



SAVONIA

Ensimmäinen kullannuppu

– Mihin vaikuttaa parisuhteessa sekä naisen ja miehen elämässä?

**Diana Huttunen &
Heidi Lappi**

Opinnäytetyö
Kirjallisuuskatsaus

Ammattikorkeakoulututkinto

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Diana Huttunen & Heidi Lappi	
Työn nimi Ensimmäinen kullannappu – Mihin vaikuttaa parisuhteessa sekä naisen ja miehen elämässä?	
Päiväys 5.12.2012	Sivumäärä/Liitteet 29/2
Ohjaaja(t) TtT, lehtori Pirjo Kinnunen	
<p>Tiivistelmä</p> <p><i>Ensimmäinen kullannappu – Mihin vaikuttaa parisuhteessa sekä naisen ja miehen elämässä?</i> – opinnäytetyö on seitsemästä tutkimusartikkelista ja yhdestä tutkimuksesta tehty kirjallisuuskatsaus, joka kokoaa olemassa olevaa tietoa helpommin käytettäväksi käytännön työssä. Tarkoituksena on kuvata ensimmäisen lapsen syntymän jälkeistä muutosta parisuhteessa sekä naisen että miehen elämässä. Tavoitteena on tuottaa ajatuskartta, jonka avulla ensivanhempien kanssa työskentelevät kättilöt voivat parantaa ohjaustaan.</p> <p>Ensimmäisen lapsen syntymä on iso muutos parisuhteessa, osapuolet joutuvat oppimaan vanhemmuuden rooliin ja parisuhde muuttuu perheeksi. Moni asia yllättää uudet vanhemmat ensimmäisen lapsen syntymän myötä. Ammattilaisten tuki on tärkeää vanhemmuuteen kasvussa, sillä perheiden hyvinvointi on yhteiskunnallisesti merkittävää.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsaus menetelmää käyttäen. Aineistoksi valikoitui seitsemän kansainvälistä tutkimusartikkelia ja yksi suomalainen tutkimus. Tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysiä mukaillen.</p> <p>Tutkimusaineiston mukaan uusien vanhempien tuen tarve keskittyy viiteen eri osa-alueeseen. Näitä olivat tunne-elämä, seksuaalisuus, sosiaaliset suhteet, rooli ja vuorovaikutus parisuhteessa. Vanhemmat ilmaisivat tarvitsevansa tukea uudessa elämäntilanteessa sekä siihen sopeutumisessa. Tutkimusten tulokset ovat samansuuntaisia ja osoittavat tuen tarpeen.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimusaineisto koottiin kriittisen lähdevalinnan avulla, ja kirjallisuuskatsausta sekä sisällönanalyysiä tehdessä on käytetty eettisyyttä tukevia menetelmiä. Tuotettu ajatuskartta voi toimia kättilön toteuttaman ohjauksen tukena.</p> <p>Jatkossa voitaisiin selvittää ajatuskartan hyödynnettävyyttä käytännössä ammattihenkilöille osoitetulla kyselyllä. Mielenkiintoista olisi myös toteuttaa vertailututkimus ensivanhemmille heidän saamastaan tuesta kättilöiltä, joilla on ajatuskartta ohjaukseen sekä kättilöiltä, joilla ei sitä ole.</p>	
Avainsanat parisuhde, lapsen syntymä, äitiys, isyys ja vanhemmuus	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Nursing			
Author(s) Diana Huttunen & Heidi Lappi			
Title of Thesis First little one – Effects on relationship, woman's and man's life			
Date	5.12.2012	Pages/Appendices	29/2
Supervisor(s) Senior Lecturer Pirjo Kinnunen			
<p>Abstract</p> <p>The thesis <i>First little one – Effects on relationship, woman's and man's life</i> is a review, which gathers studied information from seven study articles and one study to be used easier in practical working life. The purpose of this study is to describe the change that the birth of the first child brings into relationship, woman's and man's life. The aim is to execute a mind map by the results of a content analysis for professionals to empower their guidance for first time parents.</p> <p>The birth of the first child appears to be a big change in a relationship, partners have to learn the role of parenting and intimate relationship turns into family. Many issues surprise new parents along the birth of the first baby. The support of the professionals is important within the growth into parenthood, because the welfare of families is remarkable for the society.</p> <p>This thesis was carried out by using a method of a review. Seven international research articles and one Finnish research became selected as the material of this study. The research material was analyzed by content analysis.</p> <p>There were five main categories of needed support for parents according to the research material. These categories are emotional life, sexuality, social relations, new role and interaction in relationship. Parents expressed the need of support in adapting to new conditions. The results of studies were alike between each other and it points out the need of support.</p> <p>The research material of this thesis was gathered by critical source selection also both review and content analysis were made using ethically supporting methods. Executed mind map can work as assistance for support given by midwives.</p> <p>In future it could be explored how beneficial this mind map has been in practical for professionals. It would be also interesting to study comparably which kind of support first time parents have been given by midwives who have the mind map and ones who haven't.</p>			
Keywords intimate relationship, child's birth, motherhood, fatherhood and parenthood			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	8
2.1	Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	8
2.2	Tutkimuksen keskeiset käsitteet.....	9
2.3	Kätilön rooli vanhemmuuteen kasvun tukemisessa.....	11
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	12
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUKSEN KUVAUS.....	13
4.1	Aineiston hankinta	13
4.2	Aineiston analyysi.....	15
5	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET	18
5.1	Ensimmäisen lapsen syntymän vaikutus parisuhteessa.....	18
5.2	Ensimmäisen lapsen syntymän vaikutukset naisen elämässä.....	19
5.3	Ensimmäisen lapsen syntymän vaikutukset miehen elämässä	20
6	POHDINTA	21
6.1	Tulosten tarkastelua	21
6.2	Prosessin eettisyys ja luotettavuus	23
6.3	Ammatillinen kasvu ja kehitys	24
	LÄHTEET	26

LIITTEET

Liite 1 Taulukko 3: Tutkimusaineisto, yhteenveto tutkimusartikkeleista

Liite 2 Kuvio 3: Mihin ensimmäisen lapsen syntymä vaikuttaa parisuhteessa sekä naisen ja miehen elämässä? Ohjauskäyttöön koottu ajatuskartta kirjallisuuskatsauksen tuloksista.

1 JOHDANTO

Vuonna 2010 Suomessa synnytti 60 420 naista, heistä noin 28 % oli ensisynnyttäjiä (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2011). Vuosittain vanhemmuuden siis kohtaa ensimmäistä kertaa iso joukko naisia ja miehiä. Ensimmäisen lapsen syntymä on iso muutos parisuhteessa, sillä sen myötä alkaa naisen ja miehen vanhemmuuteen kasvu ja parisuhde muuttuu perheeksi. Esikoisen syntymä sitoo vanhempia ja vie yhteistä aikaa, minkä myötä tyytyväisyys parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen voi laskea. (Haapio & Pietiläinen 2009, 201–203.)

Aiheen tutkiminen on perusteltua, sillä avioerotilastojen mukaan erojen määrä on yli kaksinkertaistunut 1970-luvulta 2000-luvulle (Tilastokeskus 2011). Oletamme yhden syy avioeroihin olevan läheisiltä saadun tuen puute; ennen omat vanhemmat ja muu suku asuivat lähellä ja pystyivät auttamaan, mutta nykyisin nuoret perheet asuvat usein kaukana omaisistaan ja jäävät helposti yksin. Vanhempia tulee tukea muutoksessa hyvin, jotta voitaisiin välttyä ylimääräisiltä ongelmilta kuten masennukselta ja avioeroilta. Tuen ja ohjauksen tulisi olla voimavaralähtöistä kasvussa vanhemmuuteen. (Haapio & Pietiläinen 2009, 201–203.)

Perheiden hyvinvointi on yhteiskunnallisesti merkittävää, ja siksi siihen panostetaan terveyspoliittisissa ohjelmissa. Suomessa tarpeeseen vastataan muun muassa Terveys 2015 -kansanterveysohjelmalla ja KASTE-ohjelmalla. Terveys 2015 – kansanterveysohjelman ensimmäinen tavoite on ”Lasten hyvinvointi lisääntyy, terveydentila paranee ja turvattomuuteen liittyvät oireet ja sairaudet vähenevät merkittävästi.” (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001). Yleisesti uskotaan, että vanhempien hyvinvointi ja tuen saaminen vanhemmuuteen kasvussa vähentää lasten turvattomuutta sekä heijastuu lasten hyvinvointiin.

Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma (KASTE) on ohjausväline valtakunnalliseen sosiaali- ja terveyspolitiikan johtamiseen. KASTE-ohjelman tavoitteena on lisätä terveyttä ja hyvinvointia sekä parantaa palveluiden laatua, vaikuttavuutta ja saatavuutta sekä kaventaa alueellisia eroja. Ohjelman tavoitteisiin pääsyn keinoiksi on nostettu ongelmien ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen, alan henkilöstön osaamisen ja riittävyyden varmistaminen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon toimintamallien ja palvelukokonaisuuksien eheys. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011a.) KASTE-ohjelma mahdollistaa vanhempien tasavertaisen tuen saannin sekä parantaa heidän hyvinvointiaan vanhemmaksi kasvun eri vaiheissa.

Neuvolan keskeinen tehtävä on turvata ja edistää raskaana olevan naisen, sikiön ja vastasyntyneen sekä koko lasta odottavan perheen terveyttä ja hyvinvointia. Tuen kohteena ovat parisuhde ja vanhemmuus sekä sen myötä tuleviin muutoksiin valmistautuminen. Uusien vanhempien tulisi saada parasta mahdollista tukea terveydenhuollon ammattilaisilta. Oleellista on se, että perhevalmennuksen sisältö ja menetelmät vastaavat tarpeeseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011b.)

Kätilö on avainasemassa uusien vanhempien tukemisessa ja ohjaamisessa. Hän kohtaa naisen eri elämänvaiheissa, erityisesti raskauden, synnytyksen ja lapsivuoteen aikana, jolloin vanhemmuuteen kasvun tukeminen on tärkeää. Kätilön on huomioitava myös naisen sosiaalinen ympäristö, hänen puolisonsa ja muut ihmissuhdeverkostot. Erityisen tärkeää on valmistaa myös miestä vanhemmuuteen kasvussa, kun häntä tapaa äidin kanssa neuvolassa. Kätilön rooliin kuuluu ottaa puheeksi asioita, ohjata, tukea ja antaa luotettavaa tietoa vanhemmuuteen kasvun ja parisuhteen ylläpitämisen tukemiseksi. (Äimälä 2009, 39–44). Kirjallisuuskatsaus tukee ammatillista kasvuamme, sillä sen avulla syvennämme tietoa vanhemmuuden haasteista sekä siitä miten voimme työssämme tukea asiakkaitamme paremmin.

