



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

”OLEN SAANUT JOTAIN AIVAN USKOMATONTA AIKAISEKSI.”

Isyys, isäksi tulo ja äitiysneuvolassa asioiminen
miesten kokemana

Katri Kauppila

Paula Saarimaa

Opinnäytetyö
Tammikuu 2017
Hoitotyön ohjelma
Terveystieteiden osasto



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

KAUPPILA, KATRI & SAARIMAA, PAULA:

”Olen saanut jotain aivan uskomatonta aikaiseksi.”

Isyys, isäksi tulo ja äitiysneuvolassa asioiminen miesten kokemana

Opinnäytetyö 58 sivua, joista liitteitä 6 sivua
Tammikuu 2017

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää tulevien isien kohtaamista neuvoloissa. Tämä työ lisää äitiysneuvolan terveydenhoitajien tietämystä isyyteen liittyvistä haasteista ja odo-
tuksista. Näin miehen kohtaamista ja osallisuutta äitiysneuvolassa voidaan edistää. Tar-
koituksena oli selvittää, miten miehen elämä muuttuu odotuksen aikana ja kuinka he ko-
kevat käynnit äitiysneuvolassa. Opinnäytetyön metodina oli kvalitatiivinen tutkimusme-
netelmä. Tutkimusaineisto kerättiin e-lomakkeella avoimin kysymyksin. Kyselyyn vas-
taajina oli lasta odottavia tai juuri lapsen saaneita isiä. Aineisto analysoitiin aineistoläh-
teisellä analyysimenetelmällä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan puolison raskaus herätti miehissä monenlaisia tunteita
ilosta ja onnellisuudesta jännitykseen ja pelkoon. Miehet olivat ylpeitä suvun jatkumi-
sesta ja isyys toi monelle itsevarmuutta. Jo odotusaikana miehiä mietitytti tuleva elämän-
muutos ja isyyteen liittyvä vastuu. Miehet kokivat muutoksia ajattelumaailmassaan, puo-
lison tarpeiden huomioimisessa, lisääntymisvietissä ja elintavoissa. Vastauksista kävi
ilmi, että lapsen tulo koettiin luonnollisena jatkumona parisuhteessa. Lapsen tuloon mie-
het valmistautuivat konkreettisilla asioilla kuten kodin kunnostamisella. Lapsen synty-
män lähestyessä moni vastaaja koki, että isyyteen kasvu oli vielä kesken. He kokivat, että
mieltä askarruttavista asioista oli vaikea alkaa puhua. Pääosin miehet arvostivat suoma-
laista neuvolajärjestelmää ja sen henkilökuntaa. Kaikille vastaajille ei ollut itsesään sel-
vää, että myös isät ovat tervetulleita neuvolaan tasavertaisina vanhempina.

Opinnäytetyöstä käy ilmi, että nykypäivän isät ovat pääsääntöisesti osallistuvia ja vas-
tuuntuntoisia. Suomalaisessa neuvolajärjestelmässä on paljon hyvää myös isien näkökul-
masta, mutta se koetaan edelleen äitikeskeiseksi. Olisikin tärkeää, että myös isät saisivat
riittävää tukea ja ohjausta äitiysneuvolasta. Kehittämisehdotuksena nousee esiin, että tu-
leville isille osoitettaisiin henkilökohtainen kutsu äitiysneuvolaan. Raskauden aikana tu-
leva isä voisi hyötyä yksilökäynnistä äitiysneuvolassa, jolloin hänellä olisi mahdollisuus
käsitellä isyyteen liittyviä tunteita ja ajatuksia ammattilaisen kanssa. Jatkotutkimusehdo-
tuksena on tutkia miehen osallistumista äitiysneuvolakäynneille terveydenhoitajan näkö-
kulmasta.

Asiasanat: isyys, vanhemmuus, äitiysneuvola, terveydenhoitaja

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Public Health Nursing

KAUPPILA KATRI & SAARIMAA PAULA:

”Olen saanut jotain aivan uskomatonta aikaiseksi.”

Fatherhood, becoming a father and visiting at a prenatal clinic

Bachelor's thesis 58 pages, appendices 6 pages
January 2017

The objective of this study was to promote health care professional's encounters with fathers at a prenatal clinic. The purpose of this study was to find out how pregnancy affects men's life and how men have experienced pregnancy. The aim of this study was to describe what kind of changes men have undergone during pregnancy and how they experienced the visits to prenatal clinic. The data was gathered by means of a e-form that include open questions.

The majority of participants feel pride and experienced huge emotions from joy to fear. Men's growth to fatherhood was unfinished when the birth of child was approaching. Men prepared for new situation in life by concrete ways for example refurbishing home for the baby. Most of men value Finnish prenatal clinic system. It is not always evident that men are welcome to prenatal clinic.

The findings indicate that modern-day fathers are mostly participative and responsible. Finnish prenatal clinic system focuses on mothers and it would be important to pay attention also to fathers. It would be important for the fathers to get a personal invitation to prenatal clinic. It would give fathers the possibility to talk about feelings regarding to fatherhood with professional. A suggestion for further study is to examine how health care professionals experience fathers' involvement in prenatal clinic.

Key words: fatherhood, parenting, prenatal clinic, health care nurse

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	ISÄN ASEMA SUOMESSA	7
	2.1 Isyyden kehittyminen suomalaisessa yhteiskunnassa	7
	2.2 Isyyden tunnustaminen	9
	2.3 Äitiysneuvolatoiminta Suomessa	10
3	PARISTA PERHEEKSI.....	11
	3.1 Parisuhde ja perheen perustaminen	11
	3.2 Vanhemmaksi kasvaminen.....	13
	3.3 Vanhemmuuden tukeminen neuvolassa	15
4	MIEHESTÄ ISÄKSI.....	17
	4.1 Isäksi kasvaminen.....	17
	4.2 Raskauden vaikutus mieheen	19
	4.3 Isänä olemisen monet muodot	20
	4.4 Isä äitiysneuvolassa	24
5	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	27
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	28
	6.1 Kvalitatiivinen tutkimus	28
	6.2 Aineiston hankinta.....	29
	6.3 Aineiston analyysi	31
7	TULOKSET	33
	7.1 Isäksi tulo miesten kokemana.....	33
	7.2 Miesten ajatuksia isyydestä	34
	7.3 Miesten elämässä raskauden myötä tapahtuneet muutokset	36
	7.4 Miehenä äitiysneuvolassa.....	38
	7.5 Miehien kohtaaminen äitiysneuvolassa.....	39
	7.6 Yhteenveto tuloksista	40
8	POHDINTA.....	42
	8.1 Eettisyys ja luotettavuus	42
	8.2 Tuloksien pohdinta	44
	8.3 Jatkotutkimus ja kehittämissuhteet.....	47
	LÄHTEET.....	49
	LIITTEET	53
	Liite 1. Kyselylomake	53
	Liite 2. Saatekirje.....	56
	Liite 3. Esimerkki aineiston analyysistä.....	57

1 JOHDANTO

1900 –luvun alussa arvostettiin enemmän palkkatyössä käyvää perheen elättäjää kuin kotona lapsia hoitavaa isää. Nykyään perheet ovat tasa-arvoisempia, naisen ja miehen velvollisuuksia ja tehtäviä ei enää jaotella sukupuolen mukaan. Vaikka lainsäädäntöä on muutettu niin, että isillä on yhtäläiset oikeudet olla vanhempainvapaalla, on yleisempää, että äiti pitää sen. Tämä johtunee siitä, että isät kokevat edelleen tehtäväkseen perheen taloudesta huolehtimisen. (Lammi-Taskula 2007, 5–6, 21, 70–71, 144–145.)

Isäksi tulo on miehen elämässä yksi suurimmista muutoksista ja mullistuksista (Sponsler, Weatherspoon, Weatherspoon, & Campbell, 2015, 33). Se on useimmiten onnellinen ja iloinen asia miehen elämässä (Poh, Siew Lin Koh, Seow & He 2014, 783), mutta uusi rooli vanhempana voi aiheuttaa stressiä, erityisesti ensimmäistä lastaan odottavalla miehellä (Sponsler ym. 2015, 33).

Vanhemmuuteen kasvu tapahtuu miehellä ja naisella eri tahtiin. Nainen kokee muutokset kehossaan ja täten raskaus konkretisoituu hänelle aiemmin. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 87.) Miehet tiedostavat isyyden konkreettisten asioiden avulla. Ultraääni-tutkimuksessa lapsen näkeminen kohdussa ja mahdollisesti sukupuolesta tiedon saaminen on yksi tärkeimmistä asioista isyyteen kasvamisen prosessissa. (Puputti-Rantsi 2009, 27.) Tulevan vauvan ultraäänikuvan ja äidin vatsanpeitteiden läpi tuntuviin liikkeiden perusteella isä voi luoda mielikuvan tulevasta lapsesta (Haapio ym. 2009, 90).

Isät osallistuvat äitiysneuvolatoimintaan hyvin vaihtelevasti. Neuvolan toiminnasta he osallistuvat eniten perhevalmennuksiin. Syitä voivat olla isän vaikeus poistua työpaikalta kesken työpäivän tai he eivät välttämättä tiedä, että olisivat tervetulleita äitiysneuvolaan. Perhevalmennukset pyritäänkin järjestämään iltpäivisin tai iltaisin. Äidit hoitavat neuvolakäynnit pääosin ilman isää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 24, 36–37.) Koska lähes kaikki työntekijät ovat naisia ja perinteisesti tuottavat palveluita raskaana oleville naisille, isät saattavat tuntea itsensä ulkopuolisiksi äitiysneuvolassa (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013). Odotusajan ollessa äitikeskeistä seurantaa, on tärkeää, että äitiysneuvolassa edistetään vanhemmaksi tulon yhteisyyttä. Kutsumalla isä mukaan neuvolaan voidaan miehen isäksi tulon tunnetta vahvistaa. Näin isä voi kokea olevansa äidin kanssa yhdenveroinen vanhempi (Paavilainen 2003, 102.)

Opinnäytetyö käsittelee isäksi kasvamista sekä isien osallistuvuutta äitiysneuvolatoimintaan. Tavoitteena on edistää tulevien isien kohtaamista äitiysneuvolassa. Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, miten miehen elämä muuttuu odotuksen aikana ja kuinka he kokevat käynnit äitiysneuvolassa. Työ toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä ja aineisto kerättiin kyselylomakkeella. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Lempäälän neuvolan kanssa.

Isyys on viime aikoina noussut enemmän tapetille mediassa ja aiheeseen on alettu enemmän kiinnittämään huomiota. Isyyttä on tutkittu sekä Suomessa että ulkomailla. TAMK:issa ei ole viimeaikoina tehty opinnäytetyötä, jossa olisi tutkittu miesten kokemuksia isäksi tulosta sekä asioimisesta äitiysneuvolassa. Opinnäytetyön viitekehyksessä tarkastellaan isyyttä ensin yhteiskunnallisesta näkökulmasta, sitten perhe- ja lopuksi yksilötasolla. Jokaisen luvun lopussa on aiheeseen liittyen näkökulma äitiysneuvolasta.

2 ISÄN ASEMA SUOMESSA

2.1 Isyyden kehittyminen suomalaisessa yhteiskunnassa

1900-luvun alussa lasten virallisia holhoojia olivat isät. Laki määritteli oikeuksia ja velvollisuuksia isille. Suomessa vuonna 1930 uudistetussa avioliittolaissa tunnustettiin äitien oikeus lapsiin. (Pulma 1987, Mesiäislehto-Soukan 2005, 19, mukaan.) Perinteisesti arvostettiin enemmän palkkatyössä käyvää perheen elättäjää kuin kotona lapsiaan hoitavaa isää. Nykyään pienten lasten vanhemmat eivät odota toisiltaan sukupuolen mukaan määräytyvää vanhempien vastuuta, vaikka sitä korostavatkin omissa valinnoissaan. Näin olen äitien mielestä perheen elättäminen ja isien mielestä lastenhoito ovat molempien vanhempien vastuulla. (Lammi-Taskula 2007, 5–6.)

Isät ovat saaneet ensimmäisen kerran oikeuden perhevapaisiin 1970-luvulla. Vanhempainvapaan järjestelmää on jatkuvasti kehitetty isien osalta. Vanhempainvapaata koskevassa lainsäädännössä nähdään, että sekä isä että äiti pystyvät lasten hoitoon. Puhutaan niin sanotusta sukupuolineutraalista vanhempainkäsitelmästä. Isien osallistumista lastenhoitoon pidetään tärkeänä, mutta harvoin kyseenalaistetaan äidin asemaa ensisijaisena hoitajana. (Lammi-Taskula 2007, 21, 144–145.)

Väitöskirjassaan Lammi-Taskula (2007) toteaa isien toivovan voivansa pitää vanhempainvapaata työn vaatimusten ja stressin takia. Asenteiden lisäksi myös sosioekonominen asema vaikuttaa siihen, miten perheissä toteutuu vanhempainvapaata koskevat oikeudet. Jos molemmat vanhemmat ovat korkeasti koulutettuja, on todennäköisempää, että vanhempainvapaata jaetaan. (Lammi-Taskula 2007, 70–71.)

Vuoden 2013 alussa isyysvapaata pidennettiin. Tällä hetkellä vain isän käyttöön tarkoitettua vapaata on 54 arkipäivää. Tämä korvasi aikaisemman järjestelmän, jossa isä sai pitää isyysvapaata 18 arkipäivää yhtä aikaa äidin vapaan kanssa sekä lisäksi isäkuukauden. Käytännössä muutos on tuonut kahden viikon pidennyksen vanhempainvapaaseen. Edelleen isä voi pitää isyysvapaata 18 arkipäivää yhtä aikaa äidin vapaan kanssa. Koko isyysvapaa on pidettävä ennen kuin lapsi täyttää kaksi vuotta. Isyysvapaalla ollessaan isä saa ansiotuloihin perustuvaa isyyspäivärahaa. Isyysvapaan pidentäminen ei lyhentänyt äitiys- tai vanhempainvapaata. Isyysvapaan pidentämisen tavoitteena oli lisätä isien pitämiä perhevapaita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

Ennen vuotta 2013 73 % isistä piti 18 arkipäivää isyysvapaata lapsen syntymän jälkeen. Sen sijaan isäkuukauden piti vain 27 % isistä. (Kansaneläkelaitos 2012.) Vuonna 2014 isyysvapaata käytti vanhempainvapaan aikana 78 % isistä. Vanhempainvapaakauden jälkeen isistä 34 % käytti isyysvapaata. Vanhempainvapaan jakaminen äidin kanssa on pysynyt samalaisena vuodesta 1995. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.)

57,4%:lla 15-80 vuotiaista miehistä on lapsia. Suomessa isiä on yli 1,2 miljoonaa ja keskimääräinen isäksi tulo ikä on 31 vuotta. Yhdellä isällä on keskimäärin 2,24 lasta. (Tilastokeskus.) Vuonna 2015 lapsiperheitä oli 571 000, joka on 2 100 vähemmän kuin edellisellä vuonna. Lapsiperhe on perhe, johon kuuluu vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. Väestöstä kaksi viidesosaa kuului lapsiperheisiin. Yleisin lapsiperheiden muoto oli avioparin perhe, 60 % lapsiperheistä. Avoparien lapsiperheitä oli 19 %, äiti ja lapsia –perheitä oli 18 %, isä ja lapsia –perheitä oli 3 %. Samaa sukupuolta olevien rekisteröidyssä parisuhteessa olevien vanhempien lapsiperheitä oli 600. (Tilastokeskus 2016.)

Nykyisiin isiin liitettävä ihanne on vastuuntuntoinen, sitoutunut ja vanhemmuuden jakava isä. Isyyteen liittyy monenlaisia vastuunkantamisen osa-alueita. Miehet kokevat vastuuta vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen luomisesta lapseen, kasvatuksesta sekä taloudesta ja perheen hyvinvoinnista. (Mykkänen & Eerola 2013, 21–22.) Isät pitävät tärkeänä, että voivat olla osa lapsen elämää ja pitävät osaansa kasvattajana vaikuttavana. Isä kuuntelee, opettaa, tukee sekä suojelee lasta. (Hermansen, Croninger, & Croninger 2015, 500.) Isät sanovat osallistuvansa lapsen hoitoon yhtä paljon kuin äiti molempien vanhempien ollessa kotona. Edelleen isät näkevät äidin vauvan ensisijaisena vanhempana, osittain imeytyksen takia. Tähän vaikuttaa myös useimpien isien työt, joiden vuoksi he eivät voi olla kotona yhtä paljon. (Fägerskiöld 2008, 64.)

