

Jade Paukkunen & Hanna Syrjämäki

”Ei siinä vuoden kohdalla tullutkaan mitään ahaa-elämystä, vaikka sellaista vähän odotinkin. Minun vauva tuo on, vaikka onkin jo taapero.”

Yli 12 kuukautta kestäneeseen imetykseen liittyvät haasteet, äitien saama tuki ja pitkään imetykseen johtaneet syyt

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö AMK

Hoitotyön koulutusohjelma

Seksuaaliterveyden edistämisen

projekti

6.3.2013

<p>Tekijä(t) Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Jade Paukkunen Hanna Syrjämäki</p> <p>”Ei siinä vuoden kohdalla tullutkaan mitään ahaa-elämystä, vaikka sellaista vähän odotinkin. Minun vauva tuo on, vaikka onkin jo taapero.”</p> <p>Yli 12 kuukautta kestäneeseen imetykseen liittyvät haasteet, äitien saama tuki ja pitkään imetykseen johtaneet syyt</p> <p>45 sivua + 2 liitettä 6.3.2013</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Kätilö AMK</p>
<p>Koulutusohjelma</p>	<p>Hoitotyön koulutusohjelma</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Kätilötyön suuntautumisvaihtoehto</p>
<p>Ohjaaja</p>	<p>Liisa Rytönen-Kontturi, lehtori</p>
<p>Tässä seksuaaliterveyden edistämisen projektissa kuvataan pitkään (yli 12 kuukautta) lastaan imettäneiden äitien imetykseen liittyviä haasteita, äitien saamaa tukea sekä seikkoja, jotka ovat johtaneet pitkään imetykseen. Projekti toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto (n=32) kerättiin internetin kautta haastattelulomakkeella. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysimenetelmää käyttäen. Tutkimus on toteutettu yhteistyössä Imetyksen tuki ry:n kanssa.</p> <p>Tutkimusaineistosta esille nousseet pitkään imetyksen haasteet liittyivät tiedollisiin, käytännöllisiin, sosiaalisiin ja emotionaalisiin sekä yhteiskunnallisiin alueisiin. Saatu tuki jakautui positiiviseen ja negatiiviseen tukeen eri muodoissa. Sekä positiivisissa että negatiivisissa tukikokemuksissa tukea antoivat terveydenhoitohenkilökunta, vertaistuki eri muodoissaan, puoliso ja sukulaiset, ystävät ja tuttavat sekä ympäröivä yhteiskunta. Pitkään imetykseen johtaneiksi seikoiksi kerrottiin muun muassa vierotuksen lapsentahtisuuteen pyrkimisen, äidin ja lapsen terveyshyödyt sekä äiti-lapsi-suhteen vahvistamisen.</p> <p>Tulosten pohjalta ehdotamme, että pitkää imetystä tutkitaan lisää, sillä siitä on olemassa vain vähän tutkimustietoa. Ehdotamme myös yhteiskunnallisen keskustelun lisäämistä pitkästä imetyksestä sen hyväksyttävyyden lisäämiseksi. Äitien ja perheiden sekä hoitohenkilökunnan koulutukseen on myös kiinnitettävä huomiota, jotta myös pitkään imettäneet saavat tarvitsemaansa tiedollista, käytännöllistä ja emotionaalista tukea.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>imetys, imetysohjaus, imetyksen tukeminen, pitkä imetys, taaperoimetys, imetysasenteet, imetysongelmat</p>

Author(s) Title Number of Pages Date	Jade Paukkunen Hanna Syrjämäki Mothers experiences of challenges and support related to long-term breastfeeding and factors that led to long-term breastfeeding. 45 pages + 2 appendices 6 March 2013
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Midwifery
Instructor(s)	Liisa Rytönen-Kontturi
<p>This sexual health promotion project describes the challenges and support that the mothers experience when breastfeeding their children for prolonged periods (over 12 months), as well as the factors that have led to long-term breastfeeding. The project was carried out as a qualitative study, where the data (n = 32) was collected via the Internet using an interview form. The data was analyzed using content analysis method. The research is carried out in co-operation with the Imetyksen tuki ry.</p> <p>The challenges that emerged from the data were related to informational, practical, social, emotional, and societal areas. The received support divided into different forms of positive and negative support. In both positive and negative supporting experiences, the support was given by health care professionals, different forms of peer support, spouse and relatives, friends and acquaintance, as well as the surrounding society. The reasons that led to extended breastfeeding were, for example, baby-led weaning, maternal and child health benefits, and enforcing the mother-child relationship.</p> <p>Currently, there are only few studies on long-term breastfeeding. Thus, the authors suggest that long-term breastfeeding is further investigated. The authors also propose augmentation of public debate considering long-term breastfeeding to increase its acceptability. Attention should be paid to the education of mothers and families, as well as the health care professionals, to provide the necessary informational, practical and emotional support to mothers that decide to breastfeed longer than 12 months.</p>	
Keywords	breastfeeding, breastfeeding-guidance, supporting breastfeeding, extended breastfeeding, toddler breastfeeding, attitudes towards breastfeeding, breastfeeding problems

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työn tarkoitus, tavoitteet ja tulosten hyödyntäminen	2
2.1	Tarkoitus ja tavoitteet	2
2.2	Tulokset ja niiden hyödyntäminen	2
3	Pitkä imetys	3
3.1	Tiedonhaku	3
3.2	Terminologiaa	3
3.3	Imetystilastoja	4
3.4	Imetyksen kesto ja siihen vaikuttavat tekijät	5
3.5	Äidinmaidon koostumus ja muuttuminen	6
3.6	Pitkän imetyksen historia ja luonnollinen vieroittumisikä	6
3.7	Pitkään imetykseen liittyvät erityistilanteet	7
3.8	Imetyksen terveyshyödyt	8
3.9	Pitkä imetys ja hampaiden terveys	9
3.10	Pitkän imetyksen sosiaaliset ulottuvuudet	9
4	Imetyksen tukeminen	10
4.1	Imetyksen ammatillisen tuen muodot	10
4.2	Hyvää imetystukea määritteleviä tekijöitä	13
4.3	Imetyksen tuki ja muu kolmas sektori	14
4.4	Pitkän imetyksen vertaistuki	15
5	Aineistonkeruu ja menetelmät	16
5.1	Tutkimuksen eteneminen	16
5.2	Kysymyslomakkeen luominen	16
5.3	Haastateltavien valinta	17
5.4	Sisällönanalyysi tutkimusmenetelmänä	17
6	Tulokset	19
6.1	Pitkään imetykseen liittyvät haasteet	19
6.1.1	Pitkän imetyksen tiedolliseen alueeseen liittyvät haasteet	19
6.1.2	Pitkän imetyksen käytännölliseen alueeseen liittyvät haasteet	20
6.1.3	Pitkän imetyksen emotionaaliseen ja sosiaaliseen alueeseen liittyvät haasteet	23

6.1.4	Pitkän imetyksen yhteiskunnalliseen alueeseen liittyvät haasteet	25
6.2	Pitkän imetyksen aikana saatu tuki	26
6.2.1	Positiiviseksi koettu tuki	27
6.2.2	Negatiiviseksi koettu tuki	33
6.2.3	Ei tuen tarvetta	36
6.3	Syyt pitkään imetykseen	36
7	Pohdinta	39
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	39
7.2	Jatkotutkimus ja toimenpiteet	40
	Lähteet	43
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselylomake	
	Liite 2. Analyysitaulukot	

1 Johdanto

Imetys on ihmisille, kuten muillekin nisäkkäille, luontainen tapa ruokkia jälkeläisiä. Usein imetys mielletään kuitenkin vain vauvan ruokintatavaksi, mutta yleensä ei ole mitään esteitä myöskään isomman lapsen (yli 12 kuukauden ikäisen) imetykselle. World Health Organization suosittelee imetyksen kestoksi vähintään kahta vuotta (WHO 2002: 5) ja Sosiaali- ja terveysministeriö vähintään yhtä vuotta (Hasunen ym. 2004: 104). Minimisuositusten jälkeen imetystä kuitenkin voi ja saa jatkaa perheen toiveiden mukaisesti, eikä mitään ehdotonta yläikärajaa imetykselle ole (STM 2004: 26.). Suomen lastenlääkäriliiton lausunto (2001) eroaa merkittävästi edellä mainituista suosituksista, sillä siinä suositellaan imetyksen jatkamista yhden vuoden ikään, eikä sen jälkeiseen imetykseen kannusteta. Suomessa virallinen suositus on kuitenkin Sosiaali- ja terveysministeriön kanta.

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden työssämme tarkoituksena on kerätä materiaalia kyselykaavakkeella pitkään imettäneiltä äideiltä. Tavoitteenamme on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää edistettäessä pitkää imetystä ja sen tukemista. Siinä missä imetyksen ensiaskeleista on saatavilla paljon tietoa ja materiaalia, on imettäville perheille isomman lapsen imetyksestä tarjolla oleva tieto vähäisempää. Tällä hetkellä sitä tarjoaa pääasiassa Imetyksen Tuki ry. sekä erilaiset vanhemmuuteen liittyvät keskustelupalstat, joilla tieto ei ole asiantuntijapohjaista. Vanhemmille ammattilaisten taholta tarjottu oikea tieto ja tuki pidentää imetyksen kestoa (STM 2006: 50-51, Pugh ym. 2002: 3, Kronborg - Væth 2004: 5, Koskinen 2008: 20, 96-99, Riordan – Wambach 2010: 4-8), joten tämänkaltaiselle materiaalille on tarvetta.

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden projekti on osa kättilöopintojamme Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Projektissa toteutetaan Seksuaali- ja lisääntymisterveyden kehittämisohjelman (STM 2006) mukaisesti tutkimus-, kehittämis- ja opetustöitä. Metropolian seksuaali- ja lisääntymisterveyden työt tehdään työelämäyhteydessä ja tämän työn kumppanina toimii Imetyksen Tuki ry. Projekti mahdollistaa ammatillisen kehittymisen ja siitä on myös konkreettista hyötyä yhteistyökumppanille sekä laajemmin yhteiskunnalle.

2 Työn tarkoitus, tavoitteet ja tulosten hyödyntäminen

2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Tämä seksuaaliterveyden projektimme tarkoituksena on kuvata pitkään (yli 12 kuukautta) imettäneiden äitien imetykseen liittyviä haasteita, heidän saamaansa tukea sekä seikkoja, jotka ovat johtaneet pitkään imetykseen. Tavoitteenamme on tuottaa tietoa pitkästä imetyksestä ja edistää sen kautta imetykseen liittyvää tukea ja ohjausta.

Tutkimuskysymykset ovat

1. Millaisia haasteita pitkään imetykseen liittyy?
2. Millaista tukea pitkään imettäneet äidit ovat saaneet?
3. Minkä tekijöiden äidit ovat kokeneet vaikuttaneen päätökseen pitkästä imetyksestä?

Kehittämistehtävä toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin Imetyksen tuki ry:n ja muiden internetin keskustelupalstojen kautta pyytäen profiiliin sopivia (vähintään yksi lapsi, jota imetty yli 12 kuukautta) äitejä kertomaan omista kokemuksistaan haastattelulomakkeen avulla.

2.2 Tulokset ja niiden hyödyntäminen

Kartoittamalla äitien imetyshaasteita, heidän saamaansa tukea sekä imetykseen johtaneita syitä voidaan lisätä pitkään imetykseen liittyvää tietoutta. Tutkimustulosten perusteella voidaan myös ehdottaa toimia, joilla vaikutetaan äitien saamaan tukeen ja parannetaan näin väestön seksuaali- ja lisääntymisterveyttä sekä imetyssuosittelun toteutumista. Tutkimustulosten pohjalta voidaan myös ehdottaa toimenpiteitä sekä jatko-tutkimusaiheita.

3 Pitkä imetys

3.1 Tiedonhaku

Tiedonhakuja tehtiin erilaisista tietokannoista, kuten Cinahl, Terveysportti (sekä lääkäreiden että hoitajien tietokannat), MedLine ja PubMed. Lisäksi tehtiin käsinhakuja kirjastoissa ja löydettyjen lähteiden käyttämistä lähteistä. Hakusanoina käytettiin muun muassa "extended breastfeeding", "long-term breastfeeding". "toddler breastfeeding", "prolonged breastfeeding" sekä näihin yhdistettynä muun muassa "support", "experience", "dental health" ja "health promotion". Suomalaisina hakusanoina toimi muun muassa "imetysten tukeminen", "taaperoimetys", "pitkä imetys" yhdistettynä esimerkiksi hakusanoihin "terveyden edistäminen", "ammatillinen tuki", "suositukset".

3.2 Terminologiaa

Imetys, pitkä imetys

Imetys on nisäkkäille ominainen tapa ruokkia jälkikasvua. Täysimetyksellä tarkoitetaan sitä, ettei lapsi saa muuta ravintoa kuin äidinmaitoa. Tämän lisäksi lapselle annetaan D-vitamiinia sekä hänen mahdollisesti tarvitsemiaan keskostippoja tai lääkkeitä. Suomessa suositetaan täysimetystä 6 kuukauden ikään asti. Osittaisella imetyksellä tarkoitetaan sitä, että lapsi saa rintamaidon lisäksi soseruokaa, äidinmaidon korviketta, kliinistä ravintovalmistetta, velliä tai muuta ravintoa. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2012, 3.)

Tekeillä olevan tutkimuksemme kohderyhmänä ovat yli yhden vuoden imettäneet äidit. Yli 12 kuukautta jatkuvasta imetyksestä voidaan käyttää käsitettä pitkä imetys tai taaperoimetys. Käytämme tutkimuksessamme yli 12 kuukautta kestäneestä imetyksestä käsitettä pitkä imetys sen neutraaliuden vuoksi. Englanninkielisessä tutkimuksessa yli 12-kuukautta kestävästä imetyksestä käytetään käsitteitä "long-term breastfeeding", "toddler breastfeeding" tai "extended breastfeeding".

Tuki

Tuella hoitotyössä tarkoitetaan sellaista potilaan ja hoitajan välistä vuorovaikutusta, joka auttaa potilasta sopeutumaan kulloiseenkin stressitilanteeseen. Hoitotyöntekijöillä

on yleensä mahdollisuus antaa potilaille tukea ymmärryksen, emotionaalisen tuen kuin opastuksenkin muodossa. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan erityisesti sellaista tukea, joka lisää potilaan kokemaa hallinnan tunnetta. Tarkoituksellisessa vuorovaikutussuhteessa hoitotyöntekijä antaa asiakkaalle emotionaalista, päätöksentekoon liittyvää ja konkreettista tukea. (Mikola 2006, 11-13; Hoitotyön tutkimussäätiö 2010, 3.)