Ensimmäisen lapsen syntymän vaikutuksesta naisen ja miehen elämään sekä parisuhteeseen on olemassa arvokasta tietoa ja aihe on ajankohtainen. Haluamme koota näissä tutkimuksissa olevan tiedon helposti hyödynnettäväksi ja niin parantaa uuden perheen saamaa ohjauksen laatua. Opinnäytetyömme *Ensimmäinen kullannuppu – Mihin vaikuttaa parisuhteessa sekä naisen ja miehen elämässä* on kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on kuvata ensimmäisen lapsen syntymän jälkeistä muutosta parisuhteessa sekä naisen että miehen elämässä. Tavoitteena on tuottaa ajatuskartta terveydenhuollon ammattilaisten kuten esimerkiksi kätilöiden ja terveydenhoitajien käyttöön.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä, jolla kootaan jo olemassa olevaa tietoa tutkimuksista. Tutkimuskysymykset ohjaavat tiedon keruuta rajaten käytettävää kirjallisuutta. Tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsaus edellyttää tutkimusten analysointia ja tulkintaa sekä kootun tiedon yhdistämistä. Useammasta tutkimuksesta yhdistetty tieto luo kokonaiskuvan aiheesta ja parhaimmillaan osoittaa lisätutkimuksen tarpeen. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37–45.)

Kirjallisuuskatsauksia (literature review) on olemassa useita eri tyyppisiä, joiden jaottelut voivat vaihdella. Kirjallisuuskatsaukset voidaan jakaa esimerkiksi kuvailevaan ja systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen tai laadulliseen ja määrälliseen kirjallisuuskatsaukseen. Näissä päätyypeissä on vielä omia alaluokkia, jotka hieman poikkeavat toisistaan toteuttamistavoissa. (Salminen 2011, 6–14). Erilaisia katsaustyyppisiä ovat myös meta-analyysi, metasynthesei ja metayhteenvedo. Näissä katsauksissa (review) käytetään joko tilastollisia menetelmiä tai tiivistämistä. Integroivassa katsauksessa tutkimus tehdään yhdistelemällä eri metodeja. (Patala-Pudas 2008.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisimmin käytetty menetelmä, joka on jaettavissa narratiiviseen ja integroivaan katsaukseen. Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella pystytään tutkittava ilmiö luokittelemaan ja kuvaamaan laaja-alaisesti, sillä sen toteutusta eivät rajaa tiukat ja tarkat säännöt. Tutkimuskysymykset ovat myös väljempinä kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. (Salminen 2011, 6–14).

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tarkoin määritellyin menetelmin toteutettu prosessi, minkä vuoksi se on luotettava ja toistettavissa oleva menetelmä (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37–45). Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vaiheet voidaan jakaa kolmeen osaan. Aluksi tehdään suunnitelma katsaukselle, minkä jälkeen toteutetaan alustavat haut. Tutkimuskysymysten asettamiseksi on selvítettävä jo olemassa oleva aiheeseen liittyvä tieto alustavien hakujen avulla. Tärkeää on määrittellä varsinaisia hakuja varten tarkoin sisäänotto- ja poissulkukriteerit, jotta aineisto tulee vastaamaan mahdollisimman hyvin tutkimuksen tarkoitukseen. Seuraavaksi valittu aineisto analysoidaan ja syntetisoidaan. Prosessin viimeinen vaihe on kirjallisuuskatsauksen raportointi. (Johansson 2007, 5–6.) Raportin tulee

sisältää tarkoin tiedonhaun menetelmät ja valintakriteerit, jotta se olisi toistettavissa (Hannula & Kaunonen 2006, 22).

Kuvaileva ja systemaattinen kirjallisuuskatsaus sisältävät joissain osin samoja vaiheita keskenään vaihtelevissa määrin. Kriittisin ja tarkoin määritellyin on systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Yleisemmin puhuttaessa kirjallisuuskatsauksesta tarkoitetaan kuvailevaa menetelmää, joka taas on vähiten rajattu muoto. (Salminen 2011, 6–14). Tässä opinnäytetyössä käytetään käsitettä kirjallisuuskatsaus, koska olemme arvioineet aineistoa ja kuvanneet tarkoin prosessin, mutta olemme kuitenkin vielä aloittelijoita tutkijoina.

Kirjallisuuskatsauksen tekeminen on hyödyllistä, sillä sen avulla voidaan yhdistää tutkimustuloksia helpommin käytettävään muotoon ja osoittaa hoitotyöhön parhaita käytäntöjä. Lisäksi kirjallisuuskatsaus voi jopa näyttää lisätutkimustarpeen. (Patala-Pudas 2008.) Uusia tutkimuksia tehdään jatkuvasti, mutta vähäiset resurssit ja kiire hoitotyössä vievät aikaa pois tutkimusten lukemiselta ja tiedonhankinnalta. Tämän vuoksi kirjallisuuskatsauksen tekeminen on perusteltua, sillä sen avulla voidaan tuoda laaja tieto käyttökelpoisempaan muotoon.

2.2 Tutkimuksen keskeiset käsitteet

Tässä opinnäytetyössä keskeisiä käsitteitä ovat parisuhde, lapsen syntymä, äitiys ja isyys sekä vanhemmuus. Useissa lähteissä vanhemmuus, äitiys ja isyys sulautuvat käsitteinä toisiinsa. Myös naiseutta ja mieheyttä käsittelevät teokset huomioivat lähes poikkeuksetta äitiyden ja isyyden. Näin ollen äitiyttä ja isyyttä pidetään usein luonnollisena osana naisen ja miehen elämää. (Kytöharju 2003, 2–3; Huttunen 2001, 62–65.)

Parisuhdetta voidaan määritellä useista eri näkökulmista. Sitä voidaan kuvata puolisoitten väliseksi tiedostamattomaksi ja tietoiseksi tilaksi. Toimivassa suhteessa korostuu molemminpuolinen emotionaalinen ja seksuaalinen vuorovaikutus. Se on myös erillisten ihmisten kokemisen ja olemisen tila, johon kuuluvat erilliset ja yhteiset kokemukset. Parisuhde luo perustan lapsen syntymiselle, vanhemmuuden rooleille sekä perheen muodostumiselle. Parisuhteessa osapuolet ovat intiimissä suhteessa toisiinsa. Molemmilla on tarve saada ja antaa, vihata ja pettyä, tulla rakastetuksi ja rakastaa. Suhteen myötä peilautuu ihmisen kokemus omasta itsestä ja itsensä arvosta. (Malinen & Alkio 2004, 33.) Parisuhde on yksi merkittävimmistä ihmissuhteista elämässä. Parisuhteen voidessa hyvin, lisääntyy osapuolten henkinen

hyvinvointi ja se heijastuu myös lähiympäristöön. Parisuhdetta kannattaa pyrkiä hoitamaan tietoisesti, jotta se toimisi hyvin ja toisi iloa ja tyydytystä molemmille kumppaneille. (Väestöliitto 2011.)

Lapsen syntymä on suurten muutosten aikaa, minkä vuoksi vanhemmat tarvitsevat paljon tiedollista, emotionaalista ja konkreettista tukea. Tuen merkitys on erityisen suuri, kun kyseessä on ensimmäinen lapsi. Esikoisen syntymän myötä vanhemmat käyvät läpi omakohtaista kasvukriisiään vanhemmuudesta sekä samalla yhdessä parisuhteensa muutosta. Raskaus ja synnytys merkitsevät äidille ja isälle eri asioita. Syntymän myötä odotetusta lapsesta tulee konkreettisempi ja mielikuvat lapsesta saavat uudenlaisen näkökulman, jossa uusi perheenjäsen on vuorovaikutteinen yksilö. (Haapio & Pietiläinen 2009, 201–203.)

Äitiys voidaan käsittää naisen kykynä tulla raskaaksi ja synnyttää. Käsitettä voidaan määrittää myös äitien tekemän kasvatus- ja lastenhoitotyön näkökulmasta. Äitiyden merkitystä naisen kokonaisvaltaiseen elämäänsä tarkasteltaessa huomioidaan, kuinka äitiys voidaan yhdistää naisen muihin elämän osa-alueisiin. (Kytöharju 2003, 2–3.) Äidiksi tulemistakin kuvataan yhdeksi naisen elämän suurimmista muutoksista. Parhaimmillaan äitiys opettaa sietämään omaa keskeneräisyyttä ja suostumaan kasvuun askel kerrallaan. (Sinkkonen 2001, 101.)

Isyyden voidaan katsoa määrittävän lapsen kautta ja siitä, kenet lapsi kokee isäkseen ja keneen hän on kiintynyt. Kuitenkin myös biologinen näkökulma on isyyden määrittelyssä huomioitava asia. Psykologinen isyys toteutuu isän puolesta, kun lapsella on miehelle tunnepohjaisia merkityksiä, jolloin halu hoivata, suojella ja viettää aikaa lapsen kanssa toteutuvat. Tällaisessa isyydessä isän ja lapsen välille on muodostunut kiintymyssuhde. (Huttunen 2001, 62–65.) Isyyttä voidaan määrittää myös äidin kautta. Isän tehtävänä on turvata äidin ja lapsen suhdetta, jotta äidille jää voimavaroja vauvan hoitoon. Toisaalta hän myös vuorottelee äidin kanssa vauvan hoidossa. Isä viestii äidille, ettei tämä jää yksin vastuuvyöryyn vauvan kanssa, vaan voi jakaa vastuun lapsen isän kanssa. Isän turvatessa äidin jaksamista ja mielenterveyttä, hän kehittää samalla hyvän suhteen lapseensa. (Juntumaa 1989, 124–126; Äimälä 2009, 39–44)

Vanhemmuus on suhde, joka rakentuu kiintymykselle ja vuorovaikutukselle. Vanhemmuus on aito kasvatussuhde, joten vanhemmat ovat lapselle monella tavalla ylivertaisin kasvattajataho. Vanhemmuutta tarkastellessa psykologisena ilmiönä, on siinä kysymys ainutlaatuisen läheisestä ja merkityksellisestä ihmissuhteesta, joka

muodostuu kahden eri sukupolvea olevan ihmisen välille. (Hirsjärvi & Huttunen 2001, 49–50.) Riittävä vanhemmuus, joka edellyttää vahvaa itsetuntemusta, kosketusta omaan sisimpään ja persoonaan, luo kotiin turvallista, läsnä olevaa aikuisuutta, rajoja ja rakkautta. Vanhemmuus on vuorovaikutustapahtuma lapsen ja vanhemman välillä. Vanhemmuuteen täytyy kasvaa, tämä kasvu käsittää oman elämän läpikäymistä aina lapsuudesta kyseiseen hetkeen. (Krister 2002, 23–25.)

