

”AVUNSAAJASTA AUTTAJAKSI”
– ÄITIEN KOKEMUKSIA SAAMASTAAN TUESTA JA IME-
TYSTUKIÄITINÄ TOIMIMISESTA JYVÄSKYLÄN IMETYS-
TUKIRYHMÄSSÄ

OPINNÄYTETYÖ

Laura Aaltonen
Terhi Hämäläinen
Marianne Karhu

Tammikuu 2011

Hoitotyön koulutusohjelma

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) AALTONEN, Laura HÄMÄLÄINEN, Terhi KARHU, Marianne	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 10.01.2011
	Sivumäärä 40	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi "AVUNSAAJASTA AUTTAJAKSI" - ÄITIEN KOKEMUKSIA SAAMASTAAN TUESTA JA IMETYSTUKIÄITINÄ TOIMIMISESTA JYVÄSKYLÄN IMETYSTUKIRYHMÄSSÄ		
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) POHJOLAINEN, Maritta PUNNA, Mari		
Toimeksiantaja(t) ANSIO, Liisa Jyväskylän imetystukiryhmä		
Tiivistelmä <p>Imetyksellä tiedetään olevan myönteisiä vaikutuksia sekä lapselle että äidille. Imetyksen edistäminen edistää äidin, lapsen ja siten koko perheen hyvinvointia. Imetyksen vertaistuesta ja tuen vaikuttavuudesta on olemassa vähän tutkimusta. Vähän tiedetään myös äitien ja vertaistukijoiden vertaistukeen liittyvistä näkemyksistä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaista tukea äidit saavat Jyväskylän imetystukiryhmästä imetykseen ja äitiyteen sekä kuvata äitien motivaatiota toimia imetystukiäitinä. Tutkimusmenetelmäksi valittiin laadullinen tutkimus ja aineiston keruu toteutettiin teemahaastatteluna, jossa haastateltiin viittä imetystukiäitiä. Aineiston analysointimenetelmänä käytettiin teemoittelua.</p> <p>Äidit saivat Jyväskylän imetystukiryhmästä tukea äitiyteen ja imetykseen. Ryhmässä käyminen lisäsi äitien sosiaalisuutta, antoi vertaistukea sekä vahvisti äitiyden kokemusta. Useat tekijät motivoivat äitejä toimimaan imetystukiäitinä. Äidit halusivat edistää imetystä ja toteuttaa itseään. Lisäksi ryhmän yhteisöllisyys ja vastavuoroisuus olivat motivoivia tekijöitä.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten avulla kannustetaan ylläpitämään vertaistukiryhmätoimintaa ryhmissä käyviä äitejä parhaiten palvelevaksi. Olisi myös tärkeää, että neuvoloiden ja imetystukiryhmien välille luotaisiin enemmän yhteistyötä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) äitiys, imetus, voimaantuminen, vertaistuki, vapaaehtoistyö		
Muut tiedot		



Author(s) AALTONEN, Laura HÄMÄLÄINEN, Terhi KARHU, Marianne	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 10.01.2011
	Pages 40	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title "FROM RECIPIENT TO DONOR" – MOTHERS' EXPERIENCES OF THE SUPPORT THEY HAVE RECEIVED AND OF ACTING AS A BREAST-FEEDING SUPPORTER IN JYVÄSKYLÄ'S BREAST-FEEDING SUPPORT GROUP		
Degree Programme Degree Programme in Nursing		
Tutor(s) POHJOLAINEN, Maritta PUNNA, Mari		
Assigned by ANSIO, Liisa Jyväskylän imetystukiryhmä		
Abstract <p>Breastfeeding is known to have positive effects on both the child and the mother. The promotion of breast-feeding promotes the well-being of mother, child and the whole family. Breastfeeding peer support and the effectiveness of the support have been studied to a very limited extent. Little is also known about mothers' and their peer supporters' experiences related to peer support.</p> <p>The purpose of the thesis was to find out what kind of support mothers received from Jyväskylä's breast-feeding support group for their breast-feeding and motherhood. Another purpose was to describe the mother's motivation to act as a breast-feeding supporter. The study had a qualitative research approach and the source material was collected by using theme interviews with five mothers. The material was analysed by using themes.</p> <p>The mothers received support from the breast-feeding support group for their breast-feeding and motherhood. Group participation increased the mothers' socializing, gave peer support and strengthened their experience of motherhood. Several factors motivated the mothers for acting as a breast-feeding supporter. They wanted to promote breast-feeding and have an opportunity for self-realization. In addition, the communality and reciprocity of the group were motivation factors.</p> <p>The results of the study encourage maintaining peer support group activities so as to serve best the mothers attending the group. It would be important to create more cooperation between maternity clinics and breast-feeding support groups.</p>		
Keywords motherhood, breast-feeding, empowerment, peer support, voluntary work		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	ÄITIYS JA IMETYS.....	7
2.1	Naisen kasvu äitiyteen.....	7
2.2	Imetyksen edistäminen	8
2.3	Perheen voimavarat.....	11
3	IMETYKSEN VERTAISTUKIRYHMÄT OSANA VAPAAEHTOISTYÖTÄ.....	13
3.1	Vertaistuki voimaannuttajana.....	13
3.2	Vertaistukiryhmästä tukea imetykseen	15
3.2.1	Jyväskylän imetystukiryhmä.....	17
3.3	Vapaaehtoistyöhön motivoituminen.....	18
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	21
4.1	Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus	21
4.2	Aineiston keruu.....	21
4.3	Aineiston kuvaus ja analysointi.....	22
5	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	23
5.1	Äitien kokemuksia saamastaan tuesta	23
5.2	Motivaatiotekijät imetystukiäitinä toimimiseen	25
6	POHDINTA	30
6.1	Tulosten tarkastelua	30
6.2	Luotettavuus ja eettisyys	33
6.3	Johtopäätökset	35
6.4	Jatkotutkimusehdotukset	35
7	LÄHTEET	36
8	LIITTEET	40

Liite 1 Teemahaastattelurunko.....	40
Liite 2 Esimerkki teemoittelusta.....	41

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatiotekijät	20
---	----

1 JOHDANTO

Imetyksellä tiedetään olevan myönteisiä vaikutuksia sekä lapselle että äidille. Imetyksen edistäminen edistää äidin, lapsen ja siten koko perheen hyvinvointia. (Hannula, Kaunonen, Koskinen & Tarkka 2010, 4.) Imetyksen edistäminen Suomessa toimintaohjelman 2009 -2012 seitsemännen askeleen mukaan paikkakunnilla tulisi olla vertaistukea antavia imetystukiryhmiä. Perheiden tulisi saada tietoa tarjolla olevista vertaistukeen perustuvista imetyksen tukimuodoista. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijatyöryhmä 2009, 133.)

Imetyksen vertaistuesta ja tuen vaikuttavuudesta on olemassa vain vähän tutkimusta. Vähän tiedetään myös äitien ja vertaistukijoiden vertaistukeen liittyvistä näkemyksistä. (Hannula, Kaunonen, Koskinen & Tarkka 2010, 5.) Terveyspalveluita supistetaan jatkuvasti, jonka vuoksi vapaaehtoistoiminnan ja vertaistukiryhmien merkitys korostuu (Kosonen 2010, 44). Opinnäytetyön aiheenvalintaan vaikutti tekijöiden kiinnostus imetyksestä ja vertaistuen merkityksestä perheiden hyvinvointiin.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Jyväskylän imetystukiryhmän kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esille kolmannen sektorin toiminnan merkitys vertaistuen antajana sekä osana terveydenhuollon palveluita. Tavoitteena oli selvittää vertaistuen vaikutuksia imetyksen edistämässä sekä edistää äidin ja lapsen ja sitä kautta koko perheen hyvinvointia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaista tukea äidit saavat Jyväskylän imetystukiryhmästä sekä kuvata äitien motivaatiota toimia imetystukiäitinä.

Tutkimusmenetelmäksi valittiin laadullinen tutkimus ja aineiston keruu toteutettiin teemahaastatteluna, jossa haastateltiin viittä imetystukiäitiä. Aineiston analysointimenetelmänä käytettiin teemoittelua. Opinnäytetyön tulosten avulla Jyväskylän imetystukiryhmällä on mahdollisuus kehittää toimintaansa ryhmissä käyviä äitejä parhaiten palvelevaksi. Opinnäytetyön tulosten avulla kannustetaan ylläpitämään vertaistukiryhmien toimintaa.

2 ÄITIYS JA IMETYS

2.1 Naisen kasvu äitiyteen

Ensisynnyttäjien keski-ikä on noussut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Vuonna 2009 ensisynnyttäjien keski-ikä oli 28,2 vuotta. Synnyttäjien keskimääräinen ikä oli 30,1 vuotta. Syntyneiden lasten määrä oli vuonna 2009 60430, joka oli 900 lasta enemmän kuin vuonna 2008. Syntyvyys on korkein 40 vuoteen. (Syntyneet 2009 2010, 1-2.)

Äitiys ja lasten hoitaminen on liitetty feminiinisyyteen ja naisen sukupuoleen luonnostaan kuuluvina ja naisellisuutta vahvistavina ominaisuuksina (Berg 2008, 130). Äitiyteen liitetään ajatus tasapainosta ja harmoniasta. Äitiyden oletetaan kypsytävän naista. Äidin oletetaan olevan vaatimatonta ja kurinalainen sekä omaavan tietynlaisen persoonatyyppin, joka on luonteeltaan lapsirakas ja epäitsekäs. (Cacciatore & Janhunen 2008, 17.)

Äitiyttä pidetään yleensä onnellisena ja myönteisiä tunteita herättävänä asiana. Toisaalta äitiys kuvataan myös kriisinä, joka sisältää stressiä ja asettaa naisen fyysiset ja psyykkiset voimavarat koetukselle. (Kaimola 2008, 62.) Äitiyteen liitetään kiellettyjä tunteita kuten uupumusta, masennusta, syyllisyyttä, suuttumusta ja yksinäisyyttä. Useimmiten äitiys on kuitenkin toivottu ja nautinnollinen asia. (Janhunen 2008, 9–11.) Myös synnytys ja imetys herättävät äideissä erilaisia tunteita. Lapsen synnyttämistä ja onnistunutta imetystä pidetään usein hyvän äitiyden mittarina. Tällaiset kriteerit saattavat luoda paineita äideille. Äidit saattavat luoda myös itse itselleen paineita vertailemalla itseään ja kokemuksiaan toisiin äiteihin. (Cacciatore & Janhunen 2008, 14–16.) Myös yhteiskunta määrittää omat rajansa riittävälle äitiydelle. Erityisesti kasvatus-, hoito- ja sosiaali-alan ammattilaiset ottavat kantaa äitiyteen liittyviin kysymyksiin. (Berg 2008, 15.) Päävastuu lapsen kasvatuksesta kuuluu kuitenkin lapsen vanhemmille (Rotkirch & Salonheimo 2008, 72.)