Sosiaalista tukea tutkineen Mikkolan (2006, 13) mukaan tukea on hoitotyössä tutkittu melko runsaasti. Tukea on lähestytty ainakin sen saatavuuden, tuen tarpeen, tuen muotojen, laadun ja vaikuttavuuden näkökulmasta. Tutkimuksissa on myös verrattu hoitajien ja potilaiden käsityksiä annetusta ja saadusta tuesta.

Hoitotyön tutkimussäätiön (2010) imetysohjaussuosituksen mukaan imetyksen tukemisella tarkoitetaan imetyksymyönteisiä tekoja ja asenteita sekä yleisesti että yksilötasolla. Tuen muodot ovat moninaisia ja niitä ovat tiedon välittäminen ja auttaminen käytännöllisissä ongelmissa sekä henkinen tukeminen ja rohkaiseminen.

Erilaisia tukimuotoja ovat tutkineet esimerkiksi Hannula ym. (2010). Imetykseen liittyvä tukea antavia terveydenhuollon ammattilaisia Suomessa ovat perusterveydenhuollossa ja synnytysairaaloissa työskentelevät sairaanhoitajat, kättilöt, terveydenhoitajat, suuhygienistit ja lääkärit, jotka osallistuvat odottavien tai imeväisikäisten hoitoon. Imetystä tuetaan myös vertaistukivoimin. Vertaistuki perustuu samankaltaisten elämäkokemusten läpikäyneiden ihmisten tasa-arvoon, jossa molemmat osapuolet ovat sekä tukijoita että tuettavia. Vertaistuen antajan ei tarvitse olla terveydenhuollon ammattilainen. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2010, 4.)

3.3 Imetystilastoja

Sosiaali- ja terveysministeriön raportissa Imeväisikäisten ravitseminen Suomessa 2010 (8/2012) tuotiin ilmi, että 33% yli 11 kuukauden ikäisistä lapsista sai vielä rintamaitoa. Tämä on hiukan suurempi lukema, kuin vuonna 2005, jolloin samankaltainen selvitys on viimeksi tehty.

Yli 11 kuukauden imetykseen päätyneitä äitejä oli eniten ikäryhmässä 30-35 -vuotta ja korkea koulutus korreloi pidemmän imetyksen kanssa. Suurissa kaupungeissa yli 11 kuukauden imetys oli yleisempää, kuin pienissä kaupungeissa tai maaseudulla. Sen sijaan isän asuinpaikalla (yhdessä lapsen kanssa/erillään lapsesta) ei näkynyt merki-

tystä yli 11 kuukautta imettäneiden ryhmässä. Keskimäärin normaalipainoisina ja täysi-aikaisina syntyneitä poikalapsia, joka ei ole perheen esikoinen imetettiin pisimpään. Neuvolan terveydenhoitajan saama imetysohjaajakoulutus pidentä imetyksen kestoa. (Uusitalo ym. 2012.)

3.4 Imetyksen kesto ja siihen vaikuttavat tekijät

Imetyksen keston vaikuttavia tekijöitä on tutkittu äideille kohdistetuilla kyselyillä mm. Australiassa ja Pohjois-Amerikassa. Useammassa tutkimuksessa on käynyt ilmi, että pitkää imetystä harvoin suunnitellaan etukäteen, vaan päätös muotoutuu ajan kanssa (Dowling 2009, 22-25). Usein vauvaiän ohittaneen lapsen imetystä kammoksutaan ensin, pidetään jopa vastenmielisenä, kuitenkin imetystiedon lisääntyessä ja lapsen kasvaessa myös äiti ja perhe kasvavat ajatukseen isomman lapsen imetyksestä. (Gribble 2008). Isomman lapsenimetyksen ollessa edelleen vaiettu asia, monet äidit ovat opettaneet puhville lapsilleen koodisanoja imetyksiä varten, jotta ulkopuolinen ei tietäisi, että puheena on imetus. (Riordan – Wambach 2010: 606-607.)

Iso merkitys koettiin myös olevan vertaistuella, joka ei kyseenalaista imetyspäätöstä, vaan päinvastoin tukee siihen. Esimerkiksi tästä on mainittu Australian Breastfeeding Association (ABA) ja La Leche League (LLL), jotka ovat imetysjärjestöjä. (Gribble 2008.) Juurikin isomman lapsen imetyksen näkemisen vaikutus yksilön imetyksen keston nostettiin Dowlingin (2009) artikkelissa Women's experiences of long-term breastfeeding tärkeäksi tekijäksi, josta johtopäätöksenä voitiin suositella isompienkin lapsien julki-imetystä ns. "kaappi-imetyksen" sijasta. Äidit kuitenkin kokivat merkittävää ristiriitaa suositusten noudattamisen (WHO) ja yhteiskunnan normien välillä. Toisaalta kannustetaan imettämään pitkään, mutta niin tekeviä saatetaan terveydenhuoltohenkilökunnankin taholta kritisoida raskaasti. (Dowling 2009, 22-25.)

Äidin mielestä sopiva vieroittumis- tai vieroittautumisikä on vahvasti sidonnainen kulttuuriin ja ympäristön mielipiteisiin. Moni imetyksen länsimaisen kulttuurien tämänhetkisten normien mukaisesti lopettanut on myöhemmin katunut valintaansa, ja toivoisi imettäneensä pidempään. (La Leche League International 2002: 193.)

3.5 Äidinmaidon koostumus ja muuttuminen

Äidinmaito muuttuu imetyksen aikana jonkin verran. Suurin muutos tapahtuu imetyksen ensipäivien aikana, kun kolostrum muuttuu kypsäksi maidoksi. Tämän jälkeen maidon koostumus vaihtelee lapsen tarpeen mukaan. (Koskinen 2008).

On todettu, että yli vuoden imettäneiden maidon rasva- ja energiapitoisuus on suurempi, kuin lyhyemmän ajan imettäneillä (Mandel – Lubetzky – Dollerg – Barak – Mimouni 2005, Heikkilä 2006). Normaalisti ravitun äidin maidosta myös yli yksivuotias saa tarvitsemiaan vitamiineja ja hivenaineita, ainoastaan D-vitamiinia ja rautaa ei isompi lapsi äidinmaidosta saa riittävästi (Riordan – Wambach 2010: 128-131). Äidinmaito myös parantaa muun ravinnon imeytymistä (Hasunen ym. 2004:104), eikä yleisesti ottaen vähennä muun syödyn ruoan määrää (Riordan – Wambach 2010:606).

Oma vaikutuksensa on myös äidinmaidon optimaalisella sopivuudella ihmislapselle. Proteiinit ovat helposti pilkkoutuvia, rauta hyvin imeytyvää ja rasvahappojen suhde optimaalista. Alhainen natrium- ja proteiinitaso taas edesauttavat munuaisten normaalia toimintaa. Lapsi saakin äidinmaidosta helposti sekä nestettä, että energiaa. (Uusitalo ym. 2012). Sadassa grammassa kypsää äidinmaitoa on keskimäärin 72 kilokaloria, josta hiilihydraattia (laktoosia) 6,5 grammaa, rasvaa 4,5 grammaa ja proteiinia 1,5 grammaa (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, Fineli).

3.6 Pitkän imetyksen historia ja luonnollinen vieroittumisikä

Viime vuosisadoille asti jopa neljän vuoden ikään asti imettäminen on ollut Euroopasakin normi, Aasiassa tämä ilmiö oli nähtävissä vielä 1900-luvun alkupuolella. (La Leche League International 2002: 95).

Useissa imetysaiheisissa oppaissa ja tietokirjoissa viitataan antropologi ja tutkija Kathy Dettewylerin tutkimuksiin, joissa hän on tarkastellut muiden nisäkkäiden, erityisesti kädellisten imetykäyttäytymistä. Hän on etsinyt korrelaatiota muun muassa poikasen painon kehityksen, iän, koon suhteessa aikuiseen ja taitojen oppimisen ja vieroittautumisen välillä. Useimmiten hänen tutkimuksestaan esitellään kaava, jonka mukaan näillä kädellisillä imetyksen kesto on noin kuusi kertaa raskauden kesto tai niin kauan, kunnes poikanen on nelinkertaistanut syntymäpainonsa. Tämä antaisi ihmiselle luon-

taiseksi vieroittautumisiäksi keskimäärin 2½-7 vuotta. (Newman 2000:421, La Leche League International 2002: 51, Riordan – Wambach 2010:607).

Kuten lasten kehityksessä muutenkin, myös vieroittautuminen on yksilöllistä. Henkilökohtaisista ominaisuuksista riippuen lapsi voi vieroittautua aikaisinkin tai vaihtoehtoisesti olla hyvinkin imetysorientoitunut jopa kouluikänsä asti. Pitkän imetystarpeen taustalla voi olla myös allergioita, sairauksia tai suuri läheisyyden tarve. (La Leche League International 2002: 202)

3.7 Pitkään imetykseen liittyvät erityistilanteet

Imetys raskauden aikana sekä kahden eri-ikäisen lapsen imettäminen yhtä aikaa (tandemimetys) ovat imetyksen erityistilanteita, joita tulee vastaan pitkään imettäneiden joukossa.

Imetyksen jatkamiselle ei ole estettä, mikäli uudessa raskaudessa ei ilmene ongelmia, äiti haluaa jatkaa imettämistä ja lapsi haluaa edelleen jatkaa rinnalla käymistä. Myös isän mielipide vaikuttaa päätökseen (La Leche League International 2002: 406, Newman 2000: 412-413). Mikäli raskauden aikana ilmenee kivuliaita supistuksia liittyen imetykseen tai raskauteen muuten liittyi riskitekijöitä, voidaan äidille suositella imetyksen lopettamista. Ei kuitenkaan ole olemassa selkeitä tuloksia siitä, että imetys raskausaikana lisäisi riskiä ennenaikaiseen synnytykseen. (La Leche League International 2002: 406-407.)

Tandemimetyksessä suurin huolenaihe liittyy yleensä maidon riittävyteen. Terveellä naisella maidon riittävyys ei yleensä ole ongelma, vaan kaksi rinnalla käyvää lasta varmistavat maidontuotannon riittävän käynnissä pysymisen, eikä maidon loppumisesta ole vaaraa. Alkuvaiheessa vastasyntynyt kuitenkin tarvitsee kolostrum-maidon, joten tällöin äidin olisi suotavaa imettää nuorempi lapsi ensin. (La Leche League International 2002: 407-413.)

Sekä imetys raskauden aikana että tandemimetys vaativat äidin keholta paljon, jolloin riittävästä ravitsemuksesta, nesteytyksestä sekä levosta huolehtiminen on ensiarvoisen tärkeää. Jotta perheen valinta imetyksen jatkamisesta voisi toteutua, kaivataan ympäristöltä tukea tässä ajoittain raskaassakin elämäntilanteessa. (La Leche League International 2002: 407-413, Newman 2000: 412-414.) Monet imettävät äidit tuntevat teke-

vänsä oikein jatkaessaan imetystä, mutta ympäröivän yhteiskunnan mielipiteet voivat saada äidit ja perheet epäilemään päätöstään. Jotta imetys voisi jatkua, tarvitsisivat perheet tukea sekä ammattilaisilta, vertaisilta että omalta lähipiiriltään. (La Leche League International 2002: 407-413.)

3.8 Imetyksen terveyshyödyt

Iso osa imetyksen äitiin kohdistuvista terveyshyödyistä keskittyy lapsivuodeaikaan. Isomman lapsen imetys ei kuitenkaan ole hyödytöntä äidin terveydelle, eivätkä aiemmin saavutetut terveysedut poistu, vaikka lasta imettäisi yli yhden vuoden. Imetyksellä on yhteys mm. osteoporoosin sekä rinta- ja munasarjasyöpien pienempään sairastuvuusriskiin (Koskinen 2007: 41, Riordan – Wambach 2010: 63). Nimenomaan pitkä imetys suojaa äitiä aikuistyyppin diabetekselta (Stueb ym. 2005) ja jokainen vuosi, jonka äiti imettää, vähentää rintasyöpäriskiä edelleen 4,3%:lla (Breast cancer and breastfeeding 2003). Imetys toki myös yhden ikävuoden jälkeen vapauttaa äidin kehossa niin sanottuja mielihyvä- ja rakkaushormoneja, jotka rentouttavat ja rauhoittavat äitiä, jolloin imetyshetki voi olla hyvin arvokas rauhoittumishetki kiireisessä lapsiperhearjessa niin äidille kuin lapsellekin (La Leche League International 2002: 203).

Lapsen terveyden kannalta imetyksen hyödyt ovat moninaiset. Imetys suojaa lasta ja helpottaa taudinkuvaa muun muassa infektiosairauksissa, kuten ripulissa, alahengitystieinfektioissa, korvatulehduksissa ja virtsatieinfektioissa, joiden merkitystä lapsen terveyteen ja hyvinvointiin ei kannata länsimaissakaan väheksyä (Koskinen 2007: 39). Äidinmaidon lipidien hajoamistuotteet suolistossa taas ehkäisevät suoliston virusinfektioita sekä parasiittitartuntoja (Heikkilä 2006). Imetetyillä lapsilla on myös vähemmän kroonisia sairauksia ja niiden puhkeaminen siirtyy usein myöhemmäksi ja taudinkuva on helpompi. Viitteitä on muun muassa nuoruus- ja aikuistyyppin diabeteksen, allergioiden, astman, reuman, keliakian ja MS-taudin osalta (Koskinen 2007: 40, Riordan – Wambach 2010: 138-140), joskin tämänkaltaisten asioiden tutkiminen on monimutkaista, puhumattakaan tulosten tulkinnasta. Ei siis voida suoraan sanoa suora syy-seuraussuhdetta imetyksen ja edellä mainittujen kroonisten sairauksien myöhäisemmän puhkeamisen ja lievemmän taudinkuvan välillä. (Koskinen 2007: 40).