2.3 Kätilön rooli vanhemmuuteen kasvun tukemisessa

Kätilö voi työskennellä sairaaloissa, neuvoloissa, terveyskeskuksissa, asiakkaiden kodeissa tai muiden palvelujen piirissä. Ammatissaan hänen tulisi tukea naista ja miestä vanhemmuuteen kasvussa, sillä työhön sisältyy vanhemmuuteen valmentamista, perhesuunnittelua ja lastenhoidon ohjausta. (Pajukangas-Viitanen 2004)

Kätilöllä on vahva rooli vanhemmuuteen kasvun tukemisessa. Hän tapaa naisen useassa eri elämän tilanteessa, erityisesti raskauden, synnytyksen ja lapsivuoteen aikana. Näinä hetkinä kätilöllä on mahdollista olla tukemassa naisen äitiyteen kasvua. Tärkeää on myös muistaa tukea miestä isyyteen kasvussa mahdollisuuksien mukaan. Molemmille on hyvä antaa oikeaa tietoa parisuhteen, seksuaalisuuden ja vanhemmuuteen kasvun muutoksista. (Äimälä 2009, 39–44).

Usein kumppanin merkitys ja tärkeys huomataan odotus- ja lapsivuoteen aikana. Tänä aikana myös mahdolliset ongelmat, joita ei ole ratkaistu, korostuvat. Yllättävän monet parisuhteet päättyvät hyvin pian lapsen syntymän jälkeen. Kätilön rooliin kuuluu ottaa puheeksi asioita, ohjata, tukea ja antaa luotettavaa tietoa vanhemmuuteen kasvun ja parisuhteen ylläpitämisen tukemiseksi. (Äimälä 2009, 39–44).

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvata ensimmäisen lapsen syntymän jälkeistä muutosta parisuhteessa sekä naisen ja miehen elämässä. Työllä halutaan selvittää miten vanhemmuuteen kasvussa tulisi tukea ja mihin keskittyä. Tavoitteena on tuottaa ajatuskartta, jonka avulla on mahdollista parantaa uuden perheen saaman ohjauksen laatua sekä edistää olemassa olevan tiedon hyödynnettävyyttä.

Tutkimuskysymykset:

1. Mihin ensimmäisen lapsen syntymä vaikuttaa parisuhteessa?
2. Mihin ensimmäisen lapsen syntymä vaikuttaa naisen elämässä?
3. Mihin ensimmäisen lapsen syntymä vaikuttaa miehen elämässä?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUKSEN KUVAUS

4.1 Aineiston hankinta

Kirjallisuuskatsaus aloitettiin tekemällä alustavia hakuja jo olemassa olevan tiedon selvittämiseksi ja tutkimuskysymysten asettamiseksi Cinahl- ja Medic- tietokannoista. Cinahl on kansainvälinen hoitotieteen ja hoitotyön viitetietokanta, johon on linkitetty myös keskeisten hoitotieteellisten lehtien kokotekstiaartikkeleita. Medic-tietokannan asiasanahakua käytettiin hakusanojen määrittämiseen ja niiden kääntämiseen englanniksi. Medic sisältää viitteitä suomalaisista lääke- ja hoitotieteellisistä artikkeleista, kirjoista, väitöskirjoista, opinnäytetöistä ja tutkimuslaitosten raporteista (Tähtinen 2007, 29–32). Hakutulosten myötä varmistuttiin siitä, että tämän opinnäytetyön aiheesta on tutkimuksia ja määriteltiin tutkimustavoitteet sekä tehtiin tutkimussuunnitelma.

Tutkimussuunnitelman teon jälkeen tehtiin perusteellisemmat aineistohaut. Aineiston hakuprosessi aloitettiin määrittelemällä hakusanat yhdessä Savonia-ammattikorkeakoulun terveystieteen informaatikon kanssa käyttäen Medic -tietokantaa. Cinahl ja PubMed (kansainvälinen lehtiartikkelitietokanta) -tietokannoista hakuja tehtiin sanoilla newborn, first child, parenting, postnatal care, postpartum period, motherhood, fatherhood ja interpersonal relations (taulukko 1). Suomeksi aineistoa haettiin Savonia-ammattikorkeakoulun Aapeli -yhteistietokannasta ja yliopistokirjastojen Linda -yhteistietokannasta sanoilla vanhemmuus, parisuhde, lapsen syntymä, äitiys ja isyys. Manuaalisesti käytiin läpi myös alan ammattilehdet Sairaanhoitaja ja Kätilölehti sekä Hoitotiede ja Tutkiva hoitotiede. Lisäksi alustavien hakujen lähdetaulukko tarkastettiin, siinä oli osittain samoja tuloksia kuin varsinaisessa haussa. Kaiken kaikkiaan hakutulokset olivat runsaita ja monipuolisia käsitellen aihetta eri näkökulmista. Hakuja ei enää ollut tarvetta tehdä muista tietokannoista hakutulosten kattavuuden vuoksi.

Tässä hakuprosessissa aineiston valintaa ohjasivat tutkimussuunnitelman mukaiset sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 21–27) mukaan sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla aineisto saadaan vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Kriteereitä voivat olla esimerkiksi otsikko, abstrakti, aika ja tutkimustulokset. Aluksi sisäänottokriteereiksi määriteltiin tutkimuksen ajankohta (vuodesta 2005->) sekä otsikon ja/tai abstraktin vastaavuus tutkimuskysymyksiin. PubMed ja Cinahl -tietokannoista saadut hakutulokset käytiin läpi otsikkoon, abstraktiin ja julkaisuvuoteen huomiota kiinnittäen. Lisäksi tuloksista on rajattu pois

kapea-alaiset erityistapaukset, kuten ennenaikaisesti syntyneitä lapsia sekä väkivaltaa kohdanneita vanhempia koskeneet tutkimukset. Tämän työvaiheen myötä valikoitui 37 tutkimusta. Lisäksi Linda ja Aapeli -tietokannoista sekä manuaalisella haulla saimme 11 sopivaa tulosta, joista analysoitavaksi valikoitui vain yksi.

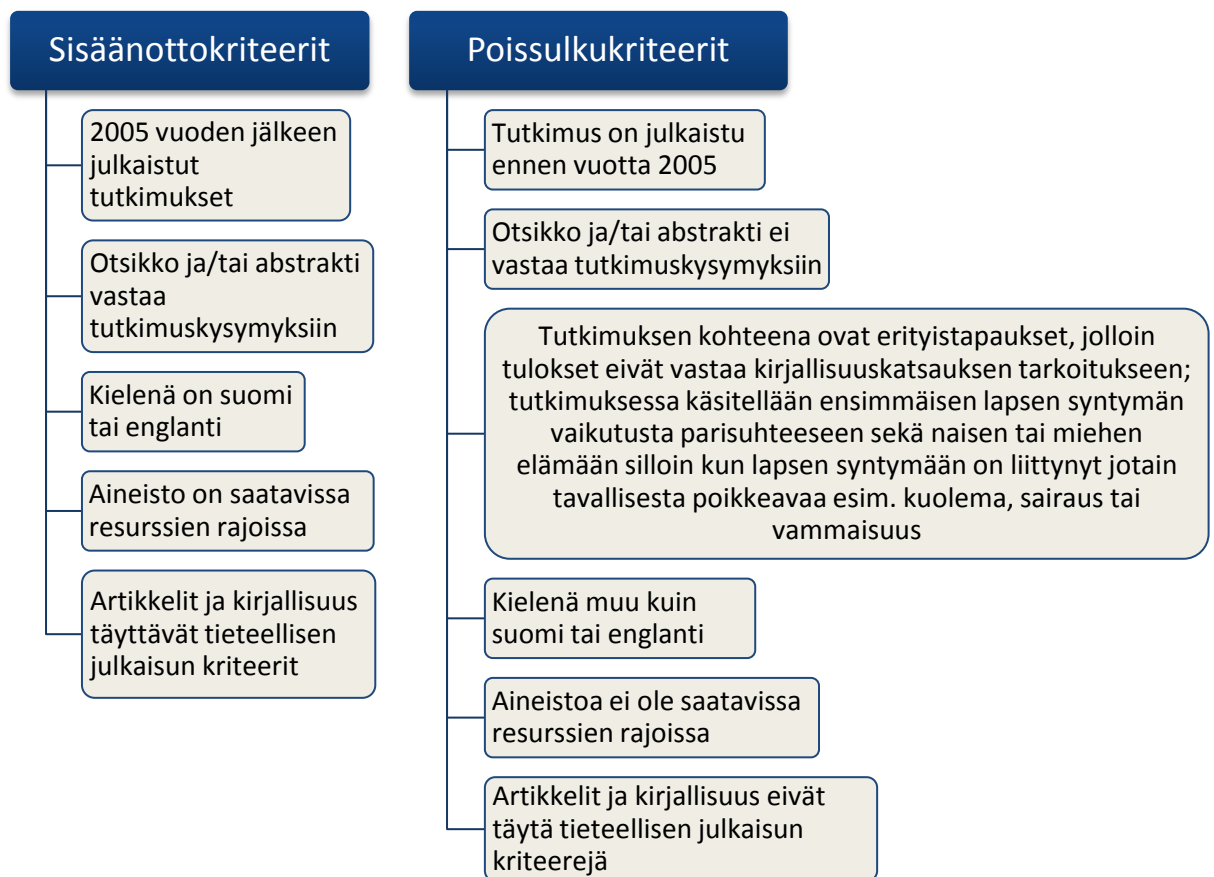
TAULUKKO 1. Tutkimusaineiston hakutaulukko

TIETOKANTA	HAKUSANAT	HAUN TULOKSET	VALITUT TUTKIMUKSET
Cinahl	newborn AND motherhood AND fatherhood	5	3
	parenting AND newborn AND interpersonal relations	11	4
	interpersonal relations AND newborn	97	2 (+muutama aiemmista hauista)
	parenting AND postpartum period	40	9 (+muutama aiemmista hauista)
PubMed -tietokannasta saatiin aluksi liian laajoja tuloksia. Lisäämällä kaventavia termejä hakujen tulokset vastasivat paremmin tarkoitustaan.	newborn AND parenting AND interpersonal relations	132	16
	postnatal care AND motherhood AND fatherhood	2	2
	postpartum period AND interpersonal relations AND parenting	20	4
	first child AND interpersonal relations AND postpartum period	37	7 (+muutama aiemmista hauista)

