

"Eniten mä pelkäsin että mä jään yksin"

Tutkimus sosiaalisen tuen tarpeesta äitiyden ensimmäisen vuoden aikana

TERHI VILJANEN

Tampereen yliopisto

Sosiaalityön tutkimuksen laitos

Sosiaalityön pro gradu -tutkielma

Elokuu 2010

Tiivistelmä

Tampereen yliopisto
Sosiaalityön tutkimuksen laitos

VILJANEN, TERHI: "Eniten mä pelkäsin että mä jään yksin" Tutkimus sosiaalisen tuen tarpeesta äitiyden ensimmäisen vuoden aikana.

Pro gradu - tutkielma, 73 s.

Sosiaalityö

Ohjaaja: Pösö, Tarja

Elokuu 2010

Tässä laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena on käsitellä äidiksi tuloa ja äitiyden ensimmäistä vuotta sosiaalisen tuen näkökulmasta. Tutkimusote on hermeneuttis-fenomenologinen ja aineisto on kerätty haastattelemalla seitsemää vuonna 2008-2009 esikoisensa saanutta äitiä. Haastattelut olivat teemahaastatteluita, ja keskeisiksi teemoiksi nousivat elämänmuutos, koti, arkipäivän haasteet sekä sosiaalinen tuki. Aineisto on analysoitu teemoittelemalla. Tavoitteenani on tuoda esiin äitien omaa ääntä ja kokemuksia heidän kohtaamastaan elämänmuutoksesta sekä sosiaalisen tuen tarpeesta. Koska äidit ovat yksilöitä, en pyrkinyt saavuttamaan yhtä yleistettävissä olevaa kuvaa äitien kokemusmaailmasta.

Sosiaalisen tuen saaminen riippuu paljon äidin omasta aktiivisuudesta. Mikäli sosiaalinen verkko on lapsen synnyttyä heikko tai sen jäsenet asuvat kaukana, sosiaalista tukea voi hakea esimerkiksi Internetin, kerhojen tai muiden tapaamisten avulla, joissa on mahdollista tutustua muihin samassa elämäntilanteessa oleviin naisiin. Oma puoliso sekä lapsen isovanhemmat, erityisesti äidin oma äiti, näyttäytyivät merkityksellisinä tuki-joina äitiyden ensimmäisenä vuotena. Neuvolan rooli nähtiin keskeiseksi erityisesti lapsen ensimmäisinä elinkuukausina, ja neuvolan terveydenhoitajan persoonalla sekä kontaktien pysyvyydellä näytti olevan merkitystä tuen saamisen kokemukseen myöhempinä kuukausina. Neuvolan rooli voisi olla keskeinen myös vertaistuen saamisen mahdollistajana, mikäli äitien kokema tarve tällaisille ryhmille tiedostettaisiin paremmin.

Äidit kokivat tarvitsevansa sekä tiedollista, emotionaalista että konkreettista tukea. Osa äideistä koki saaneensa kaikkia tuen laatuja riittävästi, osa taas olisi kaivannut jotakin tuen osa-aluetta enemmän. Mahdollisuus seurata lapsen kehitystä ja halu toimia tämän parhaaksi osoittautui merkittäväksi kotona olon ja jaksamisen motiiviksi.

Avainsanat: Sosiaalinen tuki, äitiys, elämänmuutos

Abstract

University of Tampere
Department of Social Work Research

VILJANEN, TERHI: "The most I was afraid that I would be left alone" Research of mother's need of social support during the first year of motherhood.

Master's Thesis, 73 pages

Social Work

Supervisor: Pösö, Tarja

August 2010

The purpose of this qualitative study is to deal with the first-time motherhood and social support. Research Method is Hermeneutic Phenomenological and the data was collected by interviewing seven mothers who have had their first child born 2008 or 2009. Essential themes of this study are changes in life, home, challenges of everyday life and social support. Orientation of this study is to bring out mothers' own voice and experiences during the first year of motherhood. Because every mother is an individual, my purpose is not to reach out just one coherent picture of their experiences.

When I analyzed the data with methods of theme analysis, I noticed that receiving social support depends on mother's own initiative. If the social network is weak, mother clubs and Internet could help to familiarize oneself with others who are in the same situation. Husband and grandparents, especially mother's own mother, appears as significant allies during the first year of motherhood. Role of the Child Welfare Clinic was central during the first months. It could be more central during the later months if the Child Welfare Clinics could offer peer groups for the first-time mothers.

Mothers experienced need of informational support, emotional support and concrete support. Part of the women thought that they had enough support; some of them thought they would have needed more (than they received). The opportunity to follow child's development and desire to act out for child's best interest were significant motivators of staying at home with the child and subjective well-being.

Keywords: Social support, first-time motherhood, change in life

Sisällysluettelo

JOHDANTO	5
1. ÄITI	8
1.1. Kuka äiti on?	8
1.2. Äiti ennen	9
1.3. Äiti nyt	10
1.4. Perhe nyt	12
2. TUOREEN ÄIDIN HAASTEET	12
2.1. Täydellisen äidin kuva	12
2.2. Naisesta äitinaiseksi vastuun myötä	13
2.3. Äidiksi tuleminen kriisivaiheena	15
2.4. Väsymys ja yksinäisyys	17
3. SOSIAALINEN TUKI TURVAVERKKONA JA ENNALTAEHKÄISIJÄNÄ	18
3.1. Sosiaalisen tuen käsite	18
3.2. Sosiaalisen tuen tuottajien ryhmittely	20
3.3. Sosiaalinen tuki ja äitiys	21
3.3.1. Tukea arkeen	21
3.3.2. Läheisverkostot ja äitien oma-apuryhmät	23
3.3.3. Lastenneuvola vanhemmuuden tukena	24
4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	26
4.1. Tutkimusasetelma ja metodologiset lähtökohdat	26
4.2. Tutkijan asema	28
4.3. Tutkimuksen eettisyys	29

4.4 Haastattelujen toteutus	30
4.5 Aineiston analyysi	31
5. ÄITIEN KOKEMUKSIA JA TUTKIJAN TEKEMIÄ TULKINTOJA	32
5.1 Elämä muuttuu	32
5.1.1 Uutta sisältöä ja rajoituksia	32
5.1.2 Muutos itsessä	34
5.1.3 Nainen ja äiti	35
5.1.4 Muutos parisuhteessa	36
5.2 Kotona	37
5.2.1 Kotiin jääminen	37
5.2.2 Kotona olo	38
5.2.3 Kodin ulkopuolelle lähteminen	40
5.3 Tuoreiden äitien arkipäivässään kokemia haasteita	41
5.3.1 Yksin kotona, yksin ajatuksissa	41
5.3.2 Ankeaa aamulla, elämää illalla	44
5.3.3 Itseluottamus koetuksella	45
5.3.4 Halu ja haluttomuus suhteessa omaan aikaan	46
5.4 Sosiaalinen tuki kantavana voimana	49
5.4.1 Isä; yökkö ja tunnetuki	49
5.4.2 Isovanhemmat ja ystävät	50
5.4.3 Tietoa ja tukea muilta äideiltä	53
5.4.4 Oma aktiivisuus	56
5.4.5 Ristiriitojen neuvola	57
5.4.6 Yhteenvetoa sosiaalisen tuen laadusta	60
5.4.7 Arkea eteenpäin	61
6. YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	62
LÄHTEET	67

Johdanto

Viimeisen kymmenen vuoden aikana suomalaisen äitiystutkimuksen määrä on lisääntynyt. Äitiyttä on tutkittu paljolti lapsen kehityksen näkökulmasta ja tätä kautta on pyritty muodostamaan käsitystä oikeanlaisesta vanhemmuudesta ja lapsen kasvuolosuhteet turvaavasta hyvästä äitiydestä. (Janhunen 2008, 9.) Äidillisen kokemusmaailman tarkastelu äidin omasta näkökulmasta, omin sanoin on kuitenkin tarpeellista, jotta voidaan saavuttaa naisten omaa ymmärrystä elämästään. (Bell & Ribbens 1994, 254–255; Janhunen 2008, 9.)

Oma tutkimukseni on laadullista yhteiskuntatieteellistä äitiystutkimusta. Pyrin tuomaan tutkimuksellani lisää nais- ja äitinäkökulmaa monitieteelliseen äitiystutkimuksen kentälle. Olen rajannut tutkimukseni koskemaan ensimmäisen lapsensa saaneita äitejä, heidän sosiaalisen tuen tarvettaan ja sen saamisen mahdollisuuksia. Tässä tutkimuksessa sosiaalisella tuella tarkoitetaan toimintakäytäntöjä ja ihmissuhteita, joiden kautta äidin on mahdollista saada konkreettista apua, kannustusta, tietoa tai muunlaista huolenpitoa.

Tutkimukseen osallistuneet äidit elävät kaikki parisuhteessa ja perheet ovat yhden lapsen perheitä. Yleisesti sekä Suomessa, että ulkomailla äitiyden ja sosiaalisen tuen tutkimus on keskittynyt erityistilanteissa eläviin perheisiin, kuten sairaan lapsen, monikkolasten tai yhden huoltajan perheisiin.

Oma kiinnostukseni aiheeseen on muodostunut vähitellen. Aloittaessani kirjoittamaan tätä pro gradu- työtä esikoiseni on kymmenen kuukauden ikäinen. Alkutaival opiskelijasta pienen tytön äidiksi on nostanut esiin monia pelkoja, odotuksia ja myös toteutuneita toiveita, jotka toimivat tämän työn innoittajina. Kun aloin odottamaan esikoistamme, lähipiiriimme ei kuulunut ketään muuta raskaana olevaa tai edes pienen lapsen vanhempaa. Havahduin jo raskausaikana siihen, että silloiset opiskelijaelämästä tutuksi tulleet ystäväni eivät voineet täysin ymmärtää kasvavan mahani ja sikiön jatkuvasti voimistuvien liikkeiden herättämiä tunteita. Hei, minusta tulee äiti! Pitkä-aikaiset ystäväni toimivat tietenkin tukena, mutta heillä oli oma elämänsä viikonloppurientoineen.

Erityisesti lapsen syntymän jälkeen aloin kaivata muiden äitien seuraa. Olin odottanut, että perhevalmennuksissa tai neuvolan odotushuoneessa muihin äiteihin tutustuminen

kävisi luonnostaan. Tämä osoittautui kuitenkin melko haastavaksi tehtäväksi. Viimeistään silloin, kun läheinen ystäväni totesi, ettei ymmärrä miten vauvan kakasta voi saada niin paljon asiaa, ymmärsin surffailla Internetin keskustelupalstoille etsimään muita lähiseudun äitejä.

Myöhemmin muiden äitien kanssa keskustellessani olen törmännyt toistuvasti jo raskausaikana heränneeseen pelkoon siitä, että vauva-arki karkottaisi silloiset ystävät ja tuore äiti jäisi yksin vauvan kanssa. Verkostoituminen jää pitkälti äidin omalle vastuulle. Etukäteen elättelin toiveita neuvolan järjestämistä vauvaryhmistä ynnä muista, mutta pian sain kuitenkin todeta, ettei sellaisia asuinpaikkakunnallani järjestetä.

Tarve keskustella äidiksi tulemisesta, huonosti nukutuista öistä, kakkavaipoista ja imeytyksen sujumisesta oli kuitenkin kova. Elämä pyöri nyt niiden ympärillä, eikä siihen vauvan ensimmäisten kuukausien aikana juuri muuta mahtunut. Vauvan isä toimi loistavana tukena ja keskustelukumppanina, mutta kävi kuitenkin päivisin töissä. Internetin keskustelupalstoilla omia tuntojaan pääsi purkamaan, mutta kaipasin kasvokontaktia. Erityistä tukea saimme tulevilta isovanhemmilta, mutta he asuivat eri paikkakunnalla, joten välitöntä apua arkeen ei ollut tiedossa.

Neuvolakäynnit olivat tuoreelle äidille tärkeitä tapahtumia. Havaitsin kuitenkin, että lastenneuvolan arkea rytmittää raastava kiire. Jo ensimmäisellä neuvolakäynnillä neuvolan terveydenhoitaja tuskaili olevansa ainoa alueemme terveydenhoitaja, ja kevätvauvoja on tulossa oikein urakalla puhumattakaan kesän ja syksyn lasketuista ajoista. Niinpä neuvolakäyntimme keskittyivät pääasiassa kasvukäyrien tarkastamiseen. Olin hieman pettynyt, ehkä olin toivonut jonkinlaista tukea tähän uuteen identiteettiinmuutokseen. Viimeinen niitti kuitenkin oli, kun saapuessamme tytön kuusikuukautis-neuvolaan terveydenhoitaja ilmoitti, että hänellä on puhelinaika, joten hoidetaan mittaukset pikaisesti. Olin todella vihainen. Miten käy niiden perheiden, jotka tarvitsisivat neuvolasta enemmän tukea? Jotka painivat väsymyksen tai masennuksen kanssa? Halusin selvittää muiden esikoisensa saaneiden äitien kokemuksia vauvaperheen arjessa kohtaamistaan haasteista, sosiaalisen tuen tarpeesta sekä sen saamisen mahdollisuuksista.

Aihe on henkilökohtaisen kiinnostuksen lisäksi myös yhteiskunnallisesti tärkeä. Perheiden arki on moninaistunut ja monimutkaistunut. Yhteisöllisyyden tuoma turva on vähentynyt, isovanhemmat saattavat asua satojen kilometrien päässä. (Törrönen 2001.) Äitiys on yksilöllistynyt ja täten myös yksinäistynyt. Sosiaalisen tuen tarve ei kuitenkaan

ole vähentynyt. Lisäksi syntyvyys Suomessa on suurinta yli kymmeneen vuoteen. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2008 Suomessa syntyi elävänä 59 530 lasta, mikä oli 801 lasta enemmän kuin edellisenä vuonna. Vuoden 2009 kymmenen ensimmäisen kuukauden aikana synnytysten määrä oli kasvanut 0,9 prosenttia edellisvuoden vastaavaan ajankohtaan verrattuna. (Tilastokeskus, Synnytykset ja vastasyntyneet 2008.)

Tutkimustehtäväni, jonka tämän pro gradu- tutkielman avulla pyrin toteuttamaan, on:

1. Vastata kysymykseen: "Millaisia merkityksiä sosiaalinen tuki saa äitiyden ensimmäisen vuoden aikana?"
2. Kuvata ensimmäisen lapsensa saaneiden äitien kokemaa elämänmuutosta ja siihen liittyviä haasteita sosiaalisen tuen tarpeen näkökulmasta.

Tutkimukseni teoriaosuudella pyrin kartoittamaan aikaisempaa äidiksi tulemistä, tähän liittyvää elämäntilanteen muutosta ja sosiaalista tukea koskevaa tutkimusta. Ensimmäisessä luvussa halusin äiti- käsitteen määrittelyn lisäksi valottaa hieman äitiyden historiaa sekä tuoda esiin nykyisen yhteiskunnallisen tilanteen, jossa äitiyttä toteutetaan. Toisessa luvussa pyrin avaamaan aikaisemmissa tutkimuksissa esille tulleita tuoreiden äitien kohtaamia haasteita, joita ovat muun muassa mahdollinen omien mielikuvien sekä todellisuuden välinen ristiriita, uuden äiti-identiteetin rakentaminen sekä kotona olemisen haasteet. Kolmannessa luvussa käsittelemän sosiaalisen tuen käsitettä ja käytän hyväkseni Kinnusen (1998) sosiaalisen tuen tuottajien jaottelua kolmeen ryhmään. Lisäksi aavaan kunkin ryhmän sisältöä äidin näkökulmasta.

Luku neljä keskittyy tutkimusasetelmaan sekä tutkimuksen toteuttamiseen. Hyödynnän tutkimuksessani hermeneuttis-fenomenologista tutkimusotetta. Pyrin siis ymmärtämään tutkimuksen kohteena olevien äitien omia kokemuksia sosiaalisen tuen tarpeesta ja sen saannin mahdollisuuksista. Aineiston tutkimukseeni olen kerännyt haastattelemalla seitsemää vuonna 2008–2009 esikoisensa saanutta äitiä, jotka hoitavat lastaan päivisin kotona. Viides luku keskittyy aineiston analyysiin, äitien kokemuksiin sekä tutkijana tekemiini tulkintoihin. Aineiston analyysikeinona hyödynnän teemoittelua. En pyri tekemään vahvoja yleistyksiä empiirisen aineiston perusteella, vaan lähinnä kuvaamaan haastattelemieni naisten arkea sosiaalisen tuen tarpeen näkökulmasta.

1. Äiti

1.1. Kuka äiti on?

Äiti valittiin suomenkielen kauneimmaksi sanaksi kirjakielen isän Mikael Agricolan juhlavuoden kunniaksi järjestetyssä äänestyksessä. Äänestyksen tärkeimpänä kriteerinä pidettiin sanan merkitystä. (Savon Sanomat 5.12.2007.) Äiti on sana, joka herättää jokaisessa ihmisessä jonkinlaisia tunteita. Jokaisella ihmisellä on äiti. Äiti voi olla tärkein ihminen tai vihatuin henkilö. Äiti voi rakastaa ja äiti voi hylätä. Äitiyttä voidaan toteuttaa monella tavalla, sitä voidaan pitää samanaikaisesti jaettuna äitien ominaisuutena ja yksilöllisenä piirteenä. Jonkun äitinä oleminen on hienoa ja samalla hyvin vastuullista. Omalta äidiltään odottaa paljon. Äitinä olemiselta odottaa vielä enemmän. Äitinä olo on raskasta ja rakasta. Äitiä voidaan arvostella ja arvostaa. Äiti on suomenkielen kauneimman sanan lisäksi ehkä myös suurin sana.

Muun muassa Nätkin (1997) käsittelee äidin ja lapsen suhdetta. Äitiys ei hänen mukaansa tarkoita vain raskauden aikaansaamia kehon muutoksia tai biologisia tehtäviä. Äitiys on aina myös kulttuurinen rakennelma, ja sillä tarkoitetaan yleisesti ottaen suhdetta lapseen. Raskauden ja synnytyksen myötä äidin ruumis jakautuu kahdeksi osaksi, joista toinen on erillinen, vähitellen omaa elämäänsä aloittava yksilö. (Nätkin 1997, 153–154.)

Nätkin tuo esiin moton, jolla äidin ja lapsen suhdetta voidaan kuvata: "Äiti kantaa lastaan yhdeksän kuukautta kohdussaan, käsillään kaksi vuotta ja koko elämänsä sydämessään ja tietoisuudessaan." Tämän näkemyksen mukaan äiti ei koskaan irtaudu lapsestaan kokonaan. (Nätkin 1997, 154.)

Äitinä olon vastuupaineita kuvaa osuvasti ruotsalaisten naispsykologien esiin tuoma näkemys, jonka mukaan lapsen normaali psyykinen kehitys tasapainoiseksi ihmiseksi riippuu mitä suurimmassa määrin siitä, miten hyvä äiti hänellä on ollut. Hyvällä äidillä tarkoitetaan tässä yhteydessä naisen kykyä asettaa lapsen etu oman etunsa edelle. (Eliasson & Carlsson 1993, 130.)

1.2 Äiti ennen

Äiti ja siitä johdettu sana äitiys kätkevät sisäänsä pitkän historian. Äitiys on suomalaisessa yhteiskunnassa nähty naisen ominaisuutena, käsitykset äitiydestä ja naisellisuudesta ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Äitiys on kuvattu naisen roolina, joka biologisesti, sosiaalisesti ja kulttuurisesti liittyy naisena olemiseen. Äitiyttä on pidetty myös naisen kutsumuksena sekä naiseuden täyttymyksenä. (Saarikangas 1991, 234.)

1800-luvulle saakka äitiydellä tarkoitettiin lähinnä lasten synnyttämistä ja hyvän äidin merkkinä pidettiin runsasta lapsilukua. Tuolloin kasvatusvastuu oli ennen kaikkea isällä. Naisen tehtävä oli olla hyvä vaimo ja emäntä. 1800-luvun aikana erilaisten yhteiskunnallisten muutosten myötä vanhemmuus ja perhe alkoivat kuitenkin saada uudenlaisia muotoja. Suomenkielessä sana äitiys esiintyi ensimmäisen kerran vuonna 1851, jolloin äidin rooli alettiin nähdä keskeisenä muodostumassa olevan kotikulttuurin ja ydinperheydellin näkökulmasta. (Katvala 2001, 14–15.)

Miesten ja naisten elämänpiiri alkoi vähitellen erkaantua ja mies liitettiin yhä useammin julkisen palkkatyön alueelle, kun taas nainen yksityisen perheen alueelle. Naisen tuli omistautua kodinhoidolle ja lapsille, toimia kodin sydämenä. Isän tehtävä oli elättää perhe. Hänet siirrettiin kasvattajan roolista marginaaliin ja vastuu lasten kasvatuksesta siirtyi äidille, jolla ajateltiin olevan enemmän siihen tarvittavia kykyjä ja haluja. Äidillisyyttä nähtiin naisen luontoon kuuluvana ominaisuutena, kykynä kasvattaa, hoivata ja ymmärtää. (Katvala 2001, 15.)

Äiti ei ollut vain biologinen äiti, vaan 1800-luvun lopulla hänet nähtiin koko yhteiskunnan äitinä. Yhteiskunnallinen äiti huolehti vähäosaisista, köyhistä ja muiden lapsista samalla antaumuksella kuin omistaan. Äitiys nähtiin naisen tärkeimpänä tehtävänä ja sitä ihannoitiin. (Nätkin 1997, 35–36.) Tämän kehityskulun ansiosta äidin ja lapsen suhde muodostui perhekäsityksemme yhdeksi lähtökohdaksi. Tuolloin muotoutuneet käsitykset vaikuttavat edelleen vahvasti kuvauksiin ja kokemuksiin äitiydestä ja äitinä olosta. (Jallinoja 1984, 41–43; Kaplan 1992, 20.)

1950-luvulla alkanut sukupuolten välistä tasa-arvoa korostavan ideologian nousu alkoi vähitellen murtaa äitikeskeisyyttä (Anttonen 1994, 212). Varsinainen murros tapahtui 1960-luvulla, jolloin naisille tarjoutui mahdollisuus yhdistää elämän eri osa-alueita, ku-

ten työssäkäyntiä, lastenhankintaa ja perhe-elämää. Tällöin ongelmallisena nähdystä äitiyden ja työelämän yhdistämisestä muodostuikin jokaisen naisen oikeus ja itsenäisen elämän avain. (Julkunen 1994, 190–192.) Nätkin (1997) kutsuu tätä ilmiötä äitiyden modernisaatioksi. Äitiys nähtiin kuitenkin edelleen itsestään selvänä, jokaisen naisen elämään kuuluvana roolina. (Nätkin 1997, 230.)

1970-luvulla päätään nostivat naisliikkeet, joista voidaan erottaa kaksi suuntausta: essentialistinen ja eksistentiaalinen feminismi. Essentialistinen feminismi näki äitiyden ja naiseuden toisiinsa sidoksissa olevina ja mystifioi naisen roolin synnyttäjänä ja huolehtivana äitinä. Eksistentiaalinen feminismi sen sijaan näki äitiyden taakkana, naisen vapauden estävänä tekijänä. Naisten alisteisen aseman nähtiin johtuvan synnyttämisestä ja lasten hoitamisesta. Äitiys ja äitinä olo kuvattiin pääasiassa rajoittavana ilmiönä. (Katvala 2001, 20, Saarikangas 1991, 235.)

1980-luvulla herännyt naistutkimus kiinnitti erityistä huomiota vanhanaikaisiin käsityksiin hyvästä äidistä ja kritisoi äitiyden näkemistä universaaliin äidinvaistoon perustuvana asiana. Kiinnostus äidin arkielämään heräsi, ja äitiä haluttiin tutkia tarkemmin. (Nätkin 1997, 16.) Äitiys ei enää näyttäytynyt yhtä itsestään selvänä kuin aiemmin. 1970- ja 1980-luvuilla äideiksi tulleet kykenevätkin erittelemään äitiyteen liittyviä negatiivisia tuntemuksia aiempaa sukupolvea paremmin. Esimerkiksi abortista ja kiintymysongelmista keskusteleminen on heille helpompaa. (Nätkin 1997, 230–231.)