3.9 Pitkä imetys ja hampaiden terveys

Imetyksestä ja hampaiden terveydestä on tehty useita kansainvälisiä tutkimuksia, joiden tulokset ovat ristiriidassa keskenään (Jäppinen 2010: 16-17). Kämäräisen (2005) mukaan pitkään kestävä imetys voi altistaa hampaiden reikiintymiselle, mutta vain, mikäli mukana on myös muita riskitekijöitä, kuten huonoa suuhygieniaa ja useita sokerisia välipaloja. Myöskään yöimetyksen ei voitu katsoa aiheuttavan merkittävää vaaraa hampaille, mikäli niiden hoidosta muutoin pidettiin huolta. On totta, että äidinmaidossa on runsaahkosti sokeria, mutta äidinmaidon sokeri on laktoosia, jota hampaiden pinnalle kiinnittyvät bakteerit eivät osaa käyttää tehokkaasti hyödykseen. Imetystä ei siis ole syytä rajoittaa minkään ikäisenä hampaiden reikiintymiseen vedoten. (Kämäräinen 2005), mikäli suuhygieniasta muutoin pidetään huolta. Rinnan imeminen myös vahvistaa leuan lihaksia, ja vähentää oikomishoitoa vaativia purentavirheitä (Koskinen 2007: 41, 114)

3.10 Pitkän imetyksen sosiaaliset ulottuvuudet

Imetys ei ole vain ravintoa vaan se on myös äidin ja lapsen vuorovaikutusta. Imetykseen liittyy runsaasti sosiaalisia ja emotionaalisia ulottuvuuksia. Imetyksen sosiaaliset ulottuvuudet laajenevat koskemaan myös yhteiskuntaa, sillä imettävän äidin ympäristö ja yleiset imetysasenteet vaikuttavat imetyksen kestoon ja äitien kokemuksiin. Imetyksen sosio-emotionaaliset ulottuvuudet nousevat pitkässä imetyksessä etualalle myös siksi, että rintamaidon merkitys lapsen ravintona vähenee. Suomessa suositetaan puolen vuoden täysimetystä ja tämän jälkeen lapsen ruokavalio muuttuu asteittain kohti muun perheen ruokavaliota. Yleensä vuoden ikäinen syö jo pääosin samoja ruokia muun perheen kanssa.

Pitkään imettäneiden naisten kokemuksia tutkineen Kribblen (2008) tutkimuksessa haastateltiin 107 australialaista naista, jotka olivat imettäneet yli kaksivuotiaista lasta. Tutkimustuloksissa ilmenee, ettei pitkään imettäminen useinkaan ole ennalta suunniteltua. Päätös imettää pitkään kasvaa ajan ja lapsen myötä, kun äiti näkee että lapsi viihtyy rinnalla.

Gribblen (2008) tutkimuksessa todettiin, että roolimalleilla on suuri vaikutus pitkään imetykseen. Kun äidit ensimmäistä kertaa näkivät jonkun imettävän yli kaksivuotiaista lasta, saattoivat he jopa kauhistua, mutta ajan kanssa ajatus pitkästä imetyksestä hei-

dän mielissään sai kuitenkin positiivisen sävyn. Paitsi roolimalleilla myös vertaistuellla todettiin olevan suuri yhteys pitkään imetykseen. Paitsi roolimalleja, vertaistuki tarjosi äideille myös informaatiota ja moraalista tukea pitkään imetykseen liittyen. Rempelin (2004) tutkimuksessa imetyksen kestoon vaikuttavista tekijöistä saatiin samansuuntaisia tutkimustuloksia. Tässä tutkimuksessa myös todettiin, että mitä pidempään naiset imettivät sitä vähemmän heidän ympäristönsä tuki heitä. Tutkimuksessa ehdotetaankin, että pitkään imetykseen tulisi tukea enemmän ja pitkän imetyksen sosiaalista hyväksyttävyyttä tulisi pyrkiä lisäämään.

Dowling & Brownin (2012) vielä julkaisemattomassa tutkimuksessa selvitettiin Englannissa pitkään imetykseen liittyviä kokemuksia ja asenteita. Tutkittavat olivat sekä pienten (alle 6 kuukautta) että isompien (0-2 vuotiaiden) imettäjiä. Tutkimustuloksissa käy ilmi, että pitkään imettäneet ovat kohdanneet negatiivisia asenteita. Tutkimuksessa haastatellut äidit kuvailevat keinoja, joiden avulla pitkää imetystä voitaisiin normalisoida yhteiskunnassa. Tällaisia keinoja ovat pitkän imetyksen visuaalisen näkyvyyden lisääminen, aiheeseen liittyvän tietouden lisääminen sekä pitkään imetykseen liittyvien stigmojen poistaminen.

4 Imetyksen tukeminen

4.1 Imetyksen ammatillisen tuen muodot

Graffy ym (2005) ovat tutkineet imetystuen tarvetta äitien näkökulmasta. Laadullisessa tutkimuksessaan he kysyivät äideiltä millaiset neuvot he kokivat imetyksen suhteen parhaiksi ja mitkä huonoimmiksi. Tutkimuskyselyssä jätettiin myös tilaa kertoa vapaasti imetystukeen liittyviä tuntemuksia.

Tutkimustuloksissa äitien saamista neuvoista hyödyllisimmiksi koettiin käytännölliset neuvot liittyen imetykseen. Näitä olivat muun muassa se, kuinka saada vauva rinnalle, syöttöjen kesto ja ajoitus sekä erilaisten ongelmien kuten arkojen rinnanpäiden hoito. Erityisen hyödylliseksi koettiin myös rohkaiseminen imettämään sekä se, että joku kertoi naisille, että on tavallista tuntea epäonnistumisen tunteita. Naiset saivat kannustusta paitsi perheiltään myös ammattilaisilta. Hyödylliseksi koettiin myös tietopuolinen tuki ja naiset kokivat hyötyvänsä esimerkiksi imetyksen hyödyistä kertomisen. Kannustaminen

omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen nousi myös esille tutkimustuloksissa. Konkreettisen neuvot syödä ja levätä hyvin olivat äideille hyödyllisiä. Mahdollisuus kysyä kysymyksiä imetykseen liittyen oli myös arvostettua äitien keskuudessa. Vastaajat kokivat hyötyvänsä myös siitä, että he saivat luvan antaa vauvoilleen pulloruokaa, mikäli kokivat sen tarpeelliseksi. (Graffy y. 2005: 181-183.)

Vähiten hyödyllisiksi vastaajat kokivat neuvot, jotka olivat ristiriidassa heidän omien kokemustensa tai odotustensa kanssa. Tällaiset neuvot saattoivat koskea esimerkiksi imetyksen ajoittamista, rintojenhoito-ongelmia, korvikeruokintaa tai koliikkia. Ristiriitaiset neuvot eri henkilöiltä koettiin myös epähyödyllisiksi. Ajanpuute näyttäytyi vastausaineistossa niin, että ongelmiin ei ollut aikaa paneutua tai että vastaajat kokivat etteivät tulleet kuulluiksi. Syyllistäminen pulloruokinnasta koettiin myös negatiivisena samoin kuin painostus imettämiseen. (Graffy 2005: 182.)

Hannula ym. (2008) ovat tutkineet ammatillisen imetystuen muotoja systemaattisessa katsauksessaan, jonka aineistona oli 36 tutkimusartikkelia. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla kuinka imetystä tuetaan ammatillisesti raskauden, synnytyksen ja lapsivuodeajan sekä tämän jälkeisen ajan aikana sekä arvioida eri tukimuotojen vaikuttavuutta. Tutkimus ei käsittele varsinaisesti pitkää imetystä, mutta sen avulla voidaan kuitenkin kartoittaa eri tahoja joilta imetystukea on yleisesti saatavilla.

Raskauden aikana yleisin imetystuen muoto oli opettavainen interventio joko ryhmissä tai yksilöllisesti. Opetusta tarjottiin kotikäynneillä, sairaaloihin tutustumisten yhteydessä, klinikoilla sekä kirjallisin materiaalein ja videoin. Luentojen aiheina olivat mm. käytäntöihin liittyvät asiat, imetystekniikat, imetysongelmat, imetykseen liittyvät uskomukset ja asenteet sekä naisten tukeminen imetyspäätöksiin liittyen. Osa tukimuodoista oli suunnattu suoraan erityisryhmille, kuten nuorille tai vähätuloisille naisille. Raskauden aikaista imetystukea antoivat esimerkiksi kättilöt, terveydenhoitajat, sairaanhoitajat ja tutkijat. Tutkimuksessa kuvailtiin myös tukimuotoja, jotka alkoivat raskausaikana ja jatkuivat lapsen synnyttyä. (Hannula ym. 2008: 1136, 1137.)

Suurin osa imetystuesta alkaa synnytyssairaalassa. Sairaalassa annettu henkilökohtainen tuki koostuu mm. imetysasentojen opastamisesta ja imetystekniikan opettamisesta. Tutkimuksissa nousi esille hands-off -tekniikka, jossa äiti oppii itse asettamaan vauvan rinnalle. Erityisesti WHO:n vauvamyönteisyysertifikaatin mukaisissa sairaaloissa

kiinnitettiin erityistä huomiota myös tutittomuuteen, vauvantahtisuuteen ja korvikkeettomuuteen. Imetystuen muotona mainitaan myös erilaisten kuvamateriaalien käyttö.

Synnytyksen jälkeinen imetyksen tukeminen koostuu esimerkiksi kotikäynneistä ja puhelinsitoista. Maailmalla käytössä ovat myös keskuksia, joissa tarjotaan ammatillista ja vertaistukea imetykseen liittyvissä ongelmatilanteissa, keskustelumahdollisuuksia sekä hands-on ohjausta. (Hannula ym. 2008: 140, 1141.)

Hannula ym (2008) mainitsevat tutkimuksessaan vaikuttaviksi tuen muodoiksi ryhmä- ja yksilöhaastattelut kun taas erilaiset luennoimiseen perustuvat opetustavat eivät olleet erityisen vakuuttavia. Erityisryhmät, kuten nuoret tai vähävaraiset äidit hyötyivät erityisesti tukimuodoista joissa hyödynnettiin vertaistukea. Synnytyssairaalassa annetuista tukimuodoista hands-off -tekniikka todettiin vakuuttavimmaksi. Se sisältää ammattilaisen tukea ja kannustusta ja vahvistaa naisten taitoja ja tietoja imetyksestä. Pelkkä tekninen auttaminen ilman kannustusta ei ole hyödyllistä. Tutkimustuloksissa tulee myös esille, että WHO:n vauvamyönteisyysohjelman kymmentä askelta noudatavissa sairaaloissa imetyksen jatkuminen on todennäköisempää. Synnytyksen jälkeen ammattilaisten tuki on erityisen tärkeää ja naiset, jotka saivat kannustusta ja rohkaisua ammattilaiselta jatkoivat imetystä pidempään. Tärkeää on, että imetystä tukeva henkilö on saanut koulutusta näyttöön perustuvasta imetysohjauksesta. Kaiken kaikkiaan vaikuttavimpina nähtiin interventiot, jotka alkoivat raskausaikana ja jatkuivat vauva-aikaan asti. Useamman metodin käyttö koulutetun imetysohjaajan antamassa tuessa on myös vaikuttavampaa kuin vain yhden. (Hannula 2008: 1141.)

Hannula ym. (2008) kuvailevat tutkimuksessaan myös vertaistuen muotoja. Nämä sisältävät mm. kotikäyntejä ja puhelinsitoja sekä opetusta ja tukemista sekä ennen että jälkeen synnytyksen. Suomessa toimii vertaistukivoimin Imetyksen tuki ry, jonka tavoitteena on edistää imetystä Suomessa sekä tarjota tukea imettäville äideille.

Kaiken kaikkiaan Hannulan ym. (2008) tutkimuksessa käy ilmi, että pitkään jatkuva monipuolinen tuki on kaikkein vaikuttavinta. Pitkäänkin imettäneet ovat joskus olleet raskaanaolevia, lapsivuoteisia ja pienten vauvojen äitejä, joten pohja pitkälle imetykselle on luotu jo tässä vaiheessa. Suomessa neuvolajärjestelmä tukee äitejä imetyksessä sekä ennen että jälkeen synnytyksen. Neuvolan terveydenhoitaja tuntee perheen usein pidemmältä ajalta, joten hänellä on mahdollisuus luoda luotettava suhde asiakkaaseen ja tukea häntä imetyksen kaikissa vaiheissa.

Pitkään imettäneiden kokemuksia tutkineen Kribblen (2008) tutkimuksessa esitetään samankaltaisia tuloksia: pitkään imettäneet olivat selviytyneet imetystaipaleensa aikana monista haasteista, mikä mahdollisti pitkän imetyksen. Tutkimuksessa todetaan, että synnytyksen jälkeen ja koko imetysajan jatkuvalla tuella on vaikutusta imetyksen kestoon. Kribblen (2008) tutkimuksessa myös vertaistuella todetaan olevan vaikutusta pitkään jatkuvaan imetykseen.

4.2 Hyvää imetystukea määritteleviä tekijöitä

Schmead ym. (2011) ovat kartoittaneet tutkimuksessaan imetyksen tukimuotoja. Tutkimus toteutettiin metatutkimuksessa, ja sen aineistona oli 29 tutkimusartikkelia. Tutkimustuloksissa kuvaillaan naisten kokemuksia saamastaan imetystuesta. Imetystä tukevinä nähtiin todellinen läsnäolo kun taas negatiivisissa kokemuksissa esiin nousivat kohtaamiset, joissa todellista yhteyttä ei muodostunut. Tutkimuksessa identifioitiin myös informaation antamistapaa kuvaavat kategoriat. Tutkimuksessa oli artikkeleita sekä ammattilaisten että vertaisten antamasta tuesta.

Schmeadin ym. (2011) tutkimuksessa kuvaillaan todellista läsnäoloa imetystä tukeviksi. Se sisältää tunteen, että tuen antaja on aidosti läsnä juuri autettavaansa varten ja hän on saatavilla silloin kun autettava häntä tarvitsee. Tätä häittäsi esimerkiksi kiire lapsivuodeosastolla. Empaattinen läsnäolo pitää sisällään ajatuksen siitä, että mikä tahansa annettu apu on asiakasta tukevaa, ja että auttaja on lämmin ja positiivinen asiakasta kohtaan. Riittävä ajankäyttö nähtiin myös tärkeänä, sillä asiakkaaseen tutustumisen ja esimerkiksi imetyksen tarkkailu vie aikaa. Riittävä ajankäyttö mahdollistaa myös sen, että asiakkaat saavat rauhassa esittää kysymyksiä. Kehuminen ja kannustaminen todettiin myös hyödylliseksi, sillä vanhemmuuteen liittyy paljon riittämättömyyden tunteita. Kaiken kaikkiaan todellista läsnäoloa kuvailtiin sellaiseksi, että se sisältää yksilöllistä tukea kullekin potilaalle ennemmin kuin oletuksia ja suoraa kertomista. Kokemusten jakaminen on imettäville naisille tärkeää, ja he kokevat tärkeäksi, että saavat muodostaa luottamuksellisen suhteen auttajansa kanssa. (Schmead 2011: 52,53)

Todellisen läsnäolon vastakohtana tutkimuksessa nähtiin kohtaamiset, joissa yhteyttä ei syntynyt. Näitä kohtaamisia kuvattiin sellaisiksi, ettei niissä syntynyt todellista yhteyttä osapuolten välille ja joissa informaation ja tuen antaminen tapahtui reduktionistiseen

tyyliin. Näissä tilanteissa tuki saattoi olla vähättelevää tai syylistävää ja naiset kokivat olevansa painostuksen alaisina. Tilanteita leimasi myös riittämätön ajankäyttö ja kosketus saatettiin kokea epäsensitiivisenä tai invasiivisena.