Suuren tulosten määrän vuoksi määriteltiin tarkemmat sisäänotto- ja poissulkukriteerit, jotta hakutulosten määrä saatiin rajattua pienemmäksi (kuvio 1). Valitut tutkimukset luettiin uudelleen yksilötyöskentelynä karsien niitä uusien kriteerien avulla vähemmäksi. Sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla tuloksista valikoitui vielä 27 tutkimusartikkelia, joihin perehdyttiin tarkemmin. Yksilötyöskentelyn myötä tämän tutkimuksen luotettavuus parani, sillä kaksi opinnäytetyön tekijää kävi erillään läpi saman aineiston valittujen kriteerien mukaisesti (Autti-Rämö & Grahn 2007, 59). Yhdessä vertaillen ja perustellen valittuja artikkeleita päädyttiin hylkäämään edelleen 19. Hylkäysperusteena oli se, ettei kaikki aineisto ollut sisäänottokriteerien mukaista. Tämän opinnäytetyön resurssien puitteissa valitsimme vain sopivimmat tutkimusartikkelit ja tutkimukset. Jäljelle jäi seitsemän tutkimusartikkelia ja yksi tutkimus analysoitavaksi tarkemmin. Valikoitu aineisto on avattu taulukkoon liitteessä 1. Taulukon ensimmäisessä sarakkeessa ovat

tutkimuksen tekijät, tutkimuksen nimi ja vuosi sekä tutkimusmaa. Lisäksi omissa sarakkeissaan avataan mitä tutkimuksessa on tutkittu, tutkimukseen käytetty aineisto ja sen keruu sekä keskeiset tulokset.

Käytettävän aineiston laatu vaikuttaa opinnäytetyön hyödynnettävyyteen. Tässä kirjallisuuskatsauksessa valitun aineiston tulosten on tarkoitus olla yleisessä ohjauksessa hyödynnettäviä. Valikoidusta aineistosta koottu ajatuskartta on laajasti sovellettavissa kättilön käytännön työssä.

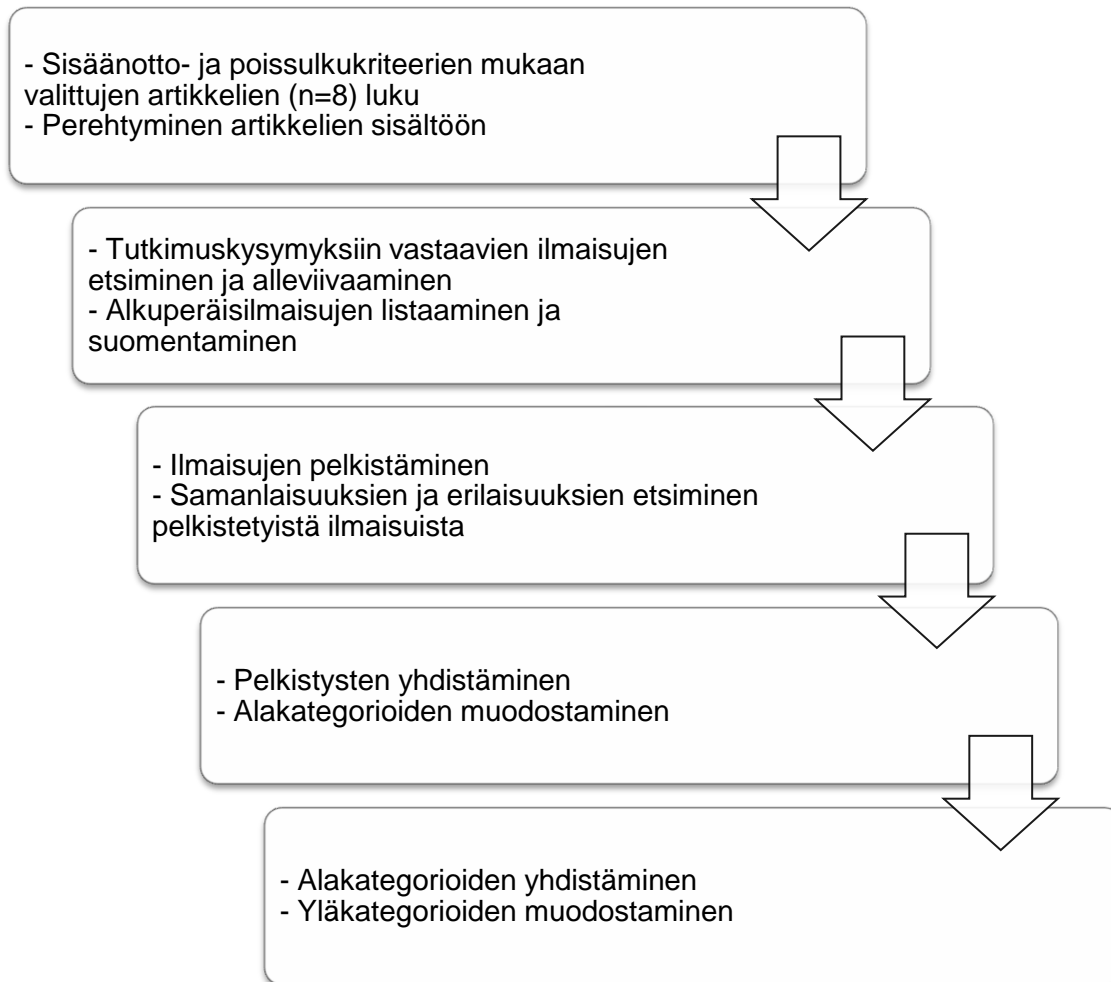


KUVIO 1. Tutkimusaineiston valinnassa käytetyt sisäänotto- ja poissulkukriteerit

4.2 Aineiston analyysi

Valikoitu aineisto analysoitiin sisällönanalyysin periaatteita mukaillen. Sisällönanalyysillä kuvataan selkeästi ja tiivistetysti tutkittavaa ilmiötä. Aineiston analysointia käyttämällä parannetaan ja lisätään jo olemassa olevan tiedon informaatioarvoa. Aineiston analyysi on monivaiheinen prosessi (kuvio 2). Aluksi aineisto (seitsemän tutkimusartikkelia ja yksi tutkimus) pelkistetään

tutkimuskysymysten ohjaamana. Seuraavaksi pelkistetty aineisto tiivistetään ryhmittelemällä. Ryhmittelyn perusteena ovat samankaltaisuudet ja eroavaisuudet aineistosta poimituissa ilmaisuissa. Viimeisenä osana aineiston analyysia on teoreettisten käsitteiden luominen ja johtopäätösten tekeminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 107–113.)



KUVIO 2. Tämän opinnäytetyön aineiston analyysi vaiheittain

Tutkimusaineistosta etsittiin tutkimuskysymysten ohjaamana alkuperäisilmaisut tutkimustulos -osioista sekä suomennettiin ne. Aineistosta lähdettiin avoimin mielin, alustavien kysymysten ohjaamina, etsimään mitä on tutkittu ja mitä tiedetään ilmiöstä, josta oltiin kiinnostuneita. Pääosin aineiston analyysi noudatteli induktiivisen sisällönanalyysin piirteitä. Seuraavaksi alkuperäisilmaisut pelkistettiin, minkä jälkeen muodostettiin alakategoriat, ja niistä edelleen yläkategoriat (taulukko 2). Yläkategoriaksi muotoutui niin sanottu ilmiö, johon ensimmäisen lapsen syntymä on vaikuttanut. Yläkategoriat viimeisteltiin vastaamaan suoraan tutkimuskysymyksiin. Jokaiseen ilmiöön etsittiin tutkimuksista syyt ja seuraukset. Laajasta aineistosta

luotiin helposti hyödynnettävä ajatuskartta (liite 2), mikä koostui ensimmäisen lapsen syntymän myötä muuttuvista osa-alueista (tunne-elämä, rooli, vuorovaikutus parisuhteessa, seksuaalisuus ja sosiaaliset suhteet) ja niihin vaikuttavista tekijöistä, nämä muistuttaisivat ammattilaista huomioimaan oikeita asioita.

TAULUKKO 2. Esimerkki alkuperäisilmaisujen pelkistämisestä sekä ala- ja yläkategorioiksi muodostamisesta

Alkuperäis-ilmaisu	Suomennos	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria
The majority of mothers (n=17) reported that their activity level had decreased while more than half of the fathers (n=12) believed it had increased. (Halle, Dowd, Fowler, Rissel, Hennessy, MacNevin & Nelson 2008, 57–70)	Valtaosa äideistä raportoi, että heidän aktiivisuustasonsa oli laskenut, kun yli puolet isistä uskoivat sen nousseen	Äidit uskoivat aktiivisuustason laskeneen, isien ollessa eri mieltä	Suhteen ja kumppanin muuttuminen	Uusi rooli
Both parents alluded to the fact that antenatal classes were mainly aimed at the woman and they were generally not well attended by expectant fathers. (Deave, Johnson & Ingram 2008)	Molemmat vanhemmat viittasivat tosiasiaan että valmennuskurssit olivat pääosin suunnattu naisille ja ne eivät yleisesti olleet hyvin osallistettu tulevien isien osalta	Valmennuskurssit suunnattu äideille	Elämänmuutokseen ja vanhemmuuteen valmistautuminen	
“During pregnancy, the first time father needs to begin to work through and develop a sense of acceptance of the anticipated lifestyle changes and an appreciation of the realities of fatherhood in terms of positives and negatives.” (Condon 2006, 690–692)	Raskauden aikana, ensi-isän täytyy alkaa työstää ja kehittää hyväksynnän tunnetta tuleviin elämäntyyliin muutoksiin ja arvostusta isyyden positiivisia ja negatiivisia realiteetteja kohtaan	Tulevan isän elämänmuutokseen valmistautuminen		

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

5.1 Ensimmäisen lapsen syntymän vaikutus parisuhteessa

Vanhemmat kokevat ensimmäisen lapsen syntymän tuovan lisästressiä heidän **tunne-elämäänsä** ja parisuhteeseensa. He yllättyvät vaatimuksista, jotka koskevat heidän parisuhdettaan. Myös vauvan saannin vaikutuksen voimakkuus heihin pariskuntana yllättää. Vanhemmille aiheutuu surua ja hämmennystä siitä, ellei heille kerrota etukäteen muutoksista, joita parisuhteeseen tulee ensimmäisen lapsen syntymän myötä. (Deave, Johnson & Ingram 2008.) Vanhemmat eivät aina osaa varautua siihen, että ensimmäisen lapsen syntymän myötä ajankäyttö muuttuu, mikä vaikuttaa myös unen määrään. Unen määrällä on todettu olevan merkitystä parisuhdetyytyväisyyteen (Insana, Costello & Montgomery-Downs 2011, 428–440). Unen puute lisääkin ärtymystä kohdattavia haasteita kohtaan (Fägerskiöld 2008, 64–71). Deaven ja kumppaneiden mukaan vanhemmat toivovat, että heitä valmennettaisiin ja varoitettaisiin etukäteen. Vanhemmat kommentoivat myös positiivisesti uudesta tunteesta perheenä, sekä nauttivat vauvastaan yhdessä. Puolisot arvostavat toistensa vanhemmuutta sekä haluavat tukea toisiaan vanhemmuuteen kasvussa (Itkonen 2005, 37–71). Samat tutkimustulokset vaikuttavat myös tuoreiden vanhempien sopeutumiseen uuteen **rooliin**.

