin tuen jatkuvan olemassaolon auttaneen imetyksen jatkamisessa (Kaunonen ym. 2011). On otettava huomioon, että vallitsevan Covid19 -tilanteen vuoksi ImetysChat -palvelun kysyntä voi olla korostunut. Vertaistuen olemassaolon tarve ei silti ole kadonnut, vaan vaihtanut lähinnä muotoaan.

Tämän aineiston mukaan äidit kokivat vertaistuella olleen myönteinen vaikutus imetyksensä jatkumiseen. Imetyksen jatkuvuuteen auttoivat niin emotionaaliset, tiedolliset kuin käytännöllisetkin asiat, kuten esimerkiksi äidin kohonnut itsetunto imettäjänä, vauvan ymmärtäminen ja oikean imuotteen onnistuminen. Tukiäidin koulutuksen merkitys korostui esimerkiksi siten, että koulutetulta vertaistukiäidiltä sai luotettavaa tietoa ja käytännön vinkkejä. Muiden kuin koulutettujen vertaistukiäitien kommentoinnit Facebook-ryhmässä koettiin useammin ärsyttäväiksi. Koulutetut vertaistukiäidit toimivat huomioiden yhdistyksen määrittelemät vertaistukipalvelun linjaukset, kun taas kouluttamaton henkilö ei välttämättä osannut ajatella, että mikä toimii hänellä itsellään, ei välttämättä toimi toisella. Vastaavia tuloksia saatiin Iso-Britanniassa sekä Australiassa tehdyissä tutkimuksissa, joissa kuvattiin äitien kertoneen imetystuen olleen empaattista ja rauhoittavaa sekä vaikuttaneen positiivisesti imetyksensä jatkumiseen (Brown ym. 2019, Deeks ym. 2012 ja Amir ym. 2019).

Myös negatiivisista tuloksista oli havaittavissa yhteisiä piirteitä edellä mainitun Brownin ym. tutkimuksen kanssa, jonka mukaan verkkovertaistuessa korostuivat säätelyn puute, tuomitsemisen ilmapiiri sekä hyvin polarisoituneet keskustelut. Julkaisujen ja niihin liittyvän kiivaan kommentoinnin vuoksi keskustelujen säätely on haastavaa ja tästä syystä informaatio, jota sivuilta löytyi, ei välttämättä ollut korrektia. Tästä syystä verkkovertaistuki olisikin hyvä olla vain vertaistuen lisä ja kommentoinneista olisi hyvä ilmetä onko kirjoittaja koulutettu vertaistukiäiti vai joku muu.

Hyvinvoinnin kannalta tarkasteltuna tässä aineistossa äidit kokivat vertaistuen vaikuttaneen äitien jaksamiseen, stressitason madaltumiseen, itseluottamukseen sekä itsevarmuuteen. Aineistossamme hyvinvointi näkyy esimerkiksi imetyksen vertaistuen tuomana apuna imetyksen jatkamisessa ja sitä kautta myös äitien terveydessä ja elämänlaadussa. Yksilön kokemus omasta hyvinvoinnistaan on subjektiivista, sillä se muodostuu henkilökohtaisista kokemuksista yksilön omassa elämässään. Pyrimme opinnäytetyösämme tuomaan esille vastaajien kokemaa vertaistuen tuomaa mahdollista muutosta hyvinvoinnissaan. Vertaistuen tuomalla avulla oli selkeä yhteys myös muiden perheenjäsenten hyvinvointiin. Kun äidin itseluottamus ja itsetunto imettäjänä koheni, stressitaso madaltui ja imetys onnistui aiempaa paremmin. Tällä oli positiivinen vaikutus vauvan tyytyväisyyteen, joka edelleen edesauttoi äidin jaksamista. Kun äiti jaksaa paremmin, se näkyy parisuhteen ja perheen hyvinvoinnissa. Saamistamme tuloksista löytyy myös yhtäläisyyksiä ruotsalaisen tutkimuksen kanssa, jonka mukaan puhelimitse saatu vertaistuki vähensi äitien stressiä vanhemmuuden suhteen. (Eriksson ym. 2018)

## 7.1 Johtopäätökset

Saatujen tulosten perusteella voidaan todeta imetyksen vertaistuella olevan positiivinen vaikutus äitien imetykseen ja heidän hyvinvointiinsa. Imetystuen saatavuus koetaan tärkeänä siitä huolimatta, että Covid19 -tilanne on rajoittanut lähitukitoimintaa. Kuten kehitysehdotuksista ilmenee, ImetysChat -palvelu on paljon toivottu tukimuoto. Tukea tarvitseville äideille on tärkeää tulla kuulluksi ja otetuksi tosissaan oman asiansa kanssa. Tästä syystä korostuu koulutettujen vertaistukiäitien tarve. Koulutetuilta vertaistukiäideiltä saa korrektia tietoa sekä neuvoja ongelman ratkaisemiseksi. Käytännön vinkit, neuvot ja tieto osaltaan auttavat jatkamaan imetystä sekä muodostamaan vahvemman vuorovaikutussuhteen vauvan kanssa, joka taas puolestaan auttaa imetyksen jatkamisessa. Saamiemme tulosten myötä ehdotamme tehtävän lisää tutkimusta vertaistuen vaikutuksista imetykseen ja hyvinvointiin.