1.3 Äiti nyt

Nykyisin äitiys nähdään vain yhtenä elämän osa-alueena ja vaiheena naisen elämässä. Äiti ei ole vain äiti, vaan hänellä on myös äitiydestä irrallinen elämä. (Nätkin 1997, 152–153.) Pelkkää äidinuraa voidaankin pitää suomalaiselle naiselle harvinaisena, sillä suurin osa suomalaisista äideistä käy lapsen vauva-aikaa lukuun ottamatta ansiotyössä kodin ulkopuolella. On kuitenkin keskeistä pohtia, miten äiti yhdistelee elämänsä eri puolia äitiyteen tai päinvastoin. Tämä tehtävä ei ole aina yksinkertainen. Äidin tulee kyetä jakamaan voimavaransa työn, mahdollisen opiskelun ja perheen kesken, vaikka jokainen osa-alue sinällään vaatisi täysipainoisen panoksen. (Gordon 1991; Katvala 2001, 22; Savón 2009, 14; Niemelä 1983, 26.)

Vaikka suomalaisissa perheissä pyrkimys tasa-arvoon on saanut vahvan jalansijan, nainen on kuitenkin se, joka useimmiten jää kotiin lapsen kanssa tämän elämän alkutaipaleella (Rotkirch & Saloheimo 2007, 74; Savón 2009, 14). Työ kodin ulkopuolella saa odottaa. Työvoimatutkimuksen mukaan äidit vähentävät ansiotyöpanostaan lasten synnyttyä ja isät pikemminkin lisäävät työpanostaan. Lapsiperheiden isien työllisyysaste on korkea ja työpäivät ovat usein huomiota herättävän pitkiä, kun taas alle yksivuotiaiden äidit ovat lähes kokonaan poissa työpaikoilta. (Sauli & Kainulainen 2001, 45.)

Äiti liittyy siis kotiin ja perheeseen hyvin monimutkaisella tavalla. Lasten hoidon pääasiallinen vastuu liitetään edelleen äidille, jolle tehtävä nähdään luonnollisena. (Alasuutari 2003, Sevón 2009, Oakely 1974, 63–69.) Lapsen hyvinvoinnista huolehtimisen nähdään liittyvän keskeisesti hyvään äitiyteen, mutta ei niinkään isyyteen. (Sevón & Huttunen 2002, 72.) Vuoren (2001) mukaan isät osallistuvat lastenkasvatukseen ja kodin hoitoon edelleenkin äitejä vähemmän. Yhteiskunnallisena ihanteena pidetään kuitenkin pyrkimystä jaettuun vanhemmuuteen. (Vuori 2001, 256–359.)

Kuten Sevón (2009) toteaa, Suomessa vallitsee ristiriitainen tilanne; lastenhoito nähdään äidille kuuluvana luontaisena tehtävänä, vaikka isän osallisuuden tärkeyttä ja mahdollisuutta painotetaan jatkuvasti (Sevón 2009, 15; Alasuutari 2003). Uskomukset siitä, että "lapsi tarvitsee ensisijaisesti äitiään" ja "äidin roolia ei voi kukaan korvata" elävät yhä voimakkaina yhteiskunnassamme, vaikkei niitä lausuttaisikaan ääneen (Ks. Oakely 1974, 203–211; Vuori 2001). Mikäli äitiys ja lapsista huolehtiminen nähdään naisten velvollisuutena ja luonnollisesti palkitsevana tehtävänä, äidit voivat joutua kätkemään omaa jaksamattomuuttaan ja osaamattomuuttaan sekä tuntemaan syyllisyyttä siitä, etteivät pysty olemaan riittävän hyviä äitejä. (Sevón 2009, 93.)

1.4 Perhe nyt

Anthony Giddens kuvaa tämän päivän yhteiskuntaa yhteiskunnaksi, jota rytmittävät valintojen mahdollisuuksien lisääntyminen, yhteisöllisyyden tuoman turvan vähentyminen ja yksilöllisyyden lisääntyminen. "Minä" on yhä enemmän vapautunut yhteisöllisyyden siteistä ja pystyy rakentamaan oman elämänsä tarinan ilman traditionaalisia velvoitteita. (Giddens 1995: 83–107.) Toisaalta yksilöllistyminen ei perustu yksilöiden vapaisiin päätöksiin, vaan Beckin (1995, 29) mukaan meidät on tuomittu yksilöllistymään.

Tämä näkyy myös perheiden arjessa. Perheiden rakenne on moninaistunut, perheet ovat pienentyneet ja menettäneet kiinteyytään sitä mukaan, kun uudet perhemuodot ovat yleistyneet (Sauli & Kainulainen 2001, 55). Omien lasten hankkiminen on yksilön elämässä aikaisempaa harvinaisempi vaihe, ajoitus on erilainen kuin ennen ja osa perheistä on aikaisempaa tilapäisempiä. (Sauli & Kainulainen 2001, 43.) Kolmen sukupolven perheitä ei juuri ole, eikä suvun tuki tai malliesimerkki välttämättä tavoita tuoretta äitiä. (Sauli & Kainulainen 2001, 43.)

Äitiyden yksilöitymisen myötä vapaus on lisääntynyt. Äiti voi ainakin lähtökohtaisesti toteuttaa omaa äitiyttään parhaaksi katsomallaan tavalla, ilman traditionaalisia velvoitteita. Tämä ei kuitenkaan ole aina yksinkertaista, kuten seuraavan luvun avulla on mahdollista havaita.

2. Tuoreen äidin haasteet

2.1 Täydellisen äidin kuva

Kauas menneisyyteen ulottuvia, äitiyttä koskevia uskomuksia on vaikea kitkeä. Äiti halutaan toisinaan edelleen nähdä hyvänä tai täydellisenä, pullantuoksuksena kodin hengettärenä. Äiti on tyytyväinen rooliinsa kodin hoitajana ja lapsista huolehtijana. Äiti on lämmin mutta tiukka. Äiti on lempeä mutta samalla ankara. Äiti on turvallinen ja henkisesti vahva. Äiti on aina uhrautuva. (Katvala 2001, 95–97.)

Hyvä äiti imettää pitkään. Hyvä äiti rakastaa lastaan heti tämän synnyttyä. Hyvä äiti ei ole liian nuori eikä liian vanha. Äitiys on luonteenpiirre. Äidit ovat aina onnellisia. Hyvä äiti ei väsy. (Cacciatore & Janhunen 2007, 12–20.)

Hyvä äiti on kaunis ja hänen raskauskilonsa jäivät laitokselle. Hyvä äiti saa kodin pinnat kiiltämään. Hyvä äiti jaksaa panostaa parisuhteeseen. Hyvä äiti tietää mitä mikäkin itku tarkoittaa. Hyvä äiti ei koe negatiivisia tunteita (Sevón 2009, 82). Hyvä äiti on kerta kaikkiaan täydellinen.

Ensimmäisen lapsen syntymä on tilanne, johon liittyy runsaasti etukäteisoletuksia ja mielikuvia. Mielikuvat saattavat olla peräisin esimerkiksi oman lähipiirin kokemuksista, äitiyslehtien kirjoituksista tai muualta mediasta. Nämä oletukset eivät välttämättä ole todenmukaisia. (Nummenmaa 1985, 187.) Tuore äiti vertaa helposti itseään täydellisen äidin kuvaan ja leimaa samalla itsensä jollakin tapaa huonoksi. Epärealistiset odotukset ja tavoitteet aiheuttavat pettymyksiä, itsesyytöksiä, turhautumista ja riittämättömyyden tunteita. Äitiys ja äitinä olo ei olekaan täydellistä. (Janhunen & Cacciatore 2007, 12–13, Janhunen & Saloheimo 31, Katvala 2001, 95, Sevón 2007 & 2009, Weaver & Usher 1997, 51.)

2.2 Naisesta äitinaiseksi vastuun myötä

Ensimmäistä kertaa äidiksi tulevat naiset elävät nykyisin hyvin vaihtelevissa elämäntilanteissa. Toiset ovat olleet jo pitkään työelämässä, toiset ovat vasta aloittamassa aikuiselämäänsä. Täten lapsen saamisen voidaan nähdä asettuvan yhä yksilöllisimpiin kehyksiin. (Sevón & Huttunen 2002, 73.)

Joka tapauksessa raskausaika, äidiksi tulo ja äitinä olo voidaan nähdä kasvuprosessina. Vastuun kantaminen lapsen hoidosta ja hyvinvoinnista on vanhemmuuden keskeinen tehtävä, johon äidiksi tulevan oletetaan kasvavan. (Sevón & Huttunen 2002, 72.) Tämän vastuun myötä nainen muuttuu todella aikuiseksi, myös yhteiskunnan silmissä. Hän ei ole ainoastaan nainen, vaan nyt myös äiti. (Bailey 1999, 339.) Ensimmäisen lapsen saaminen on kokonaisuudessaan matka tuntemattomaan, sillä elämä muuttuu pysyvästi (Oakley 1979, 59).

Ennen lapsen syntymää arkea rytmittävät työ tai opiskelu sekä vapaa-aika. Lapsen synnyttyä elämä keskittyy kotiin eikä omaa aikaa aluksi juurikaan ole. (Niemelä 1983, 18-23.) Tuore äiti on vastuussa lapsestaan kaksikymmentäneljä tuntia vuorokaudesta. Tämän tehtävän toteuttamiseen tarvitaan äärimmäistä epätsekkyyttä, sillä äitinsä kanssa vauva on puhtaasti tarvitseva ja ilmaisee tarpeensa avoimesti. Vastavuoroinen suhde toiseen ihmiseen kehittyy vasta myöhemmissä vertaissuhteissa. Äitiys on valintojen tekoa, tasapainottelua omien tarpeiden ja lapsen hoivaamisen välillä. (Janhunen & Saloheimo 2006, 46-48 ; Hrdy 1999, 383-484.)

Ristiriitaiset tunteet kuuluvat äitiyden varhaisvaiheeseen, sillä moraalinen hoivaamisvastuu lapsesta kätkee sisäänsä monia vastakkaisia tunteita. Toisaalta syvää iloa ja nautintoa, toisaalta taas epävarmuutta, pelkoa lapsen menettämisestä, syyllisyyttä, huolta ja väsymystä. (Sevón 2009.)

Ensimmäisen lapsen syntymä on myös parisuhteen kannalta haastavaa aikaa. Puolisoiden välisen suhteen oletetaan antavan eniten turvaa molemmille osapuolille vauvan synnyttyä. Suhde ei välttämättä tunnukaan kovin turvalliselta silloin, kun äiti eniten tarvitsisi sen antamaa turvaa. Parisuhteen ristiriitojen lisääntyminen sekä sukupuolten eriytyvät roolit ja vastuut johtavat uudenlaisiin haasteisiin. (Sevón 2009, 96; Jallinoja 2000; Niemelä 1983, 108.) Vauva on aina parisuhteen "kolmas" kun tarkastellaan kahden ihmisen, miehen ja naisen, välistä rakkaussuhdetta (Niemelä 1983, 115; Jallinoja 2000, 103).

Gordon (1991) on haastatellut feministiäitejä pyrkiessään selvittämään minkälaisia asioita he joutuvat käsittelemään äiteinä ja minkälaisista viitekehyksistä he sen tekevät. Haastatellessaan äitejä hän havaitsi, että jotkut heistä eivät kokeneet, että äitiys olisi juurikaan muuttanut heidän identiteettiään. Naiset puhuivat pääasiassa myönteisesti äitiyteen liittyvästä vastuusta. Monet naiset kuitenkin mainitsivat, että oli ajankohtia, jolloin äitiyteen liittyvä vastuu tuntui ylivoimaiselta ja tuskalliselta, mutta nämä tuntemukset olivat kuitenkin väliaikaisia, ja muilta naisilta saatu tuki oli merkittävä apu niiden käsittelyssä. (Gordon 1991, 137–139.)

Gordonin (1991) mukaan lapsen ja äidin välisestä symbioosista johtuen tuore äiti saattaa kokea äitiyden ensivaiheet ikään kuin oman itsen poispyyhkimisenä. Äidin saattaa olla vaikea erottaa mistä hän itse, vauvasta erillisenä yksilönä alkaa. Aluksi äiti on lapselle kaikki, vastasyntynyt ei pärjää hetkeäkään yksin. Tunne oman yksilöllisyyden menettä-

misestä kuitenkin vähenee, kun lapsi kasvaa ja hänen itsenäisyytensä lisääntyy. (Gordon 1991, 138.)

2.3 Äidiksi tuleminen kriisivaiheena

Äidiksi tuleminen voidaan nähdä myös normatiivisena kriisinä, sillä äitiys edellyttää usein ainakin väliaikaista eroa muista elämänalueista, kuten työstä ja urasta (Niemelä 1979, 155-182). Aikuisiän normatiivisilla kriiseillä tarkoitetaan ihmisen normaaliin elämään kuuluvia kriisivaiheita. Kriisivaiheen läpikäymisen myötä identiteetti, se, mitä olen ja mihin kuulun, muuttuu. Nainen siirtyy elämässään uuteen vaiheeseen. Identiteettiin liittyvät läheisesti myös yhteiskunnan rooliodotukset. Äitiyden rooliodotuksilla tarkoitetaan ihmisen itsensä käsitystä siitä, mitä häneltä odotetaan tai millainen hänen tulisi olla äitinä. (Niemelä 1979, 155–158.)

Kun naisesta tulee äiti, hänen tulee voida hyväksyä itselleen tämä uusi identiteetin osa, äitiys, ja pyrkiä sovittamaan se yhteen muiden identiteetin osa-alueiden kanssa. Tätä vaihetta kutsutaan kriisiprosessiksi. Se sisältää oman elämäntilanteen, oman itsen sekä ihmissuhteiden uudelleenarviointia. Tähän prosessiin kuuluu myös muutokseen liittyvien vaikeiden tunteiden käsittely ja niiden hyväksyminen. Kaikki tunteet eivät ole positiivisia, ja äiti saattaa aluksi olla vihainen siitä, että joutuu ainakin osittain luopumaan niistä asioista, jotka tiiviisti kuuluivat edelliseen elämänvaiheeseen. Ristiriitaisten tunteiden kokeminen liittyy usein omaan epävarmuuteen tulevan äitiroolin edessä. Puolestaan se, ettei tunne olevansa sataprosenttisen valmis äidiksi, saa tulevan äidin tuntemaan itsensä yhä epävarmemmaksi. Tunteiden käsittelemisen kautta naisen on mahdollista saavuttaa itselleen uusi eheä kokonaisidentiteetti, uudenlainen suhde puolisoonsa, läheimpiin ystäviinsä, omaan lapseensa ja myös itseensä. (Niemelä 1979, 158–159, Sevón 2007.)

Tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen mahdollistavat tunteiden työstämisen ja sen tarkastelun, mihin tunteet liittyvät. Kriisityöskentely on toisaalta luopumista aikaisemman elämäntilanteen rakennuspalikoista ja toisaalta uskallusta tarttua uuden elämäntilanteen mahdollisuuksiin. (Niemelä 1979, 159–160, Cullberg 1991, 144-151.)

Kiinnittyminen täydellisen äidin kuvaan tai äitiyden ihannoimiseen saattaa estää äitiä käsittelemästä äitiyteen liittyviä ristiriitaisia tunteita. Mikäli äiti törmää vain käsityksiin siitä, miten ihanaa äidiksi tulo ja lapsen hoito on, ja miten äidinrakkaus herää ensimetreillä, hän saattaa kokea olevansa epänormaali ja tuntevansa väärin, koska ei voi tuntee niin kuin luulee kaikkien muiden tuntevan. Tällöin äidin on mahdotonta työstää läpi sitä kriisityötä, joka antaisi hänelle paremmat valmiudet toimia äitinä, itsenään, sinä, joka hän todella on. (Niemelä 1983, 205–207; Cullberg 1991.) Kielteisiksi ja kielletyiksi tunteiksi leimataan usein esimerkiksi suru ja pelko. Nämä tunteet saatetaan kokea äitiyteen kuulumattomina vieraina, joita ei haluta tunnustaa itselle tai muille. (Uusitalo 2006, 108–109.)

Pirkko Niemelä (1983) on tutkinut ensimmäistä lastaan odottavien vanhempien ajatuksia ja tunteita kokoamalla keskusteluryhmiä isille ja äideille. Ryhmät kokoontuivat raskauden kuudennelta kuulta siihen asti, että nuorin vauvoista oli kolmen kuukauden ikäinen. Niemelä totesi, että keskusteluryhmien vaikutukset äitiyden kokemiseen olivat myönteisiä. Ne äidit, jotka olivat olleet mukana keskusteluryhmissä, tiedostivat ja hyväksyivät omat ambivalentit tunteensa paremmin kuin ne, jotka eivät olleet mukana ryhmässä. Ryhmä-äidit tiedostivat erilaisia tunteitaan ja omien rooliensa välisiä ristiriitoja vertailuäitejä paremmin. Lisäksi vertailuäitien todettiin olevan suuremmassa tuen tarpeessa synnytyksen jälkeen kuin ryhmä-äitien. (Niemelä 1983, 224–226.)

Yhteenvetona voidaan todeta, että äiti tarvitsee toisen ihmisen tukea äitiyteen liittyvien positiivisiksi ja negatiivisiksi koettujen tunteiden ja odotusten käsittelyssä, jotta hänen olisi helpompi muodostaa itselleen eheä kokonaisidentiteetti ja toteuttaa sitä parhaalla mahdollisella tavalla. Toinen ihminen voi olla ystävä, puoliso, oma äiti tai esimerkiksi neuvolan terveydenhoitaja. (Niemelä 1979, 160; Niemelä 1983.) Ei kuitenkaan voida ajatella, että kaikki äidit tarvitsevat tai haluavat vastaanottaa ulkopuolista tukea. Jotkut käsittelevät asioita mieluummin vain omassa päässään. Pääasia on, että tukea on tarvittaessa saatavilla (Kotakari & Rusanen 1996, 178).

2.4 Väsymys ja yksinäisyys

Eeva Jokinen (1996) on tutkinut väitöskirjassaan äitien väsymystä. Hänen mukaansa ei voida olettaa, että kaikki suomalaiset pienten lasten äidit tuntevat väsymystä. Sen sijaan voidaan päätellä, että ne äidit, jotka tuntevat väsymystä ovat usein yksin. Väsymyksen konteksti on yksinäisyys. Äiti on kotona, hän on vain kotona. Hän seuraa, kuinka muut lähtevät ja hän jää. Äidit kokevat, että heiltä puuttuu aikuinen seura, joku, jonka kanssa jakaa kokemusmaailmaa. (Jokinen 1996, 41–42, 86, 184.)

Tuula Gordonin (1991) feministiäideille teetetyssä tutkimuksessa ilmeni, että naiset kuvaavat jatkuvaa kotona olemista melko negatiivisesti. Siihen liittyi yksinäisyyttä, pitkäveiteisyyttä ja kyvyttömyyden tunnetta. Äidit eivät niinkään kokeneet väsyvänsä lasten hoitamiseen, vaan lähinnä kotona oloon. (Gordon 1991, 139.) Täten voidaan ajatella, että yksin jääminen, jolla tässä tilanteessa tarkoitetaan ilman toisen aikuisen seuraa jäämistä, on ainakin yksi riskitekijä äidin väsymiselle. Väsyminen taas saattaa johtaa masentumiseen ja elämän mielekkyyden menettämiseen. Lisäksi kokemus siitä, että jää yksin eikä kukaan ymmärrä, auta tai arvosta voi johtaa kuluttaviin ja jopa tuhoisiin tunteisiin (Rotkirch & Saloheimo 2007, 84).

Edellä kuvatulla väsymisellä tarkoitetaan lähinnä henkistä väsymistä, arkeen tympäänymistä. Äidit voivat kuitenkin väsyä myös lasten hoitoon, valvottuihin öihin ja kodin epäjärjestykseen. Uudenlainen arki vaatii sopeutumista. Ei ole enää itsestään selvää, että öisin nukutaan tai aamukahvin saa nauttia rauhassa. (Märijärvi 2006, 31,64; Janhunen & Saloheimo, 48.)

Yksin vastuussa oleminen ilman muiden aikuisten tukea ja läsnäoloa on joka tapauksessa raskas ja väsyttävä tehtävä. Sosiaaliset suhteet kuuluvatkin olennaisena osana äitiyteen. Äidin ei tarvitse kasvattaa lasta yksin kodin seinien sisäpuolella. (Rotkirch & Saloheimo 2007, 73; Cacciatore 2007, 60.) Seuraavaksi siirryn käsittelemään sosiaalista tukea ja sen eri muotoja tuoreen äidin arjessa jaksamisen edesauttajana.

3. Sosiaalinen tuki turvaverkkona ja ennaltaehkäisijänä

3.1 Sosiaalisen tuen käsite

Sosiaalisella tuella tarkoitetaan toimintakäytäntöjä, joiden kautta ihminen itse, hänen lähiyhteisönsä tai yksityiset ja julkiset toimijat pyrkivät turvaamaan yksilöiden hyvinvoinnin (Kinnunen 1998, 27–29). Sosiaalisella tuella on keskeinen vaikutus elämän muutosvaiheissa (Kinnunen 1998), joihin ensimmäisen lapsen syntymä ja äidiksi tulo kuuluvat.

Sosiaalinen tuki on yksi eniten tutkituista sosiaalisista prosesseista viimeisten vuosikymmenten aikana. Useista lääke- ja sosiaalitieteen tutkimuksista löytyy viittauksia sosiaaliseen tukeen. Laaja-alaisen kiinnostuksen nähdään liittyvän useissa tutkimuksissa osoitettuihin sosiaalisen tuen positiivisiin vaikutuksiin. (Goldsmith 2004, 10.)

Fysiologisesti sosiaalisen tuen ytimenä voidaan pitää sen stressiä vähentävää vaikutusta ja sen kautta myönteisten vaikutusten saavuttamista yksilön sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta. Saadakseen sosiaalista tukea ihmisen on oltava jonkin sosiaalisen verkon jäsen. Näistä verkostoista välittyvä tuki edistää ihmisten hyvinvointia. Verkko ei kuitenkaan ole tae sille, että sosiaalista tukea on saatavilla ja verkolla voi olla myös kielteisiä vaikutuksia yksilön elämään. (Viljamaa 2003; Kotakari & Rusanen 1996, 179; Oakley 1992, 38; Hyyppä 2002, 56.)

Sosiaalisen tuen avulla ihmisen on mahdollista kokea kuuluvansa johonkin ja olevansa arvostettu ja rakastettu yhteisön jäsen (Cobb 1976, 379). Sosiaalista tukea voidaankin pitää vuorovaikutteisena tapahtumana silloin, kun se saa muotonsa erilaisissa yksittäisten ihmisten, lähiyhteisöjen, järjestöjen, kunnallisten ja valtiollisten sekä markkinaohjautuneiden toteuttajien toiminnassa. Sosiaalinen tuki liittyy vahvasti jokapäiväisten elämysyhteisöjen piiriin, ihmisten arkeen. (Kinnunen 1998, 27–29.)

Thoits (1986, 417) jaottelee sosiaaliseen tukeen kuuluvaksi seuraavat osa-alueet:

1. Emotionaalinen, eli tunnetuki, muun muassa välittäminen, rakkaus ja empatia.
2. Käytännön apu, eli suoranainen apu, esimerkiksi tavaroiden, lastenhoitoavun tai rahan muodossa.

3. Tiedollinen tuki, eli tieto ja neuvot ongelmatilanteissa

4. Vertailutuki, eli oman tilanteen arvioinnin kannalta oleellinen tietotuki

Sosiaalisen tuen muodolla on nähty olevan merkitystä äitiyden varhaisvaiheessa. Kannustuksen, rohkaisun, päätöksen teon tukemisen sekä käytännön avun on nähty lieventävän äidin stressiä ja lisäävän tyytyväisyyttä uudessa elämäntilanteessa. Emotionaalisen tuen avulla äidin on mahdollista saada lisää rohkeutta ja palautetta siitä, miten hyvin hän on onnistunut äitinä. Tiedollisen tuen avulla ongelmatilanteista selviäminen ja päätösten teko puolestaan on helpompaa. (Tarkka 1996, 116–117.)