Hyvällä kommunikaatiolla voidaan tukea hyvää **vuorovaikutusta parisuhteessa** (Ahlborg ym. 2005, 167–174). Vaillinaisen kommunikaation vuoksi kumppani voi muun muassa yli- tai aliarvioida toisen unenmäärää ja sen myötä voimavaroja (Insana ym. 2011, 428–440). Condonin (2006, 690–692) tekemän tutkimuksen mukaan kommunikaatoromahdukset voivat johtaa yhdessä ensimmäisen lapsen syntymän myötä tulleen stressin kanssa jopa parisuhteen päättymiseen. Toisaalta ajan järjestäminen keskustelulle ja yhteiselle ajanvietolle on tärkeä keino vahentää parisuhteen jännitteitä (Deave ym. 2008). Uuden tilanteen tuoma ajanpuute estää muun muassa pariskuntaa toimimasta yhtä spontaanisti kuin aiemmin. (Fägerskiöld 2008, 64–71.) Itkosen (2005, 37–71) tutkimuksessa yhdeksi suurimmista parisuhdetta kuormittavista tekijöistä sekä vastaavasti yhdeksi tärkeimmistä tuen alueista muotoutuivat keskinäisen vuorovaikutuksen ristiriidat sekä kommunikoinnin muuttuminen. Parisuhdetta kuormittaa myös miehen työn asettamat vaatimukset. (Itkonen 2005. 37–71.)

Tutkimusten mukaan **seksuaalisuus** on yksi muuttuva osa-alue parisuhteessa. Sekä isä että äiti kokevat väsymyksen vaikuttavan seksuaalista aktiivisuutta alentavasti.

Toisaalta heidän mielestään hyvällä kommunikaatiolla on myös merkitystä intiimin suhteen laatuun. (Ahlborg, Dahlöf & Halberg 2005, 167–174.) Myös Itkosen (2005, 37–71) mukaan seksuaalisuus muuttuu ensimmäisen lapsen syntymän myötä, vaati enemmän ymmärrystä puolisoilta.

5.2 Ensimmäisen lapsen syntymän vaikutukset naisen elämässä

Naisen **tunne-elämä** herkistyy ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. Erityisesti ensimmäisinä viikkoina synnytyksen jälkeen tuore äiti voi kokea olevansa tuntemattomassa ja rajatussa maailmassa vauvansa kanssa. Äitiys vie paljon naisen voimavaroja ja saa joskus hänet kokemaan itsensä tehottomaksi. Tämän seurauksena äiti voi taas kokea syyllisyyttä. (Alstveit, Severinsson & Karlsen 2010, 113–118.) Suuri elämän muutos aiheuttaa naisessa myös ärtyneisyyden lisääntymistä ja keskittymiskyvyn alentumista, lisäksi isät kokivat kumppaninsa tulleen hermostuneemmaksi (Halle ym. 2008, 57–70) Äitiyteen mahtuu myös positiivisia tunteita heti ensimmäisistä viikoista lähtien, kuten innostuneisuutta, ihmetystä ja suurta rakkautta sekä vastuuntuntoa vauvaa kohtaan (Deave ym. 2008).

Sosiaaliset suhteet muuttuvat äidin jäädessä pois työelämästä äitiyslomalle niin, että äiti voi kokea jopa yksinäisyyttä. Yhteydenpito työpaikkaan herättää äidissä ristiriitaisia tunteita; hän haluaa käydä työpaikallaan, mutta toisaalta saattaa kokea olevansa häiriöksi. Samanaikaisesti vierailu saa kuitenkin hänet tuntemaan itsensä arvostetuksi enempänä kuin äitinä. Toisten äitien kanssa tekemisissä oleminen ja ajatusten jakaminen luo äidille tunteen ymmärretyksi tulemisesta sekä tuen saannista. (Alstveit ym. 2010, 113–118; Halle ym. 2008, 57–70.) Lisäksi äidille on tärkeää kokea saavansa hyvin tukea myös kumppaniltaan (Halle ym. 2008, 57–70).

Ensimmäisen lapsen syntymän myötä naisen on sopeuduttava uuteen **rooliin** ja alettava toimimaan äitinä. Alkuun tämä vaatii ponnisteluja, jonka vuoksi äiti voi tuntea tehottomuutta ja aktiivisuustasonsa laskua. Samaan aikaan kuitenkin mies näkee kumppaninsa aktiivisuuden ja viehättävyyden nousseen. Nainen itse kokee, ettei ehdi tekemään enää samoja asioita kuin ennen äitiyttä ja myös kehonmuutokset vaativat sopeutumista. (Alstveit ym. 2010, 113–118; Halle ym. 2008, 57–70.)

Itkosen (2005, 37–71) mukaan äidiksi tulo vaikuttaa naisen **seksuaalisuuteen** vaati enemmän ymmärrystä hänen puolisoiltaan. Uuteen rooliin sopeutuminen ja unen väheneminen laskee äidin seksuaalista aktiivisuutta (Alstveit ym. 2010, 113–118). Myös äidin kokiessa itsensä vähemmän viehättäväksi raskauden ja

synnytyksen jälkeen kuin aiemmin, lisää sekin muutoksia seksuaalisuuden kokemisessa, vaikkakin puoliso usein kokee äidin viehättävämmäksi kuin koskaan (Halle ym. 2008, 57–70).

5.3 Ensimmäisen lapsen syntymän vaikutukset miehen elämässä

Ensimmäisen lapsen syntymä vaikuttaa miehen **tunne-elämään**. Mies voi kokea olevansa stressaantunut uudesta tilanteesta, kuitenkin samanaikaisesti ollessaan tyytyväinen parisuhteeseensa. (Ahlborg ym. 2005, 167–174.) Kuten äiti, myös isä kuvaa monenlaisia tunteita, joita vauvan syntymä saa aikaan: yllätystä, hämmennystä, innostuneisuutta ja suurta vastuuntuntoa (Deave ym. 2008). Fägerskiöldin (2008, 64–71) tutkimuksesta ilmenee myös isän vastuullisuuden tunteen kasvaminen lastaan kohtaan.

Isän **sosiaaliset suhteet** muuttuvat ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. Deaven ja kumppaneiden (2008) mukaan osa isistä jopa kokee, ettei heillä ole ketään kenen puoleen kääntyä lapsen synnyttyä. Isä voi kokea jäävänsä kokonaan tuen ja neuvojen ulkopuolelle. Työhön palaaminen ja kotielämän yhteensovittaminen voivat myös tuntua isästä haasteellisille. Toisaalta työelämässä tulisi saavuttaa tasapaino, mutta kodin ulkopuolella työskentely saa taas tuntumaan itsensä sivulliseksi lapsenhoidossa. Isä pyrkii etsimään tietoa ja jakamaan kokemuksiaan isyydestä miespuolisten työkavereidensa kanssa. (Deave ym. 2008; Fägerskiöld 2008, 64–71.) Ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen isä voi myös kokea saavansa vähemmän huomiota kumppaniltaan, sillä nyt huomion on jakamassa hänen kanssaan heidän lapsensa (Halle ym. 2008, 57–70).

Muutos miehestä isäksi tarkoittaa uuteen **rooliin** sopeutumista. Jo raskausaikana isän on alettava työstää ja kehittää hyväksynnän tunnetta tuleviin elämäntyöihin muutoksiin sekä arvostusta isyyden positiivisia ja negatiivisia realiteetteja kohtaan (Condon 2006, 690–692). Harmillista on kuitenkin, että suurin osa vanhemmista kokee valmennuskurssien olevan pääosin äidille suunnattuja, minkä vuoksi isä ei saa tarvitsemaansa tukea uuteen rooliin kasvussa (Deave ym. 2008). Poikamieselämän taakse jättäminen ja vastuullisuuden kasvaminen ensimmäisen lapsen syntymän myötä on elämänmuutos, johon isä hakee tietoa ja tekee vertailuja yhteisten kokemusten jakamisen kautta muiden miesten kanssa (Fägerskiöld 2008, 64–71).

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelua

Tutkimusaineistomme koostui seitsemästä tutkimusartikkelista ja yhdestä tutkimuksesta, jotka käsitelivät ensimmäisen lapsen syntymän vaikutusta joko parisuhteeseen, naiseen tai mieheen. Aihetta on tutkittu eri näkökulmista ja opinnäytetyöllä muodostettiin kattava ja mielenkiintoinen yhteenveto, joka vastaa asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Selvitettiin, miten vanhemmuuteen kasvussa tulisi tukea ja mihin keskittyä. Kirjallisuuskatsaus edistää olemassa olevan tiedon hyödynnettävyyttä hoitotyössä.

Tämä kirjallisuuskatsaus kokoaa jo aiemmin tutkittua tietoa. Tutkimuksen perusteella ensimmäisen lapsen syntymä vaikuttaa seuraaviin osa-alueisiin: tunne-elämä, sosiaaliset suhteet, rooli, vuorovaikutus parisuhteessa ja seksuaalisuus. Tulosten tarkastelu tehdään näiden osa-alueiden mukaisesti, sillä ohjauksen kannalta ei ole olennaista käydä niitä läpi parisuhteeseen, naiseen ja mieheen jaoteltuna. Kyseinen jaottelu oli kuitenkin tulosten kokoamisessa kattavuutta ja monipuolisuutta tukeva.

Yhteenvedoksi kirjallisuuskatsauksen tuloksista teimme ajatuskartan (liite 2), jota voi hyödyntää käytännön työssä. Ajatuskartta johdattaa keskustelemaan, huomioimaan, ohjamaan, neuvomaan ja kartoittamaan sekä viemään eteenpäin muun muassa tutkimuksista esille nousseita osa-alueita (tunne-elämä, rooli, vuorovaikutus parisuhteessa, seksuaalisuus ja sosiaaliset suhteet). Osa-alueisiin vaikuttavia tekijöitä on koottu ajatuskartan muotoon, ne voivat olla sekä voimavaroja tukevia että haastavia. Ajatuskartat ovat tarkoitettu ohjauksen sisältöä ja rakennetta tukemaan.