Eri teitä vanhemmuuteen -tutkimuksen (2005) mukaan 85 % vastaajista kokee äitiyden muuttavan naista ihmisenä. Lähes jokainen vastaaja kokee lapsen syntymän parhaaksi tapahtumaksi elämässä. Lapsi tuo elämään sisältöä ja mielekkyyttä. Osa kokee itsetuntonsa vahvistuneen äitiyden myötä. Äitiys on tuonut mukanaan myös haasteita perheille. Monet kokevat parisuhteen muuttuvan äitiyden myötä, eikä parisuhteen hoitamiseen löydy enää yhtä paljon aikaa. Lapsen syntyminen heikentää perheen taloudellista tilannetta, aiheuttaa väsymystä, ja moni kokee menettäneensä osan vapauden tunteestaan. Useat kokevat huolta ura – ja työmahdollisuuksien heikkenemisestä sekä aikuisen seuran puutteesta. (Paajanen 2005, 77–79.)

Nykypäivänä äidit käyvät sisäistä kamppailua uran ja äitiyden välillä. Aiemmin perheen perustaminen oli luonnollinen asia, mutta työelämän tärkeyden vuoksi perheestä on tullut suunnitteluprojekti. Useat perheet miettivät tarkkaan milloin on sopiva aika lapselle. (Miettinen & Rotkirch 2008, 114.) Monet haluavat olla lastensa kanssa mahdollisimman paljon lasten ollessa pieniä. Suomessa on mahdollistettu vanhemman kotona olo erilaisten taloudellisten tukien ansiosta. Toisaalta äidit haluavat myös toteuttaa itseään käymällä töissä, harrastamalla ja tapaamalla ystäviään. Äitiyden, työn ja vapaa-ajan välinen tasapaino voi olla vaikeaa löytää. (Rotkirch & Salonheimo 2008, 80.)

2.2 Imetyksen edistäminen

Imetys on luonnollinen tapa ruokkia ja hoivata vauvaa (Suomalainen Imetyssportaali 2004). World Health Organization (WHO) eli Maailman terveysjärjestö ja Unicef ovat julkaisseet vuonna 1991 Vauvamyönteisyys -ohjelman (the Baby Friendly Hospital Initiative, BFHI), jonka tavoitteena on imetyksen suojeleminen, edistäminen ja tukeminen kaikkialla maailmassa. Stakes julkaisi vuonna 1994 suomenkielisen version Vauvamyönteisyysohjelmasta. Vauvamyönteisyysohjelmaa käytetään imetysohjauksen laadun arviointiin ja kehittämiseen. Vauvamyönteisyysohjelman osana on julkaistu ohjelma ”Kymmenen askelta onnistuneeseen imetykseen”, jonka avulla voidaan arvioida ja kehittää

imetysohjausta työyhteisöissä. Se on käytännönläheinen ohje imetyksen tukemiseksi ja edistämiseksi synnytysyksiköissä. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijatyöryhmä 2009, 48–49.)

Suomessa sosiaali- ja terveysministeriö suosittelee kuuden kuukauden täysimetystä normaalipainoisina syntyneille lapsille. Imetystä suositellaan jatkettavaksi muun ravinnon ohella yhden vuoden ikään asti. Suomen lastenlääkäriyhdistys suosittaa imetyksen kokonaiskestoksi korkeintaan yhtä vuotta. Lisäruokia suositellaan aloitettavaksi yksilöllisesti 4-6 kuukauden iässä. WHO:n (2003) suosituksen mukaan lasta tulisi täysimettää kuuden kuukauden ajan lapsen kehityksen, kasvun ja terveyden turvaamiseksi. Osittaista imetystä suositellaan jatkettavaksi muun ravinnon ohella kahden vuoden ikään asti (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijatyöryhmä 2009, 17, 20, 34).

Täysimetyksellä tarkoitetaan lapsen ruokkimista pelkällä äidin rintamaidolla joko imettämällä tai lypsettyinä. Lisäksi voidaan antaa D-vitamiinia ja mahdollisesti muita ravintoainevalmisteita tai lääkkeitä. WHO:n mukaan veden antaminen ei kuulu täysimetykseen. Joissain selvityksissä pienet vesimäärät sisällytetään täysimetyksen määritelmään. **Osittaisella imetyksellä** tarkoitetaan rintamaidon lisäksi annettavaa muuta ravintoa. Näitä ovat kiinteät soseruoat, äidinmaidonkorvikkeet, imeväisikäisten kliiniset ravintovalmisteet sekä vellit. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijatyöryhmä 2009, 18.)

Suomessa imetyksen kesto vaihtelee eri puolilla maata. Keskimäärin äidit imettävät pisimpään Uudellamaalla, Keski-Suomessa ja Pohjois-Karjalassa. Kansainvälisen Vauvamyönteisyysohjelman tavoite on, että 80 % neljänkuuden kuukauden ikäisistä lapsista olisi täysimetettyjä. (Hasunen & Rynnänen 2006, 22, 25.) Suomessa imetetään muihin Pohjoismaihin verrattuna vähiten. Suomessa vuonna 2005 60 % äideistä imetti vähintään puolen vuoden ajan. Suomessa vain 1 % puolen vuoden ikäisistä lapsista on täysimetettyjä. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijatyöryhmä 2009, 35, 38.) Neljän kuukauden ikäisistä täysimetettyjä lapsia oli 34 %. Täysimetyksen kesto Suomessa on kasvanut viime vuosina. (Hasunen & Rynnänen 2006, 25.)

Imetyksellä on myönteisiä vaikutuksia sekä lapselle että äidille. Imetyksen on todettu vähentävän lapsuusiän lihavuutta, tyyppin I ja tyyppin II diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja sekä äidin riskiä sairastua premenopausaaliseen rintasyöpään, munasarjasyöpään, II tyyppin diabetekseen, hyperlipidemiaan, verenpainetautiin sekä sydän- ja verisuonitauteihin. Kätkytkuolemat ovat imetyillä lapsilla harvinaisempia kuin korvikemaitoa saaneilla. Imetys suojaa imeväisiä myös vaikeilta hengitystulehduksilta, ripulitaudeilta sekä korvatulehduksilta. Onnistunut imetys edistää äidin ja siten koko perheen hyvinvointia. Imetysohjelmien on todettu olevan yhteydessä äidin alhaiseen itsetuntoon ja hänen kokemaansa tuen puutteeseen. (Hannula, Kaunonen, Koskinen & Tarkka 2010, 4.)

Suomessa imetystä tuetaan erilaisilla ohjeilla, suosituksilla ja säädöksillä. Imetyksen tukeminen on yksi osa terveyden edistämistä. Suomessa äitiys- ja lastenneuvolat ovat laatineet imetyksen edistämisen suunnitelmia oman toimintansa kehittämiseksi. Valtakunnallisesti yhtenäisiä linjoja neuvoloiden vauvamyönteisyydestä ei ole. Suomessa on julkaistu vuonna 2009 toimintaohjelma, joka sisältää seitsemän askelta imetyksen edistämiseen. Ohjelma pohjautuu Norjan ja Iso-Britannian malliin. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijatyöryhmä 2009, 23, 51–52.)

Hoitotyön tutkimussäätiö on julkaissut vuonna 2010 hoitotyön suosituksen Raskaana olevan, synnyttävän ja synnyttäneen äidin sekä perheen imetysohjaus. Suosituksen tavoitteena on parantaa imetystuen laatua sekä yhtenäistää imetykseen liittyviä ohjauskäytänteitä. Suosituksen avulla äitien saama imetysohjaus on yksilöllistä sekä perustuu ajantasaiseen tutkimustietoon. Hoitotyön suositus on tarkoitettu valtakunnalliseksi ohjeeksi, jota käytetään erityisesti käytännön hoitotyössä perusterveydenhuollossa ja sairaaloissa. (Hannula, Kaunonen, Koskinen & Tarkka 2010, 6.)

Yksi tapa edistää ja suojella imetystä on rajoittaa äidinmaidonkorvikkeiden markkinointia. Vuonna 1981 WHO julkaisi äidinmaidonkorvikkeiden kansainvälisen markkinointikoodin. Koodi esittää tiettyjä vaatimuksia myyntipäälly-

merkinnöille, myyntipaikoille ja -tavoille. (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijatyöryhmä 2009, 25, 48.)

2.3 Perheen voimavarat

Voimaantumisen käsite tulee englannin kielen sanasta empowerment. Voimaantumisen käsitteen rinnalla suomen kielessä käytetään esimerkiksi käsitteitä valtaistuminen, voimavaraistuminen ja toimintavoiman lisääntyminen. Empowerment -käsitteelle ei ole vakiintunutta suomennosta. (Kuronen, 2004, 277.)

Pelkosen ja Hakulisen artikkelissa (2002, 206) Falk-Rafael (2001) kuvaa voimavarojen vahvistumista yksilön aktiivisena ja sisäisenä kasvuprosessina. Yksilö on tietoinen omista vahvuuksistaan ja rajoituksistaan sekä omasta oikeudesta hallita ja vaikuttaa omiin henkilökohtaisiin sekä perheen asioihin. Voimavarojen vahvistuminen parantaa yksilön itsetuntoa, oman elämän hallinnan tunnetta, itsemääräämistä sekä henkilökohtaista kasvua.

Voimavarojen vahvistaminen liitetään muutokseen ja vähemmän valtaa omaavien henkilöiden mahdollisuuksien parantamiseen. Voimavarojen vahvistaminen voidaan nähdä myös johtamisena ja organisaation kehittämisenä ja näiden suhteena henkilöstön hyvinvointiin ja työhön sitoutumiseen. Voimavarojen vahvistaminen liitetään myös yksilön kasvuun ja kehitykseen, jossa avaintekijänä nähdään yksilön persoonallisuustekijät sekä suhde ympäristöön. (Kuokkanen & Leino-Kilpi 2000, 237–239.)

Voimaantuminen voidaan määritellä hukatun energian käyttöön ottamiseksi. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisen tulee tietoisesti luottaa omiin kykyihinsä sekä suunnata ajattelunsa ja tunteensa uudelleen, jotta hän voi löytää sisäiset voimavaransa. (Takanen 2005, 17.)

Perheen voimavaraisuus muodostuu voimavarojen ja kuormittavien tekijöiden välisestä suhteesta. Perheen voimavaroihin kuuluu vanhempien persoonalliset sekä perheen sisäiset ja ulkoiset voimavarat. Vanhempien persoonallisiin voimavaroihin kuuluu mm. toimiva vanhemmuus, koulutustaso, itsetunto sekä riittävät virkistätymiskeinot. Perheen sisäisiä voimavaroja ovat perheen sisäiset suhteet, elämäntavat, taloudellinen tilanne sekä ongelmanratkaisutaidot. Ulkoisia voimavaroja ovat sosiaalinen tuki, palvelut, työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen. (Pelkonen & Hakulinen 2002, 206–208.) Perhe-elämään vaikuttavia tekijöitä ovat perheiden sosiaalinen verkosto, toimeentulo sekä hyvinvointia edistävät tekijät. Perheen hyvinvointia edistää hyvä terveys, henkinen hyvinvointi, harrastukset, perheen koossa pysyminen sekä yhdessä vietetty aika. (Vesterlin 2007, 7.)