Sosiaalinen tuki koostuu siis ihmissuhteista, joiden kautta yksilö, tässä tutkimuksessa äiti, voi saada konkreettista apua, kannustusta, informaatiota tai muunlaista huolenpitoa. Merkityksellistä on se, että henkilö on kokenut saaneensa tukea silloin kun on sitä kaivannut. (Kotakari & Rusanen 1996, 178–179.)

Thoitsin (1986) mukaan tuki on tehokkainta silloin, kun tukijan ja tuettavan elämäntilanteet ovat riittävän samankaltaiset ja he ymmärtävät toisiaan tunnetasolla (Thoits 1986, 420–421). Täten voidaan ajatella, että erityisesti vertaisilta, samassa elämäntilanteessa ja samoja kokemuksia jakavilta ihmisiltä saatu tuki on erityisen suuressa arvossa. Kuitenkin läheissuhteiden on suomalaisissa tutkimuksissa nähty olevan keskeisimpiä sosiaalisen tuen tuottajia (Esim. Kinnunen 1998, Kotakari & Rusanen 1996, Sihvo 1998, Tarkka 1996, Märilä 2006). Kaiken kaikkiaan sosiaalisen tuen eri muodot muodostavat yksilöllisen turvaverkon jokaisen äidin kodalla. Jonkin osa-alueen yleistä parannusta on vaikea osoittaa, sillä esikoisensa vastikään saaneet äidit elävät erilaisissa elämäntilanteissa.

3.2 Sosiaalisen tuen tuottajien ryhmittely

Sosiaalisen tuen verkostoiksi ymmärretään usein kaikki yksilön sosiaaliset kontaktit. Verkostoon kuuluvat sosiaalisen tuen antajat, eli yksilölle tärkeitä ja merkitykselliset henkilöt, auttavat yksilöä hyödyntämään omia henkisiä voimavarojaan muuttuneessa elämäntilanteessa. Tukea antavat henkilöt jakavat lisäksi tilanteeseen liittyvää räsitusta yksilön kanssa, tai antavat hänelle muuten aikaansa. (Tarkka 1996, 14.)

Yksilön on mahdollista selviytyä tilanteesta paremmin, jos hänellä on ainakin yksi tukija, verrattuna sellaiseen henkilöön, jolla ei ole yhtään tukijaa. Eristäytyneisyys tai yksin jäämisen tunne lisäävät negatiivisia tuntemuksia ja saattavat vähentää halua ja kykyä vaikuttaa oman elämä kulkuun. (Tarkka 1996, 14–15.)

Kinnunen (1998) kutsuu sosiaalisen tuen antajia tuottajiksi, ja jakaa heidät kolmeen ryhmään:

1. Henkilökohtaiseen tuttavuuteen perustuvat toimijat, eli toiset ihmiset, perheenjäsenet, sukulaiset, naapurit ja muut tuttavat.
2. Vertaisuuteen perustuvat toimijat, joita ovat vertaisryhmät, lähiyhteisöt ja järjestöt.
3. Syy- ja normiperustaiset toimijat, joita voivat olla palkkatyönään sosiaalista tukea tuottavat ammattiauttajat. Nämä auttavat voivat toimia joko julkisen tai yksityisen eli kolmannen sektorin puolella.

Yksilötasolla sosiaalinen tuki muodostuu erilaisten ryhmien ja toimijoiden yhdistelmästä. Lisäksi yksittäisen ihmisen mahdollisuudet turvautua eri ryhmiin vaihtelevat elämäntilanteen mukaan. (Kinnunen 1998, 74.) Äidin sosiaalinen verkosto saattaa muodostua esimerkiksi ryhmään yksi kuuluvista puolisoista, omasta äidistä, ystäväistä ja naapureista, ryhmään kaksi kuuluvasta äiti-vauvaryhmästä sekä kolmanteen ryhmään kuuluvasta kontaktista lastenneuvolan terveydenhoitajaan.

3.3 Sosiaalinen tuki ja äitiys

3.3.1 Tukea arkeen

Luvussa kaksi kuvatut äidiksi tulemisen haasteet ovat hyvä lähtökohta äidin sosiaalisen tuen tarpeen ymmärtämiselle. Äitiyden varhaisvaihe vaatii esikoisen äidiltä erityistä energiaa ja kykyä selviytyä muuttuneessa elämäntilanteessa (Tarkka 1996). Sosiaalisen tuen tärkeä merkitys äidille on osoitettu useissa tutkimuksissa, joskin suuri osa niistä keskittyy erityistilanteissa eläviin perheisiin, joihin kuuluvat esimerkiksi yhden huoltajan, monikkoperheiden, nuorten äitien, sairaan lapsen tai sosiaalisista ongelmista kärsivät perheet. (Viljamaa 2003, 26, ks. esim. Carothers ym 2006, Albarracin ym. 1997.)

Lisäksi tutkimukset ovat usein olleet kvantitatiivisia, psykologian tai terveystieteiden sävyttämiä kyselytutkimuksia, joissa yksittäisen äidin ääni ei ole päässyt esille. Lapsen ja äidin varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhteen muodostuminen ovat olleet tutkimusten painopisteenä. (Esim. Tarkka 1996, Mercer ym. 1984, Belsky 1984, Cochran & Brassard 1979.) Seuraavaksi esittelen joitakin aikaisempien tutkimusten keskeisimpiä johtopäätöksiä sosiaalisen tuen vaikutuksesta äitiyteen.

Sosiaalisen tuen merkitystä nuorten äitien ja heidän lastensa elämään tutkineet Carothers, Borkowski & Whitman (2006, 827) havaitsivat, että riittävän sosiaalisen tuen saaminen vaikutti koko perheen hyvinvointiin monella tavalla. Sosiaalisen tuen puutteen on sen sijaan nähty olevan yhteydessä monenlaisiin ongelmiin. Lapsiaan kaltoinkohdelleita äitejä tutkineet Albarracin D., Albarracin M. & Repetto, (1997) ovat havainneet, että äitien sosiaalinen verkosto oli varsin heikko, heillä ei ollut juurikaan ystävyys-, naapuruus- tai muita henkilökohtaisia sosiaalisia suhteita, suhteet sukulaisiin olivat huonot ja vertaissuhteita oli vähän. Albarracin ym. kiinnittävät huomiota myös sosiaalisen tuen kontekstiin ja ajoitukseen. Ei ole yhdentekevää, onko tukea tarjolla jokapäiväisessä arjessa, vai vain suurimpien kriisien, kuten perheenjäsenen sairastumisen tai työttömyyden aikana. (Albarracin ym. 1997, 608.) Voidaan ajatella, että äidit tarvitsevat tukea äitiyden varhaisvaiheen kriisin lisäksi myös jokapäiväisessä elämässä.

Toimiva sosiaalinen tukiverkosto parantaa äidin mahdollisuuksia vastata paremmin vanhemmuuden haasteisiin. Sosiaalisen tuen myötä suhtautuminen vanhemmuuteen ja lapsen hoitoon on myönteisempää ja luottavaisempaa, rakastavan suhteen luominen lap-

seen ja äidin rooliin sopeutuminen helpompaa. (Belsky 1984; Mercer ym. 1984, Cochran & Brassard 1979, 603.)

Sosiaalisen tuen vaikutusta äitien synnytyskokemuksiin ja äitiyden varhaisvaiheesta selviytymiseen tutkinut Tarkka (1996) havaitsi myös, että positiivista sosiaalista tukea raskauden ja synnytyksen aikana saaneiden äitien synnytyskokemukset olivat myönteisimpiä, kuin vähemmän tukea saaneiden. (Tarkka 1996, 17.) Lisäksi Tarkan tutkimuksessa tuli ilmi, että läheisiltä tai terveydenhuollon henkilökunnalta saatu sosiaalinen tuki edesauttaa äidin selviytymistä tehtävästään äitinä. Äitiydestä selviytymisellä tarkoitetaan tässä yhteydessä juuri äidin ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen ja imetyksen onnistumista. (Tarkka 1996, 112.) Äidin lapsenhoidosta selviytymiseen katsottiin vaikuttavan keskeisesti myös äidin omat ominaisuudet, kiintymys lapseen, äidin terveys ja mieliala sekä lapsen ominaisuudet ja mieliala. (Tarkka 1996, 111.)

Aikaisemmista tutkimuksista käy yhtenäisesti ilmi, miten sosiaalisen tuen vähyyden on nähty vaikuttavan negatiivisesti sekä äitiin että lapseen. Lisäksi sen on nähty olevan yhteydessä muun muassa lapsen kaltoin kohteluun. Nämä tutkimukset on tehty korostaen lapsen asemaa, kiintymyssuhdetta tai kasvatustehtävässä onnistumista. Kuitenkin sosiaalisen tuen vähyys voi liittyä myös henkilökohtaisemmalla tasolla äitiin ja hänen konkreettiseen jaksamiseensa, väsymiseen ja yksinäisyyden tunteeseensa. Vaikkeivät äidit välttämättä ole fyysisesti yksin, vaan viettävät aikaa lapsensa kanssa, he saattavat tuntea olevansa yksin henkisesti, yksin vastuussa. Janhusen (2008) mukaan äitien yksinäisyys on ajallemme tyypillistä, koska monet äidit jäävät vaille riittävää sosiaalista tukea, jota lapsen kasvattaminen edellyttää. Vaikka nainen eläisi parisuhteessa, ei puoliso välttämättä pysty tarjoamaan riittävästi läsnäoloa ja apua. (Janhunen 2008, 9-10.)

Oma tutkimukseni keskittyy pääasiassa äidin omaan kokemusmaailmaan, äitiyden hahmottamiseen naisten omien sanojen välityksellä sosiaalisen tuen viitekehystä hyödyntäen. Oman äitikuvan rakentamisessa tuore äiti tarvitsee tietoa siitä, että jokainen lapsi ja jokainen äiti on yksilö. (Ks. esim. Sevón 2009.) Se, mikä toimii yhdellä, ei välttämättä toimi toisella. Tällaista tukea voi saada esimerkiksi vertailutuen muodossa muilta äideiltä tai tiedollisen tuen muodossa neuvolasta. Äitiyttä voi toteuttaa hyvin monella tavalla olematta silti yhtään huonompi tai parempi, kuin se naapurin kaksikymppiseltä näyttävä, aina iloinen viiden lapsen äiti.

Erilaisten asiantuntijatapaamisten ja vertaisverkostojen kautta äidit saavat paisti tietoa ja apua, myös arvion omasta jaksamisestaan. Myös isiä tulisi kannustaa olemaan tiiviisti mukana lapsensa hoidossa varhaisista vaiheista alkaen, huolimatta tiiviisti istuvista "äitiys luonteenpiirteinä" -käsityksistä. (Cacciatore 2007, 60–61.)

3.3.2 Läheisverkostot ja äitien oma-apuryhmät

Pro gradu- työssään äitien arjessa jaksamista tutkinut Märilä (2006) totesi, että äidit kokivat saavansa eniten tukea omalta lähiyhteisöltään, kuten puolisolta, sukulaisilta ja ystävilta. Henkinen läheisyys, luottamuksellisuus ja toisen ihmisen elämänhistorian tunteminen olivat tekijöitä, jotka liittyivät keskeisesti näihin kohtaamisiin. Myös sosiaalisen tuen verkostojen jäsentymistä 1990-luvun lopun Suomessa tutkinut Kinnunen (1998) on päätenyt vastaaviin tutkimustuloksiin. Suurimman merkityksen sosiaalisen tuen tuottajina tutkimukseen osallistuneet henkilöt antoivat juuri sukulaisille ja ystäville. (Kinnunen 1998, 77–78.) Sukulaisten ja ystävien tarjoama tuki on yleensä nähty ehdottomana, jatkuvana ja elämänajan kestäväna tukimuotona. Sitä on vaikea korvata virallisen tahon ammattihenkilöiden antamalla tuella. (Tarkka 1996, 21.) Lisäksi pelkän kasvatustiedon saamisen ilman tukevaa elementtiä on nähty jopa heikentävän äidin itseluottamusta kasvattajana (Cohran & Bassard 1979, 603).

Läheisten ihmisten tukeen liittyy aito kiinnostus ja kiintymys toista ihmistä kohtaan. Ystävien, naapureiden ja sukulaisten on nähty antavan äidille emotionaalista tukea ja käytännön apua sekä roolimalleja ja käyttökelpoisia esimerkkejä vanhempana toimimisesta. (Tarkka 1996, 21.)

Tällaisen läheisverkoston lisäksi vertaisilta saatu sosiaalinen tuki on merkittävää. Samassa elämäntilanteessa olevat kykenevät jakamaan kokemuksiaan ja ymmärtämään toistensa tunteita parhaiten. Sen havaitseminen, etten ole yksin vaan muillakin on samankaltaisia ajatuksia ja arjen ongelmia, on usein helpottavaa. (Kujala 2003, 14–15, Bailey 1999, 344.) Esimerkki tällaisesta vertaistuen saamisesta ovat julkisen ja yksityisen välimaastoon sijoittuvat äitien oma-apuryhmät. Oma-apuryhmällä tarkoitetaan samanlaisessa elämäntilanteessa olevien henkilöiden perustamaa ryhmää. Ryhmän jäsenillä on halu jakaa kokemuksiaan muiden kanssa, ja tällä tavoin pyrkiä keskinäisesti rat-

kaisemaan tai lieventämään omaa ongelmaansa ja elämäntilannettaan. Olennaista ryhmän toiminnalle on vapaaehtoinen osallistuminen, vastavuoroisuus sekä samanarvoisuuden ja yhdessäolon tunne. (Nylund 1996, 193–205.) Äitiryhmän alkuun saattajina voivat toimia neuvola, seurakunta, äidit itse tai jokin kolmannen sektorin toimija, kuten Mannerheimin lastensuojeluliitto. (Ks. esim. Vanhanen-Silvendoin 1996.)

Kuten aikaisemmissa luvuissa on tullut esille, äitiyden tila on ensisijaisesti koti. Kotona oleminen ja arkirutiinien toistaminen saa äidit kaipaamaan toisten aikuisten seuraa. Äitiryhmien tarkoituksena on koota äitejä keskustelemaan, saamaan sosiaalista tukea toisiltaan ja hengähtämään hetki kodin ulkopuolella. Muiden äitien tapaaminen ja kokemusten jakaminen antavat perspektiiviä omiin murheisiin ja iloihin. Jaetun äitiyden avulla naisen on mahdollista havaita, että oman elämän (tunne)ristiriidat voivat olla ainakin osittain äitiyteen liittyviä yleisiä ja yhteisiä kokemuksia. Äitiryhmien avulla siirtymä uuteen elämänvaiheeseen helpottuu ja moninaisuuden havaitseminen auttaa naista löytämään oman tapansa olla äiti ihannekuvien seuraamisen sijaan. (Vanhanen-Silvendoin 1996, 227–238; Niemelä 1983.)

3.3.3 Lastenneuvola vanhemmuuden tukena

Kunnille tarkoitettuna, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaiseman lastenneuvolatoiminnan järjestämistä tukevan oppaan mukaan lastenneuvolan tehtävänä on lapsen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja tunne-elämän kehityksen seuraaminen sekä rokotusohjelman mukaisten rokotteiden antaminen. Yhtä tärkeiksi tehtäviksi määritellään vanhempien tukeminen lapsilähtöiseen ja turvalliseen aikuisuuden sisältävään kasvatustapaan, riittävän tuen tarjoaminen vanhemmuuteen ja parisuhteeseen sekä epäsuotuisan kehityksen merkkien tunnistaminen mahdollisimman ajoissa. Tavoitteeksi asetetaan lisäksi muun muassa sen turvaaminen, että kaikilla vanhemmilla olisi halutessaan mahdollisuus saada vertaistukea muilta vanhemmilta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004, 14–17.)

Neuvolapalveluiden toimivuutta ja vanhempien tyytyväisyyttä neuvolan palveluihin tutkineen Viljamaan (2003) mukaan vanhemmat arvioivat neuvolasta saadun tuen vanhemmuuteen keskimääräiseksi. Lisäksi vaille neuvolan kautta saatua vertaistukea (esim. vanhempainryhmän muodossa) koki jääneensä 81,6 % tutkimukseen osallistuneista

vanhemmista. Viljamaan mukaan tätä saattanee selittää esimerkiksi muualta, kuten puolisolta tai ystäviltä saadun tuen ensisijaisuus. Erityisen mielenkiintoinen tulos Viljamaan (2003) tutkimuksessa oli se, että mitä vähemmän äiti sai tukea omalta puolisoltaan, sitä tyytymättömämpi hän oli neuvolasta saadun vertaistuen ja perhekeskeisen työtteen riittävyteen. (Viljamaa 2003, 101.)

Neuvolan omakohtaisen tuen ja henkilökohtaisen merkityksen tunsivat suurimmaksi alle yksivuotiaista esikoistaan kotona hoitavat äidit. Myös vertaistuen odotus oli suurinta tällä ryhmällä. Parhaimmiksi asioiksi neuvolassa vanhemmat kokivat läheisen sijainnin sekä terveydenhoitajan toiminnan. Äidit olivat lisäksi melko tyytyväisiä neuvolan luotamukselliseen ilmapiiriin sekä lapsen terveyden ja kehityksen tukemiseen. (Viljamaa 2003, 75–78.)

Viljamaan (2003) tutkimuksen perusteella voidaan siis todeta, että sosiaalisen tuen tarve esikoislapsen ensimmäisen elinvuoden aikana on erityisen suurta verrattuna myöhempiin ikävaiheisiin. Lisäksi neuvolan rooli sosiaalisen tuen antajana ja välittäjänä korostuu erityisesti silloin, kun muualta saatu tuki on vähäistä.

Seuraavaksi perehdyn Hakulinen-Viitasen, Pelkosen & Haapakorvan (2005) äitiys- ja lastenneuvolatyötä koskevaan tutkimukseen, joka mielestäni osaltaan selittää lastenneuvolatyön keskittymistä lapsen terveyden ja kehityksen tukemiseen. Hakulinen-Viitasen ym. (2005) mukaan vajaassa kahdessa viidesosassa lastenneuvoloista terveydenhoitajien henkilöstövoimavarat olivat suositusten mukaisia. Kolmasosassa asiakasmäärät ylittivät korkeintaan sadalla lapsella, mutta kolmasosassa yli sadalla. Määräaikaistarkastuksista puutteellisimmin toteutuivat imeväisikäisille lapsille tehtävät tarkastukset, eli juuri äitiyden alkuvaiheeseen kuuluvat neuvolakäynnit. Tulos oli hälyttävä myös tutkijoiden mielestä, sillä imeväisikä on erityisen otollista aikaa ongelmien ennaltaehkäisylle. Lisäksi terveydenhoitajan rooli lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavien asioiden tunnistamisessa on merkittävä ja keskeisenä pidetyn varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen edellyttää vähintäänkin säännöllisiä tapaamisia. (Hakulinen-Viitanen ym. 2005, 109–112.)

Mikäli neuvolakäyntien toteutuminen on vaakalaudalla tai aikoja jaetaan puhelintunneille, lastenneuvolan roolia vanhemmuuden tukijana tai sosiaalisen tuen tarjoajana voidaan mielestäni pitää vähintäänkin kyseenalaisena. Lisäksi lastenneuvolatoiminnan on katsot-

tu kuuluvan ennaltaehkäisevän lastensuojelun piiriin. Varhainen tukeminen on kuitenkin haastavaa, mikäli ongelmia ei ole mahdollista havaita ajoissa.

4. Tutkimuksen toteutus

4.1 Tutkimusasetelma ja metodologiset lähtökohdat

Tässä tutkimuksessa lähestyn äitiyttä sisältäpäin, äidin omasta näkökulmasta. Keskityn äitien itsensä ilmaisemaan sosiaalisen tuen tarpeeseen ja saamiseen sekä siihen, millaista tukea he kaipaavat. Koen näin täydentäväni sosiaalisen tuen tutkimuksen kenttää yhteiskunnallisella, äidin omaan näkökulmaan keskittyvällä ja naisnäkökulmaa hyödyntävällä tutkimuksella. Tutkimustehtäväni on:

1. Vastata kysymykseen: "Millaisia merkityksiä sosiaalinen tuki saa äitiyden ensimmäisen vuoden aikana?"
2. Kuvata ensimmäisen lapsensa saaneiden äitien kokemaa elämänmuutosta ja siihen liittyviä haasteita sosiaalisen tuen tarpeen näkökulmasta.

Kyse on kvalitatiivisesta, eli laadullisesta tutkimuksesta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla ei ole vahvoja ennako-oletuksia tutkimuksen tuloksista eikä tutkimusta ohjaa mikään ennalta määrätty testattava väite. Pyrkimyksenä on kontekstisidonnaisuus, tulkinta, toimijoiden näkökulman ymmärtäminen sekä merkitysten tutkiminen. Todellisuus nähdään subjektiivisena ja moninaisena. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.)

Tutkimusotteeni on hermeneuttis-fenomenologinen. Hermeneuttis-fenomenologisessa tutkimuksessa keskeisiä ovat kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. Kokemuksella tarkoitetaan tässä yhteydessä ihmisen kokemuksellista suhdetta omaan todellisuuteensa, eli maailmaan, jossa hän elää. Kokemus muotoutuu ihmisen sille antamien merkitysten mukaan. Merkityksiä voidaan puolestaan lähestyä vain ymmärtämällä ja tulkitsemalla. (Laine 2001, 26–31.)

Koska äidit ovat yksilöitä, en pyri saavuttamaan yhtä yleistettävissä olevaa kuvaa äitien kokemusmaailmasta. Tutkimukseni avulla en siis pyri tekemään universaaleja yleistyks-

siä, vaan ymmärtämään äitien omia kokemuksia ja niiden arjen elämänpiirissä saamia merkityksiä, sekä välttämään etukäteisoletusten tekemistä. Vaikka aikaisemman tutkimuksen olemassa olon tiedostaminen on tärkeää, sen ei saa antaa liiaksi haitata aineistolähtöistä tulkintaa. (Ks. esim. Granfelt 1998.)

Laadullisen tutkimuksen aineiston hankinnassa on suositeltavaa käyttää metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ääni pääsevät esille (Hirsjärvi ym. 2001, 167). Koska fenomenologisessa tutkimuksessa tavoitellaan toisen ihmisen kokemusmaailmaa, parhaaksi aineistonkeruumenetelmäksi nähdään mahdollisimman avoin haastattelu. Tässä tutkimuksessa käytän aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua, jota kutsutaan puoli-strukturoiduksi menetelmäksi. En voi siis sanoa noudattaneeni hermeneuttis-fenomenologista tutkimusmetodia puhtaimmillaan, sillä olen erityisesti kiinnostunut tutkittavien kokemusmaailman tietyistä osista. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit, eli teema-alueet, ovat ennalta määrättyjä ja haastatteliija varmistaa, että kaikki etukäteen päätetyt teemat käydään läpi haastateltavan kanssa. Teema-alueiden järjestys ja laajuus saattavat kuitenkin vaihdella kunkin haastateltavan kohdalla, eikä ole tarkoitus, että haastatteliija esittää haastateltaville valmiita kysymyksiä. (Eskola & Vastamäki 2001, 24–42.)

Laadin itselleni teemarungon haastatteluja varten ja pohdin valmiiksi kunkin teeman sisältöä, jotta pystyin varmistamaan, että jokaisessa haastattelussa käsitellään tutkimuksen kannalta oleellisia teemoja. En kuitenkaan käyttänyt haastattelutilanteessa minkäänlaista paperia tai kysymysluetteloa, vaan kävin jokaisen haastateltavan kanssa läpi teema-alueita yksilöllisessä järjestyksessä, mahdollisimman avoimesti. Pyrin muotoilemaan seuraavan kysymyksen haastateltavan edellisen vastauksen perusteella, ja näin rakentamaan haastattelusta jokaisen haastateltavan kanssa yksilöllisen kokonaisuuden. (Ks. Hirsjärvi & Hurme 2001, 109; Eskola & Vastamäki 2001, 33.)