Ensimmäisen lapsen syntymän myötä vanhempien tunne-elämään tulee muutoksia, joihin kätilön tulisi heitä valmentaa. Isän ja äidin herkistyminen, stressi ja syllisyys sekä unen määrä ovat asioita, jotka tunnistettaessa ovat helpommin käsiteltävissä ja hyväksyttävissä olevia. Positiiviset tunteet yhteistä vauvaa kohtaan lähentävät parisuhdetta.

Työ- ja perhe-elämän yhteensovittaminen on yksi suurimmista haasteista sosiaalisten suhteiden muuttuessa ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. Terveystieteiden ammattilaisten on hyvä tunnistaa asiakkaat, joille esimerkiksi vertaistuesta voisi olla hyötyä uudessa tilanteessa. Puolisoiden välinen ymmärrys on tärkeää sosiaalisten

suhteiden muututtua ja muunmuassa äitiä on hyvä ohjata huomioimaan isän mahdollista tunnetta ulkopuolisuudesta.

Vanhempia on hyvä ohjata tukemaan sekä arvostamaan toistensa uusia rooleja. Uuteen rooliin sopeutuminen on aloitettava jo raskausaikana ja silloin on hyvä käsitellä omia äiti- ja isäkuvia, joihin omat kokemukset lapsuudessa vaikuttavat. Kokemusten jakaminen ja vertaistuki ovat tärkeitä uuteen rooliin sopeutumisessa.

Kommunikaatio on olennainen osa hyvää vuoroaikutusta parisuhteessa. Sen puute voi johtaa väärinymmärryksiin, mutta parhaimmillaan se edistää lähentymistä parisuhteessa. Ensivanhemmille on hyvä kertoa ajankäytön muutoksesta lapsen viedessä paljon aikaa ja siksi siihen on tärkeää kiinnittää entistä enemmän huomiota, jotta aika riittäisi myös parisuhteelle.

Unen määrällä on suuri vaikutus seksuaalisuuteen ensimmäisen lapsen synnyttyä. Ajanhallinnalla ja hyvällä kommunikaatiolla voidaan tasapainoittaa unen vähyyden vaikutuksia. Naisen kanssa on tärkeää keskustella hänen omakuvan muuttumisesta raskauden ja synnytyksen myötä. Naisen omakuvan muuttuessa vaaditaan ymmärrystä ja tukea myös kumppanilta.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tulosten voidaan ajatella olevan kansainvälisesti sovellettavia. Tulosten kokoamiseksi analysoidut tutkimukset ovat kansainvälisiä ja niiden mukaan ensimmäisen lapsen syntymän myötä tulevat muutokset parisuhteeseen sekä naisen ja miehen elämään ovat yhteneviä. Kansainvälisten tutkimusten tulokset olivat myös samansuuntaisia suomalaiseseen tutkimukseen nähden (kuten esimerkiksi aineistossa Itkonen 2005 ja Deave ym. 2008), mikä yhdessä tulosten käytännönläheisyyden kanssa varmistaa tämän työn hyödynnettävyyden Suomessa. Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksenmukaistamiseksi ja hyödyntämisen parantamiseksi rajasimme kehityksissä tehdyt tutkimukset pois tutkimusvalintaa tehtäessä, niiden keskittyessä muun muassa köyhyysaspekteihin ja infektiosairauksiin. Työn tuloksia tarkasteltaessa voidaan ammatillisen pohdinnan myötä todeta, että joitakin mahdollisesti oleellisia tuen tarpeen osa-alueita jäi puuttumaan. Tällaisia osa-alueita voisivat esimerkiksi olla arkitoiminnot ja lapsen hoitoon ja imetykseen kuuluva asiat. Läpi työn on kuitenkin ollut muistettava tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten mukainen eteneminen. Myöskään aineistona olleista tutkimuksista ei näitä osa-alueita ollut havaittavissa.

Aiheeseen perehdyttyä ja kirjallisuuskatsauksen tehtyä tulee mieleen erilaisia jatkotutkimus vaihtoehtoja. Jatkossa voitaisiin selvittää ajatuskartan hyödynnettävyyttä käytännössä ammattihenkilöille osoitetulla kyselyllä. Mielenkiintoista olisi myös toteuttaa vertailututkimus ensivanhemmille heidän saamastaan tuesta kättilöiltä, joilla on ajatuskartta ohjaukseen sekä kättilöillä, joilla ei sitä ole.

6.2 Prosessin eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys opinnäytetyö prosessissa on hyvien tutkimuskäytäntöjen noudattamista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 21–27). Aiheen valinta on ajankohtainen. Parisuhteessa tapahtuu paljon muutoksia lapsen synnyttyä, jolloin ohjaus ja neuvonta terveydenhuollossa on tärkeää. Kirjallisuuskatsauksen avulla tuodaan tieto helposti ohjauksessa ja neuvonnassa hyödynnettäväksi.

Toimintatapoina työssä pidettiin rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta läpi kirjallisuuskatsauksen teon. Tiedonhaku oli kriittistä ja tarkoin kuvattua. Koulun informaattikkoa käytettiin apuna hakujen teossa, jotta saatiin kattavat ja oikeilla hakutermeillä haetut tulokset. Hakuprosessi ja sisällön analyysi kuvattiin tarkoin mahdollistamaan tutkimuksen toistettavuutta. Kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineisto koostuu toisten tekemistä ja julkaisemista tutkimuksista, joten se ei ole luottamuksellista tietoa. Kuitenkin toisten työt ja saavutukset huomioitiin asianmukaisesti sekä toimittiin huolellisesti ja tarkasti kirjallisuuskatsauksen eri vaiheissa. Lähdemerkinnät tehtiin huolellisesti silloin, kun käytettiin toisten tuottamaa tietoa. Tutkimuksen tarkoitus oli jäsenellä ja esittää olemassa olevaa tietoa uudella tavalla. Omat vastuu- ja työskentelyalueet olivat tiedossa prosessin aikana molemmilla opinnäytetyön tekijöillä. (Hirsjärvi ym. 2007, 21–27.)

Opinnäytetyön luotettavuutta on arvioitu jokaisessa prosessin vaiheessa. Analysoitavien tutkimusten valinnassa kiinnitettiin huomiota tutkimusten luotettavuuteen, tuoreuteen ja käytettävyyteen. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkimusaineiston valintaa, analysointia ja synteesiä tehtiin sekä itsenäisenä työskentelynä että yhdessä keskustellen ja pohtien (Autti-Rämö & Grahn 2007, 59). Erityisesti huomiota kiinnitettiin sisällönanalyysiin, josta opinnäytetyön tulokset muodostuivat. Tutkimuksia luettiin mahdollisimman objektiivisesti, jottei tuloksiin tulisi subjektiivisia kokemuksia vääristämään niitä. Vieraskielisestä aineistosta tehtiin käännökset huolella niin, ettei ajatus niissä muuttunut. Lisäksi analyysin kaikissa

vaiheissa tarkistettiin tulosten yhdenmukaisuus alkuperäisaineiston sisällön kanssa. (Vilkkä 2005, 158–160).

Opinnäytetyön teko oli molemmille ensimmäinen tutkimus. Prosessi oli pitkä, jonka aikana ehti hyvin sisäistää tutkimuskäytäntöjä sekä varmistaa kirjallisuuskatsauksen eettisiä ja luotettavuutta koskevia asioita. Ohjausta saatiin opinnäytetyön ohjaajalta, jonka avulla varmistuttiin työskentelyn oikeasta suunnasta. Lisäksi seminaarit ja kirjallisuuskatsauksesta avoimesti tiedottaminen lisäsivät työn luotettavuutta. Ajatuskarttaa näytettiin Lapin keskussairaalan äitiyspoliklinikan ja synnytysosaston kättilöille.

6.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Opinnäytetyöprosessimme oli sitova ja aikaa vievä, samalla kuitenkin hyvin opettavainen ja kehittävä. Aloitimme opinnäytetyön tekemisen ensin nuorten lihavuudesta, sillä koulultamme oli tilattu aiheesta työ. Teimme aiheesta alustavat haut ja ideoinnin, jonka jälkeen tapasimme yhteistyökumppanin. Tapaamisessa kuitenkin selvisi, että he eivät halunneetkaan kyseistä työtä. Yritimme usean viikon ajan saada uutta yhteistyökumppania hyvin aloitetulle työllemme kuitenkin lopulta tuloksetta. Päädyimme vaihtamaan kokonaan aiheita ja tutkimustapaa.

Meitä kiinnosti kirjallisuuskatsauksen tekeminen ja sen vaiheet, joten päätös tutkimustavasta oli helppo. Ideoimme useamman aiheen, joista sitten yhdessä valitsimme mielenkiintoisimman ja ammatillista kasvuamme parhaiten tukevan. Aihevalinnan jälkeen varmistimme heti alustavien hakujen teolla, että aiheesta löytyy tutkimuksia. Löysimme heti uuteen aiheeseen motivaation ja työskentely pääsi alkamaan.

Työmme aikataulu kuitenkin venyi, sillä opinnäytetyön aloituksen jälkeen olimme kansainvälisessä vaihdossa, johon liittyi paljon työtä ennen lähtöä ja lähdön jälkeen. Tämä osaltaan hidasti opinnäytetyön etenemistä. Aikataulun venymisessä oli hyvät puolensakin, sillä saimme etäisyyttä työhön ja myös tilaa tiedon sulattamiselle.

Yhteistyö sujui koko prosessin ajan hyvin paitsi keskenämme myös ohjaavan opettajamme kanssa. Tiesimme omat vastuu- ja työskentelyalueemme, mikä auttoi prosessin eteenpäin viennissä. Kysymysten ilmaantuessa käännyimme opinnäytetyön ohjaajan puoleen, jolta saimme neuvoja ja ohjausta oikeaan suuntaan.

Meillä oli yhteiset tavoitteet työn lopputulokselle, joihin pyrimme. Koemme, että saavutimme tavoitteemme hyvin ja opinnäytetyöstä tuli onnistunut kokonaisuus.