Scmead ym. (2011: 53, 56) kuvaavat informaation antamiseen käytettyjä englanninkielen sanoilla ”facialitive” ja ”reductionist”. Ensimmäinen tapa viittaa kaikkiin sellaisiin käytäntöihin, jotka tekevät asiasta helpommin lähestyttävän. Ne antavat mahdollisuuden muodostaa kokonaiskäsityksen asioista. Reduktionistisessa tavassa monimutkaisesta asiasta pyritään tekemään yksinkertainen, ja tietoa tarjotaan usein ylhäältä päin, dogmaattisesti tai opettajamaisesti.

Fasialitatiivinen tapa tarjota informaatiota koostuu mm. totuudenmukaisen informaation antamisesta. Naiset halusivat kuulla esimerkiksi imetyksen mahdollisista haasteista ja vaikeuksista ja imetyksen positiivisista vaikutuksista. Naiset halusivat myös ajantasais- ta ja pätevää tietoa imetyksestä. Imetykseen kannustamisen tulee tapahtua hienova- raisesti eikä painostamalla. Pelkän valmiin informaation antamista ei myöskään koettu kovin hyödylliseksi sillä tuen koettiin olevan parempaa silloin, kun se on tuotettu dialogissa asiakkaan kanssa. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että keskustelun kuluessa asiakas voi nostaa esiin itseään kiinnostavia aiheita, kysyä lisäkysymyksiä ja puhua omista huolistaan. Naiset halusivat myös tuoda esiin omia näkemyksiään. Esimerkiksi perhevalmennuksessa muiden vanhempien kanssa keskusteleminen koettiin tärkeänä. Käytännöllinen apu nähtiin myös tärkeänä imetyksen tukemisessa, ja naiset toivoivat että henkilökunta ennemmin näyttäisi kuin kertosi asioita heille. (Schmead 2011: 54.)

Reduktionistisessa tavassa puolestaan korostuvat esimerkiksi standardoidun informaation antaminen asiakkaille. Tällä tarkoitetaan sitä, että informaatiota annettaessa ei oteta lainkaan huomioon asiakkaan tilannetta, vaan hänelle voidaan antaa esimerkiksi sellaista tietoa, joka hänellä jo on ja toisaalta jättää antamatta sellaista tietoa, mitä he olisivat tarvinneet. Tällaisen tietoa annettiin erityisen helposti esimerkiksi lapsivuode- osastoilla kiireisissä tilanteissa. Tiedon antamisessa korostuu opettajamainen tapa, jossa esimerkiksi kätilö vain kertoo luentomaisesti asioita eikä ole dialogissa asiakkaan kanssa. Reduktionistista tapaa tutkimuksen naiset kuvailivat sellaiseksi, joka ei autta- nut heitä eteenpäin vaan ennemminkin aiheutti heille haittaa. (Schmead 2011: 56.)

4.3 Imetyksen tuki ja muu kolmas sektori

Tukea imetykseen tarjoaa muun muassa Imetyksen tuki ry., joka on suomalainen yhdistys, jonka tarkoituksena on edistää imetystä muun muassa muokkaamalla yhteiskunnan asenteita sekä tarjota kaikille äideille mahdollisuus imettää juuri niin pitkään, kuin he toivovat. Yhdistys rahoittaa toimintansa muun muassa anomalla apurahoja ja avustuksia sekä vastaanottamalla lahjoituksia. Lisäksi Imetyksen tuki ry. myy alaan liittyviä julkaisuja sekä järjestää maksullisia kursseja. Imetyksen tuki ry. tarjoaa äideille tiedollista tukea internetsivujensa kautta, sekä myös vertaistukiväylän esimerkiksi imetystukipuhelimen, keskustelupalstan ja Imetyksen tuki ry:n alaisuudessa toimivien itseenäisten imetystukiryhmien muodossa. (Imetyksen tuki ry.)

Imetykseen on saatavilla tukea myös yksityisenä palveluna esimerkiksi puhelinpalveluna, jossa koulutettu imetysohjaaja ohjaa ja neuvoo imetykseen liittyen.

4.4 Pitkän imetyksen vertaistuki

Laajin imetyksen vertaistukifoorumi lienee Imetyksen tuki ry:n Maitolaituri, joka on imetysaiheinen keskustelupalsta, joka on avoin kaikille, mutta osa alueista vaatii rekisteröitymisen. Keskustelualue on jaettu osioihin, joiden joukosta löytyy myös alue ”vauvaa vanhemmat maitolapset”, joka on tarkoitettu pääasiassa yli 12 kuukauden ikäistä lasta imettäville. Keskustelupalstalla kysymyksiin vastaavat muut rekisteröityneet henkilöt, joten foorumi toimii vahvasti vertaistukipohjalta. Osa vastaajista voi tuki olla koulutettuja imetystukiäitejä tai imetysohjaajia, mutta vastaaminen tapahtuu vertaisasemassa eikä ammattilaisena.

Imetyksen tuki ry:n alaisuudessa toimii myös imetystukiryhmiä, jotka ovat paikallisesti toimivia. Tapaamisia järjestetään pääsääntöisesti kuukausittain ja vähintään yksi vetäjästä on aina Imetyksen tuki ry:n jäsen. Ryhmät ovat avoimia, ja niihin saa osallistua kuka tahansa.

Edellisten tapaan Imetyksen tuki ry:n alaisuudessa toimiva imetystukipuhelin tarjoaa vertaistukea, tosin puhelimeen vastaa aina koulutusta saanut imetystukiäiti. Imetystukipuhelimesta saa siis puolittain asiantuntijatietoa ja puolittain vertaistukea.

Kaiken kaikkiaan voidaan sanoa, että järjestäytynyt vertaistuki on Suomessa tällä hetkellä pääosin Imetyksen tuki ry:n alaisuudessa toimivaa. Lisäksi vertaistukea tarjoavat tietysti myös ystäväpiiri, läheiset sekä erilaiset internetpalstat.

5 Aineistonkeruu ja menetelmät

5.1 Tutkimuksen eteneminen

Tämä tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Esitöinä olemme kartoittaneet pitkään imetykseen liittyvää teoreettista tietoa ja muotoilleet työllemme tutkimuskysymyksen ja tavoitteet. Varsinainen tutkimusaineisto kerättiin haastattelulomakkeella ja haastateltavat rekrytoitiin internetin kautta. Tämän jälkeen aineisto kerättiin yhteen ja sille suoritettiin sisällönanalyysi. Analyysin pohjalta esitämme tulokset ja jatkotoimenpiteet.

5.2 Kysymyslomakkeen luominen

Omassa tutkimuksessamme olemme ottaneet mallia Schmeadin (2011) kyselylomakkeesta. Hyvää imetystukea määritteleviä tekijöitä tutkineet Schmead ym. (2011) kysivät tutkimuksessaan äideiltä, mikä oli paras neuvo jonka he saivat imetykseen liittyen ja mikä huonoin. Lisäksi he jättivät vastaajille tilaa kertoa vapaasti omia ajatuksiaan aiheeseen liittyen. Vastaajamäärän ollessa rajallinen, emme kuitenkaan kysyneet vain yhtä huonoa tai hyvää neuvoa vaan pyrimme kysymyksenmuotoilulla saamaan esille useita hyviä ja huonoja neuvoja, joita vastaajat ovat saaneet. Emme myöskään kysyneet yksityiskohtaisia neuvoja, joita vastaajat ovat saaneet vaan laajennamme kysymyksen koskemaan tukea ylipäätään.

Kuten Scmedin (2011) tutkimuksessa myös omassamme jätämme vastaajille tilaa omien ajatusten esilletuomiseksi pitkään imetykseen liittyen. Tämän lisäksi kysymme, millaisia imetykseen liittyviä ongelmia tai haasteita pitkään imettäneillä on, sillä spesifiset ongelmat heijastelevat imettäjien tuentarvetta. Koemme myös tärkeäksi kysyä vastaajilta, mistä he ovat saaneet tukea pitkään imetykseen, jotta voimme vastata paremmin tutkimuskysymykseemme pitkään imettäneiden saamasta tuesta. Kolmannen tutkimuskysymyksemme mukaisesti kysymme myös syitä, jotka äidit kokivat johtaneen pitkään imetykseen. Haastattelulomakkeemme on tämän työn liitteenä. (Liite 1)

5.3 Haastateltavien valinta

Luomamme haastattelulomakkeen veimme Imetyksen Tuki ry:n keskustelufoorumille sekä muille lapsiaiheisille keskustelufoorumeille, jossa halukkaat saivat siihen vastata ja lähettää vastauksensa opinnäytetyön tekijöille sähköpostitse. Kohderyhmäksi rajasimme vähintään yhtä lasta yli vuoden imettäneet äidit ja äidit, jotka edelleen imettävät yli vuoden ikäistä lastaan. Vastaukset käsitellään anonyymeinä.

Haastateltavien määrä rajattiin haastatteluajalle (3.2.13–17.2.2013), jonka aikana tarkkailimme vastausten saturaantumista. Tämä aikana vastauksissa alkoi esiintyä samankaltaisuutta, joten suljimme kyselyn. Tutkimusaineistoksi muodostui lopulta 32 vastausta. Haastateltavien valinnassa on tapahtunut suunnittelematta ns. lumipalloefekti, sillä monet kyselyyn vastanneet ovat kertoneet pyytäneensä myös keskustelupalstojen ulkopuolisia profiiliin sopivia ystäviään vastaamaan kyselyyn. Olemme myös saaneet ehdotuksia uusista palstoista, joille haastattelulomakkeen olisi voinut laittaa.

Haastatelluilla 32 äidillä oli yhteensä 53 imetyskokemusta, joista 33 oli jo päätynyt ja 20 jatkui edelleen. Näistä edelleen jatkuvista 17 oli taaperoikäisiä ja 3 alle 1-vuotiaita, joiden isompia sisaruksia oli imetetty yli 12 kuukautta. Jo päättyneiden 33 imetyksen keston keskiarvo oli noin 20 kuukautta eli 1 vuosi ja 8 kuukautta, johon sisältyi kolme alle vuoden ikäisenä päättyntä imetystä. Edelleen jatkuvien 17 taaperoimetyksen keskimääräinen tähänastinen kesto oli sekin noin 1 vuosi ja 8 kuukautta. Joukossa oli yksi tandem-imettäjä ja muutamat vastaajat kertoivat jossain vaiheessa imettäneensä raskauden aikana tai kahta lasta samanaikaisesti. Aineisto kuvaa siis hyvin pitkää imetystä ilmiönä, sillä se esittelee hyvin laajaa kirjoa erilaisia imetyskokemuksia. Lyhyin imetystaipale oli eräällä vastaajalla ensimmäisen lapsensa kanssa, 5 kuukautta osittaisimetystä, jonka vastapainoksi eräs äiti oli jatkanut imetystä saman lapsen kanssa 4 vuotta ja 7 kuukautta. Joukossa esiintyy myös imetyksen erityistilanteita.

5.4 Sisällönanalyysi tutkimusmenetelmänä

Opinnäytetyömme aineiston olemme analysoineet sisällönanalyysimenetelmää käyttäen. Sisällönanalyysi on menetelmä, jonka avulla voidaan saada informaatiota erilaista laadullisista aineistoista. Sisällönanalyysi soveltuu monenlaisten aineistojen tutkimiseen ja se voidaan käsittää laajemmin myös väljäksi teoreettiseksi kehikseksi, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikonaisuuksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 91.)

Analyysin tarkoituksena on etsiä aineistosta samankaltaisuuksia ja eroja, ja tehdä niiden avulla aineistosta selkeitä pelkistyksiä, joiden avulla voidaan rakentaa johtopäätöksiä. Tässä työssä johtopäätösten rakentaminen etenee yksittäisestä yleiseen, eli eri vastaajien kokemuksista etsitään samankaltaisuuksia ja eroja, ja niitä yhdistelemällä saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Latvala & Vanhala-Nuutinen 2003: 21-23.). Työmme on aineistolähtöinen, mikä tarkoittaa sitä, että tiedonkeruuta ohjaa aineisto eikä esimerkiksi teoria, ja analyysiyksiköt on valittu aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 95-100.)

Tuomi & Sarajärvi (2009: 92) jakavat sisällönanalyysin karkeasti seuraaviin vaiheisiin: kiinnostuksen kohteen päättäminen, aineiston läpikäynti, kiinnostusta vastaavien asioiden etsiminen ja yhteen kerääminen, asioiden luokittelu, tyypittely ja yhteenvedon kirjoittaminen. Työmme analyysi on edennyt Tuomi & Sarajärven (2009: 101) esittelemän alun perin Miles & Hubermanin esittelemän analyysimallin mukaan. Tässä mallissa analyysin tekninen toteutus etenee siten, että ensimmäisessä vaiheessa analyysiä aineiston alkuperäiset ilmaukset, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin, pelkistetään. Tämän jälkeen yhtäläiset ilmaisut kerätään yhteen kategoriaksi, ja tälle kategorialle annetaan sen sisältöä kuvaava nimi. Tämän jälkeen analyysi etenee yhdistelemällä toisiinsa samankaltaisia kategorioita, jolloin muodostuu ala- ja yläkategorioita. Lopulta yläkategoriat yhdistetään yhdeksi kategoriaksi, joka kuvaa kaikkia kategorioita. Kategorioita kutsumme työssämme luokiksi.

Yhdistävä kategoria

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
---------------------	--------------------	-----------	-----------

Työmme analyysia on ohjannut sen kysymyksenasettelu siinä määrin, että yhdistävät kategoriat ovat tutkimuskysymystemme mukaiset.

Yhdistävä kategoria: Pitkään imetykseen liittyvät haasteet

Alkuperäisilmaus: ”Melko pitkään jatkuneen yöimetyksen vaikutus lapsen ham-	Pelkistetty ilmaus: Yöimetyksen vaikutus hammasterveyteen mietityttää	Alaluokka: Hammasterveyteen liittyvät kysymykset	Yläluokka: Tiedollinen alue
--	--	---	--------------------------------

paisiin on vähän mietityttänyt.”			
----------------------------------	--	--	--

6 Tulokset

6.1 Pitkään imetykseen liittyvät haasteet

Pitkään imettäneiden äitien imetykseen liittyvistä haasteista ja heidän tuentarpeestaan muodostui neljä yläluokkaa: Tiedollinen alue, käytännöllinen alue, sosiaalinen ja emotionaalinen alue sekä yhteiskunnallinen alue

6.1.1 Pitkän imetyksen tiedolliseen alueeseen liittyvät haasteet

Tiedolliseen alueeseen liittyvät haasteet ja tuentarve koskivat lapsen ravinnonsaantia, hammasterveyttä ja imetyksen fysiologiaan liittyviä kysymyksiä. Useita äitejä mietitytti lapsen riittävä ravinnonsaanti. Ongelmia oli myös lehmänmaidon sovittamisessa imetyn lapsen ruokavalioon sekä yleisten ravitsemussuositusten noudattaminen imetyksen ohessa.