4.2 Tutkijan asema

Koska olen myös itse tutkimukseni kohderyhmään kuuluva nainen, koen erityistä tarvetta pohtia oman asemani vaikutusta tutkimuksen toteuttamiseen ja haastattelutilanteisiin. Hoidan lastani kotona ja olen täysipäiväinen äiti sivutoimisen opiskelijan roolin lisäksi. Nämä lähtökohdat antavat minulle mahdollisuuden ymmärtää tutkimukseni kohteena olevia äitejä ja heidän arkeaan paremmin, mutta luovat myös haasteita.

Eija Sevón (2009) kertoo pohtineensa oman tutkimuksensa aikana erityisen paljon sitä, onko hän liian lähellä tutkittavia, kadottaako hän oman asemansa tutkijana ja samaistuu liiaksi tutkimuksen kohteena oleviin äiteihin. Olen myös itse pohtinut tätä runsaasti. Mitä oma elämäntilanteeni ja kiinnostukseni aihetta kohtaan vaikuttaa tekemiini tulkin-toihin?

On tärkeää, että tutkija antaa tilaa tutkimuksen kohteena olevien ihmisten omille kokemuksille. Vaarana on, että tutkijan ymmärrys pyrkii tulkitsemaan toisen ihmisen puheen omien lähtökohtiensa mukaisesti. Tutkija on itse vastuussa tekemistään tulkinnoista. Tulkintojen tulee kunnioittaa tutkimuksen kohteena olevia ja heidän kertomuksiaan, ei heijastaa tutkijan etukäteen tekemiä oletuksia. (Sevón 2009, 15-16; Laine 2001, 32.)

Tutkimusprosessiin kuuluu kriittinen tarkastelu. Tutkijan tulee reflektoida omien aikaisempien kokemustensa ja oman itsensä vaikutusta tutkimusprosessiin ja aineiston analyysiin. Tulkintoja tulee kyseenalaistaa. Kun tutkija on tietoinen omista ennakkoluuloistaan tai käsityksistään, on hänellä mahdollisuus paremmin tarkkailla niiden vaikutuksia tulkintoihin. Tutkimus alkaa välittömien tulkintojen kyseenalaistamisella. Kuten Laine (2001) toteaa, tien etsiminen toisen "toiseuteen" edellyttää ainakin osittaista irtisanoutumista omista ennakkoluuloista ja pinttyneistä ymmärryksen tavoista sekä aikaisemmista teoreettisista malleista. (Laine 2001, 32-33.) Jokainen ihminen on yksilö ja omaa erilaisen elämänhistorian. Tutkijan tulee kyetä astumaan toisen ihmisen saappaisiin, mutta myös astumaan niistä ulos. (Sevón 2009, 15-16.)

Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei tutkija vaikuttaisi tutkimukseensa lainkaan. Tutkimustoiminta on vahvasti vuorovaikutuksellista, tutkijalla on aina jonkinlainen asema suhteessa omaan tutkimukseensa. Myös yritys sulkea itsensä ulos tutkimuksesta on tällainen asema. Todellisuus rakentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, joten kaikki haas-

tattelutilanteet ovat haastattelijan ja haastateltavan yhteistyön tulosta. Haastattelua voidaan kutsua keskusteluksi, jossa tutkija pyrkii selvittämään vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa tutkimuksen aihepiirin kannalta oleelliset asiat. (Hirsjärvi & Hurme 2001, Hirsjärvi ym. 2004, Juhila 1999, 201.)

Haastattelututkimuksessa tutkija on osallisena aineiston tuottamisen lisäksi myös analysoinnissa. Tutkijan aikaisemmat kokemukset, elämänhistoria ja yhteiskunnallinen paikka saavat hänet näkemään aineistosta tiettyjä asioita ja tulkitsemaan niitä tietyllä tavalla. Analyysin on kuitenkin oltava aineistolähtöistä. (Juhila 1999, 201-213.) En siis pyri sulkemaan itseäni tutkimukseni ulkopuolelle, vaan tiedostan roolini aktiivisena, kriittiseen reflektioon kykenevänä toimijana.

4.3 Tutkimuksen eettisyys

Hyvään tutkimuseetiikkaan kuuluu yhtenä tärkeimpänä normina yksityisyyden kunnioittaminen. Tällä ei tarkoiteta vain tutkittavien anonymiteetin turvaamista, vaan myös tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittamista sekä annettujen tietojen luottamuksellisuuden turvaamista. (Kuula 2006, 124.)

Tutkimukseen osallistuminen tulee aina olla vapaaehtoista. Tutkimukseeni valikoituneet äidit ovat kaikki olleet itse halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Heille on kerrottu ennen haastattelutilaisuutta mistä tutkimuksessa on kyse. Lisäksi pyysin etukäteen luvan haastattelun nauhoittamiseen. Tutkittava itse määrittää yksityisyytensä rajat päättäessään, mitä haluaa kertoa itsestään ja ajatuksistaan tutkijalle haastattelutilanteessa. Mikäli ihmisiä tutkitaan salaa, ei tutkittavien itsemääräämisoikeus voi toteutua. (Kuula 2006, 125.)

Jokaisen tutkimukseen osallistuneen äidin kanssa on etukäteen sovittu, että yksittäisen ihmisen tunnistaminen tutkimustekstistä pyritään estämään niin, ettei äitien ja lasten nimiä tai muita ensisijaisia tunnistetietoja tuoda tutkimuksessa julki. Analyysissä äidit ja lapset esiintyvät peitenimillä ja tutkimusaineistoa käytetään ainoastaan tutkimustarkoituksessa. (Gordon 2006, 243.)

4.4 Haastattelujen toteutus

Aineisto on kerätty haastattelemalla seitsemää Tampereen seudulla asuvaa naista, jotka ovat saaneet esikoisensa vuonna 2008 tai 2009. Äitien ikäjakauma oli haastatteluhetkellä 20-27 vuotta. Tutkimukseni kohdejoukko on tarkoituksenmukaisesti valittu. Satunnaisotantaa en siis käyttänyt. (Hirsjärvi & Hurme 2001, Hirsjärvi ym. 2004.) Etsiessäni sopivia haastateltavia hyödynsin omia verkostojani ja siihen kuuluvien äitien verkostojani. Kysyin Internetin keskustelupalstoilla ja muissa ympäristöissä tapaamieni äitien hakkuutta osallistua tutkimukseeni. Aineiston syntyyn vaikutti myös niin kutsuttu lumipallomenetelmä, sillä osa haastattelemistani naisista tiesi puolestaan lisää äitejä, jotka saattaisivat olla kiinnostuneita osallistumaa tutkimukseen. Lumipallomenetelmällä tarkoitetaan menetelmää, jossa haastateltavat valitaan sen mukaan, kuinka he esiintyvät edellisen haastateltavan puheessa. Edelliseltä haastateltavalta kysytään siis muita mahdollisia haastateltavia, ja niin edelleen. (Ks. Esim. Autonen-Vaaranieni 2009, 63; Burt 1982.) Koko aineisto olisi saattanut olla mahdollista koota tätä menetelmää hyödyntäen, mutta toisaalta tämä olisi saattanut myös rajata tutkimukseen osallistuneet äidit liiaksi tiettyyn sisäpiiriin kuuluviksi.

En etukäteen päättänyt kuinka montaa äitiä tulisin haastattelemaan, vaan pidin lukumäärän avoinna. Kuuden haastattelun jälkeen tunsin, että olin kuullut runsaasti äitien kokemuksia, jotka odottivat analysointia. Päätin suorittaa vielä yhden haastattelun. Tutkimukseeni osallistui siis yhteensä seitsemän äitiä. Koska tutkimukseni on laadullinen, äitien omaa ääntä tavoitteleva tutkimus, en kokenut tarvetta haastatella suurempaa joukkoa äitejä. (Ks. Eskola & Suoranta 1998, 62.)

Saapuessani haastattelutilanteeseen pyrin aloittamaan keskustelun luontevasti kyselemällä haastateltavan lapsen kuulumisia tai edellisen yön unisaldoa. Laitoin nauhurin päälle ja siirryin itse haastatteluun. Kaikki äidit suhtautuivat mielestäni luontevasti haastattelujen nauhoittamiseen ja ylipäättään koko haastattelutilanteeseen. Yhtä lukuun ottamatta kaikki haastattelut toteutettiin haastateltavien kotona. Kaikissa haastatteluissa paikalla oli myös haastateltavan lapsi, joka mielestäni oli luonteva valinta naisten elämäntilanne huomioonottaen. Äidit hoitivat luontevasti vaipanvaihdot, syötöt ja muut hoitotoimenpiteet haastattelujen aikana, enkä kokenut tarvetta keskeyttää nauhoitusta niiden ajaksi.

Ensimmäistä haastattelua voidaan pitää koehaastatteluna, jossa testasin teemojen toivuutta ja omaa kykyäni sopeutua haastattelutilanteeseen. Haastattelu onnistui kuitenkin hyvin, joten myös tämän haastattelun perusteella kerätty aineisto on sisällytetty analyysiin. Omat taitoni haastattelijana parantuivat jatkuvasti, haastattelusta haastatteluun. Opin sietämään paremmin taukoja ja hiljaisuutta haastateltavan taholta ja maltoin rauhassa kuunnella äitien omaa ääntä.

Haastattelut olivat mielestäni hyvin antoisia. Äidit kertoivat avoimesti kokemuksistaan äitinä olosta ja sosiaalisen tuen tarpeesta. Toisinaan he kysyivät mielipidettäni johonkin asiaan, sillä kaikki heistä tiesivät, että minulla oli suurin piirtein samanikäinen lapsi. Vältin kuitenkin esittämästä radikaaleja kannanottoja tai vahvoja mielipiteitä, jotka olisivat vaikuttaneet haitallisesti äitien omien kokemusten esiintuloon.

Naiset olivat haastatteluhetkellä iältään 20-28 -vuotiaita ja heidän lapsensa 5-14 kuukautta. Osa äideistä oli opiskelijoita, osa työstään tai yritystoiminnastaan vanhempainvapaalla tai kodinhoidontuella olevia, osa opiskelunsa päätökseen saaneita mutta ei vielä vakituisessa työssä käyviä naisia. Kaikki äidit elivät vakituisessa parisuhteessa ja avo- tai avioliitossa. Äidit olivat olleet lapsensa kanssa kotona tämän syntymästä asti.

4.5 Aineiston analyysi

Aineiston analyysikeinona hyödynnän teemoittelua, eli aineiston järjestämistä etukäteen valittujen ja haastattelujen aikana esiin nousseiden teemojen mukaisesti (Eskola & Suoranta 2003, 178). Tutkimukseni alkuperäiset teemat, joihin kuuluivat äidiksi tulo, kotona olo, elämänmuutos, arjessa jaksaminen ja sosiaalinen tuki valikoituivat oman kokemukseni sekä lukemani kirjallisuuden perusteella. Analyysin aikana teemat täsmentyivät ja muuttivat jonkin verran muotoaan. Lopulliset tutkimuksessani käsiteltävät teemat ovat elämän muutos, koti, arkipäivän haasteet sekä sosiaalinen tuki kantavana voimana. Erityisesti elämänmuutosta käsittelevä teema sai vahvemman aseman äitien puheessa, kuin olin etukäteen olettanut. Ensimmäisessä teemassa äidit tuovat esiin kokemuksiaan uuden elämänsisällön, uudenlaisten rajoitusten, oman itsen muuttumisen, äidin roolin löytämisen, sekä parisuhteen muutoksen kautta. Toisessa teemassa kotonaoloa kuvataan kotiin jäämisen sekä lähtemisen kautta, kolmannessa teemassa arkipäivän haasteet kul-

minoituvat erityisesti yksinäisyyden kokemuksen sekä ajan käsitteen moninaisuuden ympärille. Sosiaalisen tuen teemassa eritellään äitien mainitsemia tukijoita sekä tuen laatua, jotka lopuksi vedetään yhteen omassa erillisessä alaluvussaan. Viimeinen analyysiluvun kohta käsittelee vauva-arjen sujumista, siihen liittyviä ennakko-oletuksia sekä niiden toteutumista.

Koska aineisto on kerätty nauhoittamalla äitien haastattelut, ensimmäinen analyysin vaihe oli luonnollisesti litterointi. Jäljensin äitien puheen sanatarkasti erillisiin asiakirjoihin, sillä en halunnut menettää sanojen alkuperäisiä yhteyksiä tai tehdä tulkintoja liian aikaisessa vaiheessa. Litteroituani haastattelut keräsin äitien kokemukset teemoittain nimettyihin Word- tiedostoihin, jotka lopuksi kokosin yhteen itse analyysiksi. Omilla kommentteillani pyrin täsmentämään, tulkitsemaan ja vetämään yhteen äitien kokemuksia, mutta silti antamaan äänen naisille itselleen.

5. Äitien kokemuksia ja tutkijan tekemiä tulkintoja

5.1 Elämä muuttuu

5.1.1 Uutta sisältöä ja rajoituksia

Kuten Oakley (1979, 59) on todennut, äidiksi tuloon liittyy pysyvä elämänmuutos. Jokainen haastatelluista naisista koki, että heidän elämänsä oli muuttunut. Koettua elämänmuutosta kuvaa myös se, että naiset puhuivat lasta edeltäneestä elämästään käyttäen käsitettä entinen elämä, ja puolestaan lapsen syntymän jälkeistä elämää he nimittivät nykyiseksi elämäksi. Äidit pitivät elämänmuutosta pääosin positiivisena; monet äidit kokivat että he olivat saaneet elämäänsä runsaasti lisää sisältöä lapsen myötä. Heidän oli vaikea kuvitella entistä elämäänsä, ja monelle se näyttäytyikin tylsänä ja kaavamaisena:

"Et nyt tuntuu ettei sitä enää osaa edes ajatella että millasta se entinen elämä oli kun ei ollut lasta kun nyt tuntuu niin normaalilta että toi lapsi tossa on. Oli se paljon tylsemppää se entinen elämä. Kävi vaan päivällä töissä ja tuli illalla kotiin ja alko miettiä että mitä sitä sitten tekis. Kyllä sitä nyt mieltii et mitä silloin sitten oikeesti teki että mihin turhaan ne illat on menny. Silloin ku oli töissä niin kyllä sitä illalla kaipas vähän jotain

harrastusta ja oli kyllä vähän tylsää. Et nyt on ollu enemmän ohjelmaa kun on ollu toi lapsi. Että positiivisempaan suuntaan on mun elämä muuttunu. Kyl tää paljon miellyttävämpää on kun se entinen elämä."

Osa äideistä ei kaivannut entistä elämäänsä lainkaan:

"En pystyis kuvitteleenkaan kun jotkut sanoo et haluis entisen elämänsä takasin niin mä en ainakaan halua. Tää on paljon kivempi elämä. En kaipaa yhtään niitä aikasempia."

Toiset taas myönsivät kaipaavansa tiettyjä elämänsä osa-alueita, kuten vapautta lähteä koska huvittaa, matkustella, juhlia, tai vaikka keskustella rauhassa puhelimesta:

"Mua eniten ärsyttää sellanen et kun vaikka juttelee jonkun kaverin kanssa puhelimesta niin sitten tää (lapsi) saattaa ruveta itkeen niin mä joudun sanoon et anteeks mun täytyy mennä. Ja sitten et mä en ihan pysty antaan niin ku 100% keskittymistä toiselle aikuiselle joka puhuu."

Elämän muutokseen liittyi myös elämän painopisteen ainakin osittainen muuttuminen itsestä toiseen ihmiseen. Kaksi äitiä totesi, että huoli itseen liittyvistä asioista oli nyt siirtynyt koskemaan lasta:

"Aina mä oon ollu kova stressaamaan ja miettimään kaikkee et nyt tuntuu että on sitten enemmän aihehtakin. Et aina on joku huoli, esimerkiks et mitä tää murrosiässä tekee."

Toisaalta taas yksi äideistä koki, että äitiys on antanut asioille uudenlaisia mittasuhteita, eikä hän enää kanna huolta joka asiasta:

"Mä oon jotenkin rennommin ottanut asioita. Tai siis kun mä olin ennen kauhee stressaaja et mä stressasin koulusta ja omasta terveydestäni niin en mä enää niitä oo miettiny."

Eräs äiti totesi, että lapsen myötä hän on huomannut, ettei ole enää niin vapaa ja nuori. Elämään kuuluvat väistämättä tietyt velvollisuudet ja rajoitteet. Toinen taas tunnusti elämää ajoittain varjostaneet vaikeudet, mutta totesi silti:

"Et näin se pitää ollakin vaikka mulla on vähän ollu hankaluuksia mut kertaakaan ei oo tullu sellasta et olisin katunut tai ajatellut et mun pitäis olla jossain muualla"

5.1.2 Muutos itsessä

Monet äidit kokivat että ainakin jokin osa heistä itsestään oli muuttunut äidiksi tulon myötä. He olivat tunnistaneet itsessään jonkin uuden piirteen, kuten riskien välttämisen, tai jokin heidän luonteensa puoli oli vahvistunut. Eräs äiti esimerkiksi koki, että hänen itsetuntonsa oli parantunut:

" Ja sitten mun itsetunto on jopa parantunu lapsen myötä. Hassu ajatella. Et jotenkin vois kuvitella et kun on kotona niin tuntis jotain alemmuuden tunnetta tai sillai mut sitten kun näkee vaikka vanhoja kavereita niin jotenkin mä oon omempi itseni kun varmaan ikinä. Et on tosi helppo vaan jutustella ja kysellä et mitä kuuluu ja olla tyytyväinen itseensä. Et jotenkin tuntuu aikuisemmalta ja omemmalta itseltään vielä."

Äidit selittivät positiivista elämänmuutosta elämän suunnan tai elämän tehtävän löytymisellä sekä toiveiden täyttymisellä lapsen myötä. Äidiksi tulo täydensi heidät ikään kuin kokonaisiksi ihmisiksi ja he pystyivät elämään nyt täydempää elämää.

"Se vois ehkä olla ainakin osittain se et ku just aikasemmin oon vaan miettiny et mitä mä nyt tekisin elämässäni tai sillai ollu jotenkin epävarma siitä et mitä on ja mitä tekee mut sitten kun se tuntuu vaan niin luonnolliselta ja oikeelta. Nyt ei oo tarvinnu mieltiä et mitä mä teen ja sillai kun se on kuitenkin sellanen syy olemiseen tai jotenkin. Et elämä on sellasta aitoa kun siinä on se lapsi. Aikasemmin on vaan keksinyt itelleen tekemistä ja virikkeitä et mitä tekis. Mutta tää on sitä aitoa elämistä ja tää on ehkä elämäntehtävä. Tai en mä nyt tiedä niinkään mutta siitä oon ihan varma että se oli ihan oikein et se tuli."

Erityisesti kolme äideistä toi esiin herkkyyden lisääntymisen lapsen syntymän myötä. Osa heistä selitti herkkyyden lisääntymisen johtuvan hormoneista, osa taas piti sitä pysyvämpänä muutoksena. Herkkyys saattoi ilmetä itkuherkkyytenä, ailahtelevaisina mielialoina tai uudenlaisena tarvitsevaisuutena. Puolison rooli tukena ja turvana, vastuun jakajana, tuli tässä kohtaa esiin.

"Sen mä oon huomannu et on sellanen ihme herkkis olo et jos tulee pienikin vastoinkäyminen niin jotenkin romahtaa. Et oon ehkä ollu sillai enemmän herkempi ja oon tarvinnut mun miestä enemmän kun yleensä."

Toisaalta herkkyys ilmeni myös herkkyytenä reagoida uudella tavalla lapsia ja maailman pahuutta koskevaan uutisointiin. Äidit kuvasivat, että toisinaan uutisia joutui lukemaan *"tippa linssissä"*.

"Ja ehkä sellanen pieni herkkyys kyllä et en mä enää pysty yhtään lukeen lehdistä jotain et lapselle on jotain tehty et mä en ymmärrä miten joku voi. Ne on niin pieniä ja herkkiä. Mä joskus katoin telkkarista jotain pedofiilijuttua ja se oli niin ku niin.. Mua oksetti ja itketti ja mä pystyin kattoon sitä kaks minuuttia."

Äidiksi tulon myötä lapsia koskeva uutisointi ja mediamyllytys tulevat uudella tavalla lähelle. Kun on äiti itsekin, on vaikea työntää lapsia ja perheitä kohtaavaa kärsimystä samalla tavalla pois tietoisuudesta kuin aiemmin. Tuska koskettaa sielua, ja äiti miettii helposti *"että mitä jos se olis mun lapsi"*. Eräs äiti kiteytti ajatuksen seuraavasti:

"Ehkä jotenkin kun ei oo ollu itellä lasta niin on ajatellu et sehän on vaan sellanen vauva mut tää on niin pieni ja herkkä ja aistivainen. Et ei se oo vaan sitä et nukkuu ja syö vaan tää on ihminen!"

5.1.3 Nainen ja äiti

Gordon (1991) havaitsi feministiäitejä koskevassa tutkimuksessaan, etteivät äidit juuri-kaan kokeneet identiteettinsä muuttuneen lapsen syntymisen myötä. Vaikka omaan tutkimukseeni osallistuneet äidit tunsivat muuttuneensa jollain tapaa, osa heistä kuitenkin korosti, ettei muutos ole varsinaisesti koskenut heidän persoonaansa, vaan he ovat pyrkineet säilyttämään itsensä naisena omine tarpeineen, lapsesta ja vastuusta huolimatta:

"Se on mulle ollu yllätys et ajatteli et se ehkä muuttais kaikkea tai en mä tienny et mitä tulee tapahtuun. Mut se on ollu kiva et on pysyny ihan omana itsenään ja samana kuitenkin et ei se oo ollu sellanen et se olis jyränny mut allensa et on vaan se lapsi ja kaikki liittyy siihen."

Joistakin puheenvuoroista huokui myös pieni pelko siitä, että äitiys veisi naiselta oikeuden olla nainen. Naiseuden säilyttämisen halua kuvattiin esimerkiksi tarpeena näyttää huolitellulta:

"Sellanekin tuli mieleen et ennen kun tää lapsi synty niin ei mua kiinnostanut meikata tai laittaa hiuksia, oon sillai laiska mut sen jälkeen tuli sellanen et mä en lähde kaupungille ja näytä sellaselta römpsä-äitiltä et se oli semmonen pelko. Se on ollu sillai jännä kun ei mua ennen kiinnostanu yhtään. Ehkä siihen vaikuttaa sekin et nyt on aamusin aikaa niin sitten kuivaa tukkansa ja laittaa sen vähän jotenkin. Et se on sellanen uusi muutos. Et jotenkin mä pelkäsin et musta tulee vaan sit äiti, mä luulen et se liittyy siihen."

Toisille myös kodin siisteys ja tietynlainen pullantuoksuisuus, sekä se, mitä muut ihmiset ajattelevat heidän ulkonäöstään tai kodin järjestyksestä, olivat tärkeitä asioita. Toiset taas ilmaisivat, että viimeisetkin siivous- tai leipomishalut katosivat lapsen synnyttyä. Heillä ei yksinkertaisesti ollut aikaa puunata nurkkia, sillä kaikki aika meni lapsen hoitamiseen. Naisten yksilöllisyys tuli esiin tapana käyttää aikaa ja erilaisina käsityksinä siitä, mikä on tärkeää arjessa. Toisaalta tähän vaikutti varmasti myös lasten erilaisuus, toiset nukkuivat pitkiä päiväunia ja kokonaisia öitä, kun taas toiset nukkuivat korkeintaan puolen tunnin pätkissä ja heräilivät usein yöllä.

5.1.4 Muutos parisuhteessa

Jallinojan (2000) mukaan lapsi on aina parisuhteen kolmas osapuoli, joka syntyy ikään kuin miehen ja naisen, äidin ja isän, väliin. Äidit, jotka mainitsivat parisuhteensa, toteivat että se oli jollakin tavalla muuttunut. Muutoksen keskipisteenä saattoi olla kahdenkeskisen ajan puute tai pääasiallisen huomion keskittyminen lapseen. Osalle äideistä oli hyvin tärkeää, että mies huomioi naisen puolisonaan eikä ainoastaan lapsensa äitinä. Nainen toivoi esimerkiksi, että mies antaisi hänelle suukon tullessaan kotiin tai muulla tavalla huomioisi myös hänet.