Työllämme ei ollut yhteistyökumppania, joten päädyimme yhteisellä harjoittelujaksollamme näyttämään työn tuloksena syntynyttä ajatuskarttaa osaston kättilöille. Näin saimme oikeasta työelämästä varmistuksen ajatuskartan hyödynnettävyydestä. Toimeksiantajan puuttuminen ei mielestämme vaikuta omaan ammatilliseen kehittymiseemme, sillä muilla osa-alueilla meillä on paljon ollut yhteistyötä. Opinnäytetyössämme yhteistyökumppanin puute loi tavallaan meille lisähaasteen, sillä työn aikataulutus oli täysin meidän varassa. Opinnäytetyön valmiiksi saattaminen vaati meiltä molemmilta sitoutumista ja oman osaamisen kehittämistä.

Opinnäytetyöprosessimme on tukenut ammatillista kasvuamme ja kehitystämme. Työn etenemisen ohessa olemme oppineet tekemään tutkimuksellisia valintoja ja hankkimaan tietoa niiden tueksi. Tiedonhankintataitoimme ovatkin kehittyneet paljon. Oma asiantuntijuutemme on vahvistunut ja tulevassa työelämässä osaamme huomioida ensivanhempien tukemisen paremmin. Opinnäytetyöprosessi toimii hyvänä pohjana tulevalle ammatilliselle kasvullemme työelämässä.

LÄHTEET

- Ahlborg, T., Dahlöf, L.-G. & Halberg, L. 2005. Quality of the Intimate and Sexual Relationship in First-Time Parents Six Months After Delivery. *The Journal of Sex Research* [verkkolehti]. Nro 42 (2), 167–174 [viitattu 18.04.2012]. Saatavissa: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00224490509552270>.
- Alstveit, M., Severinsson, E. & Karlsen, B. 2010. Obtaining confirmation through social relationships: Norwegian first-time mothers' experiences while on maternity leave [verkköjulkaisu]. *Nursing and Health Sciences*. 2010 nro12, 113–118 [viitattu 18.04.2012]. Saatavissa: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cin20&AN=2010572535&site=ehost-live>.
- Autti-Rämö, I. & Grahn, R. 2007. Kirjallisuushaku. Teoksessa Mäkelä, M., Kaila, M., Lampe, K. & Teikari, M. (toim.). *Menetelmien arviointi terveydenhuollossa*. Helsinki: Duodecim, 46–61.
- Condon, J. 2006. What about dad? Psychosocial and mental health issues for new fathers [verkköjulkaisu]. *Australian Family Physician*. Nro 9 (35), 690–692 [viitattu 18.04.2012]. Saatavissa: <http://www.racgp.org.au/afp/200609/20060906condon.pdf>.
- Deave, T., Johnson, D. & Ingram, J. 2008. Transition to parenthood: the needs of parents in pregnancy and early parenthood [verkköjulkaisu]. *BMC Pregnancy and Childbirth*. Nro 8 (30) [viitattu 18.04.2012]. Saatavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2519055/pdf/1471-2393-8-30.pdf>.
- Fägerskiöld, A. 2008. A view from inside the family—becoming a father a change in life as experienced by first-time fathers [verkköjulkaisu]. *Scand J Caring Sci*. Nro 22, 64–71 [viitattu 18.04.2012]. Saatavissa: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&hid=15&sid=7eecd88e-6148-465b-b0b7-74d14dca8acf%40sessionmgr14>.
- Haapio, S. & Pietiläinen, S. 2009. Perhe ja synnytysvalmennus. Teoksessa Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto, Väyrynen & Äimälä (toim.) *Kätilötyö*. 1.-3. painos. Helsinki: Edita prima, 201–204.
- Halle, C., Dowd, T., Fowler, C., Rissel, K., Hennessy, K., MacNevin, R. & Nelson, M.-A. 2008. Supporting fathers in the transition to parenthood [verkköjulkaisu]. *Contemporary Nurse*. 2008, 31, 57–70 [viitattu 18.04.2012]. Saatavissa: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cin20&AN=2010185697&site=ehost-live>
- Hannula, L. & Kaunonen, M. 2006. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus osana hoitotyön suositusten laadintaa. *Sairaanhoitaja* 79, 21–24.
- Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. 2001. *Johdatus kasvatustieteeseen*. 4.-8. painos. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. 13. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, J. 2001. *Isänä olemisen uudet suunnat*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Insana, S., Costello, C. & Montgomery-Downs, H. 2011. Perception of Partner Sleep and Mood: Postpartum Couples' Relationship Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy* [verkkojulkaisu]. Nro 37 (5), 428–440 [viitattu 18.04.2012]. Saatavissa: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/0092623X.2011.607053>.
- Itkonen, A. 2005. *Parisuhteen muutosvaiheen tukeminen terveydenhoitajan työssä. Haastattelututkimus puolisoille ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen*. Kuopio: Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro Gradu –tutkielma.
- Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset– Huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.). *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Turku: Turun Yliopisto, 3–9.
- Juntumaa, R. 1989. *Miehen rakkauselämä*. Vaasa: Vaasa Oy.
- Krister, 2002. *Vahvaan vanhemmuuteen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kytöharju, H. 2003. *Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelu-palstalla Internetissä*. Tampere: Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kääriäinen, M. & Lahtinen, M. 2006. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä. *Hoitotiede* 18, 37–45.
- Malinen, V. & Alkio, P. 2004. *Parisuhde, intiimiys, seksuaalisuus*. Teoriaa ja käytäntöjä pariterapiasta. Helsinki: Väestöliitto.
- Pajukangas-Viitanen, M. 2004. *Tiedolla, taidolla ja tunteella –kättilötyön eettiset ohjeet* [verkkojulkaisu]. Pori: Suomen kättilöliitto [viitattu 13.10.2012]. Saatavissa: http://www.suomenkättilöliitto.fi/static/tiedolla_taidolla_tunteella.pdf.
- Patala-Pudas, L. 2008. *Kirjallisuuskatsaukset hoitotieteessä. Tutkimusmenetelmät I* [verkkoluentomateriaali]. Oulu: Oulun yliopisto. Terveystieteidenlaitos [viitattu 6.11.2012]. Saatavissa: www oulu.fi/hoitotiede/LeenaP-P.ppt.
- Salminen, A. 2011. *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin* [verkkojulkaisu]. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisjohtaminen 4 [viitattu 12.10.2012]. Saatavissa: http://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.
- Sinkkonen, M. 2001. *Äidiksi lapselleni*. Helsinki. Kirjapaja.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Ikäryhmittäiset tavoitteet. *Terveys 2015 – kansanterveysohjelma* [verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 20.9.2011]. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6215.pdf.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2011a. *Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma (Kaste)* [verkkosivu]. Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 20.9.2011]. Saatavissa: http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/kaste.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2011b. *Äitiysneuvola* [verkkosivu]. Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 20.9.2011]. Saatavissa: http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/perusterveydenhuolto/neuvolat.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2011. *Synnyttäjät ja vastasyntyneet* [verkkosivu]. Syntymärekisterin ennakkotiedot 2010. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos [viitattu 20.9.2011]. Saatavissa: <http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Lisaantyminen/synnyttajat/index.htm>.

Tilastokeskus. 2011. Väestö- ja kuolemansyytilastot. Liitetaulukko 1. *Avoliittojen ja avioerojen määrä vuosina 1965-2010* [verkkojulkaisu]. Tilastokeskus [viitattu 19.10.2011]. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/ssaaty/2010/ssaaty_2010_2011-05-06_tau_001_fi.html.

Tähtinen, H. 2007. Systemaattinen tiedonhaku hoitotieteen näkökulmasta. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.). *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Turku: Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. 21, 27, 29–32.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Tammi.

Vilkkä, H. 2005. *Tutki ja kehitä*. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto. 2011. Tietoa parisuhteesta. *Parisuhteen lähtökohtia* [verkkosivu]. Väestöliitto [viitattu 16.9.2011]. Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/.

Äimälä, A.-M. 2009. Kätilö naisen tutkijana. Teoksessa Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto, Väyrynen & Äimälä (toim.). *Kätilötyö*. 1.-3. painos. Helsinki: Edita prima, 39–44.