Perhettä kuormittavilla tekijöillä tarkoitetaan kielteisiä elämään kuuluvia asioita, jotka haittaavat perheen elämää. Ihmisen persoonallisuus vaikuttaa siihen, koetaanko jokin tekijä voimavaraksi vai kuormittavaksi tekijäksi. (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208.) Perhettä kuormittavat lasten kasvatukseen, lastenhoitoon, kodin työnjakoon, puolison jaksamiseen ja parisuhteeseen liittyvät ongelmat sekä puutteelliset tukiverkostot (Vesterlin 2007, 7). Perhe voi vahvistaa omia voimavarojaan esimerkiksi hakemalla tietoa, keskustelemalla avoimesti, hoitamalla parisuhdetta sekä hakemalla tarvittaessa sosiaalista tukea. Sosiaalista tukea perhe voi saada esimerkiksi erilaisten ryhmien kautta, joista perhe saa vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta vanhemmilta. Voimavaraiset vanhemmat pystyvät ratkomaan arkipäivän ongelmia ja kykenevät kantamaan vastuuta sekä tukemaan lapsen tervettä kehitystä. (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208–209.)

Heli Kytöharju (2003, 28, 33–34) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan äitien jaksamista. Tutkimuksen mukaan äitien jaksamiseen vaikuttavat vauvan tyytyväisyys, vauvanhoidon sujuvuus, voimavarojen tukeminen sekä jaksamista tukevat ihmissuhteet. Vauvan tyytyväisyys liitetään vauvan kasvuun ja kehitykseen, terveyteen, nukkumiseen ja syömiseen. Vauvanhoidon sujuminen koostuu imetyksestä ja syöttämisestä, vauvan nukuttamisesta, itkemisestä ja

mielialoista, hoitoon viemisestä, äidin opiskelun ja työn aloittamisesta sekä päivärutiineista. Voimavarojen ylläpitäminen sisältää tunteiden käsittelyä, lepoa ja rentoutumista, lomaa ja vapaa-aikaa sekä terveyttä. Jaksamista tukeviksi ihmissuhteiksi mielletään parisuhde sekä suhde isovanhempiin.

3 IMETYKSEN VERTAISTUKIRYHMÄT OSANA VAPAAEHTOISTYÖTÄ

3.1 Vertaistuki voimaannuttajana

Vertaistuesta on käytetty käsitteitä vertaistoiminta, oma-apu, itseapu, keskinäinen tuki ja vastavuoroinen apu (Nylund & Yeung 2005, 14). Vertaistuella tarkoitetaan samassa elämäntilanteessa olevan ihmisen antamaa tukea sekä kohdattujen vaikeuksien, kuten vaikeiden elämäntilanteiden, sairastumisen ja menetyksien jakamista. Vertaistuessa avainasemassa ovat kokemukset ja niiden jakaminen. (Hyväri 2005, 214.) Vertaistuki nähdään yhtenä sosiaalisen tuen elementtinä emotionaalisen tuen, tietotuen ja käytännön avun ohella (Viljamaa 2003, 47).

Vertaisryhmä on laajempi käsite, joka tarkoittaa myös sellaisia vertaistoiminnon muotoja, joissa tuki sekä auttaminen eivät välttämättä ole yhteisöllisyyden keskiössä. Vertaisryhmiä voi muodostua esimerkiksi samaa ammattia harjoittavien tai samaan ikäryhmään kuuluvien keskuudessa. Vertaisryhmätoiminnassa voidaan kriisien käsittelyn ohella luoda yhteisöllisyyttä ja ystävyyssuhteita. (Hyväri 2005, 215.) Vertaisryhmässä oleellista on kokemusten vaihto, jonka ajatellaan voimaannuttavan ja antavan välineitä ongelmien ratkaisemiseen. Vertaisryhmä antaa osallistujilleen elinvoimaa ja auttaa vahvistamaan yksilön identiteettiä. Vertaisryhmään osallistuvien tuki perustuu henkilökohtaisiin kokemuksiin ja on vastavuoroista toimintaa. Osallistuvat usein kokevat, etteivät saa samankaltaista tukea muualta. (Malin 2000, 17–18.)

Vertaistuella on kasvava tarve nyky-yhteiskunnassamme. Perinteisten lähi-verkostojen kuten perheen, suvun ja kyläyhteisön tuki on vähentynyt. Yksinäisyys ja sosiaalisen tuen puute ovat kasvavia ongelmia ja riskejä terveydelle ja hyvinvoinnille. Osaltaan tätä selittää jatkuvasti vaihtuvat työ- ja ihmissuhteet sekä asuinympäristöt. Vertaistuella ja kokemusten vaihtamisella on syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus. (Vuorinen, Särkelä & Peltosalmi 2006, 159–159.) Lisääntyneeseen vertaistuen tarpeeseen vaikuttavat lisäksi palveluiden ja muiden yhteiskunnan tukitoimien väheneminen, työttömyys, yhteisöllisyyden rapautuminen, sosiaalisen turvaverkon harveneminen sekä syrjäytyminen. (Kosonen 2010, 44.)

Kytöharjun (2003, 43–52) pro gradu -tutkielmassa kuvataan äitien saamaa vertaistukea Internetin keskustelupalstalta. Äidit kokevat vertaistuen olevan kokemuksien jakamista, tiedon ja ajatusten jakamista, itsetunnon vahvistamista, huumoria sekä negatiivista tukea. Kokemuksien jakamiseen liittyy omasta elämäntilanteesta kertominen, kokemusten vertailu, käytännön vinkit tunteisiin samaistuminen sekä myötäeläminen. Tiedon ja ajatusten jakamiseen sisältyy asiantiedon kertominen, mielipiteiden esittäminen ja ohjaaminen avunpiiriin. Itsetunnon vahvistaminen ilmenee kannustuksena ja rohkaisuna, ratkaisujen kunnioittamisena, positiivisten asioiden esille tuomisena. Huumori nousi monissa kirjoituksissa esille tilanteisiin liittyvänä ja ihmissuhteisiin liittyvänä huumorina. Kirjoituksissa ilmeni ajoittain myös negatiivista tukea, joka ilmeni hämmästelynä, vähättelynä, nimittelynä ja haistatteluna sekä provosointina.

Kosonen (2010, 49–52, 71) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan Invalidiliiton vertaistukitoiminnan merkitystä ryhmän jäsenille. Tutkimuksen mukaan vertaistuella on voimaannuttava vaikutus. Se auttaa jaksamaan arjessa sekä uudessa elämäntilanteessa. Se vahvistaa ihmisen identiteettiä, itsetuntoa ja omia voimavaroja. Vertaistuki voimaannuttaa ihmistä tulemaan vahvemaksi ja tietoisemmaksi ympäristöstään sekä omasta roolistaan siinä. Ihminen oppii löytämään omia voimavarojaan ja pitämään paremmin puoliaan. Vertaistuesta voi saada myös voimia kohdata muiden ihmisten asenteita. Lisäksi vertais-

ryhmän yhteenkuuluvuuden tunne ja toisen arvostaminen sellaisena kuin hän on, vahvistaa ja antaa voimia ihmiselle.

Hintsala (2007, 91–92) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan vanhoillislestadiolaisten äitien voimaantumista äideille tarkoitetuilla keskustelupalstoilla Internetissä. Internetissä äidit olivat yhtä aikaa lähellä mutta toisaalta kaukana ja anonyymejä. Tämä helpotti keskustelua vaikeistakin aiheista. Voimaantuminen tapahtui keskustelun ja vuorovaikutuksen avulla, koska huomattiin että yhteisössä voidaan puhua vaikeistakin aiheista. Samassa elämäntilanteessa olevat naiset antoivat toisilleen samaistumisen malleja. Samaistuminen kuvaa yksilön suhdetta ryhmään, joka edesauttaa voimaantumista. Äitien kokemukset voimaantumisesta liittyivät mammapalstan toimintaan sekä siellä toteutettavaan vuorovaikutukseen. Toimivan ja tasa-arvoisen yhteisön myötä äidit kokivat itsensä hyväksytyiksi, joka lisäsi uskoa omaan kykyihinkin selvitä elämässä. Äidit kokivat itseluottamuksen lisääntymistä, vahvistumista sekä oman aseman tiedostamista. Äidit pyrkivät luomaan yhteishenkeä ja etsimään omia vahvuuksiaan ja edesauttamaan omaa ja muiden pyrkimistä eteenpäin sekä uran että henkisen jaksamisen alueilla.

3.2 Vertaistukiryhmästä tukea imetykseen

WHO:n ja Unicefin Vauvamyönteisyysohjelman osana on julkaistu ohjelma ”Kymmenen askelta onnistuneeseen imetykseen”. Ohjelman kymmenennen askeleen mukaan imetystukiryhmien perustamista tulisi tukea ja odottavia ja imettäviä äitejä tulisi ohjata niihin. Sairaalan henkilökunnan tulisi rohkaista äitejä kotiutumaan sairaalasta 2-4 päivän kuluttua synnytyksestä. Äideille tulisi antaa tietoa mistä he voivat tarvittaessa hakea apua tai tukea sairaalasta kotiuduttuaan. Tukiryhmien tai kunnallisten palveluiden tulisi tarjota tarvittaessa imetysapua äideille. (WHO & Unicef 2009, 37.)

Imetyksen edistämisen toimintaohjelman (2009) seitsemännen askeleen mukaan kunnissa tulisi sopia imetykseen liittyvistä rooleista, tehtävistä ja vas-

tuunjaosta. Perheiden tulisi saada tietoa tarjolla olevista ammatillisista ja vertaistukeen perustuvista tukimuodoista. Perheille kerrotaan imetysohjausta ja – apua antava taho, johon perheet saavat yhteyden myös virka-ajan ulkopuolella. Paikkakunnalla tulisi olla tarjolla erilaisia tukimuotoja kuten sairaalan imetyspoliklinikka, neuvolan puhelinpäivystys, imetyskonsultti, vertaistukihenkilö, imetyspuhelin sekä vertaistukea antavat imetystukiryhmät. (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009, 133.)

Hoitotyön suosituksen (2010) mukaan terveydenhoitajan ja vertaistukijan tuen yhdistelmä lisää imetyksen aloitusta, täysimetystä, imetyksen jatkumista sekä kestoja. Sosiaalinen tuki sekä puolisoilta että vertaisilta lisää imetystä. Ammatillisen tuen on tutkittu lisäävän imetystä kahteen kuukauteen asti ja vertaistuki vaikuttaa pidempään. Imettävien vertaisten mallista hyötyvät eniten pienituloiset äidit, sekä äidit jotka elävät ympäristössä, jossa imetetään vähän. Räättälöidyt vertaistukiryhmät lisäävät tyytyväisyyttä imetyskokemukseen. Äidit hyötyvät ryhmäohjauksesta samassa elämäntilanteessa olevien ryhmäläisten kanssa. Vertaistukijat hyötyvät imetysohjauskoulutuksesta. Koulutus lisää vertaistukijoiden itseluottamusta ja he voimaantuvat. Imettävät äidit voimaantuvat toimiessaan vertaistukijoina. (Hannula, Kaunonen, Koskinen & Tarkka 2010, 10–14.)