"Sitä mä muistan et sitä mä pelkäsin et meistä tulee vaan vanhemmat ja tiuskitaan vaan toisillemme ja sillai. Se oli jo sillon kun olin raskaana hirveen tärkeätä et se huomioi mua ja ajattelee mua naisena. Voi olla et se oli jotain hormonijuttuakin tai jotain. Se oli ehkä sellanen suurin pelko siinä jutussa."

Vaikka arki pienen lapsen perheessä olisi välillä myrskyistä, äidit kokivat, että pienet huomionosoitukset ja mieheltä saatu arvostus naisen kotona tekemää työtä kohtaan kan-toivat arjessa:

"Et nyt se kaikki ylimääräinen huomio kuuluu lapseen et ei sillai huomioi tota miestä niin paljoo eikä se kyllä sitten mua. Musta on ollu ihanaa et kun se on ollu vaikka ylitöissä niin se tuo mulle jotain ihanaa pientä. Et se on ihanaa et se muistaa et mä oon taas ollu täällä yksin koko päivän."

Toisaalta lapsi tuo miehen ja naisen uudella tavalla yhteen vanhempina ja antaa heille yhteisen tehtävän pitää huolta ja rakentaa turvallista kotia, jossa kaikkien perheenjäsen-ten olisi hyvä elää ja asua.

"Me-henki on kyllä lisääntynyt lapsen myötä et me ollaan nyt oma perhe. Et se lapsi niin ku tekee meistä sen perheen ja sitä pitää ajatella. Et se lapsi on meille molemmille tärkeä ja sitä pitää suojella ja sillai."

Koska kahdenkeskinen aika pienen lapsen perheessä on usein vähissä, asioiden toimi-minen jokapäiväisessä elämässä on tärkeää. Aina ei ole mahdollista lähteä hotelliin viet-tämään laatu-aikaa.

"Et ollaan koitettu puhua sillai et ei tarvis olla kauheesti sellasia erikoisia juttuja vaan se normielämä olis se mihin me ollaan tyytyväisiä."

5.2 Kotona

5.2.1 Kotiin jääminen

"Oli kyllä itsestään selvää että mä jään kotiin, ei mietittykään mitään muuta. Mä odotin sitä että mä pääsen oleen kotona lapsen kanssa ja tutkin silloin jo kaikkia kerhoja ja kaikkia vaihtoehtoja mitä vois alkaa tekeen lapsen kanssa. Oon kyllä ollu ihan aikojen alusta sillä kannalla että mä olen kotona sitten kun lapsi syntyy."

Kaikki äidit kokivat vauvan kanssa kotiin jäämisen itsestään selväksi. Vaikka suomalaisessa yhteiskunnassa nykyisin painotetaan jaetun vanhemmuuden mahdollisuutta, mo-net heistä kokivat kotiin jäämisen automaattisesti äidin rooliin kuuluvaksi. Toisaalta

naisen kotona olemista perusteltiin esimerkiksi äidin oman halun, miehen vakituisen työpaikan tai äidin sopivan opiskelutilanteet avulla.

*"Mä jotenkin tunsin sen mun rooliks. Et olihan meillä nyt ihan selvää se taloudellinen-kin tilanne et mies on töissä ja sillä on se työpaikka ja mä opiskelin mistä mä pystyin ot-
taan vapaata.."*

5.2.2 Kotona olo

*"Se on ollu vähän vaikeeta ku työ on aina ollu tosi tärkeä ja oon ollu vähän sellanen
työnarkomaani. Nyt se työ on niin erilaista, kyllä ne seinät välillä kaatuu päälle ja välil-
lä haluaa takas sinne töihin."*

Kuten Niemelä (1979) on todennut, kotiin jäämiseen liittyy usein jonkinlainen muutos aikaisempaan verrattuna. Kaikki oman aineistoni naiset olivat olleet joko opiskelijoita tai työssä käyviä ennen äitiyslomalle jäämistä. Nyt he olivat täysipäiväisiä äitejä.

Äidit kokivat kotona olon ristiriitaisena, ikään kuin kahden voiman taisteluna. Toisaalta he viihtyivät kotona ja nauttivat siitä, että saivat seurata oman lapsensa kehitystä rau-
hassa. Toisaalta taas koti nähtiin ahdistavana paikkana, ja töihin paluusta unelmoitiin. Osa äideistä oli hakenut kotihoidontukea siihen asti kunnes lapsi täyttäisi kolme vuotta, osa taas oli palaamassa töihin noin vuoden sisällä. Kuitenkin monet äidit toivat esiin, etteivät olleet vielä valmiita laittamaan lastaan muualle hoitoon vaikka toisaalta seinät tuntuivat kaatuvan päälle, masensi ja välillä päivät olivat yksinäisiä.

*"Nyt kun se töihin paluu alkaa oleen ajankohtasta niin just viime yönä pohdin et onko
sinne ihan oikeesti pakko mennä et vaikka kuinka nauttii niistä töistä niin kuitenkin
nauttii kotona olost ja sitten välillä taas menee hermot kotona oloon ja haluis sinne
töihin mut sit taas siellä töissäkin menee hermot ja haluis kotiin. Kuitenkin mä oon aika
varma että ei se Paavo mihinkään hoitoon mee vielä vuoden päästäkään et jomman
kumman on sitten vaan jäätävä kotiin."*

*"Mut vaikka tässä nyt on ollu kaikkea et välillä on masentanut tosi paljon niin en mä
vakavasti oo miettinyt et Sanni menis mihinkään hoitoon. Kun mulla normaalisti on ol-
lu sellanen ilonen olo kokoajan niin tän vuoden aikana on ollu tosi kivaa mut sitten on*

*ollu myös sellasia masennuspäiviä ja enemmän surullinen olo jostain. Se on ollut erilais-
ta kun ennen."*

Myös äitien oma suhtautuminen kotona oloon oli muuttunut varhaisista viikoista ja kuukausista. Kun kaikki oli uutta ja elämänmuutos oli tuore, stressi ja satunnaiset epätoivon tunteet nostivat päätään. Erityisesti imettämisen onnistuminen ja siihen liittyvä paine näytti vaikuttavan merkittävästi äitien sopeutumiseen uuteen rooliinsa.

*"Et niin ku alkuun mä stressasin aivan älyttömän paljon että mitä tästä tulee et niin ku imettäminen oli niin vaikeeta et mä ajattelin et mä imetän kuukauden ja sit aivan sama että otetaan sitte pullo. Mut on tää koko ajan enemmän sellasta että nauttii niistä hetkis-
tä et tosi paljon tykkään olla Sampon kaa kotona. En mä pystys vielä kuvittelemaankaan
että mä jättäisin Sampon johonki hoitoon. Se on aivan hirveetä."*

Haastattelujen perusteella oli havaittavissa, että lapsen kasvaessa kotona olo muuttui miellyttävämmäksi. Kun pikkuvauva oli vähitellen muuttunut kontaktia ottavaksi, itse-
näisesti liikkumaan opettelevaksi tai jo käveleväksi taaperoksi, naiset kokivat kotona
olon myönteisemmin.

*"Tää on ollut kyllä paljon rauhallisempaa ja paljon seesteisempää että ei sellasta ku sil-
lon ihan alkuun kun ei tienny mitä tuleman pitää ja millanen on. Nyt vaan innolla oot-
taa että miten kehittyä ja kasvaa. Muutenkin tää on muuttunut nyt kun pystyy enemmän
kommunikoimaan ja alkaa oleen muutenkin enemmän lapsi kun vauva."*

Lisäksi kotoa lähtemisen helpottuminen lapsen kasvamisen myötä nähtiin positiivisena tekijänä. Myös säännöllisen rytmin löytymisellä sekä paremmin nukutuilla öillä oli merkitystä.

*"Siinä alkuun mä ajattelin että tällästäkö tää loppu elämä nyt sit on et mä en enää kos-
kaan nuku ja toi lapsi vaan huutaa et ei osannu ajatella eteenpäin kun ei yhtään tienny
että millasta se tulis jatkossa oleen."*

Nätkinin (1997) mukaan pelkkää äidinuraa voidaan pitää suomalaiselle naiselle harvi-
naisena. Niinpä myös haastatteluihin osallistuneet naiset jaksoivat kotona oloa ja arkea
paremmin ajatteleamalla sitä vain yhtenä vaiheena heidän elämässään, vaikka toisaalta
myös työasiat pyörivät mielessä.

*"Aika menee niin hirveetä vauhtia kotona ja kun mieltii että kuinka paljon sitä ehtii sit-
ten töitä tekemään niin oon kyllä viihtynyt ihan hyvin kotona. Sitä samaa se työ sitten
kuitenkin on kun sinne palaa vaikka tietää että sitten on taas paljon opeteltavaa ja välil-
lä mieltii että miten sitä sitten osaa mitään. Oon kuitenkin tullut siihen tulokseen että
rennosti voi olla kotona."*

5.2.3 Kodin ulkopuolelle lähteminen

Vaikka äitiyden piirinä on perinteisesti nähty koti, äidit eivät kuitenkaan viettäneet päi-
viään lapsen kanssa ainoastaan kotona. Jotkut äidit kokivat, ettei kotona olo yksinkertai-
sesti sopinut heille. He kyllä yrittivät sopeutua rooliinsa lapsen kanssa kotona olevana
äitinä, mutta huomasivat kuitenkin suunnittelevansa menoja lähes jokaiselle päivälle.

*"Mä yritän olla kotona aika paljon ihan lapsenkin takia mut mua vaan niin kun tympii
olla ihan pelkästään kotona. Mä oon jotenkin aina ollu niin kova menemään et se on
mulle hirveen hankala olla kotona. Sit mä taas toisaalta tiedän et Sini ei tarvis niin pal-
jon aktiviteettia kun mä. "*

Osalle äideistä lähteminen oli helppoa eikä vaatinut sen kummemmin suunnittelua. He
vain pakkaavat lapsen vaunuihin ja lähtevät. Heille kodin turvallisen ympäristön vaih-
tuminen julkiseen tilaan tai suureen ihmisjoukkoon ei tuottanut ongelmia.

*"Mun on kyllä aina ollu helppo lähtee kotoa. Mä oon ihmettely sitä kun muut äidit sa-
noo et ei he voi lähtee kun jos lapset alkaa vaikka itkeen siellä babybiossa tai jossain.
Öö, kaikkien lapset itkee et mun mielestä se on vaan niin hassua ajatella niin. Et tää ei
oo kyllä sillai estäny mua tekemästä mitään."*

Jotkut äidit puolestaan kokivat kodin ulkopuolelle lähtemisen vaativan runsaasti suun-
nittelua, eivätkä valmiiksi laaditut viikkomenot välttämättä toteutuneet kun *"ei vaan
jaksanut lähteä mihinkään kotoa"*. Äidit tunsivat joskus pettymystä ja surua siitä, että
lähtöhetkellä eivät pääsekään lähtemään, vaikka esimerkiksi seurakunnan Vauvakirk-
koon osallistumista olisi suunniteltu jo paljon etukäteen.

Monet äidit olivat kuitenkin jo raskausaikana etsineet mahdollisuuksia osallistua erilai-
siin kerhoihin ja harrastuksiin, kuten vauvajumppiin ja vauvauinteihin. Jokainen haasta-

telluista äideistä kävi ainakin yhdessä kerhossa tai leikkikoulussa lapsensa kanssa. Suosituimpiin kuului seurakunnan järjestämä muskari, joka oli usein aloitettu jo lapsen ollessa muutaman kuukauden ikäinen. Äidit olivat pääsääntöisesti etsineet ja löytäneet säännöllisiä vauvaharrastuksia Internetin välityksellä.

"Sillon kun mä olin raskaana niin mä kattelin et mitä olis. Seurakunnan kautta mä kaitoin et mitä vaihtoehtoja niillä on, muskari on sitä kautta. Muuhun me ei silloin heti vaitu mennä kun hän oli vielä niin pieni, kolme viikkoa kun me alotettiin muskari. Kukaan muu ei ollu vielä siihen aikaan. Muskarin kautta me kuultiin vauvajumpasta ja muusta ja ne alotettiin nyt. Vauvauintiin ilmottauduttiin kanssa ja se on nyt sitten viikonloppu-sin."

Kodin ulkopuolelle lähteminen antoi äideille mahdollisuuden tavata muita aikuisia sekä samassa elämäntilanteessa olevia äitejä. Äidit myös tunsivat, ettei pelkästään kotona olo ollut terveellistä tai edes normaaliksi luokiteltavaa.

"Se just tuntuu et se tekee sen muutoksen et lähtee johonkin. Et eihän se nyt oo normaalia et nököttää kotona. Et se just et käy jossakin ja näkee ihmisiä."

Kodin ulkopuolelle lähteminen näyttäytyi myös merkittävänä oman jaksamisen voimavarana. Aikuisen seuran tarve korostui tässä yhteydessä.

"Et sitten jos mä täällä kaikki päivät olisin Aksun kanssa kahdestaan ilman muuta aikuista seuraa niin en mä sillai jaksaisi mut tällai kun käydään kerhoissa ja nähdään kavereita."

5.3 Tuoreiden äitien arkipäivässään kokemia haasteita

5.3.1 Yksin kotona, yksin ajatuksissa

Yksinäisyys on aikaisemmissa tutkimuksissa liitetty vahvasti yksin kotona oloon. Äiti jää kotiin kun muut lähtevät. Hoitaessaan lasta äiti ei ole varsinaisesti yksin. Hän on kuitenkin ilman aikuista seuraa, yksin ajatustensa kanssa. (Jokinen 1996, 41-42, 86, 184, Gordon 1991, 139.) Omassa tutkimuksessani yksinäisyys näyttäytyi kuitenkin

myös muista näkökulmista käsin, vaikka taustavaikuttajana oli usein yksin, ilman toista aikuista, kotona olo.

Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet äidit olivat kokeneet jonkinlaista yksinäisyyttä äitiytensä alkutaipaleen aikana. Toisilla yksinäisyyden kokemus näyttäytyi vahvempana kuin toisilla. Yksin jäämisen pelko saattoi hallita jo raskausaikana:

"Mä pelkäsin hirveesti että mä jäisin yksin. Että se oli niin ku pahinta siinä. Et mä ajatelin et jos tulee sellanen vauva joka itkee hirveesti ja sitten kukaan ei tuu tänne auttaan koska sukulaiset asuu kaukana ja.. Sitä mä pelkäsin. En osannu ajatella et se olis vaan tosi ihanaa. Mä aina pelkään sitä pahinta. Et yli sadan kilometrin päässä asuu noi sukulaiset. Ei sillai et vois vaan pyytää pikasesti käymään tässä."

Osan kokemus yksinäisyydestä liittyi koettuun elämänmuutokseen. Yksinäisyys liitettiin ulkopuolisena oloon, vanhasta elämänpiiristä syrjäytymiseen ja tunteeseen siitä, ettei enää ole mahdollista tehdä niin kuin haluaa, vaan raskaus tai lapsen syntymä hallitsevat naisen elämää. Joku ulkopuolinen päättää, mitä on sallittua tehdä tai miten toimitaan. Kuitenkin äidit saattoivat todeta, että elämänmuutos oli joka tapauksessa mieleinen, ja he olivat kovasti toivoneet raskautta ja vauvaa.

"Ennen raskautta mulla oli kaks työpaikkaa ja opiskelin, menin koko ajan. Sit kun mä tulín raskaaks niin mulla oli niin huono olo et mä olin kakskytkaks tuntii tyyliin sängyssä. Sillon oli vaan niin paljon aikaa mieltä niin se oli niin käännös. Täyskäännös. Tuntsin oloni sillon tosi yksinäiseks."

Kyseinen äiti havaitsi myös, että häneltä vietiin lähinnä *mahdollisuus* sellaisiin asioihin mitä hän *olisi* voinut tehdä aikaisemmassa elämänvaiheessa, vaikei ehkä kuitenkaan tehnyt:

"Mä koin jo raskausaikana yksinäisyyttä kun mä en jotenkin pystyny tekeen niitä asioita mitä mä tein ennen raskautta. Että en mä ollu ennenkään kova bilettämään tai sillai mutta ne kerrat kun joku pyysi johonkin enkä mä vaan voinu lähtee niin se jotenkin vahvisti sitä että nyt mä oon jotenkin ihan ulkona kaikesta. Et mä en voi tehdä niitä asioita mitä mä haluan. Joka oli sit kuitenkin väärä kuva kun mun mieskin sano mulle kun mä olin et mä en voi juhannuksena ottaa yhtään et niin et sä kyllä ottanut yhtään viime juhannuksenakaan. Et se oli sillon ihan vapaaehtosta et heti niin ku tuntu siltä että multa viedään jotain pois."

Äidit kokivat, että keskusteluseuran puute ja ajatusten kanssa yksin olo vaikuttivat vahvasti heidän mielialaansa. Toisen aikuisen seura tekee arjesta helpompaa, sillä asioiden mittakaava häviää helposti, kun niitä pyörittää vain omassa päässä:

"Jotenkin musta tuntuu et kun on yksinään niin mieltii liikaa ja sitten kaikki asiat menee hankaliks. Suhteellisuudentaju alkaa heittää kun ei puhu asioista ihmisten kanssa. Kaikki normalisoituu kun näkee muita ihmisiä. Niin et kun on yksin niin kaikesta tekee päänsä sisällä hankalaa. Äiti oli viime viikonloppuna käymässä niin tuli ihan sellanen olo et sais muuttaa tohon meidän naapuriin. Se on niin erilaista kun on siinä joku toinen niin sitten pukee vaatteet päälle ja alkaa tekemään jotain ja kaikki on helpompaa."

Tuore äiti saattaa aluksi viihtyä hyvinkin yksinään. Yksin ollessaan ja varsinkin yksin olon jatkuessa pidempään mieli kuitenkin muuttuu, saman kuvion toistaminen voi aiheuttaa ahdistusta ja halua saada aikaan muutosta omassa elämässä:

"Sillon aluks tuntu et mä oikeestaan ihan niin ku viihdyin yksin ja se toimi niin sit se vaan jatku niin pitkään et tuli sellanen et aaaa, mitä mä nyt teen!"

Arjen kohtaamisten puute turhauttaa helposti äidin. Jos arkeen liittyy paljon kotona yksinoloa, lähteminen ja muiden ihmisten tapaaminen saattavat tuntua hankalammalta kuin ennen. Yksinolosta ja yksin jäämisestä muodostuu itseään ruokkiva noidankehä, jota eräs äiti kuvasi näin:

"Kyllä mä niin ku oon aina välillä huomannu et kun ei mulla täällä oo mitään kavereita tai tuttuja niin oon tullu ihan vihaseks et en mä haluakaan alkaa tutustumaan kun kukaan ei tutustu muhun. Mut sit jossain välissä mä tajusin sen et mä luulen et se johtuu siitä yksin olemisesta et kaikesta tulee vaikeaa ja sit on valmiiks sellanen negatiivinen oletus kun lähteekin johonkin et ei niin ku huvitakaan lähteä mihinkään ja nähdä ihmisiä."

Itsensä voittaminen on kuitenkin palkitsevaa, sillä muiden ihmisten tapaaminen ja ajatusten jakaminen helpottavat oloa. Asiat, jotka ennen tuntuivat hankalilta saattavatkin ratketa lähes itsestään.

"Jossain välissä mä huomasin et se on ihan mun omassa päässä ja sitten justiin kun alko käymään jossain kerhojutuissa niin heti tutustu vaikka vaan pari kertaa on nähny

niin on tullu jo sellasia tuttuja. Et siinä kesti aika kauan ennen ku mä tajusin et se on musta itestä kiinni."

Yksin ajatustensa kanssa olemiseen ei kuitenkaan välttämättä liity konkreettinen yksin oleminen. Äiti voi tuntea, ettei häntä ymmärretä, vaikka puoliso tai muu aikuinen olisi koko ajan läsnä:

"Sillon alkuun vaikka mies oli kyllä koko ajan kotona mut se ei niin ku tajunnu sitä että mitä mun pään sisällä liikkuu et sillai olin yksinäinen"

5.3.2 Ankeaa aamulla, elämää illalla

Kun elämän piirinä on pääasiassa koti, ei työ tai koulunkäynti ole automaattisesti luomassa tiettyä päivärytmiä arkeen. Vauvan kanssa kotona oleva nainen joutuu luomaan itse itselleen ja mahdollisesti myös lapselleen päivärytmin. Tämä ei ole aina helppo tehtävä ja päivän käyntiin saattaminen voi joskus olla haasteellista.

"Siinä arjen sopeuttamisessa on ollu sellasta ku mä en oo ikinä ajatellu et voisinn mennä johonkin yliopistoon missä tarvis olla sillai omatoiminen ja laittaa ite ittensä tekemään niin se on ollu niin ku et meillä on ollu tosi paljon sellasia pyjamapäiviä."

Lisäksi päivät saattavat kulua odottamiseen. Illalla tapahtuva kaupassa käynti tai koko perheen yhteinen kävelylenkki voivat olla pienen lapsen äidille päivän kohokohtia. Toisaalta myös oma aika tai päivän ainoa rauhassa nautittu ateria ajoittuvat iltaan ja siihen, kun mies on kotona auttamassa tai lapsi jo nukkumassa.

"Se on ollu hankalaa kun jotenkin se elämisaika on illalla. Niin sitten niin ku aamupäivät ja päivät on jotenkin sellasia ankeita ja semmosia kummallisia. Nytkin vielä huomaa et ei saa itestään mitään irti vaan täällä vaan möllöttää päivät mut sit ku mies tulee kotiin ni sit voi helposti alkaa tekemään kaikkea, niin ku siivoamaan ja sillai."

5.3.3 Itseluottamus koetuksella

Ensimmäistä kertaa äitinä olevan naisen vertaa herkästi itseään muihin äiteihin tai täydellisen äidin kuvaan. Vertailemalla itseään muihin äiti saattaa tuntea olevansa jollakin tavalla huonompi tai riittämätön. (Janhunen & Saloheimo 2007, 31; Katvala 2001, 95; Weaver & Usher 1997, 51.)

Kertoessaan äitiyden haastavista puolista monet äidit mainitsivat epävarmuuden omista kyvyistään tai tekemisistään lapsen liittyen, jota ilmeni etenkin lapsen ensimmäisinä elinkuukausina.

"Et mikä niin ku on tarpeeks tai mikä on riittävää et mä hirveesti vertaan itteeni muihin äiteihin ja sitten mietin mikä on tarpeeks tai teenkö mä riittävän hyvin et leikinkö mä riittävästi Sampon kaa tai onko sillä tarpeeks päällä. Et ne on ollu sillai haastavia et mun pitäis oppia enemmän luottaan niihin mun omiin äidinvaistoihin ku kaikki lapset on kuitenkin erilaisia."

Vasta äidiksi tullut nainen on myös herkkä muiden ihmisten arvosteluille ja kommentteille, vaikkei niillä tarkoitettaisikaan pahaa. Koska itseluottamus omaan kykyyn toimia äitinä ei ole vielä vahvimmillaan, äiti saattaa kokea ihmisten kommentit hyvinkin loukkaavina.

"Sillon alkuun ku joku mulle sano bussissa jotain että "eikö sillä oo lakkia päässä" niin mä heti stressasin et mä oon huono äiti ku sillä ei oo lakkia päässä."

Myös lapsen hoitoon liittyvät haasteet, kuten rinta- tai lusikkalakot saattavat heikentää tuoreen äidin itseluottamusta ja saada hänet tuntemaan itsensä osaamattomaksi tai epävarmaksi.

"Kyllä mä tietenkkin yritän aina parhaani tolle lapselle ja koko perheelle mut sitten välillä tietenkki tulee semmosia niin ku toi syömistaistelu on hyvä esimerkki ku tuntuu et teenkö mä jotain väärin ku se ei syö."