Nykyajan Suomessa äitejä ja isiä koskevat samat velvollisuudet ja oikeudet. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista määrittelee, että lapsen kasvatuksesta ja kehityksestä vastaavat molemmat vanhemmat yhdessä. Valtion tulee tarjota vanhemmille apua ja tukea lapsenkasvatustehtävässä. (Suomen Unicef.)

2.2 Isyyden tunnustaminen

Isyyslaki säätelee isyyden tunnustamista. Nykyinen laki tuli voimaan 1.1.2016. Jos lapsi syntyy avioliiton ulkopuolella, tulee isyys tunnustaa. Tunnustamisen tarkoituksena on vahvistaa isän ja lapsen sukulaisuussuhdetta. Lain myötä isyys on mahdollista tunnustaa jo ennen lapsen syntymää neuvolassa, josta tarvittavat asiakirjat toimitetaan lastenvalvojalle. Tällöin tapauksen tulee olla selvä, esimerkiksi lapsen tulevat vanhemmat asuvat avoliitossa. Jos isyyttä ei ole tunnustettu ennen lapsen syntymää, isyyden tunnustamisen vastaanottamisesta huolehtii lastenvalvoja. Isyyden tunnustamisen yhteydessä on mahdollisuus tehdä sopimus lapsen yhteishuollosta. Ellei tätä tehdä, lapsen huoltaja on äiti. Lapsen synnyttyä isyys vahvistetaan. (Maistraatti 2016.) Vuonna 2015 on vahvistettu 23 580 avioliiton ulkopuolista isyyttä, jotka lähes kaikki on vahvistettu tunnustamalla (Forss & Säkkinen 2016, 4).

Terveydenhoitajalehdessä osastonhoitaja Komminaho (2016) kertoo, kuinka isyyden tunnustaminen on toteutunut käytännössä Raumalla, Nortamon Perhekeskuksessa. Terveydenhoitaja kertoo mahdollisuudesta isyyden tunnustamiseen neuvolassa raskausviikolla 16. Samalla vanhemmille kerrotaan yhteis- ja yksinhuoltajuuksista sekä huoltosisällöistä. Raskauden puolessavälissä kysytään, ovatko vanhemmat halukkaita tekemään isyyden tunnustuksen neuvolassa. Tässä vaiheessa sovitaan tunnustuksen tekemisen ajankohta ja muistutetaan vanhempia, että heillä tulee olla mukana voimassa oleva, asetuksessa säädetty henkilöllisyysasiakirja. Isyyden tunnustus tehdään tavallisesti loppuraskaudessa, raskausviikoilla 30-34. Tällöin molemmat vanhemmat tulevat äitiysneuvolaan. Asiakirjat täytetään ja tulostetaan neljänä kappaleena sekä allekirjoitetaan. Molemmille vanhemmille annetaan asiakirjoista omat kappaleet, yhdet lähetetään lastenvalvojalle ja yhdet sosiaali- ja terveysviraston arkistonhoitajalle tallennettavaksi tietoturvalliseen hallintarekisteriin. Lastenvalvojat pyytävät tarvittaessa lisätietoja. (Komminaho 2016, 30–31.)

Lapsen synnyttyä elävänä lastenvalvoja tarkistaa äidin siviilisäädyn ja toimivallan. Isyyden tunnustaminen on mahdollista kiistää tai peruuttaa viimeistään 30. päivänä lapsen syntymästä. Tämän jälkeen, mikäli kiistämistä tai peruuttamista ei tule, lastenvalvoja toimittaa tunnustamisasiakirjat maistraattiin. Maistraatti ilmoittaa päätöksestä vanhemmille ja lastenvalvojalle. Nuortamon Perhekeskuksessa on käytäntö, että lastenvalvoja välittää maistraatin ilmoittaman tiedon myös terveydenhoitajalle. (Komminaho 2016, 31.) Isyy-

den vahvistamisen myötä lapsen ja isyyden tunnustaneen miehen välille syntyy oikeudellisesti pätevä sukulaisuussuhde. Lapsella on tällöin oikeus saada isältään elatusta siihen saakka, kunnes on täyttänyt 18 vuotta. (Maistraatti 2016.)

2.3 Äitiysneuvolatoiminta Suomessa

Neuvolatoiminnan tavoitteena on edistää lasten fyysisistä ja psyykkistä terveyttä sekä perheiden hyvinvointia. Äitiysneuvola on osa äitiyshuoltojärjestelmää, jonka tarkoituksena on turvata raskauden normaali kulku, tukea tulevien vanhempien kasvua uuteen rooliin äitinä ja isänä sekä auttaa valmistautumaan elämässä tapahtuvaan muutokseen. Äitiysneuvolassa tulevat vanhemmat saavat ohjausta ja tukea parisuhteen hoitoon ja terveellisten elintapojen löytämiseen. Odotusajan riskien tunnistaminen ja hoitoonohjaus ovat äitiysneuvolatoiminnan kulmakiviä, kuten myös perhe- ja synnytysvalmennukset. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 13; Armanto & Koistinen 2007, 33.)

Äitiysneuvolassa käynti on vapaaehtoista, mutta vanhempia kannustetaan siihen. Suomessa äitiysneuvolassa asiointiin on liitetty äitiysavustus, äitiys-, isyys- ja vanhempainlomaan tarvittavat todistukset ja lomiin liittyvät sosiaaliset etuudet. Suomalaisista äideistä 97-99% käyttävät äitiysneuvolan palveluita. (Armanto & Koistinen 2007, 33.)

3 PARISTA PERHEEKSI

3.1 Parisuhde ja perheen perustaminen

Parisuhde on kahdenkeskinen kiintymykseen ja seksuaalisuuteen perustuva suhde; rakkaus, läheisyys ja luottamus pitävät sitä koossa. Parisuhteen laatu on merkittävässä roolissa, kun tarkastellaan sekä puolisoitten että koko perheen hyvinvointia. Suhteen pysyvyys, tyytyväisyys ja suhteeseen sopeutuminen määrittävät parisuhteen laatua. Näihin yhteydessä ovat monet eri tekijät esimerkiksi vuorovaikutus, perhetilanne, työtilanne ja persoonallisuus. (Haapio ym. 2009, 40.)

Parisuhdetta, sen heikkouksia ja vahvuuksia voi arvioida suhteen perusolollisuuden avulla. Näitä ovat yhteistyösuhde, yhteenkuuluvuus ja panostus, intiimi ja seksuaalinen suhde, yhteensopivuus, parin väliin tuleva ulkoinen maailma ja erilleen kasvaminen. Pohdinnassa oleellista on miettiä, mitkä näistä asioista lujittavat yhteenkuuluvuutta ja mitkä toisaalta tuottavat siihen ongelmia. Jos parilla on riittävästi halua lujittaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, ovat parisuhteen ristiriidat ratkaistavissa. (Kontula 2013, 222.) Parisuhteen keskinäinen kunnioitus ja rakkaus ovat suuria voimavaroja, jotka vahvistavat parisuhdetta (Hermansen ym. 2015, 500).

Suomalaisten mielestä hyvään parisuhteeseen kuuluu molemminpuolinen luottamus, arvostus ja kunnioitus. Tyytyväisyyttä lisääviä asioita parisuhteessa ovat myös sitoutuminen perheeseen, samantyyppiset elämäntavat ja asioiden jakaminen. Tutkimukseen vastanneista vain muutama prosentti oli ollut sitä mieltä, että parisuhteessa erittäin tärkeää olisi useat omat tai yhteiset ystävät, omien tai yhteisten harrastusten paljous tai puolisoitten samankaltainen sosioekonominen tausta. (Kontula 2013, 106.)

Miehet kokevat, että toimiva parisuhde ja vuorovaikutus lapsen äidin kanssa helpottavat miehen sopeutumista lapsen tulon. Myös miehelle on tärkeää huolien ja murheiden jakaminen toisen aikuisen kanssa. Puolison kanssa jaetut asiat lujittavat parin keskeistä suhdetta ja helpottavat elämää. Miehet tuovat esille myös sen, että perheenisääntymiseen liittyy myös uhkia parisuhteen kannalta. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 122.) Deave & Johnson (2008) toteavat tutkimuksessaan, että miehiä voi jo raskausaikana mietittyä,

miten elämänmuutos vaikuttaa parisuhteeseen. Tutkimukseen osallistuneet miehet kertoivat, että synnytyksen jälkeen he olivat kokeneet stressiä parisuhteensa vuoksi. He olivat sitä mieltä, että tähän olisi ollut hyvä valmistautua paremmin jo raskausaikana. (Deave & Johnson 2008, 630.) Lapsen syntyessä parisuhde muuttuu, mutta ei välttämättä huonoon suuntaan. Mahdollisen väsymyksen vuoksi ongelmien tuomien haasteiden sietokyky voi heikentyä. (Fägerskiöld 2008, 64.) Lapsi muuttaa parisuhdetta entistä perhekeskeisemmäksi ja parisuhteen kahdenkeskisyys vähenee (Paavilainen 2003, 84).

Ristiriitojen kasvaessa tai kasaantuessa voi mieleen tulla ajatus eroamisesta. Eroamista ovat ajatelleet naisista lähes puolet ja miehistä n. 30 prosenttia. Avoliitossa eroamisen ajattelemisen on vielä hieman yleisempää. Jos parilla on yksi lapsi, heillä esiintyy yhtä paljon eroajatuksia kuin lapsettomilla pariskunnilla. Lapsiluvun kasvaessa ajatukset eroamisesta vähentyvät. Mikäli ajatukset eivät ajaudu tekoihin, pariskuntia yhdessä pitäviä asioita ovat rakkaus puolisoon, halu elää hänen kanssaan yhteistä elämää sekä yhteiset lapset ja niiden tulevaisuus. (Kontula 2013, 225.) Ne Mesiäislehto-Soukan (2005) tutkimukseen osallistuneet miehet, joilla parisuhde oli päättynyt eroon, olivat sen jälkeen kokeneet kodin tyhjänä, eron menetyksenä ja perheen merkityksellisenä asiana, jota he myöhemmin muistelivat (Mesiäislehto-Soukka 2005, 122).

Raskaus vaikuttaa vääjäämättä myös seksuaalisuuteen. Raskauden aikana nainen voi kokea halukkuuden vaihtelua pahoinvoinnin ja hormonitoiminnan muutosten vuoksi. Myös väsymys ja unenpuute voi laimentaa molempien seksuaalista kiinnostusta. Pariskunnan olisi hyvä muistaa, että hellyyttä ja rakkautta voi osoittaa monilla tavoin. Parisuhteen kannalta on tärkeää pystyä puhumaan avoimesti myös seksuaalisuudesta. (Haapio ym. 2009 93, 144–145.)

Raskauden eri vaiheet vaikuttavat seksiin ja seksuaalisuuteen. Ensimmäisellä kolmanneksella nainen voi olla väsynyt, itkuherkkä ja huonovointinen, joiden vuoksi seksuaalinen kiinnostus saattaa vähentyä. Raskauden toisella kolmanneksella seksi voi olla erityisen hyvää varsinkin miesten mielestä. Vauvan tulon ajatukseen on jo totuttu ja pahoinvointi on helpottunut. Tällöin suhde kumppanin kanssa on usein läheinen ja intiimi. Seksuaalinen halukkuus voi vähentyä loppuraskaudesta. Tällöin voi olla fyysisiä rajoitteita ison vatsan vuoksi ja nainen saattaa tuntea itsensä kömpelöksi. (Väestöliitto 2016.)

3.2 Vanhemmaksi kasvaminen

Ensimmäisen lapsen myötä syntyy vanhemmuus, joka edellyttää pitkäaikaista sitoutumista ja on suuri muutos perheen elämässä (Haapio ym. 2009, 81). Vanhemmuuden vastuun katsotaan alkavan jo silloin, kun raskautta suunnitellaan (Mykkänen & Eerola 2013, 21). Mielikuvat tulevasta lapsesta sekä omat lapsuuden kokemukset vaikuttavat vanhemmuuteen. Virtuaalinen maailma ja sosiaalinen media voivat osaltaan vaikuttaa käsitykseen äitinä ja isänä olemisesta. Kypsyys vanhemmuuteen sekä vastuusta selviytyminen voivat askarruttaa mieltä. Oma ainutlaatuinen tapa olla äiti ja isä löytyvät ajallaan, joka on helpottava tieto vanhemmaksi kasvamisen prosessissa kamppaileville. (Haapio ym. 2009, 81, 83–84.)

Tulevan isän rooli raskauden aikana on tukea raskaana olevaa puolisoa ja olla hänen apunaan. Tutkimus osoittaa, että miehille on tärkeää tuntea olevansa hyödyllisiä ja tarpeellisia. He haluavat tehdä konkreettisia asioita raskauden ja naisen hyvinvoinnin eteen. Miehet etsivät erilaisista lähteistä, pääasiassa internetistä, tietoa raskauteen liittyvistä asioista, erityisesti jos naisella on jokin ongelma tai vaiva, kuten raskaudenaikainen diabetes. (Poh ym. 2014, 783–784.)

Lasta odottavien vanhempien valmistautumista vanhemmuuteen helpottaa uuden elämänvaiheen tiedostaminen ja sen mukanaan tuomien muutosten ymmärtäminen. Vanhempien olisi hyväksyttävä elämänmuutos lapsen synnyttyä. (Haapio ym. 2009, 81.) Lapsen saamisen aikoihin ajankohtaisia asioita voivat olla esimerkiksi asunnon vaihto, kodin rakentaminen tai muutokset työelämässä. Kodin ja työn yhteensovittaminen voi olla hankalaa. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 122.) Useat yhtäaikaiset muutokset perheen elämässä kuormittavat siirtymävaiheessa eläviä. Tällaisesta tilanteesta selviämistä helpottaa muutokseen valmistautuminen. (Haapio ym. 2009, 81.) Sekä äidin että isän on käytävä kehitysvaiheet läpi, jotta vanhemmuuteen siirtyminen onnistuu. Tulevan lapsen suojeleminen ja hänestä huolehtimiseen havahtuminen ovat esimerkkejä ensimmäisistä kehitystehtävistä. (Haapio ym. 2009, 81.)

Vanhemmaksi kasvamisen ja mentalisaatiokyvyn ydintehtävät alkavat jo raskausaikana. Tämä tarkoittaa sitä, että vanhemmat ymmärtävät lapsen olevan erillinen yksilö, ollen kuitenkin yhteydessä vanhempiinsa. Vanhemman tulee ymmärtää, että lapsi on ainutker-

tainen yksilö ainutkertaisine kokemuksineen, joihin vanhempien toiminta vaikuttaa. Tulevalle isälle kokemus lapsen erillisyydestä vahvistuu, kun hän pystyy tuntemaan äidin vatsan läpi sikiön liikkeitä ja huomaamaan sikiövauvan reaktioita. Mentalisaatioon perustuu reflektiivinen kyky, jonka voi nähdä myös käytännön toimintana. Reflektiivinen kyky tarkoittaa kykyä pohtia omaa ja toisen mielensisäistä maailmaa ja toimia sen pohjalta toisen hyväksi. (Kalland 2014, 30–31.) Reflektiivinen kyky vaikuttaa keskeisesti ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Se mahdollistaa inhimilliseen käyttäytymiseen liittyvät empatiakyvyn ja kyvyn tuntea syyllisyyttä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012.)

Lapsi on jo ennen syntymää osana vanhempien elämää ja vanhemmat voivat oppia tuntemaan häntä jo raskausaikana (Paavilainen 2003, 84). Mielikuvat vauvan olemassaolosta ovat positiivinen psykologinen viesti lapsen tuloon sopeutumisesta. Vanhemmat voivat esimerkiksi miettiä tulevan lapsen hiusten väriä, ulkonäköä tai luonnetta. Mielikuvien muodostamisessa auttaa sikiön kasvun ja kehityksen havainnollistaminen. Kasvun tekee todelliseksi kohtuvauvan painon ja pituuden kehittyminen. (Haapio ym. 2009, 81, 85–86.)