”Yksi merkittävä haaste oli sovittaa yhteen nykyiset ravitsemus-suositukset ja noin 1-vuotiaan imetys. Kuinka paljon useasti päivässä imetetty lapsi tarvitsee lehmänmaitotuotteita? Tietoa oli erittäin vaikea löytää. [—] Virallinen ohje oli rasvaton maito ja rypsiöljy 1-vuotiaasta alkaen, muuta mallia ei tunnustettu.”

Hammasterveyden ja imetyksen yhteys mietitytti useita vastaajia ja aiheesta oli saatu myös ristiriitaista tietoa. Äidin oma ravitsemuksellinen tila pitkän imetyksen jälkeen aiheutti myös mietintää eräässä vastaajassa.

”Ja vieläkin olen ulalla sen vaikutuksista hampaisiin.”

Lapsen ravinnontarpeeseen liittyvät kysymykset	<ul style="list-style-type: none"> • Maidon ja kalsiumin riittävyys mietityttää äidin ollessa uudelleen raskaana • Äidin huoli ja ympäristön ihmettely siitä, riittääkö maito pienikokoisen lapsen ravinnontarpeen turvaamiseen • Rintamaidon ravitsevuus maitoallergisella lapsella mietityttää • Nykyisten ravitsemussuositusten soveltaminen imetykseen lähinnä lehmänmaidon osalta
Hammasterveyteen liittyvät kysymykset	<ul style="list-style-type: none"> • Tiedonpuute imetyksen vaikutuksesta hammasterveyteen mietityttää • aiheesta on saatu myös ristiriitaista tietoa
Imetyksen fysiologiaan liittyvät kysymykset	<ul style="list-style-type: none"> • Tiedonpuute imetyksen fysiologisista mekanismeista, kun lapsi haluaa imeä vain vasenta rintaa • Mietteet siitä, tuleeeko äidin ravinnontarve tyydytetyksi imettäessä

6.1.2 Pitkän imetyksen käytännölliseen alueeseen liittyvät haasteet

Käytännölliseen alueeseen liittyvät haasteet koskevat nukkumista, imetykseen liittyvää kipua, ajankäytön haasteita, lapsen käyttäytymistä rinnalla, vieroittamista ja suurimpana ryhmänä imetyspaikkoihin ja julki-imettämiseen liittyviä ongelmia.

Pitkään imettäneiden vastauksissa esille nousivat yösyötöt, jotka haittasivat unirytmää. Eräessä vastauksessa koko perheen kerrottiin kärsivän yöheräilystä. Yhdessä vastauksessa äiti koki yösyötöistä vieroittamisen erittäin raskaaksi. Eräessä vastauksessa kuitenkin todettiin, että vaikka lapsi heräsi usein, hän myös nukahti helposti takaisin uneen.

”Ongelmana on ollut yöimetus. Lapsi herää parin tunnin välein syömään. Olen yrittänyt lopettaa yöimetyksen kahteen kertaan, mutta parin viikon päästä lopettanut, kun lapsi herää tunnin välein, eikä osoita mitään merkkejä siitä, että 'oppisi nukkumaan'. Haluaisin lopettaa yöimetyksen mutta jaksaminen ja usko ei riitä.”

Kivun imetyksen haasteena koki muutama vastaaja. Hampaiden tulo aiheutti jonkin verran haasteita imetykselle. Erään vastaajan nännikipu oli jatkunut koko imetyksen ajan (vastaajan lapsi kuitenkin vasta hiljattain täyttänyt vuoden). Kivun ei kuitenkaan koettu estävän imetystä. Eräs vastaaja kuvaili, kuinka erityisesti kuukautisten alkamisen jälkeen kipu rinnoissa saattoi jatkua pitkäänkin.

Ajankäyttöön liittyvistä haasteista esille nousivat ristiriidan lapsen ja äidintahtisen imetyksen välillä. Vastaajat pohtivat, kuinka saivat säännöllistettyä lapsen ateriaritmit ja sovitettua ne arkirutiineihin. Työssäkäynnin ja imetyksen yhdistämisen todettiin tuottavan vaikeuksia. Eräs äiti koki haasteellisena sen, ettei hänellä ollut mahdollisuutta lähteä minnekään koska lapsi oli niin kiinni rinnassa. Vastauksissa nousivat esille myös ristiriitaiset neuvot koskien lapsentahtista imetystä.

”Miksei näillekin, erilaisille kokemuksille, anneta enemmän sijaa neuvoissa. Miksi äidin pitäisi olla niin kovin ohjaava osapuoli tässä imetysasiassa? Toisella tavallakin voi kokea onnistuvansa, siitä ei puhuta mitään yleisellä tasolla.”

Myös lapsen käytös rinnalla imetyksen jatkuessa pitkään näyttäisi asettavan haasteita. Yli 12 kuukautta vanha lapsi on kiinnostunut ympäristöstään. mikä saattaa aiheuttaa levottomuutta rinnalla. Haasteeksi koettiin esimerkiksi myös sellainen käytös, jossa esimerkiksi lapsi repii äidin paitaa julkisella paikalla.

”Lisäksi oli vaihe reilun vuoden ikäisenä, jolloin lapsi roikkui paidassa jatkuvasti ja yritti repiä rintoja esille. Tämä oli tietenkin noloa ja vain lisäsi kummastelua. Sitten aloin rajata imetystä vain muutamaaan kertaan päivässä.”

Imuotteen huononemista tapahtui yhden vastaajan mukaan hampaidentulon yhteydessä - toisaalta koettiin että, isompaa lasta oli helpompi ohjata imuotteen parantamiseen.

Oikea vieroitus aika mietitytti yhtä vastaajaa, mutta hänen ongelmansa oli ratkennut lopulta itsestään. Toisen äidin vastauksissa vieroittamine aiheutti ongelmia siten, että äiti olisi jo halunnut vieroittaa lapsen, mutta koki sen hyvin hankalaksi, eikä saanut tarvitsemaansa tukea aiheeseen mistään.

”Jokainen syöttökerran poisjätto johti parin viikon huuto- ja nukkumattomuuskierteeseen, sillä 1,5-2-vuotias jaksaa jo tapella saavutettujen etujen puolesta todella pitkään. Vieroittaminen oli todella raskasta ja uuvuttavaa emmekä saaneet siihen tarpeeksi tukea. Olen kuitenkin iloinen, että viimeiset syötöt pystyttiin jättämään pois lahjomalla ja lapsi oli silloin vihdoinkin jo itse valmis.”

Äitiin liittyvistä asioista esille nousivat imetyksen toimiminen ehkäisykeinona niin, ettei uusi raskaus päässyt alkamaan. Eräs äiti joutui lopettamaan imetyksen raskauspahoinvoinnin vuoksi. Yksi vastaaja koki hankalana täydellisen alkoholinkäytön välttelyn imetysaikana, mikä aiheutti ristiriitoja myös parisuhteelle.

”Ärsyttää, että puolisoilla on lapsen edun nimissä oikeus vaikuttaa henkilökohtaisiin päätöksiini niin kauan, kun imetän yhteistä lastamme.”

Suurimpana käytännöllisenä ongelmana vastaajat kokivat julki-imetykseen ja imetyspaikkoihin liittyvät haasteet. Toisaalta julki-imettämisen hankaluus koettiin muiden ihmisten tuomitsemisen kautta ja sitä välteltiin tämän vuoksi. Sopivien paikkojen löytäminen oli myös haaste useammalle vastaajalle.

”Eli julkisella paikalla imettäminen oli tästä syystä epämiellyttävää ja mukavia rauhallisia imetyspaikkoja ei ollut tarjolla. (Vessassa en syötä lastani.)”

Nukkumiseen liittyvät haasteet	<ul style="list-style-type: none"> • Yösyötöistä vieroittaminen koetaan erittäin vaikeana • Herääminen yöllä imettämään • Yöherääminen häiritsee perheen nukkumista ja vaikuttaa koko perheen jaksamiseen
Imetykseen liittyvä kipu	<ul style="list-style-type: none"> • Imetys sattuu kun hampaita tulee • Imetys sattuu ajoittain • Nännikipu on jatkunut koko imetysajan
Ajankäyttöön liittyvät haasteet	<ul style="list-style-type: none"> • Toive imetyksen tapahtumisesta äidintahtisesti • Äidin oman ajan puute koska lapsi kiinni rinnassa • Lapsentahtisuus koettu haasteelliseksi ja mieluummin haluttaisiin säännöllinen imetysrytmi • Imetyksen ja työssäkäynnin yhdistäminen koetaan haastavaksi • Ristiriitaiset neuvot äidin- ja lapsentahtisuuteen liittyen
Lapsen käyttäytyminen rinnalla	<ul style="list-style-type: none"> • Imuote on aiheuttanut haasteita lapsen tehdessä hampaita • Lapsen käytös rinnalla nolottaa äitiä ja tekee imetyksestä haastavaa • Lapsen kiinnostus ympäröivään maailmaan rinnalla ollessa hankaloittaa imetystä • Pureminen hankaloittaa imetystä

	<ul style="list-style-type: none"> • Lapsen uteliaisuus ympäröivää maailmaa kohtaan hankaloittaa imetystä
Vieroittaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Oikean vieroitusajan miettiminen on aiheuttanut päänvaivaa • Äiti olisi halunnut vieroittaa lapsen jo rinnalta, mutta se oli hyvin vaikeaa. Vieroitukseen äiti ei saanut mistään tukea vaan joutui lahjoamaan lapsen pois rinnalta
Imetyspaikkoihin ja julki-imettämiseen liittyvät haasteet	<ul style="list-style-type: none"> • Rintojen paljastuminen julkisella paikalla koetaan ikäväksi, ja se hankaloittaa julki-imetystä • Imettäminen muualla kuin kotona koettu ahdistavaksi tuomitsemisen vuoksi • Rauhallisten imetyspaikkojen puute koetaan haasteeksi, lasta ei haluta imettää vessoissa • Imettäminen reissussa ja kyläillessä koetaan haastavaksi yleisen asenneilmapiirin vuoksi • Paheksunta johtaa julki-imettämisen välttelyyn • Imetyksen tuomitseminen luo paineita ja johtaa julki-imetyksen välttelyyn • Äiti kokee hankalana sen, että lapsi haluaa rintaa julkisissa tiloissa eikä hänelle kelpaa rauhoittumiseen muu keino
Äitiin liittyvät asiat	<ul style="list-style-type: none"> • Imetys ehkäisee uuden raskauden ei-toivotusti • Raskauspahoinvointi estii imettämisen • Alkoholinkäytön täydellinen välttely imettäessä koetaan hankalana ja se aiheuttaa myös perheessä ristiriitoja

6.1.3 Pitkän imetyksen emotionaaliseen ja sosiaaliseen alueeseen liittyvät haasteet

Emotionaalisen ja sosiaalisen alueen alaluokiksi muodostuivat itsetuntoon liittyvät asiat, kasvatukselliset haasteet, suhde muihin äiteihin sekä kahden vastaajan kokemat erityisen vakavat koetut ongelmat.

Itsetuntoa koskien esille nousi yhden vastaajan vastauksessa huono itsetunto ja pelko tuomituksi tulemisesta pitkään imettämisen johdosta. Osa vastaajista tunsivat myös jonkinlaista häpeää imetykseen liittyen eikä halunnut kertoa siitä kuin läheisille.

”Ollakseni rehellinen minun täytyy tähän loppuun tunnustaa, että en kovin laajalle yleensä huutele pitkää imetystä.”

Pitkä imetys aiheutti myös kasvatuksellisia pohdintoja vastaajissa. Eräs äiti mietti, onko oikein käyttää rintaa lohdukkeena kun taapero on käyttäytynyt huonosti. Toinen vastaaja koki ongelmallisena sen, ettei rintaa voinut lapselle antaa aina kun tämä halusi, vaikka vauva sai syödä usein.

Omaksi alakategoriakseen nousivat kahden äidin kokemat, erityisen vakavat ongelmat. Näissä vastauksissa merkityksellistä on se, että ne näyttäisivät olevan kokijoilleen erityisen raskaita, jopa jälkikäteen mielipahaa aiheuttavia. Ensimmäinen äiti koki, ettei saanut ongelmiinsa apua mistään vaan jäi yksin pohdintojensa kanssa, mikä johti lopulta imetyksen hiipumiseen.

”Jäin kaipaamaan imetysohjausta nimenomaan pienille taaperoille. Asia kaihertaa vieläkin, olisin halunnut imettää pidempään kuin hiukan yli vuoden, mutta imetys tavallaan kuivui hiljaisesti kasaan, johtuen suurelta osin ”häveliäisyydestä” ja neuvojen puutteesta.”

Toinen hyvin suuria ongelmia kokenut äiti puolestaan on kokenut imetysajan henkisesti äärimmäisen raskaaksi, mahdollisesti hormonitasapainosta johtuen.

”Olin imetysaikana todella kiukkuinen ja pahantuulinen. Tämä loppui vasta, kun imetysväli piteni yli 16 tuntiin. Varmaan sitten hormonaalista? Harmittaa, että en pystynyt olemaan lapselle läsnä oman kiukkuisuuteni takia. Lapselle olisi ollut parempi, että imetys olisi loppunut varhain ja äiti olisi ollut paremmalla tuulella.”

Itsetuntoon liittyvät asiat	<ul style="list-style-type: none"> • Äidin huonoksi kokemansa itsetunto ja pelko tuomituksi tulemisesta asettaneet haasteita imetykselle • Jonkinlainen häpeän kokemus pitkästä imetyksestä, vaikka itse koee sen luonnollisena • Ajatus, että muut tuomitsevat koska ei ole vielä vieroittanut lasta rinnalta
Kasvatukselliset haasteet	<ul style="list-style-type: none"> • Pohdinta siitä, onko rinnalla lohduttaminen oikein • Haastavaksi koetaan se, ettei rintaa voi lapselle antaa aina kun tämä haluaisi, vaikka vauva saa syödä rinnal-

	la usein
Suhde muihin äiteihin	<ul style="list-style-type: none"> • Itsensä kokeminen erilaiseksi kun muut jo lopettivat imetyksen perhekerhossa • Keskustelupalstojen kommentointi pahoitti mielen • Pitkään imettäneen huoli siitä, että oma imettäminen loukkaa imetyspettymyksen kokeneita äitejä
Eriyisen vakavat ongelmat	<ul style="list-style-type: none"> • Kokemus jäämisestä yksin ongelmien äärelle on johtanut imetyksen loppumiseen mikä kaihertaa vastajan mieltä edelleen. • Äiti on ollut koko imetysajan kiukkuihin, ja suree sitä, ettei voinut olla lapselleen aidosti läsnä. Äiti ajattelee, että lapselle olisi ollut parasta jos imetys olisi loppunut aiemmin.