Imetyksen vertaistuki alkoi Suomessa laajeta 1990-luvulla, jolloin perustettiin Suomen ensimmäiset imetystukiryhmät Jyväskylään ja Helsinkiin. Imetystukiryhmässä äiti voi jakaa arkipäiväänsä muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tärkeintä tapaamisissa on keskustelu ja kokemusten vaihto. Ryhmien lisäksi Internetiin on perustettu vuonna 1997 imetystukilista, joka on toinen vertaistuen muoto. Imetystukilista on sähköpostilista, johon liittyneet voivat osallistua virtuaaliseen imetystukiryhmään. Imetyksen tuki ry pitää yllä myös Imetystukipuhelinta. (Koskinen 2008, 23.)

Imetyksen tuki ry on Suomen ainoa imetyksen vertaistuen ja edunvalvonnan yhdistys (Imetyksen tuki ry 2009b). Yhdistyksen tarkoituksena on edistää, tukea ja suojella imetystä sekä imetysmyönteisiä asenteita. Toiminta perustuu

YK:n Lapsen oikeuksien sopimuksen 24:nteen artiklaan sekä WHO:n ja Unicefin Vauvamyönteisyys- ja ”Kymmenen askelta onnistuneeseen imetykseen” –ohjelmiin. Yhdistyksen tarkoituksena on antaa vertaistukea imettäville äideille sekä tietoa imetyksestä. Yksi yhdistyksen tehtävistä on auttaa perustamaan imetystukiryhmiä. (Imetyksen tuki ry 2009a.)

3.2.1 Jyväskylän imetystukiryhmä

Jyväskylässä on toiminut vuodesta 1993 Suomen ensimmäinen vertaistukeen perustuva imetystukiryhmä. Ryhmä perustettiin, jotta imetystä saataisiin näkyvämmäksi ja voitaisiin tuoda esille uudempaa ja oikeaa tietoa imetyksestä. Aluksi ryhmä toimi nimellä Tissiliiga, mutta vuonna 2004 nimi vaihtui Jyväskylän imetystukiryhmäksi. Syksyllä 2006 ryhmästä tuli Imetyksen tuki ry:n oma ryhmä, jossa ryhmän vetäjistä vähintään yksi on käynyt noin vuoden kestävästä ryhmävetäjäkoulutuksen. Tulevaisuudessa toimintaa pyritään laajentamaan myös Jyväskylän ympäristökuntiin sekä Keski-Suomen muihin kuntakeskuksiin. (Jyväskylän imetystukiryhmä 2006a.)

Ryhmän toiminnasta vastaavat vapaaehtoiset imetystukiäidit eli doulat. Jyväskylän Imetystukiryhmä järjestää imetystuki-iltoja, joihin voivat osallistua äidit, isät, vauvat ja kaikki imetyksestä kiinnostuneet. Illoissa keskustellaan imetykseen liittyvistä asioista ja perheet voivat kertoa omista kokemuksistaan. Imetystukiäidin kanssa voi keskustella myös kahden kesken. Välillä asiantuntijat pitävät illoissa alustuksen eri aiheista. (Jyväskylän imetystukiryhmä 2006a.)

Imetystukiäidit ovat äitejä, joilla on käytännön kokemusta imetyksestä sekä ovat hankkineet tietoa imetyksestä ja imetystuesta. Imetystukiäidit käyvät vähintään 18 tunnin koulutuksen. Imetystukiäideille järjestetään lisäksi säännöllisesti täydennyskoulutusta. Kurssille voivat osallistua kaikki imetyksestä kiinnostuneet. Kurssin käyminen ei velvoita ryhtymään imetystukiäidiksi. (Jyväskylän imetystukiryhmä 2006b.)

Imetystukiäidin tehtävänä on kuunnella ja olla läsnä. Imetystukiäidit antavat puhelintukea, tekevät kotikäyntejä, vetävät imetystuki-iltoja sekä tekevät taustatyötä, kuten tiedottamista ja toiminnan suunnittelua. Imetystukiäitinä toimiminen on harrastus ja äiti voi itse vaikuttaa kuinka aktiivisesti osallistuu toimintaan. Jyväskylän imetystukiryhmän tukiäitejä on tällä hetkellä parikymmentä eri puolilla Jyväskylää sekä muutama Petäjävedellä ja Laukaassa. (Jyväskylän imetystukiryhmä 2006b.)

3.3 Vapaaehtoistyöhön motivoituminen

Vapaaehtoistyön käsitettä käytetään rinnakkain vapaaehtoistoiminta käsitteen kanssa. Käsitteiden määritelmät ovat lähellä toisiaan. Kansainvälisesti käytetty termi on vapaaehtoistyö (voluntary work), joka korostaa, että kyseessä on yhtä arvokas työ kuin palkkatyö. Näiden käsitteiden rinnalla saatetaan käyttää myös käsitteitä tukihenkilötyö tai kansalaistoiminta. (Porkka 2009, 60–61.)

Vapaaehtoistyö on ihmisten auttamista ja tukemista tavallisen ihmisen tiedoilla ja taidoilla. Vapaaehtoistyön edellytyksenä on, että sille on tarve, resurssit ja määritelty tehtäväkenttä. Vapaaehtoistyö ja ammatillinen työ eivät koskaan saa korvata toisiaan, vaan ne toimivat toisiaan tukevinä työmuotoina. Vapaaehtoistyötä tehdään yksittäisten ihmisten tai järjestöjen hyväksi. (Porkka 2009, 64–65.) Yksilötoiminta tapahtuu organisoituna, jolloin naapurin tai omaisen auttaminen ei ole vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistyöstä ei makseta palkkaa, mutta työtä voi organisoida palkattu työntekijä. (Koskiahho 2001, 16–17.)

Pessin (2008) tutkimuksessa ilmenee, että joka kolmas suomalaisista osallistuu johonkin vapaaehtoistyöhön. Lisäksi puolet suomalaisista, jotka eivät osallistu vapaaehtoistyöhön, ovat halukkaita osallistumaan, jos heitä pyydetäisiin. Vapaaehtoisista noin 25 % osallistuu sosiaali- ja terveystalouteen liittyvään vapaaehtoistyöhön. Miehet osallistuvat naisia hieman enemmän, mutta naiset käyttävät enemmän aikaa vapaaehtoistyöhön. (Pessi, 2008.)

Yhdessä harrastaminen ja vapaaehtoistyö edistävät sosiaalisia verkostoja, joilla on terveyttä edistäviä vaikutuksia. Toimiva kansalaisyhteiskunta tuottaa näkyvää taloudellista hyötyä, kun voidaan ehkäistä ja vähentää sairauksia ja sosiaalisia ongelmia, sekä niihin liittyvää palveluiden tarvetta. Vapaaehtoistyön tulokset eivät aina ole taloudellisesti merkittäviä, mutta ne ilmenevät sosiaalisena ja kulttuurisena pääomana. Vapaaehtoistyö edistää sosiaalista yhtenäisyyttä ja siinä puhalletaan yhteen hiileen sen puolesta, että yhteiskunnassa olisi kaikkien hyvä elää. Se edistää ihmisten välistä solidaarisuutta sekä pitää yllä luottamuksen ja välittämisen ilmapiiriä. (Porkka 2009, 63–64.)

Yeung sekä Musick ja Wilson ovat tutkineet vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatiota. Yhtenä vapaaehtoistyöhön lähtemiseen motivoivana asiana oli mahdollisuus toteuttaa itseään. Tämä ilmeni itseilmaisuuden toteutumisena, henkilökohtaisena kiinnostuksena sekä luovuutena. (Yeung 2005, 109.) Vapaaehtoistyön avulla saattoi oppia uusia asioita sekä uutta tietoa kulttuureista ja ihmisistä. Vapaaehtoistyön ajateltiin myös parantavan omaa urakehitystä. (Musick & Wilson 2007, 58, 60.)

Vapaaehtoistyöntekijät halusivat auttaa muita sekä edistää toisten hyvinvointia. Heillä oli myös toive levittää auttamishalua: ”Kun annat rakkautta, se luo enemmän rakkautta”. Vapaaehtoistyö antoi onnistumisen kokemuksia haastateltaville. He kokivat itsensä tärkeiksi ja tunsivat, että heitä tarvitaan. Vapaaehtoistyön koettiin tarjoavan vastavuoroista tukea ja henkilökohtaiset elämäkokemukset motivoivat haastateltavia. Antamisen kautta saaminen nousi yhdeksi tärkeäksi teemaksi. Haastateltavat halusivat auttaa muita, koska olivat itse saaneet apua. Haastateltavien positiiviset kokemukset ja muistot aiemmasta vapaaehtoistyöstä rohkaisivat osallistumaan ja sitoutumaan vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistyö pitää yllä omaa hyvinvointia ja jaksamista. Haastateltavat hakivat vastapainoa omaan elämäntilanteeseen, kuten hektiseen arkeen ja stressaavaan elämänvaiheeseen. Lisäksi aiheen kiinnostavuus motivoi vapaaehtoistyön tekemiseen. Tärkeänä elementtinä nähtiin vapaaehtoistyön joustavuus ja riittävä etäisyys ryhmän jäseniin tai omaan arkeen. (Yeung 2005, 110–116.)

Tärkeänä motiivina oli sosiaalinen motiivi. Vapaaehtoistyöntekijät kokivat tärkeäksi asiaksi ryhmään kuulumisen ja uusien ihmisten tapaamisen. Hyvä ryhmähenki lisää ihmisen sitoutumista vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistyö tarjosi mahdollisuuden käydä läpi omia henkilökohtaisia asioita ja haasteita. (Yeung 2005, 114–115., Musick & Wilson 2007, 59, 62.) Vapaaehtoistyön toiminnallisuus koettiin innostavaksi ja toiveena oli täyttää omaa vapaata aikaa. (Yeung 2005, 116.) Myös ihmisen omat arvot kannustavat vapaaehtoistyöhön. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen lisää omaa henkistä kasvua. Vapaaehtoistyöntekijät tunsivat itsensä tärkeäksi ja saivat uutta näkökulmaa asioihin. (Musick & Wilson 2007, 57, 63.)

TAULUKKO 1. Vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatiotekijät

Itsensä toteuttaminen	Vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatiotekijät
Uuden oppiminen	
Oman urakehityksen parantaminen	
Halu auttaa	
Onnistumisen kokemukset	
Antamisen kautta saaminen	
Positiiviset kokemukset aiemmasta vapaaehtoistyöstä	
Vastapainoa omaan elämäntilanteeseen	
Aiheen kiinnostavuus	
Vapaaehtoistyön joustavuus ja etäisyys	
Ryhmään kuuluminen	
Uusien ihmisten tapaaminen	
Hyvä ryhmähenki	
Henkilökohtaisten asioiden läpikäyminen	
Toiminnallisuus	
Omat arvot	
Oma henkinen kasvu	

(Yeungia (2005) ja Musickia & Wilsonia (2007) mukailten)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esille kolmannen sektorin toiminnan merkitys vertaistuen antajana sekä osana terveydenhuollon palveluita. Tavoitteena on edistää äidin ja lapsen ja sitä kautta koko perheen hyvinvointia.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millaista tukea äidit saavat Jyväskylän imetystukiryhmästä sekä kuvata äitien motivaatiota toimia imetystukiäitinä.