Brittiläisen psykiatrin ja psykoanalyytikon John Bowlbyn ajatuksiin perustuu kiintymyssuhdeteoria, joka kuvaa vauvan ja hänen hoivaajan (vanhempien) välistä tunnesuhdetta ja kuinka se muodostuu. Kiintymyssuhde käsittää kaksi tehtävää. Ensimmäinen tehtävä on läheisyys hoivaajan kanssa, koska vauva tarvitsee toisen huolenpitoa selvitäkseen hengissä. Toinen tehtävä on tukea lapsen psyykkistä kehitystä. Oppiakseen käsittelemään ja säätelemään tunteitaan, lapsi tarvitsee läheisyyden ja turvallisuuden kokemuksia. Näin ollen lapsi voi alkaa kiinnostua toisista ihmisistä ja ympäristöstään. (Bowlby 1973, Fonagy, Gergely, Jurist & Target 2004, 36–37 mukaan.)

Turvattomassa kiintymyssuhteessa lapsi kokee, ettei saa ympäristöstään hoivaajilta tarvitsemaansa apua. Vanhempi ei ymmärrä, miten tai milloin lapsen tarpeisiin tulisi vastata oman kykenemättömyytensä tai haluttomuutensa takia. Näin ollen lapsi välttää herättämästä hoivaajassaan voimakkaita tunteita, jotta ei joutuisi itse kokemaan hylätyksi tulemista. Ääritapauksessa lapsi voi vetäytyä ja eristäytyä kontaktista toisten kanssa ja jättää uteliaisuuden ja leikin. Turvallinen kiintymyssuhde edellyttää vanhemman sensitiivisyyttä. Sensitiivinen vanhempi reagoi lapsen viesteihin herkästi, tulkitsee hänen tunteitaan käyttäytymisen taustalla ja toimii niiden mukaan johdonmukaisesti. Turvallisessa

kiintymyssuhteessa kasvanut lapsi on aikuisena tasapainoinen, avoin, luottavainen ja kykenevä luomaan hyviä ihmissuhteita. (Kauppi & Takalo 2014, 18–20.)

3.3 Vanhemmuuden tukeminen neuvolassa

Vanhemmuutta ja mentalisaatiota voidaan vahvistaa neuvoloissa. Vanhemmille ei luenoida teoreettisesti vaan heitä autetaan mentalisoimaan ja refleктоimaan fokuoivilla kysymyksillä ja mielikuvien luomisella lapsesta. Mentalisaatiokykyä vahvistava toiminta on mieleen fokuoitunutta, eli tavoitteena on ymmärtää lapsen sisäistä maailmaa. Toiminnassa otetaan huomioon myös lapsen ulkoinen olemus. Mentalisaation ja reflektiivisen kyvyn vahvistaminen on tietoista ja se auttaa keskittymään tarkasti vanhemmuuden ytimeen. (Kalland 2014, 36–38.) Mentalisaatiokyvyn tukemisessa tärkeää on, että vanhempi on kiinnostunut oppimaan lapsen näkökulmaa ja sitä, mitä lapsen mielessä liikkuu. Vanhempaa voi auttaa, kun hän saa seurata ammattilaisen toimintaa, leikkiä ja pyrkimystä ymmärtää lasta. Ammattilaisen ei ole tarkoitus mallintaa toimintaa vanhemmille, vaan auttaa lapsen toiminnan havainnoimisessa. (Salo & Kalland 2014, 50, 52.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on kehittänyt suomalaisten lapsiperheiden palvelujärjestelmään soveltuvan ja sitä kehittävän vahvuutta vanhemmuuteen –hankkeen. Hankkeen tarkoituksena on kouluttaa kuntien työntekijöitä vanhempien ja vauvojen perheryhmien vetäjiksi. Perheryhmämalli on kehitetty Parents First (Yalen yliopisto) –ohjelman pohjalta. Keskeiset taustateoriat ovat kiintymyssuhdeteoria, mentalisaatioteoria ja reflektiivinen kyky. Vanhempien sekä ammattilaisten on mahdollista harjoittaa ja kehittää näitä taitojaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012.)

Terveydenhuollon henkilöstön tulisi keskittyä äidin ja sikiön terveyden lisäksi myös äidin ja isän väliseen suhteeseen (Sponsler ym. 2015, 36). Vanhemmille on tärkeää saada kokea, että odotus ja he itse ovat arvokkaita ja ainutkertaisia. Ammattilaisen asiantuntijuuden esille tuominen sekä naisen ja miehen arvostaminen lisäävät vanhempien varmuutta. (Paavilainen 2003, 89.)

Terveydenhoitajan ja vanhempien välistä luottamusta tukee asiakkaan yksilöllinen kohtaaminen. Luottamuksen syventyminen tarvitsee asiakkaan halua tuoda esiin henkilökohtaisia tietoja itsestään, perheestään ja tilanteestaan. Hyvään asiakassuhteeseen liittyvät

myös myönteinen ilmapiiri, rohkeus antaa palautetta ja halu yhteistyöhön. Luottamusta ylläpitäviä tekijöitä ovat muun muassa terveydenhoitajan empaattisuus, uskottavuus, rutiinimattomuus ja inhimillisyys. (Vaitinen 2011, 59, 76.)

Turvattomuuden tunnetta vanhemmille voi aiheuttaa kokemus, että neuvolasta saatu tieto on jäänyt puutteelliseksi. Erityisesti miehelle neuvola on vieras ja he voivat olla erityisen herkillä siellä asioidessaan. Jos raskaus ei sujukaan ongelmitta, vaan tulevalla lapsella todetaan esimerkiksi kehityksen häiriö tai sairaus, voivat vanhemmat kokea jäävänsä ilman riittävästi tietoa. Taitamattomuus, virheet, ristiriidat ja kokemattomuus herättävät epäilyksiä neuvolan työntekijöiden asiantuntemusta kohtaan. (Paavilainen 2003, 95.)

Vanhempien turvallisuuden tunnetta lisää tieto siitä, että tarvittaessa saa apua neuvolasta. Realistista asennoitumista tuleviin tapahtumiin tukee neuvolasta saatu tieto. Jos palvelujärjestelmä toimii puutteellisesti, tarvitaan isiltä ja äideiltä oma-aloitteisuutta ja vahvaa itsetuntoa saadakseen apua. Kun neuvolassa otetaan laajasti huomioon perhe- ja elämäntilanne, antaa se varmuutta odotukseen ja tulevaisuuteen. (Paavilainen 2003, 89–91.)

4 MIEHESTÄ ISÄKSI

4.1 Isäksi kasvaminen

Isäksi tulo on miehen elämässä yksi suurimmista muutoksista ja mullistuksista. Uusi rooli vanhempana voi lisätä stressiä, erityisesti ensimmäistä lastaan odottavalla miehellä. (Sponsler ym. 2015, 33; Poh ym. 2014, 783.) Raskausaikana miestä voi mietityttää muunmuassa unen vähyyden tuomat haasteet. Mielessä voi myös pyöriä vauvan kotiin tuominen sairaalasta, jolloin elämän muutos konkretisoituu. (Deave & Johnson 2008, 628, 630.) Mies voi tuntea myös pelkoa isän rooliin siirtymisestä, mikä voi johtua itseluottamuksen, tiedon tai kokemusten vähyydestä (Sponsler ym. 2015, 36).

Perhesosiologi Juha Jämsä (2010) avaa isyyden tuomia tunnekuohuja. Tilanne voi olla hämmentävä ja tuore isä voi kokea riittämättömyyden tunteita. Isän rooli saattaa olla myös ristiriitainen; toisaalta hänen tulisi huolehtia väsyneestä äidistä ja tuoreesta vauvasta samalla, kun on itse aivan uuden elämäntilanteen edessä. Miehellä muotoutuu uusi rooli isänä ja hän joutuu miettimään uudelleen suhteen itseensä, puolisoon ja lapseen. (Jämsä 2010, 63.) Isäksi tulo on kuitenkin useimmiten onnellinen ja iloinen asia miehen elämässä. Singaporelaiseen tutkimukseen osallistuneista miehistä yksi sanoi, että vauvan syntymä ja oman lapsen ensikertaa näkeminen on tuntunut parhaalta hetkeltä miehen elämässä. (Poh ym. 2014, 783.)

Psykologisesti kasvu vanhemmuuteen tapahtuu miehellä ja naisella eri tahtiin. Naisen kehossa tapahtuvat muutokset käynnistävät jo alkuraskaudessa äidiksi kasvamisen. Naisella muutoksia tapahtuu niin fyysisillä, psyykkisillä kuin sosiaalisillakin osa-alueilla. Näin ollen nainen kokee raskauden hyvin kokonaisvaltaisesti. (Haapio ym. 2009, 87.) Miehet tiedostavat isyyden konkreettisten asioiden avulla. Mies kokee ultraäänitutkimuksen erittäin hyvänä konkretisoivana asiana. Lapsen näkeminen kohdussa ja mahdollisesti sukupuolesta tiedon saaminen on yksi tärkeimmistä asioista isyyteen kasvamisen prosessissa. (Puputti-Rantsi 2009, 27.)

Miehen kokemukset lapsuuden kodin sisarusten sukupuolista vaikuttavat hänen oman lapsensa sukupuolen merkitykseen. Miehen suhde sisarusten sukupuoliin joko helpottaa tai hankaloittaa oman lapsen sukupuoleen suhtautumista. Esimerkiksi, jos miehellä on

ollut hyvä suhde omaan siskoonsa, on hänen helpompi suhtautua tyttöön omana lapse-
naan. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 120–121.) Miehet kokevat, että heidän tulee olla mie-
hen mallina erityisesti poikalapselle. Kun lapsi kasvaa, on joitakin asioita, mitä tehdään
ja puhutaan isän kanssa. Miehet kokevat isänä olemisen fyysisesti aktiivisempänä ja has-
suttelevampana kuin äidin roolin. (Fägerskiöld 2008, 67.)

Lapsuudenaikaiset kokemukset ja muistot aktivoituvat isäksi tullessa. (Sinkkonen 2012,
13). Isäksi kasvamisen prosessissa miehet kokevat tärkeänä oman isän mallin tai toisaalta
mallin puuttumisen. Mikäli suhde omaan isään oli lapsuudessa ollut hyvä, positiiviset
kokemukset liittyivät yhteiseen vapaa-aikaan, harrastamiseen, keskusteluyhteyteen ja isä
oli ollut miehelle kokemuksellisesti paras kaveri. Jos miehen kokemukset lapsuuden ko-
din isästä olivat negatiivisia, samaistuminen omaan isään jäi etäiseksi. Näin ollen miehet
kokivat vaikeampana isänä toimimisen ja oman miehisen identiteetin. Lapsen syntymä
on usein miehelle käynnistävänä tekijänä oman hankalan isäsuhteen läpikäymisessä. Tut-
kimuksessa on noussut esiin, että mikäli miehellä ei ole ollut elämässä omaa isää, on
isoveljestä tai isoisästä saattanut muodostua merkittävä isähahmo. (Mehiläislehto-Soukka
2005, 123.) Deaven & Johnsonin (2008) tutkimukseen osallistuneista miehistä muutama
mainitsi, että heidän oma isä on ollut hyvä tuki. Toisaalta he olivat myös sitä mieltä, että
he kokivat olevansa erilaisia isiä kuin heidän oma isä on ollut. (Deave & Johnson 2008,
630.)

Mesiäislehto-Soukan (2005) tutkimuksessa on noussut esille, että miehet kokevat isäksi
kasvuun vaikuttavan jo olemassa olevan perheen ja sen jäsenten toimiminen. Asioiden
jakaminen, yhteiset harrastukset ja ajanvietto perheen kesken tukevat miehen isäksi kas-
vamista. Jatkuva perheen sisäinen vuorovaikutus lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja
perheeseen sitoutumista. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 121.)

Perheen kasvaessa kaverisuhteet saattavat muuttua ja syntyä uusia tuttavuuksia samanlai-
sessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Miesten saamat kokemukset kavereiden
perheistä vaikuttavat vahvasti esimerkiksi isänä toimimiseen. (Mesiäislehto-Soukka
2005, 121–123.) Perheen ja ystävien tietoa ja kokemuksia arvostetaan (Deave & Johnson
2008, 629). Miehet kokevat tärkeäksi saada jakaa asioita ja vertailla kokemuksia ystävien
ja työtovereiden kanssa uuteen elämäntilanteeseen liittyvistä haasteista ja onnen hetkistä.
Elämänmuutoksen myötä mies jättää "poikamieselämänsä" ja alkaa ottaa vastuuta lap-
sesta (Fägerskiöldin 2008, 64, 66).

4.2 Raskauden vaikutus mieheen

Yleisesti ajatellaan, että ainoastaan naiset kokevat raskauden tuomat fyysiset ja psyykkiset vaikutukset. Kuitenkin raskaus vaikuttaa myös tulevan isän henkiseen ja fyysiseen vointiin. Tällöin puhutaan Couvade –ilmiöstä. (Brennan, Ayers, Hafez & Marshall-Lucette 2006, 174.) Couvadeen liittyviä oireita voivat olla muun muassa erilaiset kivut, säryt, ahdistus, pelko, univaikeudet ja lihominen (Haapio ym. 2009, 90). Miehellä voi esiintyä myös hengitysvaikeuksia, nenäverenvuotoja, virtsavaivoja, kramppeja jaloissa sekä vähentynyttä seksuaalista halukkuutta (Sinkkonen 2012, 85). Oireet ovat merkki empatiasta, eli tuleva isä kykenee samaistumaan äidin tilanteeseen. Couvade -ilmiö voidaan nähdä positiivisena asiana. Se voi olla merkki siitä, että mies valmistautuu isän rooliin ja alkaa ottaa sitä haltuun. (Haapio ym. 2009, 90.) Oireita ei kuitenkaan tunnisteta terveydenhuollossa, niihin ei kiinnitetä huomiota tai niitä väheksytään (Brennan ym. 2006, 174).

Joidenkin tutkijoiden mukaan Couvade on psykosomaattinen häiriö. Toiset tutkijat pitävät sitä omasyntyisenä ja luonnollisena reaktiona, eivätkä näe sillä olevan mitään yhteyttä mielenterveyden häiriöön. Couvaden on selkeästi havaittu liittyvän raskauteen ja häviävän synnytyksen jälkeen. Couvade on maailmanlaajuinen ilmiö, jota esiintyy erityisesti kehittyneissä maissa. (Brennan ym. 2006, 187.) Etelä-Amerikan alkuperäiskansojen keskuudessa miehen Couvade –ilmiön oireet viestivät ympäristölle hänen olevan tulevan lapsen isä ja ottavan siitä vastuun (Gray & Andersson 2010, 1).

Yli puolella synnyttäneistä äideistä esiintyy synnytyksen jälkeen muutaman päivän kestävää herkistymistä, johon kuuluu mielialan vaihtelua, itkuisuutta ja masentuneisuutta. Nämä oireet häviävät yleensä parissa viikossa. Jos oireet eivät häviä, vaan jatkuvat kuu-kauden tai useampia, puhutaan synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. (Huttunen 2015.) Äitien ja isien oireilu liittyvät usein toisiinsa. Mikäli äiti masentuu synnytyksen jälkeen, voi myös isä sairastua. Joissain tilanteissa pelkästään isälle tulee masennuksen oireita. (Jämsä 2010, 62.)

Isien synnytyksen jälkeiseen masennukseen on kiinnitetty vähemmän huomiota kuin äitien masennukseen ja se on vaikeampi tunnistaa. (Hammarlund, Andersson, Tenenbaum & Sundler 2015, 1.) Oxfordin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan äideistä kymmenellä prosentilla ja isistä neljällä prosentilla esiintyy synnytyksen jälkeistä masennusta.

Lapsilla, joiden isät ovat kärsineet synnytyksenjälkeisestä masennuksesta, on lisääntynyt riski käytöshäiriöihin 3-5 –vuotiaina. Masentunut isä lisää myös riskiä varhaislapsuuden masennukseen, joka saattaa vaikuttaa lapsen kehitykseen epäsuotuisasti. Isän synnytyksen jälkeinen masennus vaikuttaa enemmän poika- kuin tyttölapsiin. (Ramchandani, Stein, Evans & O'Connor 2005, 2203.)

Ruotsalaistutkimuksessa todetaan lastenneuvolassa työskentelevien hoitajien, jotka tapaavat paljon isiä, olevan avainasemassa oireiden tunnistamisessa. Erityisesti, jos isällä on taustalla muita terveydellisiä ongelmia, on hänellä suurempi riski sairastua masennukseen lapsen syntymän jälkeen. Hoitajat kertoivat, että isät eivät välttämättä kerro masennusoireistaan hoitohenkilöstölle vaan yleensä kertojana on puoliso. Koska hoitohenkilökunta on vähemmän tekemisissä isän kanssa, saattaa heiltä isän masennus jäädä huomaamatta. Osa kokeneemmista hoitajista koki pystyvänsä tunnistamaan isän masennuksen. (Hammarlund ym. 2015, 3–4.)