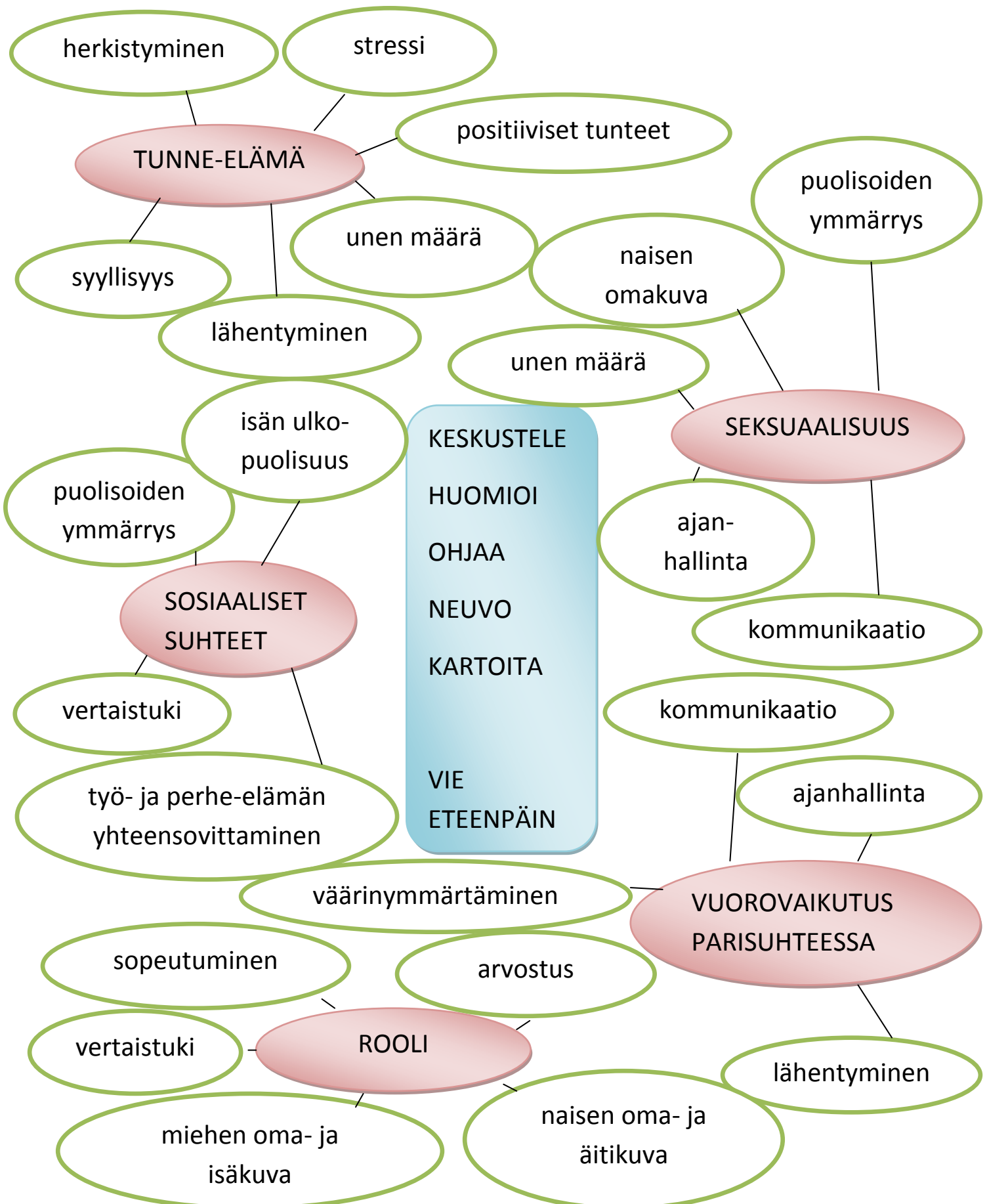


Tutkimuksen tekijät, tutkimuksen nimi, vuosi ja maa	Mitä tutkittu	Aineisto, aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Ahlborg, T., Dahlöf, L.-G. & Halberg, L. Quality of the Intimate and Sexual Relationship in First-Time Parents Six Months After Delivery. 2005. Ruotsi.	Ensivanhempien intiimin parisuhteen laatua.	820 terveiden lasten ensivanhempaa, 384 paria, loput sinkkuja. Parit ovat olleet yhdessä keskimäärin 5,1 vuotta ennen lapsen saantia. Tutkittu kuusi kuukautta synnytyksen jälkeen amerikkalaisella DAS –mittarilla, joka koostuu seuraavista aihealueista: yhteisymmärrys, tyytyväisyys, yhteenkuuluvuus ja tunteellinen ilmaisu. Mittarissa on 43 kysymystä ja se on testattu ensin pienellä ryhmällä.	Suurinosa kohderyhmästä on tyytyväisiä parisuhteisiinsa. Suurin syy seksin vähyyteen on väsymys. Seksuaalisuutta ei kohderyhmässä korvattu sensuaalisuudella. Hyvää kommunikointia pidettiin tärkeänä. Tärkeänä keinona kompensoida seksuaalisuutta olisi sensuaalisuus ja kommunikointi. Ensimmäisen lapsen ollessa 1,5 –vuotias erotilastot ovat korkeita.
Alstveit, M., Severinsson, E. & Karlsen, B. Obtaining confirmation through social relationships: Norwegian first-time mothers' experiences while on maternity leave. 2010. Norja.	Työssä käyvien naisten sosiaalisten suhteiden muuttumista äitiysloman aikana.	Yhdeksän parisuhteessa olevaa ensiäitiä, joilla ollut pienen riskin raskaus. Haastattelututkimus, 3-5 ja 11-14 kuukautta synnytyksen jälkeen.	Äitiyslomalla ollessaan naiset eristäytyvät työyhteisöstä ja heidän sosiaalinen verkosto perheen ulkopuolella voi kaventua. Äidit hakivat tukea ja varmistusta muilta äideiltä sekä tasapainoilivat äitiyden ja työntekijän rooleissa. Äitiysloma sai naiset ajattelemaan suhdettaan työhönsä. He kokivat yksinäisyyttä äitiysloman aikana sekä aikaansaamattomuutta ja syyllisyyttä, myös jähmettyneisyyden tunnetta uraelämässä. Vieraillessaan työpaikallaan naiset kokivat olevansa arvostettuja muunakin kuin äitinä, osa koki häiritsevänsä työpaikalla.

<p>Condon, J. What about dad? Psychosocial and mental health issues for new fathers. 2006. Australia.</p>	<p>Ensi-isien psykologista ja henkistä hyvinvointia sekä sopeutumista lapsen syntymän jälkeen. Millaisia muutoksia vauva tuo tullessaan miehen elämään?</p>	<p>Artikkeli on kirjoitettu aiemman tutkimuksen sekä kirjoittajan ammatillisen kokemuksen pohjalta.</p>	<p>Raskausaika vaikuttaa isän kokemuksiin ensimmäisten kuukausien aikana synnytyksen jälkeen. Raskausaikana siteen luominen sikiöön on tärkeää. Miehen ohjeistaminen kolmannen osapuolen hyväksymiseen auttaa, tukemisella muutoksessa on pitkäkestoisia vaikutuksia, myös imetyksen tukemisen ohjaus tärkeää. Viimeistäänviimeistään isäksi tullessa miehen on kyettävä jättämään taakseen tarvitseva lapseus ja hyväksyttävä roolimutokset(riski mustasukkaisuuteen ja vihan tunteisiin sekä väkivaltaisuuteen), monilta miehiltä uupuu roolimalli isyyteen, siksi on tärkeää voida keskustella ja lukea aiheesta. Ammatillainen voi auttaa miestä haasteiden kanssa. Uudet isät kohtaavat monet muutoksista jo viimeisessä raskauden kolmanneksessa. Kommunikoimattomuus ja stressi voivat aiheuttaa eron, kuitenkin ammattilaisen ollessa tarkkaavainen näihin tilanteisiin voidaan puuttua ja ehkäistä niiden kärjistyminen. Seksuaalisen kanssakäymisen muutokset voivat aiheuttaa syyllisyyden tunteita molemmissa osapuolissa</p>
<p>Deave, T., Johnson, D. & Ingram, J. Transition to parenthood: the needs of parents in pregnancy and early parenthood. 2008. Englanti.</p>	<p>Kuinka muutoksessa vanhemmuuteen voisi tukea paremmin?</p>	<p>24 ensiäitiä ja heidän kumppaninsa. Haastateltu viimeisen raskauden kolmanneksen aikana ja 3-4 kuukautta synnytyksen jälkeen.</p>	<p>Halusivat enemmän tietoa kasvatuksesta, vauvan hoidosta, parisuhteen muutoksista ja kumppanin näkökulmasta vanhemmaksi tulemisesta. Naiset kokivat saavansa enemmän tukea kuin miehet. Kumpikaan osapuolista ei kokenut miehen tarvitsevan ohjausta imetykseen. Kätilöä pidetään tärkeänä tuen antajana. DVD:n koettiin olevan hyvä lisä. Parisuhdemuutokset tulivat molemmille osapuolille yllätyksenä.</p>

<p>Fägerskiöld, A. A view from inside the family - becoming a father A change in life as experienced by first-time fathers. 2008. Ruotsi.</p>	<p>Ensi-isien kokemuksia elämänmuutoksesta lapsen syntymän myötä.</p>	<p>20 isää, iältään 20-48 vuotiaita. Haastateltu 5-9 kuukautta synnytyksen jälkeen.</p>	<p>Elämänmuutos: isäksi tuleminen, kodin ja työn yhteensovittaminen, parisuhteen muuttuminen, suhteen kehittäminen vauvaan. Vastuu ja ennaltaarvaamattomuus lisääntyy, pääasiassa kokevat positiivisia tunteita. Parisuhde muuttu, muttei välttämättä huonompaan suuntaan, mm. yhteenkuuluvuuden tunne. Unen puute aiheuttaa herkkää ärtymistä ongelmia kohtaan. Isät kuvasivat iloisina ja innoissan suhdettaan lapseensa. Isät vertasivat itseään omiin isiinsä. Työssä käyminen sai tuntemaan ulkopuolisuutta.</p>
<p>Halle, C., Dowd, T., Fowler, C., Rissel, K., Hennessy, K., MacNevin, R. & Nelson, M.-A. Supporting fathers in the transition to parenthood. 2008. Australia.</p>	<p>Ensi-isien kokemuksia isyydestä, tunteita, uskomuksia, odotuksia ja näkemyksiä vanhemmuudesta.</p>	<p>22 miestä kumppaneineen, tutkittu kyselylomakkein kvalitatiivisesti ja kvantitatiivisesti, vastaukset prenataali ja /tai postnataaliaikana (<12vko)</p>	<p>Äidit ja isät arvioivat useita asioita eri tavalla. Miehet kokevat saavansa vähän tukea ja olevansa yksin uusien asioiden kanssa. Parisuhde muuttuu, miehet eivät saa enää huomiota. Ammattihenkilöiden antama tuki tärkeää, mutta miehet kokivat turhautumista kun eivät saaneet ohjausta lapsesta huolehtimiseen. Työ ja raha-asiat stressaavat. Isät odottivat lapsen näkemistä työpäivän jälkeen.</p>
<p>Insana, S., Costello, C. & Montgomery-Downs, H. Perception of Partner Sleep and Mood: Post-partum Couples' Relationship Satisfaction. 2011. USA.</p>	<p>Unen ja mielialan laatua sekä parisuhdetyytyväisyyttä.</p>	<p>21 ensivanhempaa, pareja, joilla ei ole erikoishoidon tarpeita. Jokainen arvioi omaa ja kumppanin nukkumista, mielialaa ja parisuhdetyytyväisyyttä, 3-8 viikkoa ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. Subjekttiivinen kysely ja objektiivinen unen määrän mittaus.</p>	<p>Kumppanit arvioivat toistensa nukkumista, mielialaa ja parisuhdetyytyväisyyttä heikosti. Unen määrän todettiin vaikuttavan parisuhdetyytyväisyyteen, mitä enemmän unta sen tyytyväisempi parisuhteeseen.</p>

<p>Itkonen, A. Parisuhteen muutosvaiheen tukeminen terveydenhoitajan työssä. Haastattelututkimus puolisoille ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. 2005. Suomi</p>	<p>Muutosvaiheen synnyttämä tuen tarve parisuhteessa</p>	<p>13 paria, perhevalmennukseen osallistuneita ensivanhempia. Haastattelu 6-12 kuukautta lapsen syntymän jälkeen, kvalitatiivinen tutkimus.</p>	<p>Terveydenhoitajalta odotetaan ohjausta parisuhteen voimavarojen tunnistamiseen ja kumppanin huomioimiseen sekä tukea vanhemmuuteen kasvuun. Asiakassuhteen halutaan olevan luottamuksellinen ja tasavertainen sekä terveydenhoitajalta odotetaan kykyä ymmärtää pariskunnan elämäntilannetta. Terveydenhoitajaa pidetään keskeisenä ohjaajana ja tukijana, isien ohjausta haluttaisiin kehittää.</p>
---	--	---	---



Kuvio 3: Mihin ensimmäisen lapsen syntymä vaikuttaa parisuhteessa sekä naisen ja miehen elämässä? Ohjauskäyttöön koottu ajatuskartta kirjallisuuskatsauksen tuloksista.