Äideillä oli usein myös valmiita ennakkokäsityksiä siitä, miten he haluaisivat toimia äiteinä. Kuten Nummenmaa (1985, 187) toteaa, nämä käsitykset ja odotukset eivät välttämättä ole realistisia ja aiheuttavat helposti pettymyksiä.

Eräs äiti kertoi kokeneensa haasteellisimmaksi asiaksi koko vauvavuotena sen, kun rintamaito ei riittänyt yksinomaan lapsen ravinnoksi ensimmäisinä kuukausina, vaikka hän oli ajatellut imettää pitkään. Suomalaiseen hyvän äidin myyttiin on perinteisesti liitetty imettäminen. (Esim. Janhunen & Cacciatore 2007.) Ei siis ole ihme, että tuore äiti kokee paineita onnistua tässä tehtävässä.

"Se kun joutu ekan kerran antaan korviketta niin se kolautti ku oli aina ajatellu että ite imettää lapsensa. Oli se sellasta ku eka imetti ja sit piti vielä lähtee maitoo hakemaan et oli oikeestaan sitte kuitenkin helpotus se imetyksen lopettaminen. Että se nyt oli sellanen varmaan haasteellisin mitä on ollu. Et siinä alkuun joutu sopeutuun siihen että antaakin korviketta eikä imettäminen onnistukaan."

Toisaalta etukäteisoletusten toteutumatta jääminen ei välttämättä aiheuta suuriakaan tunteita. Elämä nyt on sitä mitä on. Eräs äiti totesi melko neutraalisti:

"Jotenkin mä ajattelin että vauvan myötä tulee arkeen rytmi et tulee säännöllisesti siivottua ja kaikki asiat ja tavarat on järjestyksessä. Käyn pitkällä vaunulenkkeillä ja liikun vauvan kaa paljon enkä jää tänne kotiin.. Niin ja sitten siihen todellisuuteen et meillä ei oo minkäänlaista rytmiä vielä, ei oikein meinaa jäädä siivoomiselle ja muulle aikaa ja kaikki tavarat on yleensä hukassa. Ekat viikot oli sellasta nukkumista ja syömistä molemmilla. Mut on tää siitä tasottunu ja kai se rytmikin joskus löytyy."

5.3.4 Halu ja haluttomuus suhteessa omaan aikaan

Oman ajan vähentyminen lähes olemattomiin liittyy äitiyden ensimmäiseen vuoteen sekä äidin ja lapsen symbioottiseen suhteeseen. Lapsi on riippuvainen äidistään ympäri vuorokauden, eikä tasapainottelu lapsen ja omien tarpeiden välillä ole yksinkertaista. (Niemelä 1983; Janhunen & Saloheimo 2006, 46-48 ; Hrdy 1999, 383-484.)

Äitien kokemuksissa suhde omaan aikaan oli ristiriitainen. Toisaalta äidit tunsivat tarvitsevansa omaa aikaa ja kokivat, etteivät ehkä olleet saaneet sitä riittävästi, toisaalta taas heidän oli vaikea lähteä kotoa ilman lasta. Jo muutama tunti tuntui olevan tarpeeksi, sillä ikävä saattoi alkaa vaivata heti kun ulko-ovi oli suljettu.

"En mä kyl oo saanu riittävästi omaa aikaa. Mut toisaalta en mä tiedä et tarvinko mä sitä kuitenkaan kun sillon ku mä oon pois niin mulla on kauhee ikävä tota lasta. Toisaalta taas olishan sitä kiva käydä jossain mut mä oon ollu niin kiinni vauvassa kun oon imettäny ja sillai. Mut en mä oo kokenu sitä mitenkään ahdistavaks, ei mun oo ees tarvinnu käydä missään. Kyllä sitä sillon ehti käymään baareissa ja tollai ennen kun lapsi synti. "

Äidit, jotka imettivät lastaan kokivat helposti olevansa sidottuja lapsen läsnäoloon, sillä imetysvälit olivat lyhyitä etenkin ensimmäisten kuukausien aikana. Lapsen tarpeet ja kiintymys häneen tuntuivat menevän äidin omien tarpeiden edellä, ja naiset olivat valmiita työntämään omat halunsa syrjään. Nyt on lapsen aika, elämää on eletty jo riittävästi itselle. Toisaalta lapsen kasvaessa äidin on mahdollista viettää pidempiä aikoja yksinään, ja samalla antaa isälle ja lapselle yhteistä laatuaikaa.

"Just tossa suunnitelin et vaikka ens sunnuntaina ne vois lähtee kahdestaan käymään mummolassa. Et jotain tällstä pikku hiljaa pientä kun ei oo enää tissiin sidottu. Et sehän kuitenkin teki sen et se oli mulla aina."

Hetkittäinen oma aika nähtiin voimavarana, jota ilman arkea oli vaikea jaksaa. Pieni hengähdystauko esimerkiksi kävelylenkin tai kutomisen muodossa toi keinon viettää omaa aikaa lähes päivittäin. Myös pieni luksus, kuten kampaajalla tai kaverin kanssa kahvilla käyminen toimivat piristysruiskeina, vaikkei äiti muuten tuntisikaan tarvetta omalle ajalle.

"Ei mulla oo sillai ollu kauheeta tarvetta ees päästä mihinkään et jo ihan muutama tuntikin riittää et just kun vaikka kampaajalla käy tai kahvilla jossain. Sitte jaksaa taas."

Omaa aikaa saatettiin tarvita myös omien tunteiden selvittämiseen tai se nähtiin pakollisena hengähdystaukona silloin, kun elämä tuntui ylivoimaisen vaikealta.

"Kerran tuli sellanen et vaan itketti eikä jaksanu mitään niin mies meni sit ulos lapsen kanssa ja mä lueskelin tuolla yksinäni et se oli sellanen kun tarvi omaa aikaa."

Toisaalta vaikka äidit olisivat halunneet viettää omaa aikaa, esteeksi saattoi muodostua lapsenhoitajan puute. Äidin poissa ollessa lasta hoiti pääsääntöisesti isä. Isä ei kuitenkaan ollut aina saatavilla pitkien työvuorojen, -matkojen tai vuorotyön vuoksi. Äidit eivät olleet valmiita luovuttamaan lastaan kenen tahansa hoiviin, eikä riittävänä luotetta-

valta tuntuvaa ihmistä ole helppo löytää. Suku saattoi asua kaukana, eikä heitä voinut pyytää avuksi hetken mielihoiteesta. Kyse saattoi olla hyvinkin lyhyestä menosta, mutta lastenhoidon järjestäminen ei silloinkaan ollut itsestään selvää.

"Just eilen huomasi et kun oli tunnin meno et mihin mä lykkään ton kun en mä kehtaa kenelle tahansa soittaa että otatko ton. Mut sit mä soitin yhdelle kaverille ja hän sano et totta kai hän tulee. Se oli tosi kiva."

Samat rajoitukset koskivat myös puolison kanssa vietettyä kahdenkeskistä aikaa:

"Alkuun me yritettiin miehen kanssa et oltais käyty leffassa ja syömässä mut ei siitä oikein sit tullu mitään kun ei noita lastenvahteja sellasia riittävän luotettuja oo sillai ole-massa."

Eräs äideistä myös koki, ettei puolison kanssa kahdestaan vietetty aika ollut riittävän hyvä syy antaa pientä perheenjäsentä jonkun muun vastuulle.

"Et jos me lähettäis kahestaan vaan johonkin tonne niin mä en kokis sitä sillai et voitais vaan pyytää mummoja et tulkaa te me lähetään nyt kahestaan tonne viihteelle. Vaan niin ku se että mä teen jotain hyödyllistä, esimerkiks opiskelen sillä aikaa kun hänelle tulee hoitaja."

Toisaalta niillä äideillä, joilla vanhemmat tai sukulaiset asuivat lähellä, tilanne saattoi olla hyvinkin erilainen ja kynnyks hoitoavun pyytämiseen huomattavasti matalampi. Lisäksi kokemusten ja tarpeiden heterogeenisyyteen vaikuttavat äitien persoonallisuuden erot sekä tavat ajatella ja käsitellä asioita. Se, mitä yksi kokee oikeaksi toimintatavaksi, ei välttämättä näyttäydy sellaisena toisen kohdalla. Kaiken kaikkiaan äidit näyttivät kuitenkin tarvitsevan ainakin jossain määrin sekä omaa että puolison kanssa kahden kesken vietettyä aikaa, jolloin sai nollata ajatukset, kiireen ja hoivaamisen. Äidit eivät kokeneet tarvitsevansa tällaista aikaa paljoa kerralla, mutta on tärkeää, että heillä on joku, jota pyytää avuksi silloin kun siltä tuntuu. Äitiydestä huolimatta naiset eivät ole yli-ihmisiä. Taustalla vaikuttavat heidän omat tarpeensa.

5.4 Sosiaalinen tuki kantavana voimana

5.4.1 Isä; yökkö ja tunnetuki

"Kyl me pystytään mun miehen kanssa kauheen hyvin jakaan tää lapsen hoito et sanotaan vaan et kato sä nyt hetki tota kun mä teen tätä ja sillai. Et mä just sanoinkin kun joku valitti et heillä on kauheen vaikeeta tää lastenhoidon jakaminen niin et ei meillä vaan oo."

Isän rooli näyttäytyi äitien kokemuksissa jaettuna vastuuna lapsen hoidosta niinä aikoina, kun isä oli paikalla. Koska äiti hoiti lasta päivisin, isän vastuut ajoittuivat nukku-
maanmenoaikaan sekä yöheräilyihin. Monet äidit näkivät isän osallistumisen tärkeänä ja ehdottomana äidin oman jaksamisen kannalta.

"Kyllähän mä Sampoo oon paljon enemmän hoitanut mutta kyllä toi mieskin on ollut tosi hyvä isä et on antanut paljon et mä olisin varmaan paljon väsyneempi jos ei olis tehnyt tiettyjä asioita, niin kun esimerkiks nää yönousemiset et mies on kuitenkin suurimmaks osaksi hoitanu ne. Tietenkin monina öinä Sampo tarvii mut mutta suurimmaks osaks mies on hoitanut ne ja illalla nukuttamiset et mä oon kuitenkin kaiket päivät täällä niin mä tarvin vähän aikaa itellenikin et mä olisin varmaan paljo sekopäisempi jos mä en sais nukkua ees vähän aikaa yöllä. Et se on ollu kyllä tosi tärkeetä. "

Vaikka äiti alkuun olisikin hoitanut paljon vauvaa, lapsen kasvaessa isän roolin merkitys kasvaa. Äidit toivat esiin uudenlaista lapsen ja isän välille syntynyttä yhteyttä, joka saattoi ilmetä esimerkiksi syöttämistilanteissa. Isän läsnä ollessa äiti saattoi kokea, ettei hän välttämättä ollutkaan ensisijainen hoitaja:

"Mies hoitaa aika paljon, niin paljon kun mä vaan haluan niin hän on kyllä mukana. Jotkin on tuntunu et äidiltä ei suostu syömäänkään kun isiltä pitää saada maidot ja puurot."

Toisaalta isä saattoi olla paljon poissa esimerkiksi vaativan työn takia tai tehdä töitä kotona vielä työpäivän jälkeenkin. Tällöin vastuu lapsesta oli paljolti äidin harteilla. Jotkut isät olivat myös ilmaisseet, etteivät he jaksaa tehdä kahta työtä, ensin päivätyötä työpäivällä ja sitten ilta- tai yötyötä kotona. Miehen tulisi kuitenkin ymmärtää, ettei naiseen jaksaa olla yksin vastuussa ympäri vuorokauden. Kuten Rotkirch & Saloheimo

(2007, 73) ovat todenneet, yksin vastuussa oleminen on äärimmäisen raskas ja väsyttävä tehtävä.

Lapsen hoidon jakamisen lisäksi äidit mainitsivat tarvitsevansa puolisoaan tueksi ja turvaksi, kuuntelijaksi sekä rinnalla kulkijaksi. Sen lisäksi, että äidit tarvitsevat toista vanhempaa jakamaan lapsen hoitoa, he tarvitsevat puolisoaan kuuntelemaan millaisia tunteita ja ajatuksia he käyvät läpi liittyen koko elämänpiiriin.

Tutkimukseen osallistuneet äidit tuntuivat pitävän miehensä osallistumista lapsen hoitoon itsestäänselvyytenä. He eivät kuitenkaan kokeneet, että ajatustasolla puoliso olisi ollut täysin samalla aaltopituudella, sillä *"se on sellanen liian järkevää että ei se ymmärrä kaikkia mun tyhmiä ajatuksia. Et ei se pysty täysin samalta kantilta ajatteleen kaikkea kun sillä on se oma elämä siellä töissä."* Tämän vuoksi varsinaisen tunnetuen koettiin tulevan muualta.

5.4.2 Isovanhemmat ja ystävät

Monet äidit mainitsivat oman äitinsä merkittävänä sosiaalisen tuen antajana. Häneltä sai käyttökelpoisia neuvoja arjen tilanteisiin. Oma äiti saattoi asua kaukana, mutta hänelle voi aina soittaa kun siltä tuntuu.

"Et ei oo ollu hirveesti sellasta oloa et olis tarvinnu apua et äiti on ollu täällä aina sil-lain kun on tarvinnutkin. Sillon kun Sanni oli ihan pieni niin mua ei oltu neuvottu röyh-täyttään sitä ja se alko siinä sit itkemään niin äiti neuvo et röyhtäytä sitä. Se oli sellanen et säästy sellanen pakokauhun kun se oli siinä paikalla sillon."

Osa äideistä koki, että heidän suhteensa omaan äitiinsä oli muuttunut äitiyden myötä. He saattoivat nyt kunnioittaa äitiään ja tämän mielipiteitä enemmän.

"Mä ehkä oon jotenkin alkanu arvostaan äitiä enemmän. Joo ja sit se tuntuu jotenkin vielä turvallisemmalta ja ehkä vähän tärkeemmältäkin kun ennen vaikkei me sen useemmin nähdä kun aikasemmin kun se asuu siellä kauempana. Nyt se tuntuu sellaselta et siltä voi kysyä kaikkee ja mä arvostan sen mielipidettä. Sen oon huomannu nytten."

Toisaalta äitinä olo ei kuitenkaan tehnyt äidistä ja tyttärestä samanlaisia. Heillä oli edelleen erillinen kokemusmaailma sekä erilaiset mielipiteet ja ajatukset.

"Kyllä mä sillai ajattelen äitiä eri tavalla mut en mä silti ymmärrä kaikkia sellasia ku äiti esimerkiks sanoo et "kyllä sä nyt ymmärrät sen ja sen jutun kun säkin oot nyt äiti". Mut en mä ymmärrä. Se luulee et mun pitäis nyt jotenkin ymmärtää kaikki mitä se tuntee kun mäkin oon äiti mut en mä usko että se nyt niinkään menee."

Äiti saattoi kokea omalta äidiltään saadut neuvot myös hieman vanhentuneiksi, maailma muuttuu muutamassa vuosikymmenessä. Ne tavat ja keinot, jotka ennen on nähty käytökelpoisiksi saattavat tuntua tuoreesta äidistä vierailta.

"Mut äitillä on ollu niitä 70-80-luvun tapoja ja mä en oikein niitä mä oon vähän poiminu sieltä vaan jotain."

Kolme äideistä kertoi saaneensa omalta äidiltään tai isovanhemmilta yleensä myös apua lapsen hoidossa.

"Et isovanhemmat on kyllä ollu isona apuna et just kun oltiin miehen kanssa kahdestaan yhdessä tapahtumassa niin Ronja oli niillä hoidossa ja yötäkin on ollu et enempää ei oltais toivottukaan mitä ollaan saatu. Et toiset isovanhemmat nyt asuu kauempana mut kyllä niiltäkin saatais jos sillai tarvittais."

Toisaalta välimatka tai isovanhempien ikä saattoivat muodostua esteeksi hoitoavun saamiselle, vaikka sellaiselle olisikin ollut käyttöä.

"Toiset isovanhemmat asuu lähellä mut ne on sen verran vanhoja ja sairaita et ei niistä oikein oo hoitajiksi. Toiset asuu sitten kaukana et ei sieltäkään sit hirveesti oo tullu selasta."

Äidit arvostivat isovanhemmilta saatua tietoa omasta ja miehensä lapsuudesta. Heitä kiinnosti tietää milloin he itse ja lapsen isä olivat oppineet kävelemään tai nukkumaan kokonaisia öitä. Tällainen tieto toimi vertailupohjana ja perspektiivin antajana oman lapsen kohdalla, ja esimerkiksi valvotut yöt oli ainakin joissain määrin helpompi sulattaa, kun tiesi katkonaisten öiden olevan niin kutsuttu suvun ominaispiirre. Ne äidit, jotka eivät olleet saaneet tällaista tukea, kaipasivat sitä:

"Ja sitte anoppi ku olis kiva tietää mitä Pekka on tehny ton ikäsenä mut ku ei se kuulemma muista yhtään mitään..et yhtään muista millon Pekka on lähteny kävelemään tai.. Et pystyis niin ku vertaan tai sillee."

Kaiken kaikkiaan äidit kokivat isovanhemmat lähinnä tiedollisen tuen sekä konkreettisen avun antajina. Emotionaalista tukea he kokivat saaneensa parhaiten muilta äideiltä, jotka elivät tällä hetkellä samanlaisessa elämäntilanteessa. Thoitsin (1986, 420) mukaan tämänkaltainen tuki on ensisijaista juuri siksi, että kokemusten jakamiseen liittyy mahdollisuus ymmärtää toisen vastaavia kokemuksia. Sukupolvien välinen aika- tai olosuhdekuilu saattoi muodostua melko suureksi jo äidin ja tyttären välillä, eikä oma äiti välttämättä voinut ymmärtää, että kaupungissakin asuva nykyäiti voi kokea haasteita toteuttaessaan äitiyttään ja hoitaessaan lastansa.

"Äiti ei ehkä siks ymmärrä kun se aikanaan tyyty omaan osaansa et se näkee et meillä on kauheen helppoa. Et äiti vaan alkaa kauheesti sitten jauhaan niitä et miten hänellä on ollu rankkaa. Et se vaan aina sanoo että kyllä Sampo on helppo ja kyllä Sampo on helppo mutta kun ei se oikeesti ees tiedä totuutta."

Muista sukulaisista aineistossa ei ollut mainintoja. Toisaalta myöskään mielenterveys-toimistot tai muut henkilökohtaisempaan tuen tarpeeseen liittyvät tahot eivät tulleet esiin sosiaalisen tuen tuottajina tässä aineistossa.

Sellaisiin ystäviin, joilla ei ollut lapsia välit olivat monen äidin kohdalla viilenneet. Toiset kokivat, että elämänpiiri oli niin erilainen, ettei yhteistä puhuttavaa juurikaan löytenyt. Lapsettomat ystävät olivat saattaneet myös vähentää yhteydenpitoa naiseen tämän tultua äidiksi, tai äiti oli joutunut vähentämään yhteydenpitoa heihin. Äidit saattoivat tuntea huonoa oloa tai omaatuntoa tästä syystä, mutta selittivät muutoksen johtuvan elämäntilanteen muutoksesta ja vastuun lisääntymisestä. Enää ei voinut aina tehdä niin kuin halusi, oli ajateltava lasta ja perhettä.

"Välillä musta tuntuu että se on mun vika kun en nää kavereita niin paljoo mut kaikilla on vaan ne omat kuviot kun ei kukaan oo enää niin vapaa ja nuori et vois vaan nähdä kavereita niin paljon kun haluaa."

Toisaalta äiti saattoi tavata ystäviään kuten ennen, mutta tapaamisten luonne oli kuitenkin muuttunut jonkin verran.

"Kyllä me ollaan samanlailla nähty mutta onhan se vähän erilaista sellasten kanssa joillai ei oo lapsia että siinä huomaa että on eri elämäntilanteessa kun jos menee lapsen kanssa käymään niin tarvii olla omat lelut ja on enemmän vahtimista. Että sillai on vähän hankala mennä sellaseen paikkaan missä ei oo lapsia ja kyllä siihen tietynlainen kuilu sitten tulee kun toiset juoksee lapsien perässä kokoajan ja toiset voi vaan olla siinä."

Lapsettomilta ystäviltä saatu tuki osoittautui rajalliseksi myös siksi, että osa äideistä koki, etteivät lapsettomat ystävät voi täysin ymmärtää heidän elämäänsä ja ajatuksiaan: *"Ne joilla ei oo lapsia niin ei ymmärrä sen takia et niillä ei just oo lapsia"*.

5.4.3 Tietoa ja tukea muilta äideiltä

Samassa elämäntilanteessa ja samoja kokemuksia jakavilta ihmisiltä, vertaisilta, saatu tuki on merkityksellistä, sillä Thoitsin (1986) mukaan sosiaalinen tuki on tehokkainta silloin, kun ihmisten elämäntilanteet ovat riittävän samankaltaisia ja he kykenevät ymmärtämään toistensa kokemuksia (Thoits 1986, 420-421). Naisen on myös mahdollista havaita, että muutkin äidit kamppailevat samankaltaisten ongelmien kanssa, hän ei ole yksin (Kujala 2003, 14–15, Bailey 1999, 344).

"Että kyllähän sitä tukee saa sillai kun kuulee että muillakin on samoja asioita tai että samanlaisten asioiden kanssa aina taistellaan ja toisaalta saa sit sellasta tsemppausta joihinkin asioihin mitkä ittee mietityttää."

Osa naisista ei ennen äidiksi tuloaan tuntenut lainkaan muita pienten lasten äitejä. Toiset taas tunsivat etäisesti joitakin, kun taas osan ystäväpiiriin kuului jo valmiiksi muita äitejä. Pääosin tutustuminen muihin äiteihin tapahtui kuitenkin vasta lapsen syntymän jälkeen. Äidit tutustuivat toisiin äiteihin perhevalmennuksessa, neuvolan järjestämässä mammaryhmässä, Internetin välityksellä, osallistumalla äitikerhon toimintaan, seurakunnan järjestämässä kerhoissa tai musiikkileikkikoulussa.

Tutustuminen muihin ei aina ollut helppoa, sillä äidit tunsivat, että tutustumisen eteen joutui tekemään töitä silloin, kun ei oikein tiennyt mitä kautta muita äitejä voisi tavoittaa. Äidit havaitsivat, ettei kukaan tullut tarjoamaan heille seuraansa. Sitä oli itse haet-

tava. Ennen sosiaaliset kontaktit olivat muodostuneet lähes automaattisesti, sillä koulussa ja työpaikoilla tapasi väistämättä ihmisiä. Koska äitiyden piiri kuitenkin on pääasiassa koti ellei äiti sitä muuksi muuta, oman aktiivisuuden rooli korostui.

"Justiinsa se et nyt pitää ite alkaa keksiin sitä juttua jostakin kun aikasemmin kaikki tutut on tullu sillai et ollaan vaikka koulussa samalla luokalla tai joku on jonkun kaveri et tää on sillai hankalampaa. Et koulussa se tulee siitä et tehdään yhdessä mut nyt pitää oikein tietosesti ajatella et me ollaan tässä äitejä ja lapset leikkii tossa."

Naiset huomasivat kuitenkin pian, että *"lapsista on kuitenkin niin helppo puhuu et vaikkei aikasemmin olis tullu jonkun kanssa niin juttuun niin lapset on kyllä sellanen mikä yhdistää."*

Tapaamalla muita äitejä naisen on helpompi samaistua rooliinsa äitinä ja tuntee yhteenkuuluvuutta isossakin joukossa, jossa ei välttämättä ole yhtäkään aiempaa tuttua. Yksi äideistä kuvasi omassa arjessaan tekemäänsä havaintoa sanattomasta yhteenkuuluvuudentunteesta seuraavasti:

"Niin ku sen huomaa et, sillon aluks mä kävin sellasessa äitien tapaamisessa mut se oli kans sellanen et oli älyttömän iso pöytä eikä kuullu yhtään et mitä puhuttiin ja sit vaan vähän puhu jonkun viereisen kanssa. Mutta siellä mä huomasin jo sen et pystyy jotenkin iloitsemaan siitä lapsesta enemmän. Et siinä jotenkin huomaa sen että on äiti ja sillai jotenkin sen tiedostaa että mulla on tässä lapsi."