4.3 Isänä olemisen monet muodot

Biologinen isyys on tavanomaisin isyyden muoto, jolloin isäksi tullaan heterosuhteessa lapsen äidin kanssa. (Eerola & Mykkänen 2014, 14). Vaikka isä jäisi lapselle etäiseksi, eikä hänellä olisi mitään osaa lapsen elämässä, on lapsen geneettisestä perimästä puolet isältä perittyä. Mikäli mies ja lapsi asuvat yhdessä ja jakavat arjen, puhutaan sosiaalisesta isyydestä. Sosiaalisen isyyden tunnusmerkkejä ovat myös hoivan, huolenpidon ja ajan antaminen lapselle. Isyyttä voidaan ajatella myös psykologisena isyytenä, jolla tarkoitetaan isäsuhteen tunnepohjaista, kiintymykseen perustuvaa puolta. Psykologinen isyys määrittyy ensisijaisesti sen mukaan ketä lapsi pitää isänään, keneen hän luottaa ja on kiintynyt sekä kenellä on häneen auktoriteetti. Miehen osalta psykologinen isyys tulee esiin tunnepohjaisesti, mies kokee voimakasta halua hoivata, tukea ja viettää aikaa yhdessä lapsen kanssa. (Huttunen 2001, 59, 62–64.)

Nykyään entistä useammin tullaan isäksi myös adoption, sijaisvanhemmuuden tai sateenkaariperheiden myötä. Muut isyyden muodot, kuten uusperheisyys, voivat tulla vastaan elämän myöhemmissä vaiheissa. (Eerola & Mykkänen 2014, 14.) Juridinen isyys tarkoittaa isyyden yksityisoikeudellista puolta. Juridiseksi isäksi tullaan, mikäli lapsi syntyy

avioliitossa (isyysolettama), isyyden tunnustamisen tai adoption kautta. Juridiseen isyyteen liitetään myös huoltajuus ja elatusvelvollisuus. Juridinen isyys tuo isälle oikeuksia ja velvollisuuksia, sillä hän on vastuussa lapsesta. Lain mukaan lapsi perii juridisen isänsä. (Huttunen 2001, 60–62.)

Still (2015) ja Huttunen (2001) ovat tutkineet isyyden eri muotoja (taulukot 1. ja 2.). Stillin (2015, 40) jaottelemaa isyyden muotoja ovat tasa-arvoinen-, läsnä oleva-, suojeleva-, avustava-, toiminnallinen- ja kiintymysisyys. Huttunen (2001, 82–85) on jaotellut isyyden neljään tyyppiin aktiivisuuden ja sitoutuneisuuden käsitteiden avulla: aktiivinen ja sitoutunut, passiivinen ja sitoutunut, aktiivinen ja heikosti sitoutunut, passiivinen ja heikosti sitoutunut. Stillin (2015) mukaan isyys voi rakentua useista sen eri muodoista. Isyyden eri muotoihin voi kasvaa tai oppia. Tapa olla isä voi myös muuttua elämän aikana esimerkiksi työssä tai perheessä tapahtuvien muutosten myötä. (Still 2015, 40–53.)

Tasa-arvoinen isyys tarkoittaa, että isä on tasa-arvoinen vanhempi äidin kanssa, joten voidaan puhua myös jaetusta vanhemmuudesta. Jaetussa vanhemmuudessa vanhemmat jakavat kotityöt, lasten hoidon ja kasvatusvastuun. Tämä selittäneekin sen, että tasa-arvoinen isä usein osallistuu vanhempainvapaisiin. Tasa-arvoisessa isyydessä biologiset seikat, kuten raskaus ja synnytys, eivät estä isän ja lapsen välisen erityislaatuisen suhteen muodostumista. (Still 2015, 40–44.)

Huttunen (2001) on määritellyt yhdeksi isätyypiksi aktiivisen ja sitoutuneen isän, mikä voidaan määritellä myös osallistuvaksi ja hoitavaksi isäksi. Tällöin isällä on välitön ja lämmin suhde lapseensa. Hän osallistuu lapsen hoitoon ja kasvatukseen aktiivisesti heti lapsen syntymästä lähtien. (Huttunen 2001, 82–85.) Stillin (2015) mukaan läsnä oleva isä arvostaa arkea ja haluaa toimia osana sitä. Hänelle on tärkeää viettää aikaa perheensä kanssa. Useinkaan työ ei vaikuta lapsen kanssa vietettyyn aikaan. Läsnä olevan isän maskuliinisuus toteutuu kotona, perheen piirissä, jolloin isyys on saanut tilaa perinteisesti äidille määritellyltä alueelta. Tähän isyyden muotoon voidaan ajatella sisältyvän tasa-arvoista ja kiintymysisyyttä. Läsnä olevaa isyyttä voidaan pitää täydellisenä isyyden muotona ja sitä usein tavoitellaan. (Still 2015, 52–53.)

Suojelevan isän Still (2015) katsoo olevan niin sanottu perheen pää eli perinteinen maskuliininen isä. Isä suojelee perhettään ja pitää siitä huolta. Huolehtiminen ja suojeleminen

voivat johtaa siihen, että isä tuntee olevansa perheen äidin terapeutti ja tukihenkilö. Suojeleva isyys haastaa tasa-arvoisessa ja jaetussa isyydessä ilmenevää sukupuolineutraaliutta. (Still 2015, 46–47.)

Stillin (2015) mukaan avustava isä ajattelee äidin ja lapsen suhteen olevan erityislaatuista odotuksen ja imetyksen vuoksi. Äiti on lapsen pääasiallinen hoitaja ja kasvattaja ainakin ensimmäisen vauvuuden aikana. Isä asemoituu ikään kuin äidin avustajaksi. Tämä voi johtaa siihen, että isän ja vauvan välinen suhde kehittyy äidin kautta. Isän toiminta tulee tärkeäksi silloin, kun äiti tarvitsee omaa aikaa ja taukoa lapsen hoidosta. Isän työnteko voi aiheuttaa avustavan isyyden roolin isälle. (Still 2015, 44–46.)

Huttusen (2001) mukaan työkiireet voivat johtaa passiiviseen ja sitoutuneeseen isyyteen. Kiireinen ei ehdi tai pysty viettämään riittävästi aikaa lapsensa kanssa ja potee sen vuoksi huonoa omaatuntoa. Isä voi olla myös ahdistunut ja kaipaava. Ahdistunut isä voi sisäisesti pahoin, mikä saattaa johtua ongelmista parisuhteessa, työssä loppuun palamisesta tai henkisestä epätasapainosta. Ahdistus vie suuren osan isän voimavaroista eikä hän siten jaksakaan paneutua isyyteen ja lasten kanssa olemiseen. Kaipaava isä sen sijaan haluaisi viettää enemmän aikaa lastensa kanssa, mutta se ei olosuhteiden pakosta ole mahdollista esimerkiksi avioeron tai työkiireiden vuoksi. (Huttunen 2001, 87–90.)

Aktiivisen mutta heikosti sitoutuvan isän sisäinen sitoutuminen isyyteen on epävarmaa ja oman isyyden prosessointi on vielä kesken. Isän ja lapsen välinen vuorovaikutus tapahtuu leikin kautta. Hän toteuttaa isyyttä rutiinilla, johon hän hakee tukea lapsensa äidiltä. (Huttunen 2001, 85–87.) Still (2015) on huomionnut toiminnallisen isyyden näyttäytyvän melko yleisenä. Isä tekee lasten kanssa erilaisia asioita, kuten liikkuu luonnossa ja leikkii heidän kanssaan. Toiminnallisuus näyttäytyy usein poikalasten kanssa, jolloin isän ja pojan välillä voi olla niin sanottuja ”poikien juttuja”. Äiti voi rajautua pois toiminnasta. (Still 2015, 48–49.)

Neljäs isätyyppi Huttusen (2001) jaottelussa on passiivinen ja heikosti sitoutuva isä. Tämä ilmenee kypsymättömyytenä. Mies voi olla poissaoleva tai vältellä isyyden vastuuta. Isä voi olla poissaoleva niin henkisesti kuin fyysisestikin ja hänen sitoutumisensa isyyteen on löyhää. Kotona ollessaan hän saattaa olla poissaoleva. Tällainen isä ei välttämättä juuri kaipaa lapsiaan ja vähitellen luopuu isän roolistaan, esimerkiksi eroproses- sissa isä vähitellen harventaa tapaamisia lasten kanssa. (Huttunen 2001, 90–93.)

Kiintymisisyyden tärkeä ajatus on, että myös isä kykenee rakentamaan lapsen läheisen emotionaalisen suhteen. Isä kiintyy heti syntymästä asti lapseen ja se on havaittavissa hänen puheestaan. Kiintynyt isä kokee luontevana ja mieluisana lapsen hoidon. Voidaan ajatella, että myös isällä on sisäsyntyinen hoivavietti, jota voidaan verrata niin sanottuun äidin vaistoon. (Still 2015, 50–51.)

TAULUKKO 1. Isyyden muodot Stillin (2015, 40–53) mukaan.

Isyyden muoto	Muodon kuvaus
Tasa-arvoinen isyys	<ul style="list-style-type: none"> • Vanhempien rooleja ei jaeta sukupuolten mukaan. • Kotityöt ja lasten kasvatus tasapuolisesti molempien vanhempien vastuulla.
Läsnä oleva isyys	<ul style="list-style-type: none"> • Pidetään täydellisenä isyyden muotona. • Arvostaa perheen arkea ja haluaa olla osana sitä. • Sisältää tasa-arvoista ja kiintymisisyyttä.
Suojeleva isyys	<ul style="list-style-type: none"> • Isä on perheen pää. • Isä suojelee perhettä ja pitää siitä huolta. • Perinteinen maskuliininen käsitys miehenä ja isänä olemisesta.
Avustava isyys	<ul style="list-style-type: none"> • Äiti on ensisijainen vanhempi. • Isä toimii äidin avustajana. • Isän ja lapsen suhde kehittyy äidin kautta. • Isä voi antaa äidille omaa aikaa olemalla lapsen kanssa.
Toiminnallinen isyys	<ul style="list-style-type: none"> • Isä leikkii ja liikkuu lapsen kanssa. • Toiminnallisuus näyttäytyy erityisesti poikalapsen kanssa. • Toiminnallinen isyys näyttäytyy yleensä vasta lapsen kasvettua.
Kiintymisisyys	<ul style="list-style-type: none"> • Isällä on syvä emotionaalinen suhde lapseen. • Lapsen hoito on luontevaa ja mieluisa. • Isällä on sisäsyntyinen hoivavietti.

TAULUKKO 2. Isätyypit Huttusen (2001, 82–93) mukaan.

	Sitoutunut	Heikosti sitoutunut
Aktiivinen	<ul style="list-style-type: none"> • Isä osallistuu lapsen kasvatuksen ja hoitoon aktiivisesti heti lapsen syntymästä alkaen. • Isällä on välitön ja lämmin suhde lapseen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Isyyteen kasvun prosessi on vielä kesken ja isyyteen sitoutuminen on epävarmaa. • Vuorovaikutus lapseen tapahtuu leikin kautta. • Isä toteuttaa isyyttä rutiinilla ja tukeutuu paljon lapsen äitiin.
Passiivinen	<ul style="list-style-type: none"> • Isä ei ehdi viettämään riittävästi aikaa lapsen kanssa. • Isä voi olla ahdistunut tai kaipaava. • Ahdistus voi johtua esim. työstä tai parisuhteen ongelmista. • Kaipaus voi johtua esim. avioeron tuomasta pakosta olla erossa lapsesta tai liiallisesta työmäärästä. 	<ul style="list-style-type: none"> • Isä on kypsymätön ja hän voi vältellä isyyteen liittyviä velvollisuuksia. • Isä voi olla henkisesti ja fyysisesti poissaoleva. • Isä ei välttämättä kaipaa lasta vaan saattaa helposti luopua isän roolista esim. erotilanteissa.

4.4 Isä äitiysneuvolassa

Britanniassa tehdyssä tutkimuksessa on noussut esiin, että miehillä on liian vähän totuudenmukaista tietoa ja roolimalleja auttamassa isän rooliin ja vanhemmuuteen kasvussa. Tutkimus valottaa myös sitä, että miehiä pitäisi ymmärtää valmistautua isyyteen jo ennen lapsen syntymää. (Deave & Johnson 2008, 631.)

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksen (2008) mukaan miehet osallistuvat äitiysneuvolatoimintaan hyvin vaihtelevasti. Neuvolatoiminnasta miehet osallistuvat eniten perhevalmennuksiin. Terveystoimintajana tapaa tulevia isäiä myös vastaanotoilla ja kotikäynneillä. Terveystoimintajien suurin haaste tulevien isien kohtaamisessa ja tukemisessa on heidän tavoittaminen. Syynä miesten vähäiseen osallistumiseen voi olla vaikeus lähteä työpaikalta kesken työpäivän tai motivaation puute. Miehet saattavat kokea, että äitiysneuvolakäynnit kuuluvat äidin vastuulle. Äidit usein hoitavatkin neuvolakäynnit ilman tulevaa isää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 24, 36–37.)

Miehet saattavat tuntea itsensä ulkopuolisiksi äitiysneuvolassa, koska lähes kaikki työntekijät ovat naisia ja perinteisesti tuottavat palveluita raskaana oleville naisille (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013). Koska odotusaika on äitikeskeistä seuranta, on tärkeää, että neuvolassa edistetään vanhemmaksi tulon yhteisyyttä. Miehen isäksi tulon tunnetta voi vahvistaa kutsumalla hänet mukaan neuvolaan sekä tunnustamalla isä ja äiti yhdenvertaisiksi vanhemmiksi. Paavilaisen mukaan miehen tulee itse olla aktiivinen päästäkseen mukaan keskusteluihin ja tapahtumiin. Miehen mukanaolo äitiysneuvolan vastaanottokäynnillä edistää isäksi kasvamista ja käynnistää isäksi tulemiseen ja lapseen liittyviä ajatuksia. (Paavilainen 2003, 102.)

Deaven ja Johnsonin (2008) tutkimuksessa miesten kokemukset raskauden aikaisesta terveydenhuollosta olivat negatiivisia ja he tunsivat usein itsensä ulkopuolisiksi neuvolassa. Kuitenkin miehet kokivat olevansa hyvin aktiivisesti mukana raskaudessa. Tosin he ymmärtävät, miksi neuvolakäynnit ovat hyvin naiskeskeisiä, mutta miehet olisivat toivoneet sisältöä, mikä olisi suunnattu heille. Tällöin he olisivat tunteneet osallistuvansa enemmän. Miehet toivoisivat, että terveydenhuollon työntekijä olisi myös heille helposti tavoitettavissa. Miesten mielestä se, että heillekin olisi annettu yhteystiedot neuvolaan, olisi parantanut heidän yhteydenoton mahdollisuutta. (Deave & Johnson 2008, 629, 631.) Myös Sponsler ym. (2015) tuovat esille, että tällä hetkellä suurin osa tuesta ja ohjauksesta kohdistetaan äideille. Kun terveydenhuollossa miestä tuetaan osallistumaan neuvolatoimintaan kokonaisvaltaisesti raskauden alusta saakka, auttaa se häntä sitoutumaan raskauteen ja synnytykseen paremmin. Tämän nähdään johtavan vahvoihin ja läheisiin suhteisiin perheissä (Sponsler ym. 2015, 36.)

Miehet pitävät äitiysneuvolapalveluita arvokkaina. Perhevalmennuksilta miehet odottavat tiedon saamista, isyyteen valmentautumista, tunteiden ja kokemusten käsittelyä raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Tutkimukseen osallistuneet miehet kokivat perhevalmennusryhmät puutteellisina, jos niissä ei keskusteltu tai hyödynnetty kokeneiden isien tietämystä. Äitiysneuvolasta miehet kaipaavat ohjausta raskausajasta, vauvan hoidosta ja imetyksestä. Miehet toivovat saavansa tietoa synnytyksen jälkeisestä toiminnasta synnytyssalissa ja myöhemmin vierihoito-osastolla. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 124.)