Opinnäytetyö pyrkii vastaamaan seuraaviin tutkimustehtäviin:

1. Millaista tukea äidit saavat imetystukiryhmästä äitiyteen ja imetykseen?
2. Mikä motivoi äitejä toimimaan imetystukiäitinä?

Opinnäytetyön tulosten avulla Jyväskylän imetystukiryhmällä on mahdollisuus kehittää toimintaansa ryhmissä käyviä äitejä parhaiten palvelevaksi. Opinnäytetyön tulosten avulla kannustetaan ylläpitämään vertaistukiryhmien toimintaa.

4.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyön **kohderyhmänä** olivat Jyväskylän Imetystukiryhmän imetystukiäidit. Haastatellut äidit ovat imetystukiryhmässä käyviä äitejä, jotka ovat myöhemmin alkaneet imetystukiäideiksi. Haastateltavilla oli 2-4 lasta. Opinnäytetyöhön haastateltiin viittä uutta imetystukiäitiä, jotta haastatteluihin saataisiin mahdollisimman tuore näkökulma. Äidit olivat toimineet imetystukiäitinä 6 kuukautta – 1,5 vuotta. Jyväskylän imetystukiryhmän kanssa tehtiin yhteistyösopimus ja ryhmän yhteyshenkilö ehdotti äitejä, joita voisi haastatella opinnäytetyöhön. Haastateltavia lähestyttiin sähköpostitse ja puhelimitse.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullinen tutkimus valittiin, koska lähtökohtana oli kuvata todellista elämää sekä laatua ja merkityksiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160–161.) Laadullisessa tutkimuksessa suositaan menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164).

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valittiin **teemahaastattelu**, joka on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Teemahaastattelu valittiin, koska haastattelussa käsiteltiin tiettyjä aihepiirejä ja jokainen haastateltava oli kokenut samankaltaisen tilanteen. Teemahaastattelun avulla selvitettiin äitien kokemuksia, ajatuksia sekä tunteita. Teemahaastattelussa kysymykset olivat kaikille samoja ja haastateltavat saivat vastata kysymyksiin omin sanoin, eikä valmiita vastausvaihtoehtoja annettu. Teemahaastattelut tehtiin syksyllä 2010. Aluksi suoritettiin yksi esihaastattelu, jota käytettiin osana aineistoa. Esihaastattelun jälkeen muokattiin haastattelurunkoa (Liite 1), jotta saatiin tärkeimmät tutkimusta koskevat tiedot esille. Haastattelut nauhoitettiin sanelukoneella ja osassa haastatteluista äänenlaatu varmistettiin vielä videokameran avulla. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48, 72.) Aineisto kerättiin luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Haastatteluista suurin osa tehtiin haastateltavien kotona ja osa koulun luokkatiloissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

4.3 Aineiston kuvaus ja analysointi

Haastatteluiden jälkeen aineisto litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi sanasanaisesti. Litterointi tehtiin koko aineistosta. Kaikki viisi haastattelua litteroitiin pian haastatteluiden jälkeen. Aineistoa kertyi 17 sivua käytettäessä Times New Romania fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 222.)

Opinnäytetyönaineiston analysoinnissa käytettiin **teemoittelua**, joka tarkoittaa, että analyysivaiheessa tarkastellaan aineistosta nousevia piirteitä, jotka

ovat yhteisiä haastateltaville (Hirsjärvi & Hurme 2000, 173). Litteroinnin jälkeen haastateltavien vastaukset koottiin yhteen teema-alueittain (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111). Teemat pohjautuvat osittain teemahaastattelun teemoihin ja usein lähtökohtateemat nousevat esiin. Teemoittelussa tulee usein myös esille uusia ja mielenkiintoisia teemoja. Teemat muodostuvat tutkijan tulkintoihin haastateltavien kertomuksista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 173.) Tämän jälkeen aineistosta poimittiin tutkimustehtävien kannalta olennaiset alkuperäisilmaukset. Alkuperäisilmauksista etsittiin samankaltaisuuksia. Samankaltaiset alkuperäisilmaukset yhdisteltiin tutkimustehtävien mukaisesti ja niistä tehtiin pelkistettyjä ilmauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111–112.) Samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin ja ilmauksille nimettiin sisältöä kuvaava käsite. Saadut käsitteet yhdistettiin ja niistä muodostui alateemaluokkia. Saadut alateemaluokat ryhmiteltiin ja niistä muodostui yläteemaluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112–114.)

Opinnäytetyön tulosten raportointi jaettiin kahteen osioon tutkimustehtävien mukaisesti. Tuloksissa on kuvattu teemoittelun pohjalta syntyneet käsitteet ja niiden sisällöt tekstimuodossa. Teemoittelusta on opinnäytetyön liitteenä esimerkki, joka kuvaa kuinka teemaluokat ovat muodostuneet. Tulosten raportoinnissa käytettiin myös haastatteluotteita, joiden tarkoituksena on osoittaa millaisesta aineistosta analysointi on muodostunut (Hirsjärvi & Hurme 2000, 194–195).

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

5.1 Äitien kokemuksia saamastaan tuesta

Opinnäytetyön ensimmäisenä tutkimustehtävänä oli selvittää millaista tukea äidit ovat saaneet imetykseen ja äitiyteen Jyväskylän imetystukiryhmästä. Haastatteluista ilmeni vahvasi kolme pääteemaa, joita ovat **sosiaalisuus**, **vertaistuki ja äitiyden vahvistuminen**. Sosiaalisuuden teemaan kuuluu sekä

äidin että lapsen sosiaalisuus. Vertaistukeen sisältyy jakaminen ja imetystuki. Äitiyden vahvistumiseen liittyy jaksaminen ja samaistuminen.

Äidit kokivat, että imetystukiryhmällä oli **äidin ja lapsen sosiaalisuutta** lisäävä vaikutus. Äidit pääsivät tapaamaan uusia ihmisiä ja saivat aikuiskontakteja. Äidit halusivat saada lapsen mukaan ”naisten ja lasten maailmaan”. Ryhmästä löytyi seuraa ja kavereita lapsille.

Mietin, että haluan tehdä jotain semmoista missä pääsee toisten äitien kanssa tapaamisiin.

No niitä aikuiskontakteja ja myöhemmin ku lapsi kasvaa niin kavereita lapselle

Äidit kokivat tärkeäksi, että ryhmässä **jaettiin** kokemuksia ja ajatuksia erilaisista asioista, kuten imetyksestä, lasten kasvatuksesta, perhe-elämästä ja vanhemmuudesta. Ryhmästä sai myös asiallista tietoa ja tiedonlähteitä sekä vinkkejä arkeen. Äidit kokivat tärkeäksi, etteivät he ole ongelmien kanssa yksin. Äidit saivat ryhmästä **imetystukea**. Ryhmässä käyminen vahvisti äitien omia ajatuksia imetyksestä. Ryhmästä sai myös apuvälineitä imetyksen tueksi. Osalla äideistä oli aiempia imetyskokemuksia, jotka olivat epäonnistuneet. Ryhmästä sai tukea sekä aiempiin imetyskokemuksiin, että nykyiseen imetykseen.

Se antoi vertaistukea ja huomasi, et muillakin on samoja kysymyksiä mitä ne miettii ja ku se ei oo pelkästään sitä imetystä. Siinähan puhutaan ihan kaikkee laidasta laitaan mitä ihmisillä on mielessä, liittyen perhe-elämään, äitiyteen, parisuhteeseen, lapsiin, kasvatukseen, ihan kaikkeen. Eli tosi tärkeä foorumi.

No ehkä se kannusti pidempään imetykseen, tavallaan vahvisti niitä omia ajatuksia. Sieltä sai tukea ja asiallista tietoa ja lähteitä mistä etsiä tietoa. Esimerkkiä, et jotkut oikeesti imettää pitkään, eikä siinä oo mitään ihmeellistä, kannusti siihen.

Ensimmäisen lapsen kanssa se imetys on ollut niin vaikeeta sit ehkä niinku auttaa, et sit toisen kanssa se ei tarvii olla sit samanlaista.

Ryhmässä käyminen edisti äitien **jaksamista**. Ryhmässä käyminen oli äitien omaa aikaa ja virkistäytymistä. Osalle äideistä se oli yhteistä aikaa lapsen kanssa. Ryhmässä käyminen lisäsi äitien aktiivisuutta. Ryhmässä käymisen koettiin helpottavan stressiä, vähentävän imetyspaineita sekä lisäävän itseluottamusta, että voi selvitä erilaisista vaiheista. Ryhmässä sai käsitellä omia imetyshetkiä. Ryhmästä saattoi saada hyväksyntää, jota ei ryhmän ulkopuolella saatu. Ryhmässä käyminen kuvattiin voimaannuttavaksi kokemukseksi, josta tulee hyvälle mielelle. Äidit kokivat ryhmässä **samaistumisen** tunteita. Ryhmässä käyvillä äideillä on yhteinen elämäntilanne ja samanlaisia kysymyksiä ja ongelmia. Äidit kokivat, että ryhmässä käy äitejä, joilla on samanlainen ajatus- ja arvomaailma.

Lähtee sieltä kotoo. Sellasta omaa selviämistä ja liikkumista lisää se oman ryhmän olemassa olo. Aktivoi heti takas maailmaan, et se ei oo semmonen vankila se äitiys.

Näki enemmän, että voi selvitä monista eri vaiheista liittyen imetykseen, vauva-aikaan ja lapsiaikaan. On joutunu monesti selittelemään ihmisille, et miks vieläki imetän, ni nyt tietää että muutkin vielä imettää.

Tosi ihana oli käydä siellä aina ja hyvillä mielin tuli takasi ja tuli silleen voimaannuttava kokemus.

Se oli tosi hyvä fiilis ja tuntu, että ne äidit oli jotenkin semmosii ei voi sanoo, et sielunkumppaneita mut tavallaan samalla tavalla ajattelevia ja arvoiltaan samantyyppisiä.

5.2 Motivaatiotekijät imetystukiäitinä toimimiseen

Opinnäytetyön toisena tutkimustehtävänä oli selvittää äitien motivaatiota toimia imetystukiäitinä. Haastatteluista ilmeni neljä pääteemaa, joita ovat **imetyksen edistäminen, itsensä toteuttaminen, yhteisöllisyys ja vastavuoroisuus**. Imetyksen edistämisen teemaan sisältyy imetyksen tärkeys, imetyksen vaikutukset lapseen, omat imetykokemukset sekä imetystuen tarve. Itsensä toteuttamisen teemaan kuuluu harrastus, työn korvike, aiemmat kokemukset vapaaehtoistyöstä, vaikuttaminen onnistumisen kokemukset. Yhteisöl-

lisyiden teemaan sisältyy hyvä ryhmähenki, tasavertaisuus sekä yhdessä tekeminen. Vastavuoroisuuden teemaan kuuluu auttaminen ja avun saaminen sekä joustavuus.