Seuraamalla muiden äitien toimintaa lastensa kanssa tuoreen äidin on mahdollista saada tietoa sekä vertailutukea, oman tilanteen arvioinnin kannalta oleellista tietotukea, omaan äitiyteensä (Ks. Thoits 1986). Havaitsin tämän myös omassa tutkimuksessani.

"Kun näkee miten muut on lastensa kanssa niin siihen saa sit jotain sillai ja sit kun huomaa et tekeepä toi ton jutun kivasti tai huomaa et miten joku toimii jossain tilanteessa kun lapsi tekee jotain niin itellekin tartuu sellasia onkeen ja voi niitä toteuttaa."

Eräs äideistä koki saaneensa tukea muilta äideiltä myös lapsen kehitykseen liittyviin asioihin, joita hän oli pohtinut.

"Kun tää oppi aika hitaasti konttamaan niin muut sano sitten että ei siinä oo mitään kiirettä että kaikki oppii ajallaan. Kyllähän sen tietysti tietää itekin mut sitten kun joku sa-

noo sen ääneen niin tuntuu kivalta ja kun näkee ettei ne kaikkien muittenkaan lapset osaa ja sillai."

Äidit kokivat saaneensa muilta äideiltä käytännön neuvoja uusiin tilanteisiin. Käyttökelpoisiksi koettuja keinoja jaettiin mielellään muille äideille, ja vastaavasti heiltä saatuja arvokkaita neuvoja sovellettiin omaan arkeen.

"Et hirveesti ihan näihin käytännön asioihin oon saanu tukea muilta äideiltä. Et mikä vaippamerkki on hyvä, minkälaisia ruokia ite kannattaa tehdä ja kaikkia tällasia. Että ne on ollu ihan kullanarvosia. Et jos on räkänen nenä niin mitä kannattaa tehdä ja mitä ei tarvii. Paljon on puhuttu."

Muut äidit näyttäytyivät erityisen merkityksellisinä silloin, kun sukulaiset tai muut läheiset asuivat kaukana. Toinen äiti toimi ymmärtäjänä ja kokemusten jakajana, tukena ja turvana uusissa tilanteissa.

"Niin et joillain on hirveen hyvät tukiverkostot oman kodin ympärillä mutta kun mun suku asuu kaukana eikä noi miehen sukulaiset oo niin läheisiä. Et mun piti sillai itelleni saada joku jolle puhua. Kyllä mä miehellekin puhun mut ei se ymmärrä kaikkee eikä äitikään tai ne sukulaiset."

Kuitenkin osa äideistä oli huomannut, että kohtaamiset muiden äitien kanssa saattoivat olla vain pintapuolista ajan kulutusta. Tosi ystäviä oli haastava löytää, eikä tapaamisiin liittynyt aina tukevaa elementtiä.

"Et ehkä sekin on tuntunut vähän hankalalta et se on sellasta small talkkia et vieläkin on sellanen olo et mua ei huvita käydä kymmentä kertaa kahvilla juttelemassa et kukas sä oot ja millanen sun lapsi on ja mitä se tekee. Et mä kaipaisin sellasia tutumpia kaveriteita. Et välillä tuntuu et ollaan vaan äitejä ja ollaan tässä nyt vaan siks et ollaan äitejä eikä sen enempää."

Kaikki naiset eivät kokeneet muutenkaan saaneensa erityistä tukea omaan äitiyteensä muilta äideiltä. Tiedon haun ja löytämisen lähteinä saattoivat toimia esimerkiksi Google, Internetin keskustelupalstat tai oma äiti:

"Et jos on ollu jotain epäselvää niin sit oon googlettanu enkä niistä sitten hirveesti enempää puhunu kenenkään kanssa. Ja sitte joissain asioissa on voinu äitiltä kans kysyä."

5.4.4 Oma aktiivisuus

Äidit, joiden paikkakunnalla ei toiminut neuvolan järjestämää esikoisensa saaneiden äitien ryhmä, kokivat että tuen hakeminen ja saaminen oli heistä itsestään kiinni. Jos he eivät tietoisesti pyrkineet tutustumaan muihin äiteihin tai lähteneet liikkeelle kotoaan, kukaan ei heitä sieltä tullut hakemaan.

"Oon mä saanu tukea mut kyl mun on sitä pitänyt ite hakea et sitä ei kyllä tullu automaattisesti. Et jos mä en olis sitä hakenut tai lähteny ite liikkeelle niin en tiedä miten olis käyny. Et ite piti hakea. Onneks mä laitoin nettiin sen ilmoituksen ja onneks lähdin sinne muskariin. En tiedä missä oltais muuten. Et helposti sitä vaan tänne jämähtäis."

Äidit olisivat toivoneet, että heillä olisi jo äitiyden varhaisvaiheessa ollut mahdollista saada tukea muilta äideiltä. Mahdollisuudet ovat kuitenkin pienemmät silloin, kun tuen saaminen riippuu pitkälti satunnaisen, tai mahdollisesti myös järjestelmällisemmän, bongailun tuloksista.

"Siis mua harmittaa et mä en löytänyt sellasta ryhmää missä olis noita samaan aikaan vauvan saaneita sillon alussa. Et se olis ollu tosi ihana. Et mä yritin kyllä googlettaa mut ei sellasta oikein helpolla löytynyt."

Yhden haastatteluihin osallistuneen äidin paikkakunnalla kuitenkin toimi neuvolan järjestämä äitiryhmä. Tämä äiti koki, että äitiryhmä oli ollut hänelle korvaamaton voimavara.

"Neuvola sen on järjestäny et meitä on siinä kymmenen äitiä ja kaikilla suurinpiirtein samanikänen lapsi. Hyvin on sit kaikilla samanlainen elämäntilanne. Se on kyllä ollu sellanen henkireikä mulle kun on niitä kavereita. Et kaikki ollaan vielä suht samanhenkisiä et harvinaisen hyvä porukka meille sattunut."

5.4.5 Ristiriitojen neuvola

Äitiyden ensimmäisinä kuukausina neuvola oli tuoreelle äidille keskeinen paikka hakea tukea ja neuvoja. Kuitenkin osoittautui pian, ettei neuvolan asiantuntemukseen voinut aina luottaa, ja sieltä neuvojen saaminen ajoittui paljolti käyntien tai puhelintunnin vaaraan. Käyntien nopea harventuminen ensimmäisten kuukausien jälkeen tuntui olevan yksi tekijä muiden tiedon ja tuen lähteiden ensisijaistumiseen. Lisäksi neuvolan terveydenhoitaja ei aina ollut saavuttanut äidin luottamusta asiantuntijuudellaan, vaan äiti saattoi pitää käyntejä lähinnä turhana jaaritteluna.

"Musta ne nevolajutut on tuntunu jotenkin turhilta tai sellaisilta. Et kyllähän se siinä aina kyselee et no mitenkäs on menny ja sillai mut se on ollu vaan sellasta ihme jutustelua. Tietysti sieltä sit sai niitä ruokaohjeita ja muita et niitä ei olla mistään muualta saatu. Mut ehkä sekin et ne käynnit harveni aika äkkiä et sit jos on tarvinnu jotain niin on sit kattonu netistä eikä oo jääny odotteleen et koska sinne saa soittaa ja sillai. Muutenkin se meidän nevolantäti tuntuu sillai jaarittelevalta et en pidä sitä sillai auktoriteettina et se niin hyvin tietäis mitä pitäis tehdä."

Luottamuksen saavuttamatta jäämiseen näytti vaikuttavan myös henkilökunnan vaihtuvuus. Monet äidit viittasivat neuvolasta puhuessaan vaihtuviin sijaisiin ja pettymykseen siitä, ettei neuvolan terveydenhoitaja osoittautunutkaan pidemmän päälle tutuksi ja turvalliseksi.

"Neuvola nyt on auttanu jonkin verran mut sieltä joutuu hirveesti kepillä kaivaan niitä et sielä saa et alkuun mähän soittelin sinne ku siel on se puhelintunti niin mä soittelin sinne et nyt tällä on kuoppa päässä et mitä mää teen hehe he mutta siis ei ne sit siellä olis sit aina joku sijainen..et se oli vähän tyhmää."

Myös terveydenhoitajan kyky sulkea kiire asiakastapaamisten ulkopuolelle nähtiin tärkeänä ominaisuutena. Kaikki eivät siihen kyenneet, vaan toivat kiireisyytensä vahvasti esiin. Tällöin äidistä saattaa tuntua, että hänen on turha kertoa huolistaan, sillä ei niitä kuitenkaan ehditä kuunnella. Eräs äideistä koki erityisesti, ettei neuvolan terveydenhoitajaa edes tosiasiaassa kiinnostanut perheen tilanne tai äidin jaksaminen. Hän tuntui tekevän vain työtään ja säilyttämään oman persoonansa etäällä asiakkaista.

"Et ku se kuulostaa just siltä ettei sitä kiinnosta oikeesti yhtään vaan sen täytyy vaan kysyä ne kysymykset et ei sille kyllä tee mieli puhuakaan mistään. Et mä oon miettiny et mitenhän se suhtautuis jos joku sanois sille et ei oikeesti jaksa tai on kauheen väsyny niin muuttuisko sen asenne sitten jotenki vai jatkaisko se samanlailla vaan. Yleensä me ollaan sielä joku vartti et mä jo valmiiks aina ajattelen et taas me mennään sinne ja se menee sen tietyn kaavan mukaan. Et jotenkin mä toivoisin että se olis sosiaalisempi tai sillai vaikka ei sitä toisen persoonaa voi valita."

Naiset olisivat toivoneet terveydenhoitajan kohtaavan heidät henkilökohtaisemmalla tasolla ja enemmän omana itsenään ammattilaisen roolin sijaan. Äidit olisivat toivoneet, että neuvolassa heidät ja heidän lapsensa olisi kohdattu yksilöinä, eikä heitä olisi kohdeltu vain osana asiakasmassaa.

"Et tietysti odottais vähän enemmän sellasta henkilökohtasempaa. Tietty siellä paljon käy ihmisiä et ei se voi muistaa kaikkia mut jos samat asiat käsitellään kolmella peräkkäisellä kerralla niin tulee vähän sellanen olo et eikö se muista meitä ollenkaan."

Äidit kritisoivat myös neuvolan toiminnan perustumista erilaisten ohjelehtisten jakeeluun. Naiset toivoivat, että terveydenhoitaja hyödyntäisi omaa kokemustaan paremmin monisteiden jakelun sijaan ja elävöittäisi tiedon jakelua omia lapsiaan koskevilla esimerkeillä.

"Muutenkin musta tuntuu että se neuvolan toiminta on tosi paljon niiden lehtisten varassa. Se kokoajan kysyy et ootteko te saanu tän ja tän lehtisen ja lukekaa tää. Ja sit kun mä yritin kysyä että mitä mä teen Sampolle ja mitä se saa syödä ja sillai niin heti tulee et "Oonko mä antanut sitä ruokalehtistä? Lue se lehtinen! Kato se lehtinen siinä on se kaavio!" Tuntuu ihan siltä et ihan kun ne ei ite tietäis yhtään mitään välillä. Oon aatellu että eikö niiden pidä niitä ite tietää mitään."

Muutenkin neuvolan terveydenhoitajan persoonallisuudella näytti olevan paljon vaikutusta äitien viihtyvyyteen neuvolakäynneillä. Äidit toivoivat, että neuvolassa arvostettaisiin heitä oman lapsensa hoidon asiantuntijoina, eikä kokemattomina äititulokkaina.

"Et nyt meillä vaihtu neuvolatäti et se ei ehkä sillai oo tukenu sitä omaa äitiyttä että sillä on hirveen jyrkät mielipiteet kaikesta. Se aikasempi oli sellanen nuorempi et sillä ei ollu edes omia lapsia mut se hirveesti tuki sitä omaa äitiyttä. Tää on nyt ollu sellanen että "Ai, se syö velliä. Sä lopetat ne heti, velleissä ei ole mitään hyvää et lopetat ne heti."

Maito maitona ja puuro puurona." Ja sitte kun tietää että äidit kuuntelee neuvolaa niin ku hirveen tarkkaan. Kuitenkin mä tykkäisin siitä että maalaisjärjellä pärjää ja oma lapsi on aina oma lapsi niin tukis sitä mitä mä ajattelen et mikä on hänelle hyväksi."

Ainoastaan yksi äideistä koki, että neuvolakäynnit ovat " kiireetöntä jutustelua", neuvolan terveydenhoitaja on "mukava ja sydämellinen" ja "sinne on kauhean kiva mennä juttelemaan ja näyttämän lasta". Yleisesti ottaen äidit tuntuivat kaipaavan neuvolasta enemmän kuuntelevaa, arvostavaa ja tukevaa otetta kuin pelkkää tiedon jakelua ja sane-lua siitä, mikä on lapselle hyväksi. Vaikka lastenneuvolan tavoitteeksi on määritelty vanhemmuuden tukeminen ja vanhempien ohjaaminen vertaistuen piiriin (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004, 14-17.), tällaista tukea ei ole läheskään aina saatavilla. Äidit olisivat toivoneet, että neuvola olisi järjestänyt jonkinlaisia tapaamisia odottaville ja ensimmäisen lapsensa saaneille äideille. Osa heistä myös koki, ettei neuvolassa ymmärretty normaalissa elämäntilanteessa toivottua lasta odottavan äidin tarvetta tavata muita äitejä. Monet osoittivatkin pettymystään siitä, ettei neuvolassa ohjattu heitä äitiryhmiin tai perhekahviloihin.

"Mut neuvolasta olisin kaivannu enemmän sellasta ku mä kysyin sieltä et järjestetäänkö näille odottaville äideille joku ryhmä että näkee vähän muita niin se vastas että eeeei ja rupes sitten etsiin netistä mulle jotain ja sano et MLL:lla olis tällänen ja tällänen et haluatko sä jotain vertaistukiryhmää vai mitä sä haluat. Et se ei niin kun ymmärtäny sitä että mä haluan vaan normaalisti tavata näitä muita äitejä joilla on samanikäisiä lapsia et ei mulla mitään hätää oo ollu. Et heti alettiin ajatteleen että minkälaista tukee mä haluan."

Osa äideistä koki, että "kuitenkin on isompi kynnys mennä johonkin netistä löydettyyn juttuun kun tollaseen ihan järjestettyyn juttuun." Äidit toivat jälleen esiin oman aktiivisuuden merkityksen. Aina ei kuitenkaan jaksaisi olla jatkuvasti aktiivinen. Olisi helpompaa, jos "olis joku tollanen juttu ja siellä olis se neuvolantäti vaikka ekoilla kerroilla mukana et olis se joku järjestäjä tai johtaja. Et vaikka mä mielestäni oon ihan sosiaalisilla taidoilla varustettu niin silti tuntuu välillä hankalalta."

5.4.6 Yhteenvetoa sosiaalisen tuen laadusta

Vaikka kaikki neljä Thoitsin (1986, 417) määrittelemää sosiaalisen tuen osa-aluetta, joihin kuuluvat käytännön apu, tiedollinen tuki, emotionaalinen tuki sekä vertailutuki, tulivat esiin äitien kertoessa kokemuksistaan, erityisesti henkisen tuen sekä tiedollisen tuen tarve näyttivät korostuneen aineistossa. Henkinen tuki voidaan liittää emotionaalisen tuen piiriin, sillä äidit tuntuivat tarkoittavan sillä juuri muilta ihmisiltä saatua välittämistä, empatiaa ja kannustusta.

"Enemmän mä oon tarvinnut sellasta henkistä vahvistusta tai sellasta et kyllä mä niin ku oon tuntenu et mä lastenhoidossa oon pärjänny ja halunnuki tehdä asioita ite ku varsinki ku Sampo on tollanen äitin poika niin ei sitä ees hirveesti oo voinu kukaan muu hoitaa mutta siis et jos mä jotain mietin asioita tai tuskailen niitten kanssa niin semmoset niin et mä tarvisin enemmän semmosta....henkistä tukee.. en mitään babysitteriä."

Myös tiedollinen tuki, tiedot ja neuvot ongelmatilanteissa, tuntuivat olevan merkityksellisiä monille äideille. Jotkut äidit olivat saaneet niitä eniten muilta äideiltä, toiset omalta äidiltään ja toiset Googlen tai keskustelupalstojen avulla.

"Netti on ollu hyvä et sieltä oon välillä luku onko muut kakannu kolmeen päivään ja onko ollu taukoja, ja keskustelupalstat. Kakkaketju on kiva. Kaksplussan kakkaketju. Sieltä on voinu kysyä."

Neuvolastakin oli saatu tietoa, mutta kukaan äideistä ei pitänyt sitä ensisijaisena tai erittäin merkittävänä tuen antajana. Maalaisjärjen käyttö ja omaan intuitioon turvautuminen toimivat muilta saatujen neuvojen pohjana. Äidit tuntuivat yleisesti tiedostavan olevansa parhaita äitejä lapsilleen, kukaan ei tuntenut heidän lastaan paremmin kuin he itse.

"Kyllä sillai kun tuolla keskustellaan niin saanu varmuutta sellasiin mitä ite on pohtinu mut kyllä sitä kuitenkin on osannu omaa päätään ja järkeensä käyttää vaikka kyllä sellasta tukee omille ajatuksille on saanu et mitä tekee ja mitä kannatta yrittää et kyllä paljon enemmän oon saanu tukee kavereilta kun esimerkiks tuolta neuvolasta."

5.4.7 Arkea eteenpäin

Arjessa jaksamisen tukipilareiksi näyttivät aineiston perusteella muodostuvan oma puoliso, äitiystävät sekä mahdollisuus seurata lapsen kehitystä ja halu toimia tämän parhaaksi. Elämänvaiheen ajattelu väliaikaisena, osana suurempaa kokonaisuutta, sekä kasvatusvastuun tunteminen omasta lapsesta toimivat kotona olon motiiveina.

Uusien ystävyysuhteiden muodostuminen sekä sopeutuminen uuteen elämäntilanteeseen helpottivat arjen sujumista. Vaikka alku olisi tuntunut hankalalta, tilanne näytti tasoittuvan lapsen ollessa noin neljän kuukauden ikäinen. Tällöin lapsi ei ollut enää aivan pieni, rutiinit olivat vähitellen muodostumassa ja oma lapsi alkoi tuntua sen verran tulta, että kodin ulkopuolelle lähteminen tuntui helpommalta.

Ensimmäisen lapsen syntymään ja äitinä oloon liittyy runsaasti etukäteisoletuksia ja mielikuvia, jotka ovat peräisin eri lähteistä. Kuten Nummenmaa (1985, 187) toteaa, nämä mielikuvat eivät välttämättä ole todenmukaisia. Tuore äiti saattaa verrata itseään teoriaosuudessa esiteltyyn täydellisen äidin kuvaan ja leimata samalla itsensä jollakin tapaa huonoksi.

Epärealististen odotusten ja tavoitteiden on nähty aiheuttavan pettymyksiä, itsesyytöksiä, turhautumista ja riittämättömyyden tunteita. (Esim. Janhunen & Cacciatore 2007, 12-13; Nieminen 1983.) Oma aineistoni jakautui etukäteismielikuvien osalta kahtia. Osa äideistä myönsi joutuneensa luopumaan ruusuisista kuvitelmistaan ja kohtaamaan arjen ajoittaisen raskauden, osa taas oli odottanut, että vauva-arki olisi vaikeampaa ja raskaampaa, mitä se todellisuudessa on ollut.

"Mä luulin et mä valvoisin kaikki yöt ja kaikki olis kamalaa ja vaikeeta. Mut ei, se on ollu niin helppoo. Tai siis sillai paljo helpompaa mitä mä luulin."

Yksi äideistä oli raskausaikana ihmetellyt, miksi kaikki vauva-arkeen liittyvät puheenvuorot painottuvat jaksamiseen ja selviämiseen. Kaikki tuntui olevan vaikeaa ja hankalaa. Hän ei halunnut raskaana ollessaan kuvitella, että arki muodostuisi niin vaikeaksi. Vasta äidiksi tultuaan hän oli havainnut, että *"kyllä se vaan on ollut sellasta miettimistä että miten mä selviän."*

Aineistossa oli useita viittauksia lapsen helppouteen ja tasaisuuteen. Ehkä joissakin puheenvuoroissa äidin kokemus siitä, että hänen lapsensa oli helppo verrattuna muiden lapsiin, osaltaan vaikutti negatiivisten ennakkomielikuvien vääräksi osoittautumiseen. Aineistoon ei myöskään sisältynyt esimerkiksi koliikkivauvojen äitejä. Tällaisissa erityistilanteissa sosiaalisen tuen tarve saattaisi olla vielä suurempaa.

"Paavo on ollut kauheen helppo lapsi et olis varmaan ollu eri jos olis ollu jotain koliikkia tai sellasta. Kauheen hyvin meillä on menny ja ollu helpompaa ku mä silloin alkuun kuvittelin."

6. Yhteenveto ja johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa olen käsitellyt äitiyden varhaisvaiheita ja siihen liittyvää elämänmuutosta sosiaalisen tuen näkökulmasta. Tutkimukseni teoriaosuudella pyrin tuomaan esiin äitiin ja äidiksi tuloon liittyviä käsityksiä, historiallisia näkökulmia ja haasteita, sekä tarkastelemaan sosiaalista tukea, sen muotoja ja tuottajia äidin näkökulmasta. Tutkimustehtäväni oli selvittää, millaisia merkityksiä sosiaalinen tuki saa äitiyden ensimmäisen vuoden aikana sekä kuvata äidiksi tuloon liittyvää elämänmuutosta ja sen sisältämiä haasteita sosiaalisen tuen tarpeen näkökulmasta. Tarkoitukseni on ollut antaa ääni tutkittaville, ei puhua heidän puolestaan. Olen lähestynyt äitiyttä sisältäpäin, naisten omasta näkökulmasta. Läpi tutkimuksen olen kantanut mukani naisnäkökulmaa, joka on ohjannut joitakin käsitteiden valintoja ja tutkimuksen suuntaa. Paikannan tutkimukseni yhteiskunnallisen äitiystutkimuksen kentälle, jolle tarvitaan lisää äitien omaa kokemusmaailmaa esiintuovaa tutkimusta. Toivon, että tämän tutkimuksen avulla olisi mahdollista ymmärtää paremmin niitä haasteita, iloja ja tarpeita, jotka nainen kohtaa tullessaan ensimmäistä kertaa äidiksi.

Kun naisesta tulee äiti, hänen elämänsä muuttuu. Se, miten naiset kokevat tämän muutoksen, on yksilöllistä. Aineistoni äidit kokivat, että heidän elämäänsä oli tullut lisää sisältöä lapsen myötä. Osa jopa koki löytäneensä elämäntehtävänsä tai suunnan elämälleen. Äidiksi tuloon liittyi kuitenkin myös lievää luopumisen tuskaa. Kuten eräs äideistä totesi, lapsen syntymisen myötä vapaus mennä ja tulla miten tahtoo, katoaa. Niemelän

(1979) mukaan on kuitenkin luonnollista, että äiti saattaa aluksi tuntea surua tai jopa vihaa joutuessaan luopumaan joistakin asioista, jotka olivat oleellinen osa edellistä elämänvaihetta. Käsittelemällä näitä tunteita naisen on mahdollista saavuttaa itselleen uusi eheä kokonaisidentiteetti. (Niemelä 1979, 158–159.)

Osa äideistä kertoi itsetuntonsa parantuneen lapsen saamisen myötä. He olivat nyt enemmän kuin ennen, he olivat pienen ihmisen äitejä. Sillä, mitä muut sanoivat tai ajattelivat heistä, oli nyt vähemmän merkitystä. Vastuu toisesta ihmisestä muutti heidän elämänsä painopistettä, lapsi oli nyt etusijalla. Bailey (1999) on puhunut vastuun ja yhteiskunnallisen arvostuksen suhteesta. Lapsesta huolehtimiseen liittyvän vastuun myötä nainen muuttuu todella aikuiseksi, myös yhteiskunnan silmissä. Hän ei ole ainoastaan nainen, vaan nyt myös äiti. (Bailey 1999, 339.)