Tulevan isän mukanaolo neuvolassa on hyödyksi koko perheelle. Se lisää äidin pystyvyyden tunnetta ja edistää lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. (Klemetti & Hakulinen-Viita-

nen 2013.) Miehen saama lisätuki synnytykseen ja lapsen hoitoon vahvistaa kiintymyssuhteen muodostumista hänen ja lapsen välillä (Sponsler ym. 2015, 33). Haapion ym. (2009) mukaan vain mies itse voi päättää mukana olemisen tavan, joita ovat sivustaseuraaja, tukihenkilö, kumppani ja perheenpää. Kun mies itse valitsee tapansa olla isä, se voi olla ristiriidassa puolison, läheisen tai äitiyshuollon ammattilaisen odotusten kanssa. Tämä voi vaikeuttaa isän omaa työskentelyä ja tuoda lisähaasteita. (Haapio ym. 2009, 84, 89.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää tulevien isien kohtaamista äitiysneuvolassa.

Tarkoituksena on selvittää, miten miehen elämä muuttuu odotuksen aikana ja kuinka he kokevat käynnit äitiysneuvolassa.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten mies kokee isyyden ja isäksi tulon?
2. Miten miehen elämä on muuttunut raskauden myötä?
3. Miten mies kokee käynnit äitiysneuvolassa?
4. Miten mies toivoo tulevansa kohdatuksi äitiysneuvolassa ja vastataanko toiveisiin?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus tutkii asenteita ja kokemuksia. Se on ”pehmeä” tutkimusmenetelmä, jonka aineiston analyysi on kuvaavaa. (Eskola & Suoranta 2005, 13.) Laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä ei ole yleistää asioita, vaan ymmärtää ilmiötä. Hyvin laaditut tutkimuskysymykset ovat pohja laadulliselle tutkimukselle ja niiden avulla selvitetään, mistä tutkittavassa ilmiössä on kyse. (Kananen 2014, 16.) Kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen metodin ero on, että kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus perustuu mittauksiin ja määriin, ollen enemmän tilastollista. Sillä pyritään selvittämään syy- seurauksia. Kvantitatiivisen tutkimuksen luottamusta lisää suuri, satunnainen otanta. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 20.) Tutkimusmenetelmien välillä ei nykyään ajatella olevan parempi/huonompi -asetelmaa, vaan tutkija päättää metodologiasta tarkasteltuaan tutkittavan ilmiön luonnetta ja arvioituaan tutkimusmenetelmän sopivuutta tarkoitukseensa. Tutkimusmenetelmän valintaan vaikuttavat usein tutkijan historia ja mielenkiinnon kohteet. (Eskola & Suoranta 2005, 7.) Koska opinnäytetyömme kuvaa isien kokemuksia, sopii kvalitatiivinen tutkimusmetodi parhaiten työhömmme tutkiessaan asenteita ja kokemuksia.

Laadulliselle tutkimukselle ominaista on tutkia ja katsella ilmiötä monilta eri kannoilta. Tämän vuoksi teoreettinen viitekehys usein rakentuu sekalaisesta kokoelmasta esimerkiksi erilaisia teorioita ja tutkimustuloksia, jotka mahdollistavat ilmiön mahdollisimman kattavan tarkastelun. Tämä tuo haasteita aineiston tulosten keskustelemiseen teorian kanssa. Toisaalta se myös rikastuttaa sitä, sillä kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole tarkoitus esittää uusia tuloksia, vaan se on keskustelua aiempien kirjoittajien kanssa. (Eskola 2015, 189.)

Tutkijan tulee pohtia miten aihevalinta vaikuttaa tutkittaviin ja minkälainen vaikutus sillä on yhteiskunnallisesti, sillä tutkimusaiheen valinta on eettinen päätös. Hyvän tutkimusetiikan mukaisesti pyritään minimoimaan tarpeettomat haitat ja epämukavuudet. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218.) Tutkijan on kerrottava osallistujille tutkimuksen tavoitteet, menetelmä ja siihen liittyvät mahdolliset riskit. Heille tulee myös kertoa, että osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistuvilla on oikeus keskeyttää

mukanaolo tai kieltää itseään koskevan tutkimusaineiston käyttö (Tuomi & Sarajärvi 2011, 131.) Oikeudenmukaisuus tutkimustyössä tarkoittaa, ettei tutkijalla ja tutkittavalla ole epätasa-arvoista valta-asetelmaa. Tutkijan ei pidä rajata tutkimuksen ulkopuolelle mahdollisten ei-toivottujen vastausten antajia. Esimerkiksi hoitotyytyväisyyttä mittaavissa tutkimuksissa tyytymättömien vastaajien rajaaminen tutkimuksen ulkopuolelle saattaa aiheuttaa sitä, että hoitotyön kehittämiseksi arvokasta tietoa jää saamatta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221.)

Tutkimustyössä keskeinen huomioitava asia on anonymiteetti. Anonymiteetti säilyy, kun tietoja ei luovuteta ulkopuolisille, aineisto säilytetään suojattuna ja tarvittaessa alkuperäisilmaisuuksiin käännetään yleiskielelle murteen vuoksi. On hyvä huomioida, että taustatiedot kuvataan keskiarvoina, pienet alaryhmät pysyvät tunnistamattomina sekä organisaatiotallalla selvitetään esimerkiksi, saako yksittäisen osaston nimi tulla julki tutkimusraportissa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221.)

6.2 Aineiston hankinta

Aineistonkeruumenetelmiä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on monia. Yleisimpiä ovat esimerkiksi kysely, haastattelu, havainnointi ja dokumenttien analysointi. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 71.) Aineisto muotoutuu tutkijasta riippuen, tai riippumatta, sanoiksi tai lauseiksi. Tutkijasta riippuvaisia tekstejä ovat esimerkiksi haastattelut ja havainnoinnit eli tutkittava vastaa tutkijan laatimaan kysymykseen. Tutkijasta riippumattomia tekstejä ovat muuta tarkoitusta varten tuotettu kirjallinen-, kuvallinen- tai äänimateriaali, joita tutkija analysoi. Näitä ovat esimerkiksi päiväkirjat, omaelämäkerrat tai kirjeet. (Janhonen & Nikkonen 2001, 7.)

Kyselylomake on käyttäytymistieteissä yleisin tietojenkeruumenetelmä, vaikka siinä on varjopuolensakin. Kyselylomaketta käytetään paljon myös ei-tieteellisiin tarkoituksiin esimerkiksi erilaisissa mielipidemittauksissa. Onkin vaarana, että ihmiset ovat kyllästyneitä kyselyihin vastaamiseen ja näin ollen vastausprosentti jää pieneksi. Toisaalta ihmiset ovat tottuneet kyselylomakkeisiin ja sen tuttuus voi helpottaa ihmisiä osallistumaan. Kyselylomakkeen etuna on myös se, että se säästää haastattelua enemmän aikaa ja helpottaa suurempien ihmismäärien tavoittamista. Kyselylomakkeen avulla saadaan myös varmistettua haastattelua parempi anonymisuus. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000, 35–37.)

Aineiston hankinta toteutettiin kyselynä e-lomakkeella, koska näin saatiin parhaiten tavoitettua riittävän suuri määrä äitiysneuvolassa asioivia miehiä. E-lomake on nykyaikainen tapa toteuttaa kysely sen helppouden ja nopeuden vuoksi. E-lomake mahdollistaa kyselyyn vastaamisen, milloin ja missä vain. Myös vastausten lähettäminen on helppoa ja reaaliaikaista. Kyselylomake (Liite 1) sisältää yhdeksän kysymystä liittyen isäksi tulemiseen, isyyden tuomiin muutoksiin elämässä sekä isien kokemuksiin neuvolassa asioimisesta. Kysymykset ovat avoimia kysymyksiä. Ne on muotoiltu niin, että isät saivat kertoa kokemuksistaan omin sanoin. Kyselyn kysymykset on muotoiltu tutkimuskysymysten pohjalta.

Lempäälän kunnan neuvoloiden osastonhoitajan kanssa sovittiin käytännöistä, joilla tavoitettaisiin neuvolassa asioivia miehiä. Toinen opinnäytetyön tekijöistä oli samaan aikaan Lempäälän neuvolassa harjoittelussa ja osana harjoittelua osallistui perhevalmennuksiin. Osastonhoitaja antoi luvan toteuttaa opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn neuvolassa ja perhevalmennuksissa. Näin saatiin välitettyä viestiä isille. Kävimme opinnäytetyön tekemisen aikana kahdesti tapaamassa Lempäälän neuvoloiden osastonhoitajaa ja lähetimme hänelle työn luettavaksi. Häneltä saimme neuvoja ja toiveita työn sisällöstä ja apua kyselyn toteuttamiseen.

Perhevalmennuksissa ja neuvolassa tulevilta isiltä kysyttiin, haluavatko he osallistua kyselyyn. Suuri osa isistä osallistui mielellään ja he antoivat sähköpostiosoitteensa kyselylomakkeen vastaanottamista varten. Linkki kyselyyn lähetettiin kahdeksalle isälle. Näistä viisi vastasi kyselyyn. Koska otos oli pieni, etsittiin lähipiiristä ja tuttavien kautta lisää isiä vastaamaan kyselyyn. Tämä jälkeen linkki kyselyyn lähetettiin vielä kahdeksalle miehelle. Linkkiä kyselyyn jaettiin yhteensä 16 isälle. Sähköposti toimi kyselyn saatekirjeenä (Liite 2), jossa kerroimme opinnäytetyöstämme. Kirjeestä tuli myös ilmi kyselyn anonyymius, sillä siihen vastattiin nimettöminä, eikä lopullisesta työstä voi tunnistaa vastaajia. Lopulta kyselyyn vastasi kymmenen miestä, tulevia isiä sekä vastikään isäksi tulleita.

6.3 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan lähteä liikkeelle ilman hypoteesia, ennakoasetuksia tai määritelmiä. Aineistolähtöinen analyysi antaa vapautta lähteä tutkimaan jonkin ilmiön olemusta, selitetään ilmiötä, ei sen esiintyvyyttä. (Eskola & Suoranta 2005, 19.)

Kanasen (2008) mukaan laadullisessa tutkimuksessa materiaalia on yleensä runsaasti. Materiaalia tulee käydä läpi, tiivistää ja pelkistää. Aineistoa pelkistettäessä voidaan saada esiin sen olennaisin sisältö, jonka avulla voidaan lähteä etsimään vastausta tutkimusongelmaan. Aineiston pelkistämismenetelmänä voidaan käyttää esimerkiksi koodausta. Koodauksella pyritään saamaan aineisto sellaiseen muotoon, että se on käsiteltävissä. Koodausta voi tehdä tietokoneella käyttämällä siihen suunniteltua tietokoneohjelmaa tai käsin kirjaamalla. Samaa tarkoittavat asiat merkitään samalla koodilla. Koodauksen avulla aineisto saadaan sekä tiiviimmäksi että yksinkertaisemmaksi ja näin paremmin analysoitavaksi. (Kananen 2008, 88-90.)

Aineiston analyysin aloitimme tulostamalla e-lomakkeiden vastaukset ja jaottelimme ne numeroimalla jokaisen vastaajan. Alleviivasimme vastauksista lauseita, joista saimme vastauksia tutkimuskysymyksiin. Alkuperäisilmaukset listasimme tutkimuskysymysten mukaan. Ilmausten perään lisäsimme vastaajan numeron. Tämä auttoi löytämään oikean vastaajan, kun analyysiä tehdessämme välillä palasimme alkuperäisilmauksiin.

Sisällönanalyysissä aineistoa tiivistetään ja muokataan uuteen muotoon. Aineistoa pyritään kuvaamaan sanallisesti tiiviissä ja yleisessä muodossaan. Aineiston redusointi (pelkistäminen), klusterointi (ryhmittely) ja abstrahointi (käsitteellistäminen) kuuluvat sisällönanalyysin vaiheisiin. Klusteroinnissa etsitään samanlaisuuksia tai eroavaisuuksia koodattua aineistoa läpikäymällä. Yhdeksi luokaksi ryhmitellään samaan asiaan liittyvät käsitteet ja nimetään se sisältöä kuvaavalla nimellä. Oleellinen tieto erotetaan epäolennaisesta tiedosta abstrahointivaiheessa ja muodostetaan teoreettinen käsitteistö. Sisällönanalyysin vaiheiden jälkeen luokituksista yhdistetään laajempia käsitteitä. (Kananen 2008, 94.)

Alkuperäisilmauksista teimme pelkistettyjä ilmauksia. Niistä etsimme samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia ja jaottelimme ilmaukset yhdistävien tekijöiden mukaan. Jaottelimme

ilmauksia omiksi luokiksi. Emme pyrkineet luomaan teoreettista käsitteistöä vaan tavoitteena oli saada vastauksia tutkimuskysymyksiin. Aineiston analyysin prosessi ja kulku esitellään esimerkin avulla liitteessä (Liite 3).

7 TULOKSET

7.1 Isäksi tulo miesten kokemana

Isyys herätti miehissä erilaisia tunteita ja he miettivät isyyteen siirtymistä, kehittymistä ja vastuullisuutta. Tunneskaala oli moniulotteinen, ilosta ja onnellisuudesta jännitykseen ja pelkoon. Päällimmäisenä positiivisena tunteena miehet tunsivat onnellisuutta isyydestä. Onnellisuuteen liittyi iloa lapsen syntymän myötä toteutuvasta unelmasta. Kyselyyn osallistuneista miehistä osa kertoi tuntevansa rakkautta jo syntymätöntä lasta kohtaan.

Tämä on sitä, mitä olen aina halunnut ja unelmoinut.

Hymy on kasvoilla, kun asiaa miettii.

Tuleva isyys myös jännitti ja jopa pelotti miehiä. Ennen lapsen syntymää isyys saattoi tuntua myös epärealistiselta. Osa kyselyyn vastanneista kertoi jännittävänsä kasvatuksen tuomia haasteita, osa mietti jo lapsen murrosiän myllerryksiä. Miehet jännittivät myös isyyden tuomaa vastuuta. Isyyden vastuuseen miehet liittivät muun muassa huolta, arjen muuttumista ja lapsen hoidon haasteita. Lapsen tulo pisti miehet miettimään asioiden tärkeysjärjestystä ja voimavaroja.

Miksi me tällainen itkevä paketti tehtiin häiritsemään hyvin sujunutta aikuisten arkea?

Osa vastaajista koki, että kehitys isäksi oli vielä kesken. Miehet kokivat, että tässä vaiheessa äitiys oli puolisolle suurempi asia kuin isyys heille. He tiedostavat, että isäksi kehitytään jo raskausaikana, mutta tunsivat silti vielä keskeneräisyyttä lapsen syntymän lähestyessä.

Henkisen kehittymisen matka on itselläni vielä tässä kohtaa kesken.

Isyyteen valmistautumiseen liittyi muutamilla oman lapsuuden ja nuoruuden reflektointi. Eräs vastaaja muisteli omaa nuoruuttaan. Omien nuoruuden haasteiden vuoksi isäksi kas-

vaminen tuntui hänen mielestään olevan vielä kesken. Valmistautumisen haasteina koettiin ajanpuute. Isyyteen siirtyminen herätti myös kiinnostusta miehissä. He odottivat, että isyys konkretisoituisi. Vastauksista kävi ilmi, että isänä oleminen on miehille uusi juttu, jota he odottivat mielenkiinnolla.

Odottelen, että isyys alkaa tuntua.

7.2 Miesten ajatuksia isyydestä

Miehiä mietitytti kasvatus kokonaisvaltaisesti, jaksaminen, vastuu, itseluottamus ja elämänmuutos. Miehet toivat esiin, että haluaisivat onnistua kasvatustehtävässä niin, että lapsesta kasvaisi kelvollinen kansalainen. He kokivat tärkeänä, että lapsi saisi hyvät sosiaaliset ja empaattiset taidot. Tällä isät tarkoittivat sitä, että lapsi saisi hyvän sosiaalisen verkoston, eikä tulisi kiusatuksi. Yksi vastaaja pohti sitä, miten kasvattaa lapsesta empaattinen, heikompien puolella oleva. Eräs isä pohti kasvatustehtävän haasteellisuutta lapsen tullessa murrosikään. Murrosiässä mietitytti rajojen kokeilu ja lapsen itsenäistyminen. Kaikki miehet eivät miettineet tulevaa.

Miehet olivat huolissaan sekä itsensä että puolisonsa jaksamisesta. Tämä nousi esiin useassa vastauksessa. Suurimpana jaksamiseen vaikuttavana asiana miehet kokivat unen, jonka arvioivat vähentyvän lapsen synnyttyä. Miehet pohtivat perhe-elämän tuomaa vastuuta monelta eri kantilta. Miehet ajattelivat, että perhe-elämän tuomia haasteita heille ovat taloudellinen pärjääminen, pystyvyys perheestä huolehtimisessa ja lapsen hoito. Joitain miehiä tulevaisuus ja edessä oleva isyys arveluttivat. He ajattelivat, että edessä on suuri elämänmuutos ja isyyden olevan haasteellinen rooli.