Äidit kokivat yhdeksi tärkeimmäksi motivaatiotekijäksi imetystukiäitinä toimimiseen **imetyksen tärkeyden**. Äidit kertoivat, että imetys on tärkeä asia heille itselleen ja kokivat sen olevan myös tärkeää monille muillekin äideille.

Tämän vuoksi äidit halusivat tehdä jotain imetyksen hyväksi. Äidit mielsivät, että imetys on vaikuttanut positiivisesti heidän äitiyden kokemiseen. Imetyksen keston pidentämistä pidettiin tärkeänä asiana. **Imetyksen vaikutuksia lapseen** pidettiin yhtenä motivaatiotekijänä. Imetys vahvistaa lapsen ja äidin välistä kiintymystä ja lisää lapsen turvallisuuden tunnetta. Varhaista vuorovaikutusta pidettiin tärkeänä. Äidit kokivat imetyksen olevan helpoin tapa ruokkia lasta. Äidin maito miellettiin parhaaksi ravinnoksi lapselle, joka antaa vasta-aineita. Myös lapsentahtista imetystä ja imetyksen tuomaa läheisyyttä pidettiin tärkeänä.

Tuntuu, et se on oikeesti tärkeä asia monelle äidille ja semmonen että vois tehdä jotain tämän asian eteen.

Se on kokonaisuutena mulle itelleni on niin hyvä kokemus se imettäminen, että se on jollain tavalla helpottanu varmaan sitä mun äitiyttä monella tapaa.

Ensinnäkin tunneside lapsen ja äidin välillä, sehän on ihan mieletön. Se vahvistaa kiintymystä ja lapselle tulee turvallinen olo, ku se saa olla äitissä kiinni. Se varhainen vuorovaikutus äidin kanssa on hirveen tärkeä.

On se läheisyys, se on helppoa, se antaa vasta-aineita lapselle. Se on mun mielestä vaan parasta ravintoa.

Erilaiset **imetyskokemukset** ovat motivoineet äitejä toimimaan imetystukiäiteinä. Äideillä on ollut sekä hyviä imetyskokemuksia, että imetyspettymyksiä. Imetyksen kerrottiin olevan erilaista jokaisen lapsen kohdalla. Imetys kuvattiin mukavaksi ja helpoksi asiaksi. Osalla äideistä ei ole ollut suurempia ongelmia

imetyksessä. Toiset taas kertoivat imetyksen olleen haasteellinen kokemus. Haasteeksi koettiin esimerkiksi lapsen allergisuus ja kivulias imetus. Äidit halusivat kertoa muille äideille imetyksen ihanuudesta sekä haastavuudesta.

Se on aina ollu mulle mukavaa ja helppoa, tavallaan haastavaa, mut ei mitään rakettitiedettä.

En aatellu, et imetyksessä vois olla mitään ongelmaa. Se yllättikin miten haastavaa se oli, aivan järkyttävän vaikeeta.

Yhes vaiheessa hän teki syvät haavat mun kumpaanki nänniin. Se oli aika kivulias kokemus pitkään. Ei ne oo samanlaisia vaikka osa aattee, että kun oot kerran imettäny sä osaat sen. Joka kerta sitä miettii uudelleen ja joka kerta on erilainen.

Äidit kokivat, että **imetystuelle on tarvetta**. Äidit kertoivat, että moni äiti suree, kun imetus epäonnistuu sekä kokee olevansa huono äiti, jos ei imetä. Äitien mielestä nuoret tulevat äidit tarvitsisivat enemmän tukea jo ennen lapsen syntymää. Osa äideistä kertoo, että imetystukiryhmään ei useinkaan mennä silloin, kun on jokin akuutti imetysongelma. Usein ryhmään mennään vasta seuraavan lapsen kanssa, kun imetus onnistuu. Naisilla on oikeus saada niin paljon tukea kuin tarvitsee ja haluaa. Osa äideistä ajattelee, ettei imetykseen saada tarpeeksi tukea omilta sukulaisilta.

Tiedän, et äidit on surreet sitä, kun on imetus mennyt pieleen tai ei oo pystynyt imettämään, että olen huono äiti kun en imetä ja että lapset on kärsineet. Tuntuu et sillä on merkitystä nimenomaan äidille.

Ekan lapsen kanssa mä en käyny siellä illoissa, ajatellen, kun en osaa imettää, en voi mennä imetystuki-iltaan. Naurettava ajatus, että sieltä olis muka voinut saada jotain apua, mutta joka tapauksessa en kehdannut ja musta tuntu et ei siellä voi ottaa pulloa esille.

Naisilla on oikeus saada siihen äitiyteen niin paljon tukea kun vaan tarvitsee ja haluaa ottaa sitä vastaan.

Olis hyvä jos nuoret tulevat äidit sais enemmän tietoo ja tulisivat jo ennen synnytystäkin kuuntelemaan asioita sinne.

Imetystukiäitinä toimiminen ja ryhmässä käyminen on äideille tärkeä kodin ulkopuolinen **harrastus**. Osa äideistä koki tarvitsevansa omaa harrastusta, jossa voisi käydä helposti lasten kanssa. Osa äideistä kertoi imetystukiäitinä toimimisen olevan heille **työn korvike**, jossa he pääsevät tekemisiin toisten ihmisten kanssa. Osalla äideistä oli **aiempia kokemuksia vapaaehtoistyöstä**, joka on heidän mielestään osittain motivoinut imetystukiäitinä toimimiseen.

Kodin ulkopuolista harrastusta, mikä hoituis helposti lasten kanssa. Oma aika on nollassa, että jotain sentään alkais tekemään.

Kun mä lopetin työn, mul pitää olla joku missä pääsen ihmisten kanssa tekemisiin.

Kaikkeenhan mä oon tunkenut pääni. Oonhan mä ollu opiskelijajärjestöissäkin, vähän semmonen järjestöjyrä oon ollu. Voi olla, että kynnyks oli matalampi lähtee.

Haastatteluista ilmeni, että äidit halusivat **vaikuttaa** ihmisten mahdollisiin negatiivisiin ajatuksiin imetystuesta. Äidit halusivat myös kumota imetykseen liittyviä harhaluuloja. Äidit kokivat, että imetystukiäitinä toimiminen sekä ryhmästä saatu tieto ovat vaikuttaneet myös positiivisella tavalla puolison asenteisiin.

Imetystuesta monilla ihmisillä on kauheen negatiivinen ja tosi fanaattinen kuva, niin halusi ite siihen vaikuttaa.

Oonhan se miehen asenteita muokannu aikalailla. Vähän sellasta asennekasvatusta, et se ei oo mikään ihmeellinen asia. Se on ihan positiivisesti aina suhtautunut.

Imetystukiäitinä toimiminen on antanut äideille **onnistumisen kokemuksia**. Äidit kertoivat positiivisen palautteen merkitsevän heille paljon. He kuvailivat, kuinka toisten auttamisesta tulee hyvä mieli ja kuinka antoisaa se on. Äideistä on ollut mukava nähdä muiden äitien onnistumisen kokemuksia sekä uusia jäseniä ryhmässä, joista saattaa tulla myöhemmin imetystukiäitejä.

Tosi ihanaa, että se äiti on saanu mitä se on halunnu, et se on onnistunu pääsemään omiin tavoitteisiin. Se on tosi antoisaa.

Se, et näkee, et siellä illoissa käy äitejä... näkee et ihmiset aktivoituu ja rupee käymään ja sit niistä tulee doulia.

Jos pystyy auttamaan ja tukemaan jotain kellä on ongelmia imetyksen kanssa, niin onhan se tosi antoisaa.

Ryhmässä vallitsi **hyvä ryhmähenki**, jonka ryhmän avoimuus ja dynamiikka saivat aikaan. Ryhmässä käymisestä tuli äideille hyvä olo ja he halusivat olla toiminnassa enemmän mukana. Ryhmää kuvailtiin sisarelliseksi yhteisöksi, josta saa vastakaikua omille ajatuksille ja arvoille. Äidit kokivat ryhmän koostuvan samanhenkisistä naisista ja tunsivat olevansa ”omiensa parissa.” Yhdellä äidillä oli aikaisempia kokemuksia imetystuki-illoista ja hän oli alkanut käydä nyt uudelleen imetystuki-illoissa viimeisen lapsen synnyttyä. Äitien mielestä ryhmässä otettiin uudet äidit **tasavertaisesti** mukaan toimintaan, sekä annettiin tilaa erilaisuudelle ja siellä saattoi olla oma itsensä. Äitien mielestä on tärkeää, että naiset tekevät yhdessä asioita hyvän asian puolesta. Äitien mukaan yhdessä olo ja sosiaalinen toiminta ovat mukavaa. **Yhdessä tekeminen** motivoi toimimaan imetystukiäitinä.

Mä oon saanut harrastuksen, jossa on paljon samanhenkisiä äitejä kuin itse olen, hyvähenkinen ja sisarellinen yhteisö. Niinku vastakaikua omille arvoille ja ajatuksille. Se ryhmän hyvä dynamiikka.

Se porukka oli semmonen, et siellä otettiin alusta saakka uudet äidit aina tasavertaisesti mukaan.

Siellä voi eritavalla olla. Siellä ei tarvii lyöttäytyä tai olla inside-jutuissa doulien kesken. Joku voi olla ihan hiljaakin siellä ja vähän väistyvämpi tyyppi. Annetaan tilaa erilaiselle olemiselle.

Äidit ovat saaneet itse paljon apua, jonka vuoksi haluavat auttaa muita. Molemmin puoleinen **avun saaminen ja auttaminen** nähtiin yhtenä ryhmän rikkautena. Äidit halusivat jakaa tietoa ja omia kokemuksia muille äideille, sekä

estää toisten äitien ikäviä imetyskokemuksia, joita heillä itsellään on ollut. Äidit kertoivat, että haluavat tukea ja auttaa muita äitejä, sekä yrittää vähentää uusien äitien epävarmuuden ja riittämättömyyden tunteita. Äidit halusivat kannustaa, että imetys voi onnistua ja ongelmiin löytyy ratkaisuja.

Yhtä lailla oon ollu antavana kun saavana osapuolena. Olen mennyt omien ongelmien kanssa sinne ja olen myöskin auttanu muita. Se on yks sen ryhmän rikkaus, et se on molemmin puolista.”

Mä ajattelin, et mä nyt jotain tästä tiedän jo ja oon tota kokeillu, et mä voisin jakaa sitä muille. Haluan valaa uskoo toiseen, et se homma voi onnistua ja niihin pulmiin löytyy ratkaisuja.

Se koskettaa itteä niin hirmu läheltä ja sit toisaalta tietää, että on paljon ihmisiä ketkä kipuilee sen imetyksen kanssa. Niin jos pystyy jotenki omalta osaltaan siihen olla vaikuttamassa, tukemassa ja auttamassa.

Haastatteluista tuli selkeästi esille, että imetystukiäitejä motivoi toiminnan **joustavuus** sekä erilaiset mahdollisuudet tehdä imetystukityötä. Äitien mielestä oli hienoa, että imetystukiäitinä voi toimia omien mahdollisuuksien ja voimavarojen mukaan.