6.1.4 Pitkän imetyksen yhteiskunnalliseen alueeseen liittyvät haasteet

Negatiiviset asenteet nousivat tutkimusaineistossa eniten esille liittyen pitkän imetyksen haasteisiin. Negatiivisten asenteiden vaikutukset näyttäytyvät myös käytännöllisten asioiden yläluokassa ongelmina julki-imetyksessä ja sopivien imetyspaikkojen löytymisessä. Yleisten negatiivisten asenteiden lisäksi vastausaineistossa näyttäytyivät hoitohenkilökunnan asenteet omana alaluokkanaan.

Negatiiviset asenteet koettiin vastausaineistossa moninaisina ja osassa vastauksista ne koettiin pitkän imetyksen ainoina ongelmina. Äidin mm. kokivat, että imetystä ajatellaan heidän omana, sairaana läheisydentarpeenaan vaikka kyse on lapsen tarpeisiin vastaamisesta. Ympäristön asenteita kuvattiin vastauksissa negatiivisiksi tai pelotteleviksi ja pitkää imetystä koettiin mystifioitavan tai sen koettiin olevan tabu. Asenteet aiheuttivat yhden vastaajan kokemuksissa kyselyitä ja ”kulmien kohauttelua”.

”Pitkä imetys on asia, josta olen ylpeä vaikka se herättää monessa kanssaeläjässä kaikenlaisia reaktioita pienestä kulmakarvojen kohottelusta suoriin kysymyksiin.”

Hoitohenkilökunnan sanomiset nousivat myös esille aineistossa mm. hammashoitolas-
sa ja lääkärissä. Eräs psykologi oli myös tuominut vastaajan harmittavin sanankään-
tein.

”Eräs psykologi kysyi, imetänkö tunteakseni itseni tärkeäksi tai pysyäkseni hoik-
kana. Se oli aika hätkähdyttävää sekä jollain tavalla loukkaavaakin, koska motii-
vini imettää olivat lähtöisin lapsen tarpeista eivätkä omistani.”

Ympäristön negatiiviset asenteet	<ul style="list-style-type: none"> • Ylpeys imetyksestä, vaikka negatiiviset asenteet koetaan ongelmallisina • Kokemus siitä, että imetystä pidetään äidin sairaana läheisydentarpeena • Ympäristön ajatus, ettei lapsi tarvitse enää äidinmaitoa vaan imetys tyydyttää äidin tarpeita • Negatiiviset asenteet koetaan haasteina • Taaperoimetyksen mystifointi ja tabuna pitäminen, paheksunta • Ympäristön ymmärtämättömyys pitkää imetystä kohtaan koettu haastavana • Ulkopuolisten pelottelu vieroittamisen vaikeudesta aiheutti vastaajalle paineita
Hoitohenkilökunnan negatiiviset asenteet	<ul style="list-style-type: none"> • Hammashoitolan vähättelevät kommentit • Psykologin loukkasi kommentoinnillaan pitkään imettänyttä • Lääkäri ehdotti imetyksen lopettamista • Äitiä on mietityttänyt ihmettelevään sävyyn neuvolassa esitetyt kysymykset imetyksen jatkumisesta

6.2 Pitkän imetyksen aikana saatu tuki

Kysyimme osallistuneilta tutkimuskysymyksemme mukaisesti minkälaista tukea he ovat saaneet ja mistä. Vastaukset jaettiin ensin positiivisiin ja negatiivisiin kokemuksiin, jonka jälkeen eroteltiin tuen antajat sekä tuen muodot.

Analyysissa nousi esille erilaisia ihmisryhmiä ja tahoja, joilta tukea on saatu. Luokittelu ryhmiin tapahtui sen perusteella, mitä vastaaja painotti vastatessaan. Esimerkiksi jos tueksi on mainittu vastaajan oma äiti, on hänet voitu luokitella ryhmään ”sukulaiset” tai

”vertaistuki sukulaiselta” riippuen siitä, onko vastaaja maininnut äidin tukeneen häntä nimenomaan vertaistuen näkökulmasta. Esimerkiksi luokkaan ”ympäristö” taas on luokiteltu tarkemmin määrittelemättömät henkilöt, passiivissa kerrotut kokemukset sekä tietysti ne, joissa käytetään kyseessä olevaa termiä.

6.2.1 Positiiviseksi koettu tuki

Aineistosta kävi ilmi, että tukea oli saatu laajasti eri tahoilta. Tuen antajat jaoteltiin ryhmiin terveydenhoitohenkilökunta, vertaistuki, puoliso ja sukulaiset, ystävät ja tuttavat sekä ympäristö, joiden sisällä on tehty vielä tarkempaa jaottelua esimerkiksi eri ammattiryhmien välillä. Lisäksi aineistoa ryhmiteltiin sen mukaan, minkälaista tukea on saatu.

Positiivista tukea terveydenhoitohenkilökunnan taholta oli saatu kolmesta eri lähteestä: neuvolasta, hammashoitajalta sekä lääkäriltä. Neuvola nousi isoimmaksi ryhmäksi, minkä selittänee myös kanssakäymistilanteiden määrä. Neuvolasta saatu tuki jakautui neljään ryhmään: positiivinen asenne, ei negatiivisuutta, kannustaminen ja positiivinen kommentointi. Positiivinen asenne kuvastaa äitien kokemuksia tuesta, joka ei ollut suoraan aktiivista imetyksen tukemista, mutta jolla välitettiin hyväksyntää asiakkaan valintoja kohtaan. Osa vastanneista äideistä koki negatiivisuuden poissaolon positiiviseksi tueksi, jolloin pelkkä neuvolan työntekijän neutraali asenne riitti tueksi. Kannustaminen ja positiivinen kommentointi ovat aktiivisempia tukimuotoja, joita äidit olivat neuvolan taholta kohdanneet.

”Neurolatätikin on yllättävän positiivinen ollut asian suhteen, tai ei ainakaan ole esittänyt mitään negatiivista kommenttia.”

Kokemuksia tuesta lääkäriltä ja hammashoitajalta oli vähemmän ja nämä jakautuivat niin, että lääkäriltä oli saatu kannustusta ja hammashoitajalta koettu positiivista asennetta. Lääkärin tukimuoto on aktiivinen, kun taas hammashoitajan tuki on ollut passiivisempaa hyväksyntää.

<p>Neuvola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positiivinen asenne • Positiivinen kommentointi • Kannustaminen • Ei negatiivisuutta 	<ul style="list-style-type: none"> • Terveydenhoitohenkilökunta pyytänyt jakamaan tietoa omista valinnoista. • Terveydenhoitohenkilökunta suhtautunut positiivisesti. • Terveydenhoitohenkilökunta (hoitaja) suhtautunut kannustavasti ja
--	--

	<p>positiivisesti saatuaan lisäkoulutusta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neuvolassa suhtauduttu myönteisesti. • Neuvolassa suhtauduttu painostamatta. • Neuvolassa kannustettu. • Neuvolasta saatu kannustusta ja tukea. • Terveystenhoitohenkilökunta (hoitaja) kommentoinut positiivisesti imetystä. • Terveystenhoitaja ei esittänyt negatiivisia kommentteja. • Neuvolassa ei kommentoitu suuntaan tai toiseen.
<p>Lääkäri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kannustaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gynekologi kannusti jatkamaan imetystä äidin halutessa.
<p>Hammashoitaja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positiivinen asenne 	<ul style="list-style-type: none"> • Hammashoitajalla myönteinen asenne 1-vuotistarkastuksessa

Vertaistuelta saatu positiivinen tuki oli määrällisesti suurin. Vastaajat kertoivat saaneensa vertaistukea internetistä, sukulaisilta, ystäviltä sekä kolmannen sektorin välityksellä, eli esimerkiksi imetystukiryhmässä muilta äideiltä.

”Internetistä sain imetys-tukisivuilta ja vauvupalstojen imetystukiketjuista todella hyvää ja positiivista tukea. Tsemppiä vaikeisiin hetkiin, erilaisiin kipeisiinkin mietteisiin, vastauksia vieroitukseen ja ravitsemukseen liittyviin kysymyksiin. Kokeusten vaihtoa ja me-henkeä. Vertaistuki auttoi ja pelasti kun kohtasi ympäristön kritiikkiä ja arvostelua taaperoimetykseen liittyen. Tuki oli mielestäni paljon kattavampaa ja hyödyllisempää kuin mitä neuvola pystyi tarjoamaan.”

Vertaistuki internetissä jakautui seuraaviin ryhmiin: käytännön apu, positiivinen asenne, keskustelu, tiedollinen tuki, positiivinen kommentointi ja kannustaminen. Sukulaisilta saatu vertaistuki erotettiin sukulaisilta saadusta muusta tuesta sen erilaisen luonteen vuoksi. Vertaistueksi laskettiin tässä kategoriassa myös aiemmin imettäneet sukulaiset, joita edustivat esimerkiksi vastaajien äidit ja siskot ja joista oli erikseen mainittu taustaksi vertaisasema. Sukulaisten vertaistuki jakautui ryhmiin kannustaminen, positiivinen asenne ja esimerkki.

”Eniten tukea olen saanut omalta äidiltäni, joka on imettänyt myös yli 12 kk minua 80-luvulla. Häneltä saatu tuki on ollut enimmäkseen kannustusta ja positiiviseen sävyyn puhumista taaperoimetyksestä.”

Vertaistukea voitiin saada myös ystäviltä. Ystäviltä saatu tuki jakautui käytännön apuun, keskusteluun, kannustamiseen, positiiviseen asenteeseen, positiiviseen kommentointiin sekä esimerkinantoon.

Viimeisenä vertaistukiryhmänä ylös nousi vertaistuki kolmannen sektorin välityksellä, joka tarkoittaa esimerkiksi erilaisten yhdistysten järjestämiä ryhmiä tai iltoja, joissa imettävät tai imettäneet äidit voivat tavata toisiaan. Tämän vertaistukiryhmän tukimuodot olivat kannustaminen, käytännön apu ja positiivinen asenne imetykseen.

<p>Vertaistuki internetissä</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positiivinen asenne • Keskustelu • Kannustaminen • Tiedollinen tuki • Positiivinen kommentointi • Käytännön apu 	<ul style="list-style-type: none"> • Keskustelupalstalta saatu käytännön vinkkejä. • Keskustelupalsta tukenut ja neuvonut ongelmissa • Keskustelupalstalta saatu vertaistukea. • Vertaistuen imetysmyönteisyys koettu positiiviseksi • Vertaistuen positiivinen asenne imetykseen koettu tukena. • Vertaistuki vahvasti päätöstä. • Internetissä keskustelu vertaisten kanssa ja me-henki koettu positiiviseksi. • Vertaistuen kanssa keskustelu internetissä auttoi tekemään päätöksen jatkaa imetystä sekä vähentänyt syyllisyyttä. • Keskustelupalsta koettu henkisenä tukena. • Internetistä saatu muilta imettävilä äideiltä tietoa imetyksen terveyshyöyistä. • Vertaistuen tieto imetyksen eduista koettu positiiviseksi. • Vertaistuki ohjannut saamaan lisätietoa pitkästä imetyksestä. • Keskustelupalstalta saatu konkreettista tietoa. • Keskustelupalstalta saatu tiedollista tukea. • Keskustelupalstalla kommentoitiin imetystaivalta positiivisesti. • Internetissä vertaisilta saatu kannustusta omien päätösten pitämiseen.
<p>Vertaistuki sukulaisilta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kannustaminen • Positiivinen asenne 	<ul style="list-style-type: none"> • Perheenjäsen (äiti) kannustanut pitkään imetykseen omiin kokemuksiin perustuen.

<ul style="list-style-type: none"> • Esimerkki 	<ul style="list-style-type: none"> • Perheenjäsenet (äiti, sisko) imettäneet pitkään. • Perheenjäsen (sisko) imettänyt pitkään ja välittänyt positiivisen asenteen. • Perheenjäsen (äiti) puhui positiivisesti omasta pitkästä imetyksestään • Perheenjäsenen (sisko) esimerkki koettu positiivisena.
<p>Vertaistuki ystäviltä</p> <ul style="list-style-type: none"> • Käytännön apu • Esimerkki • Positiivinen kommentointi • Positiivinen asenne • Kannustaminen • Keskustelu 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertaistukea ja käytännön apua saatu ystävältä • Ystävät tukeneet ja neuvoneet ongelmassa. • Ystävät kannustaneet, osa ystäväistä itsekin imettänyt pitkään. • Ystävä rohkaissut. • Pitkään imettäneet ystävät ovat tukeneet imetystä. • Vertaistuki koettu hyödylliseksi. • Ystävien esimerkki normalisoi pitkää imetystä. • Vertaisilta saatu positiivista palautetta.
<p>Vertaistuki kolmannen sektorin välityksellä</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kannustaminen • Käytännön apu • Positiivinen asenne 	<ul style="list-style-type: none"> • Imetystukiryhmässä kannustettiin. • Imetystukiryhmää on tarjonnut käytännön tukea. • Vertaistukea ja käytännön apua saatu imetystukiryhmästä. • Vertaistukitapaamisissa pitkää imetystä ei pidetty outona. • Keskustelupalstalla positiivinen imetysasenne on tukenut omaa imetystä. • Imetystukiryhmä on suhtautunut imetykseen positiivisesti

Puolisolta, lapselta sekä sukulaisilta saatu positiivinen vertaistuki jaoteltiin edellä mainittujen termien mukaisesti. Tässä yhteydessä viitataan sukulaisiin, jotka eivät vastausten perusteella tarkentuneet vertaistueksi, vaikka tietysti myös tässä ryhmässä saattaa olla imettäneitä, mutta vastaaja ei ole kokenut juuri sitä merkitykselliseksi seikaksi kertoessaan saamastaan tuesta.