Miksi kaikki pelottelevat sen vaativuudella?

Eräs vastaaja hämmästeli isyyden vaativuudella pelottelua. Tulevaisuuden murros toki arvelutti, mutta hänellä ei ollut epäilystä, etteivätkö pärjäisi. Useasta kyselyn vastuksesta huokui itseluottamus. Miehet kokivat isyyden olevan haastava rooli, mutta arvelivat tunnistavansa haasteet ja selviävänsä niistä. He luottivat omiin kykyihinsä ja eräs vastaajista sanoikin tietävänsä, että on hyvä isä.

Suvun jatkuminen, yhteinen onni, lapsen ilo, lapsen kasvu ja tärkeänä aikuisena oleminen tuntuivat isyydessä mukavilta. Miehet kokivat suvun jatkamisen tärkeänä ja arvokkaana tehtävänä ja tunsivat ylpeyttä omasta lapsestaan. He tunsivat halua vaalia heille annettua tärkeää isyyden tehtävää. Vastaajista osa koki isyyden positiivisena asiana heidän elämässään ja suhtautuivat tulevaisuuteen luottavaisesti.

Olen saanut jotain aivan uskomatonta aikaiseksi.

Tulevaisuutta on nyt helpompi suunnitella. Eikä aiemmin ollut epävarmuutta tarvitse nyt jossitella.

Miehet kokivat lapsen tuoman merkityksen parisuhteelle tärkeänä. He kokivat lapsen odotuksen ja syntymän yhteisenä ja myös yhdistävänä asiana. Eräs vastaaja kertoikin lähentyneensä henkisesti puolisonsa kanssa. Tulevat isät tunsivat iloa puolison onnellisuudesta. Perheen muodostuminen koettiin erityisen tärkeänä jatkumona parisuhteessa.

Vaimon onnellisuus on ainakin hienoa nähdä.

Kliseinen rakkaus ja sen tuoma lämpö kuvaavat sitä parhaiten.

Isyydessä miehet kokivat mukavana lapsen kasvun ja kehityksen seuraamisen. Isä, jolla oli jo lapsi, kertoi lapsen kanssa touhuamisen antavan mahdollisuuden olla mukana tämän arjessa ja seurata lapsen kehitystä. Lapsen hyväntuulisuus ja ilo lisäsivät isien onnellisuutta. Toisaalta miehet kokivat tärkeänä myös syntymättömän lapsen kasvun seuraamisen. Tähän mahdollisuuden toi äitiysneuvolassa tapahtuva raskauden seuranta. Isät olivat ylpeitä siitä, että voivat tarjota lapselleen tukea ja turvaa huolehtimalla heistä. Isät kokivat rikkautena mahdollisuuden tehdä asioita lapsiperheenä. Yksi vastaajista toi esiin omien arvojen jatkumisen lapsessa.

Kun näkee omat lapset hyvällä päällä. Miten ne kasvaa, kun ne nukkuu, kun pääsee touhuamaan niiden kanssa.

Toivottavasti saan myös istutettua omia arvoja lapselleni.

7.3 Miesten elämässä raskauden myötä tapahtuneet muutokset

Miehet kokivat muutoksia ajattelumaailmassa, puolison tarpeiden huomioimisessa, lisääntymisvietissä ja elintavoissa. Osa miehistä oli huomannut rauhallisuuden lisääntyneen ajatuksissa ja teoissa. He kertoivat suhtautumisen lapsiin muuttuneen positiivisemmaksi. Miehet kertoivat pohtivansa myös lapsen tulon aiheuttamia muutoksia arjessa.

Miehet kokivat kasvaneensa ihmisenä. Raskauden ja tulevan isyyden myötä miehet olivat alkaneet pohtia tulevaisuutta ja valmistautumaan siihen. He kokivat raskauden kasvattaneen heitä ihmisinä ja kehittäneen heidän asioiden priorisointikykyään. Vastuun ottaminen on ollut kasvattava kokemus.

Pieni pelko, että pian se tosiaan on täällä.

Vastauksissa ilmenee puolison tarpeiden huomioimisen lisääntyminen. Muutama mies kertoi tuntevansa vahvempaa sitoutumista puolisoon raskauden myötä. Yksi mies tiedosti olevansa suojelevampi puolisoa kohtaan, mikä näyttäytyi valppaampana ja aggressiivisempänä suhtautumisena lähiympäristöön.

Yhtenä raskauden tuomana vaikutuksena miehet nostivat esiin puolison mielialan muutokset. Yksi vastaaja kertoi puolison olevan kärtyisämpi, toinen taas ihmetteli lisääntyntä ”hösötystä”. Eräs vastaajista tunsu huolta vaimon muuttuneesta käytöksestä. Vastaajista yksi kertoi raskauden vaikuttaneen seksielämään. Muutokset seksielämässä aiheutuivat muun muassa fyysisistä rajoitteista.

Loppuraskaudessa myös seksielämä passivoitui normaalitasoa matalammalle.

Yksi vastaajista kertoi huomanneensa lisääntymisvietin kasvamista.

Aloin tuntemaan fyysisesti voimakkaampaa viettä tehdä jälkeläisiä lisää, parisuhderajan ulkopuolistenkin kanssa.

Usea mies kertoi vastauksissaan liikunnan ja ulkoilun vähentymisestä ajanpuutteen vuoksi. Vastauksissa tuli esiin se, että osa oli aiemmin harrastanut liikuntaa ja ulkoilua

yhdessä puolison kanssa. Mikäli puolison vointi oli muuttunut niin, ettei kyennyt urheilemaan, ei miehenkään tullut lähdettyä yksin liikkumaan. Muutama mies kertoi liikunnan määrän vähentymisen aiheuttaneen painonnousua ja fyysisen kunnon heikkenemistä. Raskauden vaikutukset miehen elämässä näkyivät myös unen määrän vähentymisenä. Yksi mies kertoi esimerkiksi alkaneensa kasvissyöjäksi. Myös lisääntyneestä työmäärästä aiheutuva väsymys tuli ilmi vastauksissa. Eräs isä kertoi tehneensä suuriakin harrastusinvestointeja. Kaksi vastaajaa mainitsi, ettei ole kokenut raskauden aiheuttaneen muutoksia heissä itsessään.

Miehet valmistautuivat lapsen tuloon ajatuksissa, hakemalla tietoa, esittämällä kysymyksiä, pohtimalla omia tarpeitaan, luomalla turvallisen ympäristön tulevalle lapselle ja pohtimalla omaa kasvatustyyliään. Miehet hakivat isyyteen liittyvää tietoa erilaisista lähteistä. Vastauksissa mainitaan tiedonlähteiksi internet ja kirjallisuus. Turvallisen ympäristön luomiseen liittyi esimerkiksi säästämistä, tavaroiden hankkimista valmiiksi ja kodin kunnostusta. Miehet toivat vastauksissaan esiin, että he orientoituivat isyyteen ajatuksissaan. Henkinen kasvu näyttäytyi useissa vastauksissa oleellisena asiana isyyteen valmistautumisessa. Toisaalta vastauksissa tuli esiin se, että osa miehistä totesi isäksi kasvun tapahtuneen huomaamatta. Isäksi tulo pisti miehen pohtimaan asioiden tärkeysjärjestystä ja asettamaan lapsen tarpeet etusijalle.

Periaatteessa kaikki omat tarpeet ovat toissijaisia.

Isät pohtivat ympäristön antamia kasvatuseräilyitä. Yksi mies sanoi kiinnostavansa enemmän huomiota kavereiden toimintaan vanhempina ja heidän lapsiinsa. Miehet saattoivat tietoisesti reflektoida omaa lapsuuttaan ja samalla pohtia omaa kasvatustapaansa suhteessa siihen, miten omat vanhemmat ovat toimineet. Eräs isä kertoi tietoisesti pyrkivänsä erilaiseen toimintaan kuin omilla vanhemmillaan oli ollut.

Aika paljon olen koittanut miettiä asioita omasta lapsuudesta, mitkä oli hyvin ja mitä itse haluaisin tehdä toisin.

Itsetutkiskelua ja oman kasvattajan etsimistä on tapahtunut paljon.

Kuitenkin kolme vastaajaa kertoi, etteivät koe raskauden vaikuttaneen juurikaan heidän elämäänsä. Yksi vastaajista kertoi, ettei ole varsinaisesti valmistautunut lapsen tuloon. Toisaalta tällä vastaajalla oli jo aiempia lapsia, mikä voi osaltaan selittää tätä.

7.4 Miehenä äitiysneuvolassa

Miehet hyödynsivät myös terveystalveluiden tarjoamaa tukea, eniten neuvolaa. Osa vastaajista toi mieltä askarruttavia asioita esille neuvolassa. Neuvolakäynnit olivat miesten kokemusten mukaan informatiivisia, mielekkäitä ja henkilökunta oli huomaavaista. Suurin osa vastaajista koki neuvolakäynnit hyödyllisiksi. He saivat hyödyllisiä neuvoja ja vinkkejä. Yksi isä mainitsi perhevalmennukset hyödyllisinä.

Saimme erittäin tärkeitä ja hyviä neuvoja lapsen arjesta.

Puolet vastaajista oli pitänyt neuvolakäynneistä ja kokivat käynnit mukavina ja mielekkäinä.

Mukava olla mukana seuraamassa raskauden edistystä, kuulla vauvan sykeä ja terveydenhoitajan arviot lapsen koosta.

Miehet arvostivat neuvolahenkilökuntaa. Heidän mielestään neuvolahenkilökunta oli mukavaa.

Ihmiset ovat olleet pääosin aivan mahtavia, joka on iloinen yllätys, koska sosiaalinen asiakaspalvelu muilla terveystalvelusektoreilla on useimmiten melko ala-arvoista.

Jotkut miehet kokivat neuvolakäynnit tarpeettomina. Koska neuvolassa seurataan pääosin äidin ja lapsen vointia, pitivät miehet omaa rooliaan vähäisenä. Yksi mies kertoi, ettei ole käynyt ollenkaan neuvolassa. Yhdessä vastauksessa tulee ilmi, että mies piti neuvolakäyntejä ajan hukkana, kun joutui olemaan töistä pois. Tämä mies koki käynnit kiusallina ja turhina.

Miksi minun pitää tulla kun aika ei riitä kuitenkaan kaikkien töiden hoitamiseen?

7.5 Miehiä kohtaminen äitiysneuvolassa

Isät oli kohdattu äitiysneuvolassa kokonaisvaltaisesti ja osana perhettä. Usealla miehellä oli positiivisia kokemuksia siitä, miten terveydenhoitajat ja harjoittelijat olivat kohdanneet heidät neuvolassa. Miehillä tärkeää oli, että heidät otettiin kokonaisvaltaisesti huomioon. Kokonaisvaltaisella huomioimisella miehet tarkoittivat heidän mielipiteidensä huomioon ottamista, kuulumisten ja mieltä askarruttavien asioiden kysymistä. Miehet pitivät merkityksellisenä, että terveydenhoitaja keskusteli myös heidän kanssaan.

Miehet toivoivat, että terveydenhoitaja esittäisi myös heille kysymyksiä ja kohtaisi heidät tasavertaisina vanhempina. Vastauksissa nousi esiin toive, että terveydenhoitaja esittäisi kohdennettuja kysymyksiä myös suoraan miehelle. Isän mieltä askarruttavien asioiden kysyminen koettiin tärkeänä, koska joidenkin miesten oli hankala tuoda niitä spontaanisti esiin.

Miehistä tuntui mukavalta ja tärkeältä, että terveydenhoitaja huomioi heidät osana perhettä. Äidit ja tuleva lapsi olivat kahden isän vastauksen mukaan neuvolakäynneillä keskiössä. He pitivät sitä luonnollisena asiana. Isät saattoivat tarvita rohkaisua olemaan aktiivinen. Rohkaisuna yksi mies kertoi sen, että terveydenhoitaja mainitsi ne asiat, joihin isä voi osallistua tai olla avuksi. Toisaalta yksi mies pohti sitä, että onko liiankin aktiivinen ja jääkö tällöin odottava äiti ikään kuin syrjään. Yhdessä vastauksessa tuotiin esiin, ettei mies kokenut tarpeelliseksi terveydenhoitajan huomioivan häntä.

Kyselyn vastauksista tuli ilmi, että terveydenhoitajan persoonalla ja luontevalla kohtamisella on suuri merkitys miehille. Se, miten terveydenhoitajat kohtasivat miehet neuvolassa, oli hyvin lähellä sitä, miten miehet toivoivatkin tulevansa kohdatuiksi.

Hymy, asiantuntijuus ja luotettavuus ovat piirteitä, joita seuraamalla isän huomioiminen tapahtuu luonnostaan.

Kaikille vastaajille ei ole ollut itsestään selvää, että miehet voivat osallistua neuvolakäynneille. Yksi mies kertoi, ettei häntä oltu lainkaan pyydetty neuvolaan. Se, että miehet ovat tervetulleita mukaan, oli ollut heille positiivinen yllätys. Yksi mies esittikin toiveen, että miehet selkeästi kutsuttaisiin neuvolaan.

7.6 Yhteenveto tuloksista

Vaikka isyys jännitti ja jopa pelotti miehiä ja siihen liittyi monia huolenaiheita, tuloksista päällimmäisenä kävi ilmi, että he tunsivat suurta onnellisuutta ja iloa. Vastaajista osa kertoi tuntevansa suurta rakkautta syntymätöntä lasta kohtaan. Miehet tunsivat ylpeyttä ja itsevarmuutta isyydestä ja suvun jatkumisesta. Osalla vastaajista isyys tuntui epärealistiselta ja keskeneräiseltä ennen lapsen syntymää. Miehet pohtivat paljon kasvatuksen vastuuta. Monilla ajatukset siirtyivät jo pitkällekin tulevaisuuteen, lapsen teini-ikään ja vartumiseen sekä siihen, miten onnistua kasvatustehtävässä niin, että lapsesta kasvaisi hyvin pärjäävä, toiset huomioon ottava kansalainen. Myös huoli jaksamisesta ja elämänmuutoksen tuomista haasteista kuten taloudellisesta pärjäämisestä nousi esiin.

Miehet kokivat lapsen tulon merkityksellisenä, pariskuntaa yhdistävänä asiana. Tulevat isät tunsivat iloa puolison onnellisuudesta. Lapsen tulo koettiin tärkeänä jatkumona parisuhteelle ja miehet tunsivat lapsen rikastuttavan elämää. Lapsen kasvun ja kehityksen seuraaminen sekä arjessa mukana oleminen koettiin merkityksellisenä asiana. Myös syntymättömän lapsen kasvun seuraamisen miehet kokivat tärkeänä.

Vastauksista kävi ilmi, että raskaus toi monenlaisia muutoksia miehen elämään. Miehet kertoivat muutoksia tapahtuneen ajattelumaailmassa, puolison tarpeiden huomioimisessa, lisääntymisvietissä ja elintavoissa. Suhtautuminen lapsiin muuttui positiivisemmaksi. Miehet kokivat muuttuneensa rauhallisemmiksi ajatuksissa ja teoissa. Vastaajat kokivat, että raskaus kasvatti heitä ihmisinä. He olivat alkaneet pohtia tulevaisuutta ja vastuuta isänä olemisesta. Vastauksista nousi esiin myös puolison mielialan muutokset sekä raskauden tuomat muutokset seksielämään. Miehet orientoituivat tulevaan isyyteen ajatuksissaan ja etsimällä tietoa erilaisista lähteistä. Myös omaa lapsuutta pohdittiin. Osa vastaajista koki, ettei raskaus ollut juurikaan vaikuttanut heidän elämäänsä.

Miehet kokivat terveyspalveluiden, eniten neuvolan, tarjoaman tuen erittäin hyödyllisenä ja tärkeänä. He pitivät tärkeänä mahdollisuutta tuoda esille mieltä askarruttavia asioita äitiysneuvolassa ja kokivat saavansa paljon hyödyllistä tietoa ja vinkkejä. Toisaalta neuvolakäynnit koettiin myös tarpeettomina ja kiusallisina. He kokivat oman roolinsa vähäisenä, koska käynneillä oli keskitytty pääosin äidin ja lapsen vointiin. Kaikille vastaajille ei ollut itsestään selvää, että myös isä oli tervetullut äitiysneuvolaan.