Tietää, et aina pystyy hellittää välillä. Sillai se menee, että ne jotka jak-saa niin ne tekee ja ne joilla on vähän vaikeempaa tai töitä tai jotain niin sit vähän hellittää.

Ei tässä elämäntilanteessa pysty mitään ihan tähtitieteellisiä juttuja tekemään kun aika on rajallinen, mutta se on semmosta pientä hyvää mitä saa tehtyä pienellä panostuksella, mutta kuitenkin se on ihan älytömän tärkeä.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelua

Opinnäytetyön **ensimmäisenä tutkimustehtävänä** oli selvittää millaista tukea äidit ovat saaneet imetykseen ja äitiyteen Jyväskylän imetystukiryhmästä. Haastatteluista ilmeni vahvasi kolme pääteemaa, joita ovat sosiaalisuus, vertaistuki ja äitiyden vahvistuminen.

Imetystukiryhmässä käyminen lisäsi äidin ja lapsen sosiaalisuutta. Aikuiskontaktit koettiin tärkeäksi ja ryhmästä löytyi seuraa myös lapselle.. Vuorisen ja muiden (2006, 159) mukaan yksinäisyyttä ja sosiaalisen tuen puutetta voidaan vähentää vertaistuen avulla. Pelkosen ja Hakulisen (2002, 208) mukaan erilaisista ryhmistä saatu sosiaalinen tuki voimaannuttaa perhettä.

Äidit saivat ryhmästä vertaistukea aiempaan ja nykyiseen imetykseen, lasten kasvatukseen, vanhemmuuteen sekä perhe-elämään. Myös Yeung (2005, 113) ja Musickin ja Wilsonin (2007, 62) ovat todenneet tutkimuksessaan, että vapaaehtoistyön avulla voi käydä läpi omia henkilökohtaisia asioita ja haasteita. Hoitotyön suosituksessa (2010) todetaan, että terveydenhoitajan ja vertaistukijan tuen yhdistelmä edistää imetystä (Hannula, Kaunonen, Koskinen & Tarkka 2010,14).

Kokemusten ja ajatusten jakaminen ryhmässä nähtiin tärkeänä. Ryhmässä äidit kokivat, etteivät ole ongelmiansa kanssa yksin. Tulokset ovat samansuuntaisia Kytöharjun (2003, 43) tutkimuksessa, jossa äidit kokivat vertaistuen perustuvan kokemusten, tiedon sekä ajatusten jakamiseen.

Ryhmässä käyminen edisti äitien jaksamista. Ryhmässä käyminen oli äitien omaa aikaa ja virkistäytymistä ja se lisäsi äitien aktiivisuutta. Osalle äideistä se oli yhteistä aikaa lapsen kanssa. Myös Kytöharjun (2003, 39) tutkimuksessa äitien jaksamiseen vaikuttivat ihmissuhteet, vapaa-aika ja rentoutuminen.

Ryhmässä käymisen koettiin helpottavan stressiä, vähentävän imetyspaineita sekä lisäävän itseluottamusta. Ryhmästä saattoi saada hyväksyntää, jota ei ryhmän ulkopuolella saatu. Ryhmässä käyminen kuvattiin voimaannuttavaksi kokemukseksi. Kososen (2010, 50–51) tutkimuksessa ihmisen identiteetti, itsetunto ja voimavarat vahvistuivat vertaistuen avulla.

Ryhmässä käyvillä äideillä on yhteinen elämäntilanne, samanlaisia kysymyksiä ja ongelmia sekä samanlainen ajatus- ja arvomaailma. Hintsala (2007, 91)

on tullut tutkimuksessaan samankaltaisiin tuloksiin. Samaistumisen kuvataan edesauttavan voimaantumista.

Opinnäytetyön **toisena tutkimustehtävänä** oli selvittää äitien motivaatiota toimia imetystukiäitinä. Haastatteluista ilmeni neljä pääteemaa, joita ovat imetyksen edistäminen, itsensä toteuttaminen, yhteisöllisyys ja vastavuoroisuus.

Imetyksen koettiin olevan helpoin ja paras tapa ruokkia lasta. Imetystä pidettiin tärkeänä, jonka edistämiseksi haluttiin tehdä jotain. Imetys on vaikuttanut positiivisesti äitiyden kokemiseen. Imetyksen keston pidentämistä pidettiin tärkeänä asiana. Myös hoitotyön suosituksessa (2010) sanotaan, että imetyksellä on myönteisiä vaikutuksia sekä lapselle että äidille ja se edistää koko perheen hyvinvointia. (Hannula, Kaunonen, Koskinen & Tarkka 2010, 4.)

Äitien mielestä naisilla on oikeus saada niin paljon tukea kuin tarvitsee ja haluaa. Imetystuki koettiin tarpeelliseksi ja osa äideistä ajattelee, ettei imetykseen saada tarpeeksi tukea sukulaisilta. Suomessa imetystä tuetaan erilaisilla ohjeilla, suosituksilla ja säädöksillä (Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijatyöryhmä 2009, 23). Perheille tulisi tarjota erilaista tukea imetykseen, josta tulisi antaa tietoa perheille (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009, 133). Myös Vuorisen ja muiden (2006, 159) mielestä lähiverkoston antama tuki on vähentynyt, jonka takia vertaistuen tarve on kasvava.

Imetystukiäitinä toimiminen ja ryhmässä käyminen koettiin tärkeänä kodin ulkopuolisena harrastuksena tai työn korvikkeena, jossa pääsee tekemisiin toisten ihmisten kanssa. Osalla äideistä oli aiempia kokemuksia vapaaehtoistyöstä, joka on osittain motivoinut imetystukiäitinä toimimiseen. Yeungin (2005, 112, 116) tutkimuksessa tultiin samoihin tuloksiin.

Imetystukiäitinä toimiminen on antanut äideille onnistumisen kokemuksia. Positiivinen palaute koettiin tärkeäksi. Muiden auttaminen antaa hyvän mielen ja on antoisaa. Ryhmässä vallitsi hyvä ryhmähenki ja ryhmä koostui samanhen-

kisistä naisista. Ryhmässä otettiin uudet äidit tasavertaisesti mukaan toimintaan sekä annettiin tilaa erilaisuudelle. Useissa tutkimuksissa tuotiin esille samansuuntaisia asioita (Hintsala 2007, 92, Yeung 2005 110–111, 114–115, Kosonen 2010, 49, Musick & Wilson 2007, 59). Esimerkiksi Kososen (2010, 49) tutkimuksessa kuvattiin vertaisryhmässä vallitsevan arvostuksen ja yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistavan ja voimaannuttavan ihmistä.

Äidit ovat saaneet ryhmästä paljon apua, jonka vuoksi he haluavat auttaa muita. Molemmiin puoleinen avun saaminen ja auttaminen nähtiin yhtenä ryhmän rikkautena. Myös Yeungin (2005, 111) tutkimuksessa vapaaehtoistyöntekijöiden auttamishalu oli yksi tärkeä motivaatiotekijä.

Äitien mielestä oli tärkeää, että imetystukiäitinä voi toimia joustavasti eri tavoin ja omien voimavarojen mukaan. Myös Yeungin (2005, 114) tutkimuksessa tärkeänä motivoivana tekijänä nähdään vapaaehtoistyön joustavuus ja riittävä etäisyys ryhmän jäseniin ja omaan arkeen.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Kaikessa tutkimustoiminnassa pyritään välttämään virheiden syntymistä, jonka vuoksi on tärkeää arvioida opinnäytetyön luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131). Haastatteluaineiston luotettavuuteen vaikuttaa aineiston laatu. Aineiston laatua tarkkailtiin opinnäytetyön eri vaiheissa. Laadukkuutta tavoiteltiin tekemällä hyvä haastattelurunko. Haastattelurunkoa testattiin suorittamalla yksi esihaastattelu, joka lisää haastatteluiden luotettavuutta. Haastattelut nauhoitettiin sanelukoneella sekä äänenlaatu ja äänenkuuluvuus varmistettiin videokameran avulla. Haastatteluiden aikana huolehdittiin teknisen välineistön kunnosta. Nauhurin ja videokameran toimivuus varmistettiin ennen haastatteluita. Haastatteluiden lopussa tarkistettiin teemahaastattelurungosta, että kaikki kysymykset on käyty läpi. Koko haastatteluaineisto purettiin litte-roimalla heti haastatteluiden jälkeen. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 72, 184–185.)

Opinnäytetyössä kuvailtiin yksityiskohtaisesti ja huolellisesti opinnäytetyössä käytetyt menetelmät. Menetelmien kuvaaminen on tärkeää, jotta lukija ymmärtää tutkimuksen kulun ja voi arvioida menetelmien luotettavuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 261.) Opinnäytetyön tulosten analysointi tehtiin yhdessä. Teemaluokkien valinnoissa oltiin yksimielisiä. Tämä tarkoittaa tutkimuksen reliabeliutta eli tulosten toistettavuutta, joka voidaan todeta jos kaksi tai useampi arvioija keskustellen päätyy luokituksista yksimielisyyteen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 186.)

Opinnäytetyössä on tärkeää pyrkiä vastaamaan tutkimustehtäviin. Teema-haastattelumenetelmällä saatiin vastaukset kahteen tutkimustehtävään. Tämä tarkoittaa, että tutkimusmenetelmä oli validi eli pätevä mittaamaan juuri sitä mitä oli tarkoituskin mitata. Opinnäytetyössä on kerrottu teemoittelun syntyminen alkujuuret ja teemoittelun perusteet. Teemoittelusta liitettiin esimerkki opinnäytetyöhön (Liite 2). Opinnäytetyön tuloksissa päätelmien tukena käytettiin suoria haastatteluotteita, joilla osoitetaan mihin tulosten tulkinta pohjautuu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–233.)

Opinnäytetyöllä on eettisiä vaatimuksia. Eettisesti hyvä opinnäytetyö edellyttää hyvää tieteellisten käytäntöjen noudattamista. Tutkijalta edellytetään huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta koko opinnäytetyöprosessin ajan. Näin tuloksista saadaan mahdollisimman todenmukaisia. Opinnäytetyö suunniteltiin, toteutettiin ja raportoitiin yksityiskohtaisesti. Opinnäytetyössä käytetyt tutkimusmenetelmät selostettiin huolellisesti, eikä alkuperäisiä havaintoja vääristetty. Opinnäytetyön tulokset kuvattiin kokonaisuudessaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23–24, 26.)

Ennen opinnäytetyön aloittamista Jyväskylän imetystukiryhmän kanssa tehtiin kirjallinen yhteistyösopimus. Tutkimukseen osallistuvilla selvitettiin tutkimuksen luonne ja kulku. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25.) Tutkimustiedot olivat luottamuksellisia, eikä tietoja luovutettu ulkopuolisille tai käytetty muuhun tarkoitukseen. Osallistujien nimettömyys varmistettiin. Suorista haastatteluotteista poistettiin tunnistamis-

ta helpottavat tekijät, kuten haastateltavien ammattinimikkeet. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 128–129.)