Sukulaisilta saatu tuki jakautui ryhmiin positiivinen asenne, positiivinen kommentointi, ei negatiivisuutta sekä kannustaminen, joka vastaa monilta osin neuvolasta saadun tuen laatua. Sukulaisiksi mainittiin äiti, anoppi, serkku, sisko sekä isoäiti, eli pääasiassa

naispuolisia sukulaisia. Puolison tuki jakautui ryhmiin positiivinen asenne, kannustaminen, käytännön apu, positiivinen kommentointi sekä ei negatiivisuutta. Edellisten tukijoiden lisäksi yksi vastaaja oli maininnut saaneensa tukea lapseltaan lapsen ollessa hyvin kiintynyt imetykseen.

<p>Sukulaiset</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positiivinen asenne • Positiivinen kommentointi • Ei negatiivisuutta • Kannustaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Perheenjäsenet kunnioittaneet päätöstä ja tukeneet siinä. • Perheen tuki koettu positiiviseksi. • Äidin myönteinen asenne koettu positiiviseksi. • Sukulaiset suhtautuneet positiivisesti. • Perheenjäsenet suhtautuneet positiivisesti ja ihailleen pitkään imetykseen. • Sisko tuki. • Anoppi kommentoinut positiivisesti. • Serkku kommentoi pitkää imetystä positiivisesti. • Isoäiti kommentoinut positiivisesti. • Sisko puhunut imetyksestä positiivisesti. • Sukulaiset suhtautuneet neutraalisti.
<p>Puoliso</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positiivinen asenne • Kannustaminen • Käytännön apu • Positiivinen kommentointi • Ei negatiivisuutta 	<ul style="list-style-type: none"> • Puoliso harmitellut lasten omatoimista vieroitumista. • Puoliso tyytyväinen imetyksen käytännöllisyyteen. • Puoliso imetysmyönteinen. • Puoliso on ollut tukena imetyksen hyvinä ja huonoina hetkinä. • Puolison positiivinen asenne ja rohkaisu koettu kannustavaksi. • Puoliso kannustanut jatkamaan. • Puolison konkreettinen tuki (lapsen auttaminen rinnalle) helpottanut yöimetyksiä. • Puoliso kommentoinut imetystä positiivisesti. • Puolison neutraali asenne tuki päätöksessä.
<p>Imetettävä lapsi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positiivinen palaute 	<ul style="list-style-type: none"> • Lapselta saatu palaute kannustanut jatkamaan.

Ystäviltä ja tuttavilta saatu positiivinen tuki jakautui ystävien osalta ryhmiin positiivinen asenne, ei negatiivisuutta, keskustelu sekä kannustaminen ja tuttavien osalta ainoa ilmennyt tukimuoto oli positiivinen kommentointi.

<p>Ystävät</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positiivinen asenne • Ei negatiivisuutta • Keskustelu • Kannustaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ystävät tukivat. • Ystävän hyväksyntä. • Ystäväpiiri imetysmyönteinen. • Myös lyhyemmän aikaa imettäneet ystävät tukevat. • Ystävät ymmärtäneet. • Ystävät eivät kommentoi imetystä lainkaan, vaan hyväksyvät tilanteen. • Ystävän kanssa keskustelu ilman imetyksen tuomitsemista on koettu positiiviseksi. • Ystävä suhtautunut kannustavasti.
<p>Tuttavat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positiivinen kommentointi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuttavan positiivinen palaute kannusti imettämään. • Tuttava kertonut tietävänsä muitakin pitkään imettäviä.

Haastateltavat toivat ilmi myös ympäristöltä saatua tukea, joka ilmaistiin sanalla ”ympäristö” tai passiivimuodossa. Ympäristöltä saatu tuki jakautui positiiviseen kommentointiin, keskusteluun, käytännön apuun, kannustamiseen sekä positiiviseen asenteeseen. Kolmas sektori ilman vertaistukea mainittiin kerran, tällöin oli saatu tiedollista tukea Imetyksen Tuki Ry:ltä.

<p>Ympäristö</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positiivinen kommentointi • Keskustelu • Käytännön apu • Kannustaminen • Positiivinen asenne 	<ul style="list-style-type: none"> • Ympäristö huomionnut imetyksen terveyshyödyt. • Ympäristöltä saatu positiivisia kommentteja. • Ympäröivien ihmisten kanssa keskustelu koettu positiiviseksi. • Ympäröiviltä ihmisiltä saatu neuvoja ongelmiin. • Ympäröivien ihmiset kannustaneet. • Ympäristö suhtautunut hyvin.
<p>Kolmas sektori</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiedollinen tuki 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiedollista tukea Imetyksen Tuki Ry:ltä.

6.2.2 Negatiiviseksi koettu tuki

Negatiiviseksi koettu tuki jaoteltiin positiivisen tuen tapaan yläluokkiin terveydenhoitohenkilökunta, vertaiset, puoliso ja sukulaiset sekä ystävät ja ympäristö. Yläluokkien sisällä vastauksia on vielä jaettu alaluokkiin esimerkiksi ammattiryhmien mukaisesti, jonka lisäksi on vielä huomioitu tuen laatu alaluokkien mukaisesti. Negatiiviseksi koettua tukea terveydenhoitohenkilökunnan taholta saatiin neuvolasta, lääkäreiltä, hammashoitajalta, psykologilta sekä kättilöltä.

Neuvolasta saatu negatiivinen tuki oli useimmiten vieroituskehotus perheen toiveesta huolimatta. Muita negatiivisen tuen muotoja olivat negatiivinen asenne, negatiivinen kommentointi, terveyshaitoista varoittelu, tuen puute, riittämätön tuki sekä motiivien kyseenalaistaminen. Myös lääkäreiden taholta saadusta negatiivisesta tuesta isoimmaksi ryhmäksi nousi vieroituskehotus. Muita ryhmiä oli negatiivinen asenne, negatiivinen kommentointi, imetyksen merkityksen kyseenalaistaminen sekä terveyshaitoista varoittelu.

Alaryhminä esiin nousivat, kättilö, psykologi sekä hammashoitaja. Hammashoitajalta oli saatu varoituksia terveyshaitoista sekä negatiivista kommentointia. Kättilöllä oli ollut negatiivinen asenne ja psykologi oli kyseenalaistanut motiivit imettää.

<p>Neuvola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vieroituskehotus • Negatiivinen asenne • Negatiivinen kommentointi • Terveyshaitoista varoittelu • Ei tukea • Riittämätön tuki • Motiivien kyseenalaistaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Terveystenhoitohenkilökunta (hoitaja) kannustanut lopettamaan imetyksen eikä tukenut jatkamaan perheen toiveesta huolimatta. • Terveystenhoitohenkilökunta syyttänyt imetystä imetykseen liittymättömistä ongelmista. • Neuvola puhunut imetystä vastaan. • Neuvolassa suhtauduttu negatiivisesti vauvan yöimetyksiin, joka estänyt hakemasta apua taaperon yöimetyksiin. • Neuvola suhtautunut epäilevästi (?) aikeisiin imettää pitkään. • Yli 1-vuotiaan imetyksestä saatu negatiivista palautetta neuvolasta. • Terveystenhoitohenkilökunta uhkailuterveystvaaroilla liittyen imetykseen raskauden aikana. • Neuvola ei ole kannustanut pitkään imetykseen. • Neuvolasta olisi kaivattu apua vieroitukseen, neuvolan ohjeet koettu riittämättömiksi. • Imetyksen motiivit kyseenalaistettu neuvolassa.
<p>Lääkäri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Negatiivinen asenne • Imetyksen merkityksen kyseenalaistaminen • Vieroituskehotus • Terveyshaitoista varoittelu • Negatiivinen kommentointi 	<ul style="list-style-type: none"> • Lastenlääkärit puhuneet imetystä vastaan. • Lääkäri kiistänyt imetyksen hyödyt. • Lääkäri suositteli vieroittamista perheen toiveesta huolimatta. • Lääkäri uhkaili terveysthaitoilla. • Lääkäri kommentoinut negatiivisesti.
<p>Hammashoitaja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Negatiivinen kommentointi • Terveysthaitoista varoittelu 	<ul style="list-style-type: none"> • Hammashoitaja kritisoi pitkää imetystä. • Hammashoitaja uhkaili terveysthaitoilla.
<p>Psykologi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motiivien kyseenalaistaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Psykologi epäillyt imetyksen motiiveja.
<p>Kätilö</p> <ul style="list-style-type: none"> • Negatiivinen asenne 	<ul style="list-style-type: none"> • Kätilö suhtautui negatiivisesti imetykseen raskausaikana.
<p>Ei määritelty</p> <ul style="list-style-type: none"> • Negatiivinen asenne • Ei tukea 	<ul style="list-style-type: none"> • Osa terveystenhoitohenkilökunnasta oudoksui pitkää imetystä. • Terveystenhoitohenkilökunta ei ole kannustanut jatkamaan imetystä.

Negatiivisen tuen kategoriassa vertaistuki ei tullut niin merkittävästi esille, kuin positiivisessa tuessa. Ryhmiksi nousi vertaiset internetissä negatiivisella kommentoinnilla sekä muut äidit, joiden taholta oli koettu negatiivista asennetta, painostusta, väärän tiedon antamista sekä negatiiviseksi koettua tuen puutetta.

Vertaiset internetissä <ul style="list-style-type: none"> • Negatiivinen kommentointi 	<ul style="list-style-type: none"> • Negatiivista kommentointia internetissä.
Muut äidit <ul style="list-style-type: none"> • Negatiivinen asenne • Painostus • Väärä tieto • Ei tukea 	<ul style="list-style-type: none"> • Muut äidit pitävät pitkää imetystä outona. • Muut äidit painostaneet jatkamaan imetystä • Muut äidit antaneet väärää tietoa. • Muut äidit eivät tukeneet vieroituspäätöstä

Puolisolta saatua negatiivista tukea mainittiin aineistossa vain muutaman kerran. Tilanteet olivat sellaisia, joissa puoliso on syystä tai toisesta kyseenalaistanut imetyksen merkityksen, mutta ei ole kuitenkaan siihen sen enempää puuttunut. Sukulaisilta negatiivisen tuen kirjo oli laajempi, ryhmiksi nousi negatiivinen asenne, negatiivinen kommentointi, imetyksen merkityksen kyseenalaistaminen, vieroituskehotukset sekä imetyksen terveyshaitoista varoittelu.

Puoliso <ul style="list-style-type: none"> • Imetyksen merkityksen kyseenalaistaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Puoliso ei pidä imetystä tärkeänä kahden ikävuoden jälkeen. • Puoliso ei ymmärtänyt imetyksen merkitystä lapselle.
Sukulaiset <ul style="list-style-type: none"> • Negatiivinen asenne • Negatiivinen kommentointi • Imetyksen merkityksen kyseenalaistaminen • Vieroituskehotus • Terveyshaitoista varoittelu 	<ul style="list-style-type: none"> • Sukulaiset odottavat vieroittamista. • Sukulaisten vähättelevä asenne ja positiivinen suhtautuminen vieroitukseen tuntui ikävältä. • Appivanhempien kummastelu koettu negatiiviseksi. • Äiti ja anoppi puhuivat imetystä vastaan. • Sukulaisten negatiiviset kommentit tuntuivat pahalta. • Isä paheksui pitkää imetystä. • Äiti kyseenalaisti imetyksen tarpeellisuuden omiin kokemuksiinsa perustuen. • Sukulainen epäillyt äidinmaidon merkitystä. • Sukulaiset eivät pitäneet äidinmaitoa oikeana ruokana. • Anoppi kokenut imetyksen turhaksi vedoten omiin kokemuksiinsa. • Appivanhemmat kannustivat vieroittamaan

	<ul style="list-style-type: none"> perheen toiveesta huolimatta. Sukulaiset epäilleet imetyksen terveyshyötyjä ja pelotelleet terveyshaitoilla.
--	---

Ystävien, joita ei mainittu vertaisiksi, negatiivinen tuki jakaantui ryhmiin painostus sekä negatiivinen asenne. Ympäristöltä (passiivi, media sekä tarkemmin luokittelemattomat ihmiset) koettiin negatiivista asennetta, negatiivista kommentointia ja tuen puutetta.

”Vaikka välillä epäröin, ympäristön erilaisesta paineesta johtuen. Myös media ruokkii liikaa asenteen-muokkausta imetysvastaisempaan suuntaan.”

<p>Ystävät</p> <ul style="list-style-type: none"> Painostus Negatiivinen asenne 	<ul style="list-style-type: none"> Ystävät kannustaneet jatkamaan omasta toiveesta huolimatta. Ystävät ihmetelleet päätöstä imettää pitkään.
<p>Ympäristö</p> <ul style="list-style-type: none"> Negatiivinen asenne Negatiivinen kommentointi Ei tukea 	<ul style="list-style-type: none"> Ympäröivät asenteet ja media koettu imetysvastaisiksi. Pelätty ympäristön negatiivista asennetta, jonka takia ei uskallettu puhua isomman lapsen imetyksestä. Media koettu imetysvastaiseksi ja imetys vähempiarvoiseksi. Ympäristö ihmetellyt päätöstä imettää pitkään. Ympäristö kommentoinut negatiivisesti. Työkaveri kritisoinut imetystä. Ei ole saatu tukea.

6.2.3 Ei tuen tarvetta

Aineistossa nousi erilaisten positiivisten ja negatiivisten tukikokemuksien lisäksi myös ajatus siitä, ettei tukea olisi oikeastaan kaivattukaan. Tämän vuoksi vastaaja ei ehkä ollut kiinnittänyt huomiota erilaisiin tukiin tai hakenut sitä.

6.3 Syyt pitkään imetykseen

Kysymyslomakkeemme viimeisessä spesifissä kysymyksessä kartoitimme pitkään imettäneiden syitä imetyksen jatkamiselle. Suurimpia syitä imetyksen jatkamiselle olivat se, että imetyksen koettiin olevan tärkeää lapselle (14 vastaajaa).

”Suurin syy pitkälle imetykselle on se, että se tuntuu olevan lapselle tärkeää, eivätkä he ole itse siitä halukkaita vielä vuoden ikäisenä vierottumaan. En ole keksinyt mitään syytä, miksi pitäisi vierottaa vuoden ikäisenä, jos lapsi ei halua ja äidille se sopii.”

Seuraavaksi suurimpia syitä jatkaa imetystä oli imetyksen kokeminen luonnolliseksi ruokintatavaksi (11 vastaajaa) ja imetyksen helppous (10 vastaajaa). Myös imetyksen edut sekä äidin että lapsen terveydelle koettiin tärkeiksi syiksi jatkaa imetystä. Vastauksissa nousi esille myös erityisiä äidin terveyteen vaikuttavia seikkoja, kuten tyypin 2 diabeteksen riskin vähentäminen ja painonhallinta. Lasten terveyteen liittyen useassa vastauksessa mainittiin allergiat syynä jatkaa imetystä. Myös lehmänmaitoa haluttiin välttää antamasta. Imetystä kuvattiin myös oivallisena tapana lievittää lapsen kipuja ja harmeja.