Kaksi keskeistä aineistosta esiin nousevaa käsitettä olivat aika ja yksinäisyys. Nämä kaksi käsitettä myös kietoutuivat toisiinsa. Vuorokaudenaika näytti selittävän jonkin verran yksinäisyyden tunnetta. Äidit tunsivat olevansa yksinäisiä silloin, kun muita aikuisia ei ollut paikalla. Tämä yksin olemisen aika ajoittui aamuihin ja päiviin, jolloin puoliso kävi töissä. Tällöin merkitykselliseksi muodostui äitien oma aktiivisuus. Toisten äitien, samassa elämäntilanteessa olevien naisten löytäminen ja kokemusten jakaminen vähensi yksinäisyyden tunnetta. Vaikka äidit olivat onnellisia lapsistaan, he kaipasivat vuorovaikutteista keskustelua ja syytä lähteä kodista, jossa seinät välillä kaatuivat päälle.

Aika tuli esiin myös oman ajan tarpeena. Vaikka oma-aika on tarpeellista, ja sen saamiselle tulisi olla riittävät mahdollisuudet, äidit kokivat kuitenkin siihen liittyvän tiettyjä ristiriitoja. Lapsen jättäminen jonkun muun hoiviin ei ollut helppoa. Vaikka imetys tai muu lapsen hyvinvointiin liittyvä tekijä ei enää toiminut esteenä, äidit kokivat kotoa poissaolemisen vaikeaksi. Lapsi oli heidän mielessään kampaamokäynneillä ja elokuvateatterissa. Tällöin aika sai kumppanikseen uuden käsitteen, ikävän. Toisaalta lyhyet poissaolot auttoivat jaksamaan ja arvostamaan arkea lapsen kanssa. Lapsi on pieni hyvin vähän aikaa, ja kotona oleminen on usein vain väliaikainen vaihe suomalaisen naisen elämässä, kuten esimerkiksi Nätkin (1997, 152–153) on todennut.

Ajan myötä, lapsen kasvaessa, arki rytmittyi hiljalleen uusiin uomiinsa. Erityisenä käänkösvaiheena näyttäytyi äitien puheessa noin neljän kuukauden ikä, jolloin lapsen

kanssa liikkuminen kodin ulkopuolellakin oli jo varmempaa ja äidin itseluottamus omiin kykyihinsä oli parempaa kuin ensimmäisinä kuukausina.

Kotona olo näytti muuttuvan mielekkäämmäksi, kun lapsi vähitellen lähestyi vuoden ikää. Hänen touhujaan oli mielenkiintoista seurata, yhteiset kirjan katseluhetket tai muut pienet asiat vähensivät äitien kokemusta siitä, että vauvan hoito oli yksinäistä puuhaa; lapsesta oli jo seuraa. Yksinäisyyden aika näyttää siis sijoittuvan paitsi vuorokauden ajallisesti aamupäiviin, laajemmalla perspektiiviltä katsottuna lapsen pikkuvauvaikään, jolloin lapsi on Janhusen & Salonheimon (2006, 46–48) mukaan puhtaasti tarvitseva ja äidin tehtävänä on tyydyttää hänen tarpeensa.

Lapsen saamiseen liittyvään elämänmuutokseen liittyy myös ihmissuhteiden muutos. Vanhat, mahdollisesti lapsettomat ystävät saattavatkin tuntua vierailta, he eivät voi täysin ymmärtää tuoreen äidin ajatuksia. Puoliso on tärkeä tukija, mutta hän käy usein päivisin töissä. Jotkut äidit myös kokivat, että mies ajattelee heidän kokemuksiaan ainoastaan järjellä, eikä pysty ymmärtämään äidin kaikkia tunteita tai kokemuksia, jotka liittyvät jatkuvaan vastuuseen, ja joiden taustalla saattavat vaikuttaa esimerkiksi hormonit. Omalta äidiltä saadut neuvot sekä lapsen isovanhemmilta saatu hoitoapu ja lapsen kehitykseen liittyvä vertailutuki olivat myös merkittävässä asemassa.

Tämän tutkimuksen punaiseksi langaksi voidaan siis määritellä sosiaalinen tuki. Märilä (2006) havaitsi pro gradu- työssään, että pienten lasten äidit kokivat saavansa eniten tukea omalta lähiyhteisöltään, kuten puolisolta, sukulaisilta ja läheisiltä ystäviltä. Myös Kinnunen (1998) on päätenyt vastaaviin tutkimustuloksiin. Suurimman merkityksen sosiaalisen tuen tuottajina tutkimukseen osallistuneet henkilöt antoivat sukulaisille ja ystäville. (Kinnunen 1998, 77–78.)

Sukulaisten ja ystävien tarjoama tuki on yleensä nähty ehdottomana, jatkuvana ja elämänajan kestäväenä tukimuotona. Läheisten ihmisten tukeen liittyy aito kiinnostus ja kiintymys toista ihmistä kohtaan. Ystävien, naapureiden ja sukulaisten on nähty antavan äidille muun muassa emotionaalista tukea ja käytännön apua sekä roolimalleja ja käytökelpoisia esimerkkejä vanhempana toimimisesta. (Tarkka 1996, 21.)

Myös omassa tutkimuksessani lähiyhteisöt näyttäytyivät merkittävinä tukijoina. Näihin kohtaamisiin liittyi kuitenkin myös haasteita. Vaikka oma äiti tuntisi tyttärensä kuinka hyvin tai haluaisi tukea häntä parhaalla mahdollisella tavalla tämän äitiyden alkutaipa-

leella, sukupolvien välille on saattanut muodostua kuilu, jota on vaikea ylittää. Tämä kuilu voi koostua joko kilometreistä, henkisestä etäisyydestä tai yksinkertaisesti siitä, että maailma muuttuu. Tai vaikka puoliso pyrki tukemaan äitiä ja olisi aidosti kiinnostunut hänen kokemuksistaan, ei hänelläkään ole yhtä hyviä lähtökohtia äidin emotionaalille tukemiselle, kuin parhaillaan samaa elämäntilannetta läpikäyvällä toisella äidillä.

Toisten, samassa elämäntilanteessa olevien äitien tavoittaminen ja uusien ystävyysuhteiden muodostaminen näyttäytyivätkin keskeisinä tekijöinä omassa tutkimuksessani. Toisilta äideiltä oli mahdollista saada neuvoja lapsen hoitoon, heidän kanssaan saattoi jakaa kokemuksia vaippamerkeistä, parisuhteesta, imetyksestä, lusikkalakoista, seksistä ja vaikka mistä. Tärkeintä kuitenkin oli, että he ymmärsivät, miltä naisesta tuntuu. Kuten Kujala (2003, 14–15) sekä Bailey (1999, 344) ovat havainneet, samassa elämäntilanteessa olevat kykenevät ymmärtämään toistensa tunteita parhaiten. Tämä osoittautui todeksi myös tässä tutkimuksessa.

Verkostoituminen ja tuen saaminen muilta äideiltä ei kuitenkaan ole itsestään selvää. Neuvolasta ei enää automaattisesti tarjota valmiita äitiryhmiä, joihin integroitua, vaikka omaan tutkimukseeni osallistuneet äidit olisivat kovasti toivoneet sellaisia. Internet onkin ottanut merkittävän roolin äitikohtaamisten mahdollistajana ja vertaistuen löytämisen lähteenä. Äidin täytyy olla aktiivinen ja hakea tukea sitä saadakseen.

Siihen, miksi äidit tarvitsevat erityistä sosiaalista tukea äitiyden ensimmäisenä vuotena, näyttää siis olevan monia syitä. Uusi elämäntilanne erottaa heidät ainakin joksikin aikaa työstä ja harrastuksista, parisuhteessa ilmenee uusia haasteita ja naisen tulee muokata identiteettiään niin, että siihen on mahdollista sisällyttää uusi rooli, äitiys, vastuineen ja iloineen. Äitiyden varhaisena elämänpiirinä on pääasiallisesti koti, ja siellä vietetty aika ilman toisen aikuisen seuraa. Aineistosta esiin nouseva yksinäisyys ja kokemus siitä, että on yksin vaikka vieressä olisi jatkuvasti lapsi, tuo esiin ristiriidan, josta muun muassa Jokinen (1997) on puhunut. Yksinäisyyspuheeseen näytti liittyvän ennen kaikkea keskusteluseuran ja automaattisten sosiaalisten kohtaamisten puuttuminen. Nämä tekijät näyttivät aiheuttavan ainakin joissain määrin yksinäisyyttä ja elämän pienten asioiden muuttumista hankaliksi. Kodin ulkopuolelle lähteminen saattaa muodostua todelliseksi haasteeksi silloin, kun syy lähtemiselle on keksittävä itse. Tarkan (1996, 14–15) mukaan eristäytyneisyys ja yksin jäämisen tunne lisäävät negatiivisia tuntemuksia ja saattavat vähentää halua ja kykyä vaikuttaa oman elämän kulkuun.

Neuvolan rooli voisikin olla keskeinen, kun halutaan estää yksinäisyyden ja väsymisen muuttuminen masennukseksi tai täydelliseksi jaksamattomuudeksi. Tuskin on kovin vaivalloista koota yhteen äitejä, jotka ovat saaneet esikoisensa suunnilleen samaan aikaan. Vaikkei resursseja tällaisten tapaamisten järjestämiseen olisi kovin paljoa, jo muutama ohjattu kerta auttaa ryhmähengen muodostumisessa. Myöhemmin ryhmä voi jatkaa tapaamisia itsenäisesti esimerkiksi vuorotellen kunkin kodissa tai muussa sovitussa paikassa.

Ei kuitenkaan pidä olettaa, että ensimmäistä kertaa äidiksi tulleet naiset olisivat yhtenäisen tai yhdenmukainen ryhmä. Jokainen nainen on yksilö omine tavoitteineen ja tarpeineen. Myös elämäntilanteen sekä oman läheisverkoston laajuuden voidaan nähdä vaikuttavat ulkopuolisen tuen tarpeeseen. Lisäksi siinä, missä toinen kokee tarvitsevansa runsaasti tukea muilta ihmisiltä, toinen turvautuu harvoin ja valittuihin ja tietoa tarvittaessaan luottaa enemmän Googlen apuun kuin neuvolan terveydenhoitajaan. Kuten Kotakari & Rusanen (1996) toteavat, merkityksellistä on ennen kaikkea se, että henkilö on kokenut saaneensa tukea silloin kun on sitä kaivannut, sillä sosiaalisen tuen avulla ihmisen on mahdollista kokea kuuluvansa johonkin ja olevansa arvostettu ja rakastettu yhteisön jäsen. (Kotakari & Rusanen 1996, 178–179; katso myös Cobb 1976, 379.)

Eräs äiti kuvasi tunnelmiaan pian ohi olevasta vauvavuodesta seuraavasti:

"Tää on ollu hyvin kasvattava vuosi mulle ja lapselle ja mun ja miehen parisuhteelle. Et kaikin puolin haikee olo on kun kattoo kun toi lapsi kasvaa et enää se ei oo sellanen vauva. Mutta hyvä mieli jää. Kaiken kaikkiaan mä tykkään olla äiti."

Mielestäni hän kiteytti osuvasti yhteen monien äitien mietteitä. Vauvan syntymä haastoi sekä naisen identiteetin että parisuhteen, mutta hän koki selvinneensä voittajana muutosten keskellä. Vauvan kasvamisen myötä naisesta kasvoi äiti, miehestä isä ja parisuhteen osapuolista vanhemmat. Elämä oli muuttunut pysyvästi, mutta kaivatulla tavalla.

Lähteet

Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) (2001) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: Gummerus.

Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) (2001) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus.

Alasuutari, Maarit (2003) Kuka lasta kasvattaa? Vanhemmuuden ja yhteiskunnallisen kasvatuksen suhde vanhempien puheessa. Helsinki: Gaudeamus.

Alasuutari, Pertti (1993) Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Albarracin, Dolores & Albarracin, Marta & Repetto Martin (1997) Social support in child abuse and neglect: Support functions, sources, and contexts. *Child Abuse & Neglect*, 21, 607–615.

Anttonen, Anneli (1994) Hyvinvointivaltion naisystävälliset kasvot. Teoksessa Anttonen, Anneli & Henriksson Lea & Nätkin Ritva (toim.): Naisten hyvinvointivaltio. Tampere: Vastapaino.

Bailey, Lucy (1999) Refracted Selves? A Study of Changes In Self-Identity In The Transition to Motherhood. *Sociology* 33 (2), 335-352.

Beck, Ulrich & Giddens, Anthony & Lash, Scott (1995) Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio. Tampere: Vastapaino.

Beck, Ulrich (1995) Poliitiikan uudelleen keksiminen. Teoksessa Beck, Ulrich; Giddens, Anthony; Lash, Scott (1995) Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio. Tampere: Vastapaino.

Bell, Linda & Ribbens Jane (1994) Isolated housewives and complex maternal worlds - The significance of social contacts between women with young children in industrial societies. *The Sociological Review* 42 (2), 227-261.

Belsky, Jay (1984) The determinants of parenting: A process model. *Child Development* 55, 83–96.

Cacciatore, Raisa (2008) Vaaran merkkejä. Teoksessa Janhunen, Kristiina & Oulasmaa, Minna (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. 54–61.

Cacciatore, Raisa & Janhunen Kristiina (2008) Täydelliset äidit - 11 myyttiä. Teoksessa Janhunen, Kristiina & Oulasmaa, Minna (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. 12-27.

Carothers, Shannon S. & Borkowski, John G. & Whitman, Thomas L. (2006) Children of adolescent mothers: Exposure to negative life events and the role of social supports on their socioemotional adjustment. *Journal of Youth & Adolescence* 35, 2006. 822-832.

Cobb, Sidney (1976) Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine* 38, 1976. 300-314.

Cochran, Moncrieff & Brassard, Jane (1979) Child development and personal social networks. *Child Development* 50, 1979. 601–616.

Cullberg Johan (1991) Tasapainon järkkyyessä. Helsinki: Otava.

Eliasson, Mona & Carlsson, Marianne (1993) Naisen psykologia. Suom. Marja Haapio. Helsinki: Lademann.

Eskola, Jari (2001) Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus. 133–157.

Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana (2001) Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: Gummerus. 24-42.

Eskola, Jari & Suoranta, Juhani (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola, Katarina & Haavio-Mannila Elina & Jallinoja, Riitta (toim.) (1979) Näisnäkökulmia. Juva: WSOY.

Giddens, Anthony (1995) Elämää jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa. Teoksessa Beck, Ulrich & Giddens, Anthony & Lash, Scott Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio. Tampere: Vastapaino. 83-152.

Granfelt, Riitta (1996) Kertomuksia naisten kodittomuudesta. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Goldsmith, Daena (2004) Communicating social support. Cambridge: Cambridge University Press.

Gordon, Tuula (1991) Feministiäidit; nuorallatanssia arjessa. Teoksessa Nopola, Sinikka (toim.): Äiti tuu ikkunaan. Äitiys - elämä vai kohtalo? Juva: WSOY. 133-148.

Gordon, Tuula (2006) Naistutkimus ja eettisyyden teoriat ja käytännöt. Teoksessa Hallamaa, Jaana & Launis, Veikko & Lötjönen, Salla & Sorvali, Irma Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura. 241–260.

Haavio-Mannila, Elina & Jallinoja, Riitta & Strandell, Harriet (1984) (toim.) Perhe, työ ja tunteet. Ristiriitoja ja ratkaisuja. Juva: WSOY.

Hakulinen-Viitanen, Tuovi & Pelkonen, Marjaana & Haapakorva, Arja (2005) Äitiys- ja lastenneuvolatyö Suomessa. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

Hallamaa, Jaana & Launis, Veikko & Lötjönen, Salla & Sorvali, Irma (2006) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Helakisa, Kaaria (1991) Seitsemän myyttiä. Teoksessa Nopola, Sinikka (toim.) Äiti tuu ikkunaan. Äitiys - elämä vai kohtalo? Juva: WSOY. 79–94.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (1997) Tutki ja kirjoita. Tammi: Helsinki.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2001) Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.

Hrdy, Sarah (1999) Mother Nature. Chatto & Windus: Lontoo.

Hyypä, Markku (2002) Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Helsinki: Otava.

- Jallinoja, Riitta (2000) *Perheen aika*. Helsinki: Otava.
- Jallinoja, Riitta (1984) Perhekäsityksistä perhettä koskeviin ratkaisuihin. Teoksessa Haavio-Mannila, Elina & Jallinoja, Riitta & Strandell, Harriet (toim.) 1984 *Perhe, työ ja tunteet. Ristiriitoja ja ratkaisuja*. Porvoo: WSOY. 37-110
- Janhunen, Kristiina & Saloheimo, Anja (2008): Äitiyden tunnepakkaus. Teoksessa Janhunen, Kristiina & Oulasmaa, Minna (toim.) *Äidin kielletyt tunteet*. Väestöliitto. 28–43.
- Janhunen, Kristiina & Oulasmaa, Minna (toim.) (2008) *Äidin kielletyt tunteet*. Väestöliitto.
- Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (1999) *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Tampere: Vastapaino.
- Jokinen, Eeva (1996) *Väsänyt äiti*. Helsinki: Gaudeamus.
- Juhila, Kirsi (1999) Tutkijan positiot. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero: *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Tampere: Vastapaino.
- Julkunen, Raija (1994) Suomalainen sukupuolimalli - 1960-luku käänteenä. Teoksessa Anttonen, Anneli & Henriksson Lea & Nätkin, Ritva (toim.): *Naisten hyvinvointivaltio*. Tampere: Vastapaino.
- Kaplan, E. Ann (1992) *Motherhood and representation. The mother in popular culture and melodrama*. London: Routledge.
- Katvala, Satu (2001) *Missä äiti on? Äitejä ja äitiyden uskomuksia sukupolvien saatossa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kinnunen, Petri (1998) *Hyvinvoinnin ruletti. Tutkimus sosiaalisen tuen verkostojen jäsentymisestä 1990-luvun Suomessa*. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Kotakari, Ulla & Rusanen, Timo (1996) *Mihin kansalaiset turvautuvat*. Teoksessa Matties, Aila-Leena & Kotakari, Ulla & Nylund, Marianne (toim.) 1996: *Välittävät verkostot*. Tampere: Vastapaino. 177–192.
- Kujala, Virpi (2003) *Jaetun vanhemmuuden mahdollisuudet. Sijoitettujen lasten vanhempien ryhmätoiminnan opas*. Ylöjärvi: Sininauhaliitto.

Kuula, Arja (2006) Yksityisyyden suoja tutkimuksessa. Teoksessa Hallamaa, Jaana & Launis, Veikko & Lötjönen, Salla & Sorvali, Irma 2006 Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura. 124–140.

Laine, Timo (2001) Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus. 26–43.

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. (2004). Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Suuntaviivat lastenneuvolatoiminnan järjestämisestä kunnille. (2004). Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Matthies, Aila-Leena & Kotakari, Ulla & Nylund, Marianne (toim.) (1996) Välittävät verkostot. Tampere: Vastapaino.

Mercer, Ramona & Hackley, Kathryn & Bostrom, Alan (1984) Social support of teenage mothers. *Birth Defects*, 29, 245–290.

Märijärvi, Päivi (2006) Pieniä lapsia kotonaan hoitavien äitien kokemuksia arjestaan ja arjen kohtaamisistaan näkökulmana sosiaalinen tuki. Sosiaalityön pro gradu- tutkielma.

Niemelä, Pirkko (1979) Äidiksi tuleminen ja äitiydestä irtautuminen elämän kriisivaiheina. Teoksessa Eskola, Katarina & Haavio-Mannila Elina & Jallinoja, Riitta (toim.): Näisnäkökulmia. Juva: WSOY. 155–180.

Niemelä, Pirkko (1983) Vauva on tulossa - elämä muuttuu. Keuruu: Otava.

Nieminen, Pirkko & Nummenmaa, Anna Raija (1985) Lapsen syntymisen psykologia. Juva: WSOY.

Nummenmaa, Anna Raija (1985) Perhe toimivana kokonaisuutena. Teoksessa Nieminen, Pirkko & Nummenmaa, Anna Raija Lapsen syntymisen psykologia. Juva: WSOY. 168-194.

Nopola, Sinikka (toim.) (1991) Äiti tuu ikkunaan. Äitiys - elämä vai kohtalo? Juva: WSOY.

- Nylund, Marianne (1996) Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa Matthies, Aila-Leena; Kotakari, Ulla; Nylund, Marianne (toim.): Välittävät verkostot. Tampere: Vastapaino. 193–206.
- Nätkin, Ritva (1997) Kamppailu suomalaisesta äitiydestä. Helsinki: Gaudeamus.
- Oakley, Ann (1974) *House Wife*. Middlesex: Penguin Books.
- Oakley, Ann (1979) *Becoming A Mother*. Oxford: Martin Roberson & Company Ltd.
- Oakley, Ann (1992) *Social Support and Motherhood. The Natural History of Research Project*. Oxford: Blackwell.
- Rapola, Martti (1960) Sanojemme ensiesiintymisiä Agricolasta Yrjö Koskiseen: Valikoima. Tietolipas 22. Helsinki: SKS.
- Rotkirch, Anna & Saloheimo, Anja (2008) Yksin kotona?. Teoksessa Janhunen, Kristiina & Oulasmaa, Minna (toim.) *Äidin kielletyt tunteet*. Väestöliitto. 72–85.
- Saarikangas, Kirsi (1991) Äitiyden tila; nainen ja moderni asunto. Teoksessa Nopola, Sinikka (toim.) *Äiti tuu ikkunaan. Äitiys - elämä vai kohtalo?* Juva: WSOY. 233-256.
- Sauli, Hannele & Kainulainen, Sakari (2001) Yhteiskunnan muutos ja lapsiperheet. Teoksessa Törrönen, Marita (toim.) *Lapsuuden hyvinvointi. Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro*. Vantaa: Pelastakaa lapset. 42-57.
- Savon Sanomat 5.12.2007. Äiti on suomenkielen kaunein sana. Kulttuuri. <http://www.savonsanomat.fi/uutiset/kulttuuri/%C3%A4iti-on-suomen-kielen-kaunein-sana/3628>.
- Sevón, Eija (2007) Narrating Ambivalence of Maternal Responsibility. *Sociological Research Online* 12.
- Sevón, Eija (2009) *Maternal Responsibility and Changing Relationality at the Beginning of Motherhood*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sihvo, Tuire (1996) Kansalaisvastuu ja hyvinvointipalvelut. Teoksessa Matthies, Aila-Leena; Kotakari, Ulla; Nylund, Marianne (toim.) 1996: *Välittävät verkostot*. Tampere: Vastapaino. 165–176.

Tarkka, Marja-Terttu (1996) Äitiys ja sosiaalinen tuki. Ensisynnyttäjän selviytyminen äitiyden varhaisvaiheessa. Tampere: Tampereen yliopisto.

Tilastokeskus: Synnytykset ja vastasyntyneet (2008).
http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/tr22_09.pdf. Viitattu 22.3.2010.

Thoits, Peggy. A. (1986) Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 54(4), 416-423.

Törrönen, Marita (toim.) (2001) Lapsuuden hyvinvointi. Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro. Vantaa: Pelastakaa lapset.

Uusitalo, Tuula (2006) Kielletyt tunteet. Teoksessa Määttä, Kaarina Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden hallintaan. Helsinki: Otava

Vanhanen-Silvendoin, Sari (1996) Äitien vuorovaikutusryhmät. Teoksessa Matthies, Aila-Leena & Kotakari, Ulla & Nylund, Marianne (toim.) Välittävät verkostot. Tampere: Vastapaino.

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

Vuori, Jaana (2001) Äidit, isät ja ammattilaiset. Sukupuoli, toisto ja muunnelmat asiantuntijoiden kirjoituksissa. Tampere: Tampere University Press.

Weaver, J. J. & Ussher, J.M. (1997) How motherhood changes life – discourse analytic study with mothers of young children. *Journal of reproductive & infant psychology* 15 (1), 51–69.