6.3 Johtopäätökset

1. Äidit saivat Jyväskylän imetystukiryhmästä tukea äitiyteen ja imetykseen. Ryhmässä käyminen lisäsi äitien sosiaalisuutta, antoi vertaistukea sekä vahvisti äitiyden kokemusta.
2. Useat tekijät motivoivat äitejä toimimaan imetystukiäitinä. Äidit halusivat edistää imetystä ja toteuttaa itseään. Lisäksi ryhmän yhteisöllisyys ja vastavuoroisuus olivat motivoivia tekijöitä.

6.4 Jatkotutkimusehdotukset

Imetyksen vertaistuesta ja tuen vaikuttavuudesta on olemassa vain vähän tutkimusta. Myös äitien ja vertaistukijoiden vertaistukeen liittyvistä näkemyksistä on vain vähän tietoa. (Hannula, Kaunonen, Koskinen & Tarkka 2010, 5.) Tämän vuoksi aihetta tulisi tutkia tarkemmin eri näkökulmista. Esimerkiksi äitien vertaistuen tarvetta tulisi kartoittaa tehokkaammin. Hoitotyön suosituksen (2010) mukaan terveydenhoitajan ja vertaistukijan tuen yhdistelmä lisää imetyksen aloitusta, täysimetystä, imetyksen jatkumista sekä kestoa. (Hannula, Kaunonen, Koskinen & Tarkka 2010, 12, 14.) Olisikin tärkeää, että neuvoloiden ja imetystukiryhmien välille luotaisiin enemmän yhteistyötä ja kunnissa olisi selkeät toimintamallit yhteistyölle.

7 LÄHTEET

- Berg, K. 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Verkkoväitöskirja. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008. Viitattu 14.4.2010. <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/42524/diss2008berg.pdf?sequence=1>.
- Cacciatore, R. & Janhunen, K. 2008. Täydelliset äidit – 11 myyttiä. Teoksessa Äidin kielletyt tunteet. Toim. K. Janhunen ja M. Oulasmaa. Väestöliitto. Nykypaino Oy, 12–27.
- Hannula, L., Kaunonen, M., Koskinen, K. & Tarkka, M-T. 2010. Raskaana oleva, synnyttävän, synnyttäneen äidin sekä perheen imetysohjaus. Hoitotyön suositus. Hoitotyön tutkimussäätiö. Viitattu 30.11.2010. <http://www.hotus.fi>, hoitotyön suositukset.
- Hasunen, K & Ryyänen, S. 2006. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, selvityksiä 2005:19.
- Hintsala, M-A. Mammopalstat: voimaantuminen vanhoillislestadiolaisten äitien internetyhteisöissä. 2007. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus Helsinki University Press Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Toim. M. Nylund & A.B. Yeung. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 214–235.
- Imetyksen tuki ry. 2009a. Curriculum Vitae –yhdistys pähkinänkuoressa. Viitattu 5.1.2010. <http://www.imetys.fi/itu/index.php>, yhdistys pähkinän kuoressa.
- Imetyksen tuki ry. 2009b. Mikä on imetyksen tuki ry. Viitattu 5.1.2010. <http://www.imetys.fi/itu/index.php>.
- Janhunen, K. 2008. Tutkimuksen tausta. Teoksessa Äidin kielletyt tunteet. Toim. K. Janhunen ja M. Oulasmaa. Väestöliitto. Nykypaino Oy, 8–11.
- Jyväskylän imetystukiryhmä. 2006a. Imetystukiryhmä. Viitattu 5.1.2010. <http://www.jkl-imetystukiryhma.net>, Jyväskylän imetystukiryhmä.

Jyväskylän imetystukiryhmä. 2006b. Haluatko doulaksi? Viitattu 17.9.2010. <http://www.jkl-imetystukiryhma.net>, haluatko doulaksi.

Kaimola, K. 2008. Lähtöperheen perintö – aarrearkku vai rasite äitiydelle?. Teoksessa Äidin kielletyt tunteet. Toim. K. Janhunen ja M. Oulasmaa. Väestöliitto. Nykypaino Oy, 62–71.

Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijatyöryhmä. 2009. Imetyksen edistäminen Suomessa Toimintaohjelma 2009–2012. Viitattu 4.6.2010. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat, imetyksen edistämisen toimintaohjelma.

Koskiahho, B. 2001. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Toim. A. Eskola & L. Kurki. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 15–40.

Koskinen, K. 2008. Imetysohjaus. Helsinki: Edita Prima.

Kosonen, K. 2010. Voimia ja virtaa vertaistuesta: tutkimus Invalidiliiton vertaistukeen perustuvasta toiminnasta. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 5.6.2010. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu04287.pdf>.

Kuokkanen, L. & Leino-Kilpi, H. 2000. Power and empowerment in nursing: three theoretical approaches. Journal of Advanced Nursing. 31,1, 235-241.

Kuronen, M. 2004. Valtaistumista vai voimavaraistumista. Teoksessa Sukupuoli ja sosiaalityö. Sosiaalityön tutkimuksen 3. vuosikirja 2004. Toim. M. Kuronen, R. Granfelt, L. Nyqvist & P. Petrelius. Juva: WS Bookwell Oy, 277-296.

Kytöharju, H. 2003. Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelupalstalla Internetissä. Pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 5.6.2010. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu00401.pdf>.

Malin, M. 2000. Verkostot ja vertaiset. Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. Helsinki: Helsingin Painoteollisuus Oy.

Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2008. Milloin on lapsen aika? Lapsen hankinnan toiveet ja esteet. Perhebarometri. Väestötutkimuslaitos. Helsinki: Väestöliitto. Katsauksia E 34 / 2008.

Musick, M. A. & Wilson, J. 2007. Volunteers –A Social Profile. Bloomington: Indiana University Press.

Nylund, M. & Yeung, A.B. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Toim. M. Nylund & A.B. Yeung. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 13–38.

Paajanen, P. 2005. Eri teitä vanhemmuuteen - kaksikymppisenä ja kolmekymppisenä lapsen saaneiden näkemyksiä perheellistymisestä ja vanhemmuudesta. Perhebarometri. Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E 21 / 2005.

Pelkonen, M. & Hakulinen, T. 2002. Voimavaroja vahvistava malli perhehoitotyöhön. Hoitotiede 14, 5, 202–211.

Pessi, A.B.2008. Vapaaehtoistyön merkitys ja motiivit. Viitattu 3.12.2010.
http://www.vantaa.fi/i_liitetiedosto.asp?path=1;2084;79402;79403.

Porkka, S.-T. 2009. Työnohjaamisen taito – oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Suomen Mielenterveysseura. SP-Paino Oy.

Rotkirch, A. & Salonheimo, A. 2008. Yksin kotona? Teoksessa Äidin kielletyt tunteet. Toim. K. Janhunen ja M. Oulasmaa. Väestöliitto. Nykypaino Oy, 72–85.

Suomalainen Imetysportaasi. 2004. Viitattu 9.3.2010.
<Http://www.imetys.fi/index.php>.

Takanen, T. 2005. Voimaantuva työyhteisö – miten luomme tulevaisuutta? Keuruu: Otava.

Syntyneet 2009. 2010. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 13.4.2010.
<Http://www.stat.fi>, väestö, syntyvyys korkein 40 vuoteen, julkaisu pdf-muodossa.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vesterlin, H. 2007. Voimavaroja vanhemmuuteen ja parisuhteeseen. Lapsiperheiden vanhempien kokemuksia tukiryhmätoiminnasta. Pro gradu – tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 10.12.2010.
<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01965.pdf>.

Viljamaa, M.-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Vuorinen, M., Särkelä, R. & Peltosalmi, J. 2006. Järjestöbarometri 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

WHO & Unicef. 2009. Baby-friendly Hospital Initiative. Viitattu 2.1.2011.
<http://www.who.int/nutrition/topics/bfhi/en/index.html>, baby friendly hospital initiative – revised, updated and expanded for integrated care, download the full publication.

Yeung, A. B. 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti – Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Toim. M. Nylund & A. B. Yeung. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 109–117.

8 LIITTEET

Liite 1 Teemahaastattelurunko

Elämäntilanne ennen imetystukiryhmään menoa:

- Kerrotko elämäntilanteestasi ennen imetystukiryhmään tuloa?
- Millaisena koit äitiyden ja imetyksen ennen kuin lähdit mukaan ryhmään?

Imetystukiryhmään osallistuminen:

- Mikä sai sinut lähtemään mukaan imetystukiryhmään?
- Mitä ajattelit ryhmän toiminnan antavan?
- Oliko ryhmän toiminta sitä mitä olit odottanut?
- Vaikuttiko ryhmässä käyminen imetykseen ja äitiyteen?

Imetystukiäitinä toimiminen:

- Mikä sai sinut lähtemään imetystukiäidiksi?
- Minkä verran olet ollut imetystukiäitinä mukana toiminnassa?
- Onko imetystukiäitinä toimiminen vaikuttanut perheen elämään?
- Mikä motivoi toimimaan imetystukiäitinä?
- Kuinka kauan olet ollut imetystukiäitinä?
- Kauanko aiot jatkaa imetystukiäitinä?
- Onko sinulla aikaisempaa kokemusta vapaaehtoistyöstä?

Liite 2 Esimerkki teemoittelusta

ALKUPERÄISILMAISUT	PELKISTETYT ILMAISUT	ALALUOKKA TEEMAT	YLÄLUOKKA TEEMAT
Jakaa ajatuksia ja kokemuksia, tutustua ihmisiin.	Ajatusten ja kokemusten jakaminen	Jakaminen	Vertaistuki
Käydään läpi asioita kasvatukseen liittyen ja elämiseen ja olemiseen.	Kokemusten jakaminen		
Sai paljon ja pystyy ite antamaan, kertoo omista kokemuksista ja lapsistaan.	Kokemusten jakaminen		
Sieltä sai asiallista tietoa ja lähteitä mistä etsiä tietoa.	Saada tietoa ja lähteitä		
Kuuli kompastuskivistä etukäteen, niin ne ei tullu yllätyksenä.	Tietoa tulevista haasteista		
Ei oo pelkästään sitä imetystä Puhutaan kaikkee laidasta laitaan mitä ihmisillä on mielessä, liittyen perhe-elämään, äitiyteen, parisuhteeseen, lapsiin, kasvatukseen.	Avoin keskustelu eri aiheista		
Saa vinkkejä arkeen kun kuuntelee muita.	Vinkkejä arkeen		
Mä ajattelin että sieltä ainakin joku osaa neuvoa.	Neuvojen tarve	Imetystuki	
Ryhmästähän lähti hakee vertaistukee ja apua siihen imetykseen.	Vertaistuen tarve Apua imetykseen		
Ensimmäisen lapsen kanssa imetys oli vaikeeta, että toisen kanssa ei tarvii olla samanlaista.	Tukea aiempiin imetysongelmiin		
Mä tarvitsin rintapumppuu silloin heti ku se kotiutu. Sairaalassa sitte kuulin et sieltä saa niitä rintapumppuja.	Rintapumpun tarve		
Imetys oli ekan lapsen kans vaikeeta ja haluisin että onnistuis, mutta en ehdi kahden pienen kanssa tapella ongelmien kanssa.	Apua imetysongelmiin		
Vahvasti niitä omia ajatuksia jotka mulla oli (imetyksestä).	Tukea omille ajatuksille		