Äitiysneuvolanhenkilökuntaa arvostettiin. Useilla miehillä oli positiivisia kokemuksia siitä, miten heidät oli kohdattu äitiysneuvolassa, kokonaisvaltaisesti ja osana perhettä. Miehet kokivat tärkeänä, että heidän mielipiteensä, kuulumiset ja mieltä askarruttavat asiat otettiin huomioon. Merkityksellistä miehille oli, että terveydenhoitaja keskusteli myös heidän kanssaan ja kohtaisi heidät tasavertaisina vanhempina. Miehet saattoivat tarvita terveydenhoitajan rohkaisua osallistumaan aktiivisesti neuvolakäynnille. Vastuksista kävi ilmi, että pääsääntöisesti miehet kohdattiin äitiysneuvolassa niin kuin he toivovatkinkin tulevansa kohdatuksi.

8 POHDINTA

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusaihetta valitessa tulee pohtia etiikkaa, miten aihevalinta vaikuttaa tutkittaviin ja minkälainen vaikutus sillä on yhteiskunnallisesti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218). Oma aihevalintamme on eettisesti kestävä, koska emme pyri vaikuttamaan tulevien isien asenteisiin, vaan selvitämme heidän kokemuksiaan. Tutkimuksen avulla pyrimme edistämään isien hyvää kohtaamista neuvolassa. Tarkoituksena ei ole ollut provosoida vastaajia. Esimerkiksi kyselyn kysymykset ovat avoimia eivätkä ne ole johdattelevia, ne eivät myöskään sisällä olettamuksia.

Tutkijan on kerrottava osallistujille tutkimuksen tavoitteet, menetelmä ja siihen liittyvät mahdolliset riskit. Heille tulee myös kertoa, että osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistuvilla on oikeus keskeyttää mukanaolo tai kieltää itseään koskevan tutkimusaineiston käyttö. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 131.) Olemme kertoneet vastaajille, että kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista, he saavat vastata niihin kysymyksiin, joihin haluavat ja vastausten pituutta ei ole määritelty. Tämä kerrottiin sekä suullisesti että saatekirjeessä. Eettinen epäkohta on, että saatekirjeessä ei ole mainittu vastaajilla olleen oikeus kieltää itseään koskevan tutkimusaineiston käyttö. Siinä oli kuitenkin annettu sähköpostiosoitteemme, joista vastaajan oli mahdollisuus saada lisätietoja. Saimme kyselyimme vastaajia myös tuttaviemme avustuksella, jotka lähettivät vastaajille Facebookin kautta linkin suoraan kyselyyn. Tällöin vastaajat eivät saaneet sähköpostin välityksellä lähetettyä saatekirjettä. Koska emme ole haastatelleet vastaajia kasvotusten, emme voi olla täysin varmoja, että vastaajat todella ovat tulevia tai juuri isäksi tulleita miehiä. Koska olemme tutkineet lähinnä asenteita ja kokemuksia, emme näe tätä suurena eettisenä ongelmana. Vastaukset ovat olleet asiallisia ja aiheeseen liittyviä, eikä meissä ole herännyt epäilystä, että vastaajat olisivat olleet jotain muuta kuin ilmoittivat olleensa.

Tutkimustyön oikeudenmukaisuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijalla ja tutkittavalla ei ole epätasa-arvoista valta-asetelmaa. Tutkijan ei pidä rajata tutkimuksen ulkopuolelle mahdollisten ei-toivottujen vastausten antajia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221.) Meillä ei ole ollut ennakkokäsitystä vastaajien asenteista tai tyytyväisyydestä äitiysneuvolatoimintaa kohtaan. Koska kaikki vastaajat eivät tulleet Lempäälän neuvolan

asiakkaista, vaan vastaajia tuli myös muita kautta, ei voida vastauksia yleistää koskemaan nimenomaan Lempäälän neuvolassa asioivia miehiä. Vastaajissa oli erityyppisiä isiä, ikäjakauma oli 21-40 vuotta ja osalla oli jo aiempia kokemuksia äitiysneuvolassa asioinnista ja osa oli mukana ensimmäistä kertaa.

Kyselylomakkeessa kysyimme vastaajilta taustatietoina miehen ikää, raskausviikkoja tai jo syntyneen lapsen ikää sekä mahdollisten aikaisempien lasten lukumäärää. Aineistoa käsitellessämme emme kuitenkaan nähneet tarpeelliseksi hyödyntää näitä taustatietoja tuloksien kirjoittamisessa. Vaikka vastaajien ikäjakauma oli laaja, löytyi vastauksista silti paljon samankaltaisuutta. Tulokset kappaleessa olemme tuoneet esiin, mikäli vastaajan taustatiedoilla oli mahdollisesti vaikutusta miehen vastauksiin.

Anonymiteetti on tutkimustyössä keskeinen huomioitava seikka (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221). Anonyymiyys toteutuu kyselymme kohdalla hyvin. Kyselyssä ei kysytty henkilötietoja, kuten nimeä tai asuinpaikkaa. Taustatietona kysyttiin ainoastaan isän ikä, lapsen ikä tai tulevan lapsen kohdalla raskausviikot sekä aikaisempien lasten lukumäärä. Meille itsellekään ei tullut tietoon muita kuin edellä mainitut tiedot. Vastaajat saivat vastata kyselyyn omalla ajallaan, itse valitsemassaan paikassa. Kyselyssä ei siis tarvinnut huomioida joukkokyselyn riskejä, kuten sitä, että vastaajat olisivat päässeet lukemaan muiden vastauksia. Aineisto on ollut meillä koko ajan tallennettuna sähköisesti, suojattuna käyttäjätunnuksilla ja salasananalla, joten kukaan ulkopuolinen ei ole päässyt niihin käsiksi. Olemme tulosiosissa käyttäneet suoria lainauksia alkuperäisilmauksista. Olemme arvioineet, ettei niissä ole niin suurta murrekielisyttä, että niitä olisi tarvinnut muuttaa yleiskielelle.

Viitekehystä kirjoittaessamme käytimme erityyppisiä lähteitä: kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia, kirjoja, oppikirjoja väitöskirjoja, pro graduja, oppaita ja internetsivuja. Lähteitä etsiessämme pyrimme hakemaan mahdollisimman tuoreita lähteitä. Suurin osa lähteistä onkin 2000- ja 2010 -luvulta. Työstämme löytyy muutama vanhempikin lähde. Tämä johtuu siitä, että pyrimme tiedonhaussa löytämään alkuperäislähteitä. Esimerkiksi Huttusen 2001 kirjoittamaan Isänä olemisen uudet suunnat –kirjaan viitataan monessa sen jälkeen kirjoitetussa kirjassa ja tutkimuksessa. Muut vanhemmat lähteet ovat tutkimusmenetelmiin liittyviä kirjoja, myöskin näihin viitataan uudemmissa tutkimusmenetelmiä käsittelevissä teoksissa. Tieteelliset tutkimukset ovat suurelta osin 2010 -luvulta. Tuoreimmat tilastot ovat pääosin vuodelta 2015. Kansainvälisiin tutkimuksiin viitatessamme

olemme kirjoittaneet missä maassa kyseinen tutkimus on tehty. Näin lukija tietää, että kyseistä asiaa ei voi suoraan verrata käytäntöihin Suomessa. Lähteitä valitessamme olemme pyrkineet löytämään mahdollisimman hyvin työhömmme sopivia lähteitä. Lähteemme ovat luotettavia, jokaisen lähteen kohdalla mietimme, onko se tuoreinta aiheeseen liittyvää tietoa ja ovatko ne tieteellisesti päteviä. Opinnäytetyön teimme TAMKin opinnäytetyön raportointiohjeen mukaan käyttäen valmista opinnäytetyöpohjaa.

8.2 Tuloksien pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää tulevien isien kohtaamista äitiysneuvolassa. Kyselyn vastauksista tuli ilmi hyvin isien toiveita siitä, kuinka he toivoivat tulevansa kohdetuiksi neuvolassa. Monen mielestä tärkeää oli, että neuvolan terveydenhoitaja huomioi heidät tasa-arvoisina vanhempina lasta odottavan puolisonsa kanssa. Useat miehet totesivatkin vastauksissa, että heillä ei ole mitään kehitysehdotuksia siitä, kuinka heidät tulisi huomioida. Miehet kokevat, että heitä huomioidaan neuvolassa jo riittävästi. Neuvolan terveydenhoitajien haasteena on, kuinka saataisiin isät asioimaan neuvolaan. Monelle miehelle ei ollut itsestään selvää, että myös he ovat tervetulleita neuvolakäynneille.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten miehen elämä muuttuu odotuksen aikana ja kuinka he kokevat käynnit äitiysneuvolassa. Tähän löytyi hyvin vastauksia sekä viitekehuksesta että kyselyn vastauksista. Raskaus on tuonut miesten elämään hyvin erilaisia muutoksia. Monet kokivat ajatusmaailmansa muuttuneen, miehet pohtivat omaa lapsuuttaan ja sitä, kuinka valmiita ovat isäksi. Tulevat isät olivat alkaneet huomioida puolisonsa tarpeita enemmän ja ovat sitoutuneempia ja suojelevampia tätä kohtaan. Jotkut miehistä olivat järjestelleet kotia lasta varten, he halusivat lapselle turvallisen ympäristön. Pääosin miehet kokivat käynnit äitiysneuvolassa tarpeellisina ja informatiivisina. Heille tärkeää oli, että he saivat vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Toisaalta jotkut vastaajista kokivat käynnit turhina ja kiusallisina.

Isäksi tuleminen on useimmiten onnellinen ja iloinen asia miehen elämässä (Poh ym. 2014, 783). Tuloksista käykin ilmi, että onnellisuuteen liittyi iloa lapsen syntymän myötä toteutuvasta unelmasta. Osa vastaajista kertoi tuntevansa rakkautta syntymätöntä lasta kohtaan. Raskaus saattoi myös olla myös shokeeraava uutinen ja raskauteen voi liittyä huolta, varsinkin jos raskausaika ei mene normien mukaan (Poh ym. 2014, 783). Isyys

jännitti ja jopa pelotti miehiä. Se saattoi tuntua jopa epärealistiselta. Osa tulevista isistä jännitti isyyden tuomaa vastuuta ja kasvatukseen liittyviä haasteita. Kehitys oli osalla vastaajista heidän mielestään vielä kesken ja he odottivat, että isyys konkretisoituisi. Näin vastanneilla lapsi ei ollut vielä syntynyt. Kuten viitekehyksessä tulee ilmi, usein lapsi tulee isälle todeksi vasta vauvan synnyttyä (Haapio ym. 2009, 90).

Lasta odottavien vanhempien valmistautumista tulevaan helpottaa uuden elämänvaiheen tiedostaminen ja sen mukanaan tuomien muutosten ymmärtäminen. Tulevien vanhempien olisi hyväksyttävä elämän vääjäämätön muutos lapsen synnyttyä. (Haapio ym. 2009, 81.) Vastauksista kävi ilmi, että miehiä mietitytti tuleva elämänmuutos, siihen liittyvä vastuu ja jaksaminen. Heidän toiveenaan oli pystyä kasvattamaan lapsesta sosiaalisen ja empaattisen ihmisen. Joidenkin miesten ajatukset raskauden aikana siinsivät jo lapsen tulevassa murrosiässä ja sen tuomissa haasteissa. Oli yllättävää, että osa miehistä ajatteli jo niin pitkälle, ennen kuin lapsi on edes syntynyt.

Tulevan isän rooli raskauden aikana on tukea raskaana olevaa puolisoa ja olla hänen apunaan. Tutkimus osoittaa, että miehille on tärkeää tuntea olevansa hyödyllisiä ja tarpeellisia. (Poh ym. 2014, 783–784.) Kyselyyn vastanneet miehet kokivat muutoksia ajattelu- maailmassaan. He kertoivat ottavansa puolison tarpeet paremmin huomioon. Muutama mies tunsi vahvempaa sitoutumista puolisoa kohtaan raskauden myötä. Eräs vastaaja oli huomannut olevansa valppaampi ja jopa aggressiivisempi lähiympäristöä kohtaan. Tutkimusten tuloksissa ja opinnäytetyömme kyselyn vastauksissa on samankaltaisuutta. Terveystieteille tärkeä tieto on, että miehet ovat valmiita vastaamaan puolisonsa tarpeisiin. Tietoa voisikin hyödyntää äitiysneuvolan toiminnassa, antaen miehille konkreettisia vinkkejä, miten olla puolison tukena.

Loppuraskauden tuomat fyysiset muutokset tuovat rajoitteita ja nainen voi tuntea itsensä kömpelöksi (Väestöliitto 2016). Vastaajista yksi kertoi raskauden tuomien fyysisten muutosten rajoittaneen seksielämää. Eräs vastaaja kertoi lisääntymisvietin kasvaneen parisuhteen ulkopuolistenkin kanssa. Lisääntymisvietin kasvu voi johtua suvun jatkumisen tuomasta ylpeydestä ja itseluottamuksen lisääntymisestä. Sponsler ym. (2015) toteavat isien itseluottamuksen olevan tiedonpuutteen vuoksi olevan heikko (Sponsler ym. 2015, 36). Tutkimuksessamme kuitenkin tuli joidenkin isien vastauksista ilmi, että itseluottamus on lisääntynyt tulevan isyyden johdosta.

Raskaana olevan vointi saattoi olla muuttunut niin, ettei hän jaksanut urheilla. Osa vastaajista sanoikin, ettei ole tällaisessa tilanteessa tullut lähdettyä yksin liikkumaan. Nämä vastaajat kertoivat liikunnan määrän vähentymisen aiheuttaneen painonnousua ja heikentäneen fyysistä kuntoa. Raskaus vaikuttaa myös tulevien isien henkiseen ja fyysiseen vointiin, puhutaan Couvade –ilmiöstä (Brennan ym. 2006, 174). Couvade –ilmiön oireet viestivät ympäristölle, että mies on tulevan lapsen isä ja ottaa siitä vastuun (Gray & Andersson 2010, 1). Toisaalta osa miehistä kertoi kiinnittäneensä huomiota terveyteensä ja elintapoihin. Yksi mies oli tehnyt radikaalin muutoksen ja alkanut kasvissyöjäksi. Myös harrastuksiin oli panostettu.

Miehet etsivät erilaisista lähteistä, pääasiassa internetistä tietoa raskauteen liittyvistä asioista, erityisesti jos naisella on jokin ongelma tai vaiva, kuten raskaudenaikainen diabetes (Poh ym. 2014, 783–784). Kyselyn vastauksista käy ilmi samankaltaisuus tämän tutkimuksen tulosten kanssa. Internetin ja kirjallisuuden lisäksi miehet hyödynsivät myös neuvolan tarjoamaa tukea. Perheen ja ystävien tietoa ja kokemuksia arvostetaan (Deave & Johnson 2008, 629). Eräs vastaaja kertoi kiinnittävänsä enemmän huomiota kavereidensa toimintaan vanhempina ja heidän lapsiinsa. Kuten useissa tutkimuksissa käy ilmi, oman lapsuuden reflektointi käynnistyy isyyden myötä.

Isän mukana olo vastaanottokäynnillä edistää isäksi kasvamista ja käynnistää isäksi tulemiseen ja lapseen liittyviä ajatuksia. Terveydenhuollon henkilöstön tulisi keskittyä äidin ja sikiön terveyden lisäksi myös äidin ja isän väliseen suhteeseen. (Sponsler ym. 2015, 36.) Suurin osa kyselyyn vastanneista koki neuvolakäynnit informatiivisina, mielekkäinä ja hyödyllisinä. Jotkut miehet kokivat äitiysneuvolakäynnit tarpeettomina. He näkivät oman roolinsa vähäisenä, koska neuvolakäynnillä keskitytään äidin ja tulevan lapsen vointiin. Eräs mies totesi äitiysneuvolakäynnit kiusallisiksi ja turhiksi. Tämä johtunee siitä, että neuvolakäynneillä on keskitytty lähinnä äidin ja tulevan vauvan tilanteeseen, jolloin isä on jäänyt taka-alalle.