## 7.2 Luotettavuus

Opinnäytetyömme toteutettiin lomakekyselytutkimuksena, jonka tutkimustapa oli kvalitatiivinen. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin keskeisinä asiakokonaisuuksia ovat mm. uskottavuus, vahvistettavuus ja siirrettävyys. Uskottavuuden takaamiseksi tulokset tulee julkaista siten, että lukija ymmärtää miten analyysi on tehty. Siirrettävyyden varmistamiseksi tutkimuskonteksti tulisi kuvata huolellisesti. Osallistujien valinnalla, aineiston keruulla ja analysoinnin tarkkuudella on suuri merkitys luotettavuuden kannalta. (Hirsjärvi ym. 2003: 240-245.)

Tähtäsimme mahdollisimman totuudenmukaiseen kokemukseen Imetyksen tuki ry:n järjestämän vertaistuen vaikutuksista äitien imetykseen ja heidän hyvinvointiinsa. Viittasimme käyttämiimme aineistoihin hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti sekä otimme huomioon lähdekritiikin. Pyrimme huolellisuuteen viittausten, sitaattien ja lähdemerkintöjen kanssa sekä käytimme sellaisia käsitteitä, että jokainen ymmärtää lukemansa samalla tavalla.

Kyselylomake oli Imetyksen tuki ry:n oma ja muotoiltu siten, ettei kysymysten suhteen voinut syntyä väärinymmärryksiä. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, jossa kaikilta osallistujilta kysyttiin samat kysymykset samassa järjestyksessä. Kysely toteutettiin verkossa, joten turvasimme sen, ettei läsnäolomme vaikuta äitien ajatuksiin tai mielipiteisiin. Kyselyn vastaajamääräksi helmi - toukokuussa 2020 saimme 124 äitiä. Tästä joukosta päädyimme valitsemaan tarkasteltavaksi vain avoimiin kysymyksiin vastanneet 57 äitiä. Rajauksen myötä saimme paljon erilaisia kokemuksia ja näkökulmia kumminkaan laadullisen tutkimuksemme aineiston paisumatta liiallisuuksiin.

Tutkimustulokset analysoimme valmiiden vastausten perusteella, eli emme omilla ajatuksillamme vaikuttaneet lopputulokseen. Verkkokyselyn myötä turvasimme sen, että kaikki tarvittava vastausmateriaali oli varmasti tallessa sanatarkasti.

## 7.3 Eettisyys

Opinnäytetyössämme noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä. Emme loukanneet tutkimuksen kohderyhmää emmekä muitakaan osapuolia. Jo suunnitelmavaiheessa lähdimme miettimään, kenen ehdoilla tutkimus tehdään ja miksi ryhdyimme tekemään juuri

tätä tutkimusta. Vältimme epärehellisyyttä kaikissa työmme osavaiheissa. Emme esimerkiksi plagioineet toisten tutkimuksia. Noudatimme myös lainsäädäntöä tätä tutkimusta tehdessämme.

Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista. Kyselyyn osallistuva sai vastata kysymyksiin omalla tietokoneellaan tai älylaitteellaan itselleen sopivimpana ajankohtana, ettei siitä aiheutuisi liikaa vaivaa. Suojelimme vastaajien anonyymiutta toteuttamalla vastausten analysoinnin siten, ettei yksittäistä vastaajaa tai vertaistukiäitiä pystytä tunnistamaan vastauksista eikä tutkimustuloksista.

#### 7.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyömme on yksi merkityksellisistä työvälineistä oman ammatillisen kasvumme saralla ja tuo lisää tietotaitoa jo työelämässä oleville sekä muille aiheesta kiinnostuneille. Ammatillista kasvua tapahtuu läpi elämän ja aina voi kehittyä lisää. Tätä opinnäytetyötä tehdessämme pääsimme tutustumaan meille itselle melko vieraaseen, mutta tulevan ammattimme kannalta hyvin tärkeään aiheeseen. Syvennyttyämme opinnäytetyömme myötä tähän aihekokonaisuuteen, kehityimme tiedollisesti ja taidollisesti niin opinnäytetyöprosessissa kuin imetysasioissakin.