Koska odotusaika on äitikeskeistä seurantaa, on tärkeää, että neuvolassa edistetään vanhemmaksi tulon yhteisyyttä. Miehen isäksi tulon tunnetta voi vahvistaa kutsumalla isä mukaan neuvolaan sekä tunnustamalla isä ja äiti yhdenvertaisiksi vanhemmiksi. (Paavilainen 2003, 102.) Kyselyyn vastanneet miehet toivoivat, että terveydenhoitaja kohtaisi heidät tasavertaisina vanhempina. Tulevat isät toivoivat terveydenhoitajan esittävän koh-

dennettuja kysymyksiä myös heille. Joidenkin miesten voi olla hankala tuoda mieltä askarruttavia asioita oma-aloitteisesti esiin. Niinpä he kokivatkin tärkeänä kysymysten esittämisen suoraan. Terveystenhoitajan persoona ja miehen luonteva kohtaaminen koettiin merkityksellisenä. Myös Sponsler ym. (2015) toivat esiin, että kun terveydenhuollossa miestä tuetaan osallistumaan neuvolatoimintaan kokonaisvaltaisesti raskauden alusta saakka, auttaa se häntä sitoutumaan raskauteen ja synnytykseen paremmin. Tämän nähdään johtavan vahvoihin ja läheisiin suhteisiin perheissä. (Sponsler ym. 2015, 36.)

Kaikille kyselyyn vastanneille ei ollut selvää, että miehetkin voivat osallistua äitiysneuvolakäynneille. Eräs vastaajista kertoi, ettei häntä ole pyydetty lainkaan neuvolaan. Miehillä oli ollut positiivinen yllätys, että myös he ovat tervetulleita äitiysneuvolakäynneille. Yksi mies toivoi, että miehet selkeästi kutsuttaisiin mukaan neuvolaan. Brittitutkimuksen tuloksissa nousee esiin, että miehillä olisi ollut matalampi kynnys ottaa yhteyttä neuvolaan, jos heille olisi annettu yhteystiedot henkilökohtaisesti (Deave & Johnson 2008, 629, 631).

Kyselylomakkeessa kysyimme myös siitä, miten miehet kokivat puolison tukeneen heitä isäksi kasvamisessa. Kysymys jätettiin analysointivaiheessa työstä pois, koska se ei vastannut tutkimuskysymyksiimme ja näin ollen ei tukenut tavoitetta ja tarkoitusta.

8.3 Jatkotutkimus ja kehittämisehdotukset

Jatkotutkimusehdotuksena nousi esiin aiheen tutkiminen neuvolan terveydenhoitajan näkökulmasta. Terveystenhoitajan kokemukset miehen paikallaolosta äitiysneuvolakäynneillä olisi mielenkiintoinen aihe. Jatkotutkimuksena voisi olla myös, miten miehiä on kutsuttu vastaanotolle ja mikä on koettu parhaaksi tavaksi lähestyä tulevaa isää. Pitkittäistutkimuksena voisi tutkia, paraneeko miehen kokemus neuvolassa asioinnista, kun terveydenhoitajien tietämystä tästä aiheesta on lisätty.

Opinnäytetyötä tehdessä nousi myös työelämäyhteistyön taholta esiin, että vertaistuki olisi tärkeää isille. Tämä tuli esiin myös viitekehyksessämme. Kyselyyn vastanneet isät eivät sitä erityisemmin tuoneet esiin. Vastauksista oli havaittavissa, että isät kuitenkin tarkkailevat muiden vanhempien toimintaa. Näin ollen isät saavat vinkkejä isänä olemiseen. Isille on jo olemassa vertaistukiryhmiä, joten kehittämisehdotuksena olisi saada isät

käymään niissä. Uutena ja tärkeimpänä kehittämissuositukseksi työn pohjalta nousi suunnitella tuleville isille oma yksilökäynti neuvolan terveydenhoitajalle raskausaikana. Tällä käynnillä voitaisiin keskittyä isään ja hänen terveydentilaansa. Isällä olisi mahdollisuus puhua myös tunteistaan ja käsitellä isäksi kasvamiseen liittyviä asioita ammattilaisen kanssa. Käynnillä hän voisi saada myös käytännön vinkkejä isänä olemiseen ja puolison tukemiseen.

LÄHTEET

- Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Brennan, A., Ayers, S., Hafez, A. & Marshall-Lucette, S. 2006. A Critical Review of the Couvade Syndrome: the Pregnant Male. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 3 (25), 173–189.
- Deave, T. & Johnson, D. 2008. The Transition to Parenthood: What does it Mean for Fathers? *Journal of Advanced Nursing* 63 (6), 626–633.
- Eerola, P. & Mykkänen, J. 2014. Isyyskokemusten jäljillä. Teoksessa Eerola, P. & Mykkänen, J. (toim.) *Isän kokemus*. Tampere: Gaudeamus, 7-18.
- Eskola, J. 2015. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin* 2. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 185-206.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. 2004. *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. London: H. Karnac (Books) Ltd.
- Forss & Säkkinen. 2016. *Lapsen elatus ja huolto 2015*. Tilastoraportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.
- Fägerskiöld, A. 2008. A Change in Life as Experienced by First-Time Fathers. *Nordic College of Caring Science* 22 (1), 64–71.
- Gray, P.B. & Anderson, K.G. 2010. Fatherhood: Evolution and Human Paternal Behavior. *Journal of the Society for Psychological Anthropology*. Cambridge MA: Harvard University Press 38 (4), 1-3.
- Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. *Perhevalmennus*. 1. painos. Helsinki: Edita.
- Hammarlund, K., Andersson, E., Tenenbaum, H. & Sundler, A.J. 2015. We are Also Interested in How Fathers Feel: a Qualitative Exploration of Child Health Center Nurses' Recognition of Postnatal Depression in Fathers. *BioMed Central Pregnancy Childbirth* 15 (290), 1-7.
- Hermansen, S., Croninger, B. & Croninger, S. 2015. Exploring the Role of Modern Day Fatherhood. *Work* 50 (3), 495–500.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu*. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Huttunen, J. 2001. *Isänä olemisen uudet suunnat*. Jyväskylä: Ps Kustannus.

Huttunen, M. 2015. Tietoa potilaalle: synnytyksen jälkeinen masennus. Lääkärikirja Duodecim. Luettu 18.11.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00505&p_hakusana=synnytyksen%20j%C3%A4lkeinen%20masennus.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Jämsä, J. 2010. Miesten synnytyksen jälkeinen masennus. Teoksessa Jämsä, J. & Kalliomaa, S.(toim.) Isyyden kielletyt tunteet. Väestöliitto. Vammala: VL-Markkinointi Oy, 60-75.

Kalland, M. 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A.(toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin lastensuojeluliitto, 26-38.

Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kansaneläkelaitos. 2012. Isyysvapaa pitenee. Luettu 16.12.2016. http://www.kela.fi/ajankohtaista-tyonantajat/-/asset_publisher/Y8xAYtXxE3Kt/content/isyysvapaa-pitenee.

Kauppi, A. & Takalo, A. 2014. Mentalisaation psykoanalyttiset muodot. Teoksessa Viinikka, A.(toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin lastensuojeluliitto, 8–25.

Klemetti, R. & Hakulinen, Viitanen, T. (toim.) 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29/2013. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Komminaho, M. 2016. Isyyden tunnustamisen käytännöt Nortamon Perhekeskuksessa Raumalla. Terveystieteitä 48 (2), 30–31.

Kontula, O. 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Väestötutkimuslaitos Katsauksia E47/2013. Helsinki: Väestöliitto ry.

Lammi-Taskula, J. 2007. Parental leave for fathers? Gendered Conceptions and Practices in Families with Young Children in Finland. Research report 166. Helsinki: Stakes.

Maistraatti. 2016. Isyyden tunnustamisen vahvistaminen. Luettu 1.9.2016. http://www.maistraatti.fi/fi/Palvelut/kotikunta_ ja_ vaestotiedot/Isyyden-tunnustamisen-vahvistaminen/.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2012. Vahvuutta vanhemuuteen 2010-2014. Esite. Julkaistu 8.10.2012. Luettu 16.12.2016. https://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/a72668e825516934f05bfc7fdbf0f6af/1481891367/application/pdf/15856637/VV_ESITE_08102012kt_yhtiedot.pdf.

- Mesiäislehto-Soukka, H. 2005. Perheenlisäys isien kokemana- fenomenologinen tutkimus. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta, hoitotieteen ja terveystieteiden laitos. Väitöskirja.
- Mykkänen, J. & Eerola, P. 2013. Isyyteen sitoutuminen ja isän vastuu esikoisisien kertomana. *Kasvatus* 44 (1), 17–29.
- Paavilainen, R. 2003. Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.
- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1998. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY.
- Poh, H.L., Siew Lin Koh, S., Seow, H.C.L. & He, H-G. 2014. First-Time Fathers' Experiences and Needs During Pregnancy and Childbirth: A Descriptive Qualitative Study. *Midwifery* 30 (6), 779–787.
- Puputti-Rantsi, A. 2009. Isien tiedon ja tuen tarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä -Perhevalmennus isyyteen kasvun tukena. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro Gradu –tutkielma.
- Ramchandani, P., Stein, A., Evans, J. & O'Connor, T.G. 2005. Paternal Depression in the Postnatal Period and Child Development: a Prospective Population Study. *Lancet* 365 (9478), 2201-2205.
- Salo, S. & Kalland, M. 2014. Lapsen mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Tampere: Mannerheimin lastensuojeluliitto, 39–54.
- Sinkkonen, J. 2012. Isäksi ensi kertaa. Helsinki: WSOY.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoiloissa. Selvityksiä 24. Helsinki.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Isille korvamerkitty vapaa pitenee. Luettu 16.12.2016. http://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/den-for-pappan-oronmarkta-ledighe-ten-forlan-1
- Sponsler, W., Weatherspoon, C., Weatherspoon, D. & Campbell, D. 2015. Fear of Fatherhood. *International Journal of Childbirth Education* 30 (1), 33-37.
- Still, H. 2015. Puhetta isyydestä. Isyysdiskurssit suomalaisissa perhelehdissä. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro Gradu –tutkielma.
- Suomen Unicef. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf.
- Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Tilastotietoa perhevapaiden käytöstä. Luettu 16.12.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/perhevapaatutkimus/tilastotietoa-perhevapaiden-kaytosta>.

Tilastokeskus. Isät tilastoissa 2016. Luettu 2.1.2017. http://www.tilastokeskus.fi/tup/tilastokirjasto/isat_tilastoissa_2016.html.

Tilastokeskus. 2016. Perheiden määrä jatkaa lievää kasvuaan. Suomen virallinen tilasto. Luettu 28.7.2016. http://www.stat.fi/til/perh/2015/perh_2015_2016-05-30_tie_001_fi.html.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Tammi.

Vaittinen, P. 2011. Luottamus terveydenhoitajan ja perheen asiakassuhteen moraalisena ulottuvuutena. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Väitöstutkimus.

Väestöliitto. 2016. Seksuaalisuus raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Luettu 29.11.2016. http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimivasta_seksuaalisuudesta2/raskauden_aikana_ja_synnytyksen/.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

18.11.2016

E-lomake - Kysely isille

KYSELY ISILLE

Lomake on ajastettu: julkisuus alkaa 19.4.2016 17.00 ja päättyy 20.8.2016 23.59

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn isäksi kasvamisesta ja äitiysneuvolassa asioimisesta.

Taustatiedot

Taustatiedot

Ikä
Raskausviikot/ syntyneen lapsen ikä

Jos perheessänne on muita lapsia, montako niitä on?

	lukumäärä
Sinun ja puolisosi yhteiset lapset	<input type="text"/>
Isän muut lapset	<input type="text"/>
Äidin muut lapset	<input type="text"/>

Ajatuksia isyydestä

Minkälaisia ajatuksia isyys sinussa herättää?

Kerro, mikä sinua mietityttää tulevassa isyydessä?

Kerro, mikä isyydessä tuntuu sinusta mukavalta?

Miten olet valmistautunut lapsen tuloon?

Raskauden vaikutukset

Mitä muutoksia sinussa on tapahtunut raskauden aikana?
(fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset)

Miten koen raskauden vaikuttaneen elämäsi?

Miten koet puolisosi tukeneen sinua isäksi kasvamisessa?

Äitiysneuvolassa

Kerro, miltä käynnit äitiysneuvolassa ovat tuntuneet.

Miten terveydenhoitaja on huomionnut sinut neuvolassa?

Miten toivoisit terveydenhoitajan huomioivan tulevan isän neuvolassa?

Tietojen lähetyks

Tallenna

Kiitos vastauksista ja onnea isyyteen!

Liite 2. Saatekirje

Hei tuleva isä!

Opiskelemme Tampereen ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajiksi. Teemme opinnäytetyötämme isyydestä, isäksi tulemisen vaikutuksista mieheen sekä isien kohtaamisesta neuvolassa.

Opinnäytetyömme ohjaavat THM Irmeli Nieminen ja FT Jouni Tuomi.

Teemme yhteistyötä Lempäälän kunnan neuvolan kanssa. Tutkimukseen olemme saaneet luvan kunnan hoitotyön johtajalta.

Toivomme, että vastaat kyselyyn avoimesti, eikä vastauksia tarvitse tiivistää. Kyselyn vastaukset käsittelemme luottamuksellisesti eikä ketään voi yksilöidä raportista.

Valmiin opinnäytetyömme voi käydä halutessaan lukemassa osoitteesta theseus.fi keväällä 2017.

Linkki kyselyyn:

<https://lomake.tamk.fi/v3/lomakkeet/21283/lomake.html>

Pyydämme vastaamaan kyselyyn 31.5.2016 mennessä.

Vastauksista etukäteen kiittäen

Katri Kauppila & Paula Saarimaa

Lisätietoja saa sähköpostitse:

Katri.k.kauppila@health.tamk.fi

Paula.saarimaa@health.tamk.fi

Liite 3. Esimerkki aineiston analyysistä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka	Yhdistävä luokka
Erittäin onnellinen lapsen syntymästä. Hymy on kasvoilla, kun asiaa miettii Positiivisia. Tämä on sitä, mitä olen aina halunnut ja unelmoinut. Innostus, jännitys ja ilo. Rakkautta, onnea	Onnellisuus lapsen syntymästä Hymy, kun asiaa miettii Unelman toteutuminen Ilo ja innostus Rakkaus ja onni	Onnellisuus Ilo Unelman toteutuminen	Onnellisuus isyydestä	Isyyteen liittyvät tunteet	Isyys herättää miehissä erilaisia tunteita ja he miettivät isyyteen siirtymistä, kehittymistä ja vastuullisuutta
Jännitys tulevasta. Vähän jännittää, mutta odotan kovasti Ajatus jännittää/pelottaa, että pitäisi pientä ihmistä alkaa kasvattamaan. Pelokkaita, lähinnä epärealistisia. Murrosikä enemmän jännittää.	Jännitys tulevasta Kasvatuksen haasteiden pelko Epärealistiset tunteet Jännitys murrosikästä	Jännitys Pelko Epärealistiset tunteet	Isyyden jännittäminen		
Odottelen, että isyys alkaa tuntua Odotan koko hommaa mielenkiinnolla	Isyyden konkretisoitumisen odotus Isyyden odottaminen mielenkiinnolla Odotus isänä olemisesta	Konkretisoituminen odotus Kiinnostus	Kiinnostusta roolia kohtaan	Isyyteen siirtyminen	
Miksi me tällainen itkevä paketti tehtiin häiritsemään hyvin sujunutta aikuisten arkea? väsymystä, huolta Vastuullisuutta ja toisen ihmisen laittamista kaiken muun edelle	Lapsen tulo aikuisten arkeen Lapsen hoidon aiheuttama väsymys Huoli lapsesta Vastuu lapsesta Asioiden tärkeysjärjestys	Arjen muuttuminen Lapsen hoidon haasteet Vastuu Huoli	Tulevaisuuden haasteellisuus	Isyyden vastuullisuus	
Ei mitään. Ei ole aikaa ajatella. Tottakai peilaa omaan tulevaan poikalapseen sitä	Ei aikaa valmistautumiseen Oman nuoruuden käsittely Ei valmis isyyteen	Ajanpuute Menneisyyden käsittely Kehitys isäksi kesken	Isyyteen valmistautumisen haasteet	Isäksi kehittyminen	

<p>omaa nuoruuttaan. En pidä itseäni niin valmiina isäksi, eikä tuleva isyys ole minulle vielä niin suuri juttu kuin vaimolleni. Henkisen kehittymisen matka on itselläni vielä tässä kohtaa kesken.</p>	<p>Henkinen kasvu isyyteen kesken</p>				
--	---------------------------------------	--	--	--	--