## Lähteet

Aho, Anna-Liisa – Hannula, Leena – Kaunonen, Marja – Pehkonen Susanna 2015. Äitien imetyksestä selviytyminen ja imetystuen saanti neuvolasta lapsen ollessa kuuden viikon ikäinen. *Hoitotiede*, 27 (3), 239–250

Amir, Lisa H – Davey, Mary-Ann – Dennis, Cindy-Lee – East, Christine E – Forster, Della A – Gold, Lisa – Grimes, Heather A – McLachan, Helen L – McLardie-Hore, Fiona E – Moorhead, Anita M – Mortensen, Kate – Shafei, Touran – Small, Rhonda – Tawia, Susan 2019. Proactive Peer (Mother-to-Mother) Breastfeeding Support by Telephone (Ringing up About Breastfeeding Early [RUBY]): A Multicentre, Unblinded, Randomised Controlled Trial. Verkkodokumentti. Luettu 12.4.2020.

Barclay, Lesley – Schmied, Virginia – Sheehan, Athena 2009. Women's experiences of infant feeding support in the first 6 weeks post-birth. Verkkodokumentti. <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1740-8709.2008.00163.x>> Luettu 18.4.2020.

Brown, Amy – Copeland, Lauren – Grant, Aimee – Greene, Giles – Hunter, Billie – McEwan, Kirsten – Paranjothy, Shantini – Phillips, Rhiannon – Robling, Mike – Sanders, Julia – Tedstone, Sally 2017. Availability of breastfeeding peer support in the United Kingdom: A cross-sectional study. Verkkodokumentti. <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/mcn.12476>> Luettu 21.1.2020

Brown, Amy – Regan, Sian 2019. Experiences of online breastfeeding support: Support and reassurance versus judgement and misinformation. Verkkodokumentti. <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/mcn.12874>> Luettu 15.4.2020.

Deeks, Jonathan J – Freemantle, Nick – Ingram, Lucy – Jolly, Kate – Khan, Khalid S – MacArthur, Christine 2012. Systematic review of peer support for breastfeeding continuation: metaregression analysis of the effect of setting, intensity and timing. Verkkodokumentti. <<https://www.bmj.com/content/bmj/344/bmj.d8287.full.pdf>>

Eriksson, Mats – Hellström-Westas, Lena – Hoddinott, Pat – Flacking, Renée 2018. Proactive telephone support provided to breastfeeding mothers of preterm infants after discharge: a randomised controlled trial. Verkkodokumentti. <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/apa.14257>>

Eskola, Jari – Suoranta, Juha 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tallinna: Vastapaino.

Foster, Della A – McLardie-Hore, Fiona E – McLachlan, Helen L – Davey, Mary-Ann – Grimes, Heather A – Dennis, Cindy-Lee – Mortensen, Kate – Moorhead, Anita M – Tawia, Susan – Gold, Lisa – Shafei, Touran – Small, Rhonda – East, Christine E – Amir, Lisa H 2019. Proactive Peer (Mother-to-Mother) Breastfeeding Support by Telephone (Ringing up About Breastfeeding Early [RUBY]): A Multicentre, Unblinded, Randomised, Controlled Trial. Verkkodokumentti. <<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2589-5370%2819%2930024-0>> 16.1.2020

Hakulinen, Tuovi – Kuronen, Maria – Otronen, Kirsi 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. Verkkojulkaisu. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135535/Ohjaus%20242017%20netti%2020.3.pdf?sequence=6&isAllowed=y>>. Luettu 10.4.2020

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2003. Tutki ja kirjoita. 6.-9. painos. Vantaa: Tammi.

Imetyksen tuki ry 2020. Imetystuen peruskurssi. Kouluttajan käsikirja.

Imetyksen tuki ry 2020. Imetystuen peruskurssi. Kurssivihko.

Imetyksen tuki ry 2019. Toimintakertomus 2018. Verkkodokumentti. <<https://imetys.fi/wp/wp-content/uploads/2019/07/toke2018.pdf>>. Luettu 10.4.2020

Imetyksen tuki ry 2018. Toimintasuunnitelma vuodelle 2019. Verkkodokumentti. <<https://imetys.fi/wp/wp-content/uploads/2018/10/tosu2019.pdf>>. Luettu 15.1.2020

Kaunonen, Marja – Hannula, Leena – Tarkka, Marja-Terttu 2011. A systematic review of peer support interventions for breastfeeding. Verkkodokumentti. <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2702.2012.04071.x>>

Mathisen, Roger – Phan, Linh T H – Walters, Dylan D 2019. The cost of not breastfeeding: global results from a new tool. Verkkodokumentti. Luettu 17.4.2020.

THL (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos) 2016. Hyvinvoinnin mittaaminen. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen>>. Luettu 2.5.2020

THL (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos) 2019. Käsikirjat. Lastenneuvolakäsikirja. Imetys. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/web/lastenneuvolakasikirja/imetys>>. Luettu 15.1.2020

Valli, Raine 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Ps kustannus