”Emme tarvinneet lääkkeitä koskaan, sillä hammaskipuihin, mahatautiin, ja pieniinkin harmituksiin toi imetystilanne parhaimman ratkaisun selättämään ongelmatilanne.”

Imetyksen syiksi nousivat myös sen lohduttavuus ja äidin ja lapsen yhteys. Imettämällä voidaan tarjota lapselle läheinen ja rauhallinen hetki, joka vahvistaa äiti-lapsisuhdetta.

”Imetys ei ole vain ravintoa, se on lohtu, hoiva, turvantunne, välittämisen tunne, syli ja rakkaus.”

Vastauksissa näyttäytyi myös halu oman tien kulkemiseen ja tavallisuudesta poikkeavien menettelytapojen suosiminen.

”Olen luonteeltani hieman itsepäinen ja jopa toisinajattelija, en halua tehdä asioita valtavirran tavalla jos se on mielestäni väärin tai ei ole paras ratkaisu, tai sotii omaa arvomaailmaani vastaan. ”Koska kaikki muutkin lopettavat imetyksen viimeistään vuoden ikäisenä”, ei ole minulle henkilökohtaisesti riittävä perustelu etenkään jos lapsi haluaa jatkaa”

Vastauksissa nousi esille myös se, että imetys helpotti arkea ja auttoi lasta muutostilanteissa. Imetys myös helpotti nukuttamista ja eräälle äidille imetys tarjosi oivallisen lepo hetken. Mainituksi tulivat myös imetykseen liittyvät taloudelliset seikat ja imetystä helpottavat vaatteet.

Ympäristön esimerkki ja imetyssuositukset vaikuttivat myös pitkään imetykseen. Eräs äiti kuvasi pitkän imetyksen parantavan hänen aikaisempaa imetyspettymystään. Use-

ammassa tapauksessa pitkän imetyksen kuvattiin olevan luonnollinen jatkumo vauvan imetykselle, eikä sitä tarvinnut sen kummemmin miettiä.

”Pelkkää jatkumoa muutenkin hyvin menneelle imetykselle. Ei siinä vuoden kohdalla tullutkaan mitään ahaa-elämystä, vaikka sellaista vähän odotinkin. Minun vauva tuo on, vaikka onkin jo taapero.”

Syy	Vastaaja
Lapsen halu jatkaa imetystä, lapsi kokee imetyksen tärkeänä, lapsentahtisuus	3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25
Pitkän imetyksen kokeminen luonnollisena ruokintatapana	2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 12, 23, 24, 28
Äidin terveyden edistäminen	2, 3, 15, 22, 28
Lapsen terveyden edistäminen	1, 2, 3, 10, 11, 15, 20, 22
Arjen helpottaminen	2, 7, 10, 23
Äidin ja lapsen välinen tärkeä hetki, lohdun ja läheisyyden tarjoaminen	4, 5, 6, 7, 8, 10, 19, 20, 22
Imetys tukee lasta muutostilanteissa	4, 6
Kivunlievitys, lääkitseminen	1, 5, 22
Nukkumisen helpottaminen	5, 22
Lapsen allergiat	6, 14, 20
Taloudelliset seikat	7
Imetyksen helppous	7, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 22
Tavallisten imetykäytäntöjen kyseenalaistaminen	9, 22, 24
Imetys on lepotauko äidille	10
Toisen pitkään imettäneen esimerkki	12, 13, 22
Kasvaminen pitkään imettämiseen, jatkumo	12, 21
Pitkän imetyksen pitäminen hienona asiana	12, 13, 16
Imetyksen kokeminen yleisesti hyödyllisenä	14, 21
Pitkä imetys on parantanut aikaisempia imetyspettymyksiä	19
Halu välttää lehmänmaitoa	19
Ympäristön rohkaisu	19, 21
Imetyssuositusten noudattaminen	21, 22, 24, 25, 26
Oman diabetesriskin vähentäminen	22

Äidin painonhallinta	22
Tieto siitä, että imetystä voi jatkaa työssä-käynnin aloittamisenkin jälkeen	22
Imetystä helpottavat vaatteet	22
Positiiviset mielikuvat imetyksestä	1
Pyrkimys kokonaiseen ihmiskäsitykseen	1
Äiti-lapsi-suhteen vahvistaminen	5, 7, 10

7 Pohdinta

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa analyysin arvioitavuus ja toistettavuus. Näillä tarkoitetaan sitä, että lukija pystyy mahdollisimman tarkasti seuraamaan johtopäätöksiin seurannutta päättelyketjua. (Eskola - Suoranta 2008: 215-216.) Työmme luotettavuutta olemme pyrkineet parantamaan kuvaamalla mahdollisimman tarkasti käyttämämme analyysimenetelmän. Olemme myös liittäneet työhömme analyysitaulukot pelkistettyine ilmauksineen, jolloin lukija pystyy seuraamaan analyysin rakentumista ja luokkien muodostusta.

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä ymmärtämään tutkimuskohdetta. Tämä vaikuttaa tutkimusaineiston riittävyteen. Aineistomme koostuu 32 vastauksesta, jotka keräsimme internetin keskustelupalstoille jakamalla kyselylomakkeella. Tutkimusaineistoa läpikäydessämme huomasimme, että vastauksissa alkoi esiintyä runsaasti samankaltaisuuksia. Hirsjärvi – Remes – Sajavaara (2009: 182) kirjoittavat, että tämä on aineiston riittävyttä l. saturaatiota kuvaava ilmiö. vaikka saturaatio kuvaa aineiston kykyä kuvailla ilmiötä, on se jossain määrin ongelmallinen ilmiö, sillä aina on mahdollista, että uudet vastaukset tuovat esille jotakin uutta informaatiota kohteesta. Näin on myös meidän aineistomme kohdalla: vielä viimeisimmissä vastauksissa saimme esille tutkimuskohteesta uutta ja aineistossa vain kertaalleen esiintyvää tietoa.

Olemme tyytyväisiä aineistoomme, sillä se sisältää runsaasti tietoa. Vastausten määrä on myös suuri suhteutettuna lyhyeen keräysaikaan sekä ihmisten yleiseen vastausinnostukseen. Ajattelemme, että pitkä imetys on aihe, joka on ollut merkityksellinen vas-

taajille ja myös vastauksissa tulee esille, että äidit ovat kokeneet pitkästä imetyksestä kertomisen tärkeäksi.

Eräs tutkimukseemme liittyvä ja sen luotettavuutta laskeva tekijä on käytetyn aineistonkeruumenetelmän, tarkemmin haastattelulomakkeemme epäselvyys. Kysymyslomakkeen kysymyksissä tulisi pyrkiä yksinkertaisuus, jolloin väärinymmärrysten vaara on vähäisin (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 197.) Haaste liittyen omaan kysymyslomakkeeseemme tuli ilmi oikeastaan vasta kun luimme saamiamme vastauksia. Haastattelulomakkeen olisi pitänyt olla hieman yksinkertaisempi, sillä esimerkiksi negatiivisen tuen käsite oli joillekin vastaajista vieras. Tämän vuoksi on mahdollista, että vastaajat ovat vastanneet eri kysymykseen kuin mitä me olemme ajatelleet kysyvämme.

7.2 Jatkotutkimus ja toimenpiteet

Olemme tässä opinnäytetyössämme kartoittaneet pitkään imetykseen liittyvä haasteita, äitien saamaa tukea sekä pitkään imetykseen johtaneita seikkoja. Kartoittaessamme aikaisempaa tutkimukseen liittyvää tietoa huomasimme, että sitä on olemassa hyvin vähän. Olemassa olevan tutkimuksen vähyydestä johtuen ehdotamme, että pitkään imetykseen liittyen tehdään lisää tutkimusta. Aihe on tärkeä, koska tutkimuksemme perusteella pitkä imetys on merkityksellistä äideille ja toisaalta ongelmia ehkäisemällä päästäisiin mahdollisesti lähemmäs yleisiä imetyssuosituksia, mikä ei tällä hetkellä Suomessa toteudu (STM 2011).

Erinomaisia tutkimusaiheita voisivat olla esimerkiksi pitkän imetyksen vaikutukset äitilapsi-suhteeseen sekä sen kartoittaminen, liittyykö pitkä imetys esimerkiksi jonkinlaiseen elämäntapojen kokonaisuuteen. Nämä jatkotutkimusaiheet kumpuavat suoraan saamistamme vastauksista, mutta tässä tutkimuksessa ne ovat jääneet vain pintarapaisun tasolle. Äitien kokemassa tuessa korostui vertaistuen merkitys, ja sen kartoittamiseksi voitaisiin myös tehdä tutkimuksia. Vertaistukea on tutkittu suhteellisen vähän, vaikka esimerkiksi Hannulan ym. (2008) tutkimuksessa se tulee mainituksi. Myös imetykseen liittyvät tilastot ovat jossain määrin puutteellisia eikä todellista pitkään imettäneiden määrää ole selvillä.

Tutkimustuloksissamme näyttäytyy myös hyvin selkeänä se, että yhteiskunnassa kaivataan jonkinlaista asennemuutosta pitkään imetykseen liittyen. Useimmissa vastauksissa tuotiin esille, että imetyksen haasteet liittyvät hyvin paljon ympäröivään yhteis-

kunnan, hoitohenkilökunnan ja lähipiirin väheksyvään ja negatiiviseen suhtautumiseen. Pitkään imetykseen liittyen tarvitaan yhteiskunnallista keskustelua ja sitä on tehtävä näkyväksi luonnollisena asiana. Toisaalta esimerkiksi julki-imetykseen liittyviä ongelmia tulisi ottaa huomioon järjestämällä mahdollisuus imettää myös julkisissa tiloissa eikä esimerkiksi vessoissa. Ehkä tulevissa seksuaaliterveyden projekteissa nähdäänkin tempauksia, joissa pitkää imetystä tehdään näkyväksi esimerkiksi julkisissa tiloissa tietoisuuden ja järjestämällä mahdollisuuksia isomman (ja miksei pienemmänkin) lapsen imetykseen julkisessa tilassa vaikkapa jonkinlaisessa verhoihin suojatussa rauhallisessa tilassa.

Terveydenhuollon tietoutta ja valmiuksia tukea pitkään imettäneitä on lisättävä. Pitkään imettäneitä tutkineen Rempelin (2004) mukaan äidit saivat sitä vähemmän tukea imetykseen mitä pidempään he imettivät. Myös oman tiedonkeruumme perusteella suurin osa imetyksen tukemiseen liittyvästä toiminnasta keskittyy vauvan ensimmäisten elinkausien aikaan (esim. Hannula ym. 2008). Omat tutkimustuloksemme vahvistavat luettua: liian usein äidit jäävät ilman tukea tai saavat jopa negatiivista tukea esimerkiksi neuvolasta. Toisaalta vastauksissa korostuu erityisesti neuvolasta saatu positiiviseksi koettu tuki, mikä kertoo sen vaikuttavuudesta ja merkityksellisyydestä äideille. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman (2007: 51, 63) tapaan ehdotammekin neuvoloissa työskentelevien ammattiryhmien koulutuksen riittävyttä ja päteviä imetysohjaustaitojen varmistamista sekä myös lääkäreiden tietotason lisäämistä, koska sillä on keskeinen merkitys äitien ja perheiden tukemisessa.

Imetykseen liittyvistä tiedollisista haasteista suurimpina nousivat esille hammasterveyteen ja lapsen ravitsemukseen liittyvät asiat. Käytännöllisistä asioista äitejä mietityttivät mm. vieroittaminen sekä nukkumiseen ja ajankäyttöön liittyvät asiat. Jatkotutkimus- ja kehittämistöissä voisikin olla hedelmällistä luoda jonkinlainen pitkään imettävän opas, jossa tutkittuun tietoon perustuen esiteltäisiin vastauksia tiedollisiin kysymyksiin sekä annettaisiin vinkkejä nukkumisjärjestelyihin ja ajankäyttöön liittyen. Hyvää imetystukea määritteleviä tekijöitä tutkineen Schmeadin (2011: 54.) mukaan äidit arvostavat ajantasaista tietoa, ja ohjevihkosen muodossa tätä olisikin mahdollista heille jakaa. Toisaalta informaatiosta saattaisivat hyötyä myös esimerkiksi neuvoloissa työskentelevät ja sen avulla voitaisiin ehkäistä vanhentuneiden tietojen leviämistä.

Kaikkiaan pitkään imetykseen lisääntyvät tiedon ja sosiaalisen hyväksyttävyyden lisääminen yhteiskunnassa näyttää tutkimuksemme perusteella olevan tarpeen. Esitte-

limme työtämme Metropolia AMK:n Tukholmankadun yksikön puolivuositaisilla seksuaaliterveyden markkinoilla, jossa se herätti runsaasti kiinnostusta. Ihmiset, joiden kanssa keskustelimme työstämme, olivat pääosin kiinnostuneita ja pitivät aihetta hyvin tärkeänä. Olemme itse tyytyväisiä tehtyyn tutkimukseen, joskin aineistosta olisi ollut mahdollista saada vielä enemmän irti runsaamman ajan puitteissa. Jatkotutkimukset ja -projektit jäävät kuitenkin tulevien seksuaaliterveyden projektien tehtäväksi.

Lähteet

Breast Cancer and Breastfeeding 2003. The Lancet 361. Verkkodokumentti. <<http://download.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140673603122076.pdf>>. Luettu 6.5.2012

Dowling S; Brown A. 2012: An Exploration of the Experiences of Mothers Who Breastfeed Long-Term: What Are the Issues and Why Does It Matter? Breastfeed Medicine. 2012 Nov 30. Julkaisemattoman tutkimuksen abstrakti. Luettu 3.1.2013 osoitteessa <<http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/bfm.2012.0057?prevSearch=an%2Bexploration%2Bof%2Bthe%2Bexperiences&searchHistoryKey=>>

Dowling, Sally 2009: Women's Experiences of long-term breastfeeding. The Practising Midwife. Vol 12 no 10, s. 22-25.

Eskola, Jari - Suoranta, Juha 2008: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.

Gribble, KD 2008: Long-term breastfeeding; changing attitudes and overcoming challenges. Breastfeed Rew, 2008 Mar, 16(1), s. 5-15.

Hannula, Leena – Kaunonen, Marja – Tarkka, Marja-Terttu 2008: A systematic review of professional support interventions for breastfeeding. Journal of clinical nursing 2008: 17. s. 1132-1143.

Hasunen, Kaija – Kalvalainen, Marja – Keinonen, Hilikka – Lagström, Hanna – Lyytikäinen, Arja – Nurttila, Annika – Peltola, Terttu – Talvia, Sanna 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11.

Hasunen, Kaija – Ryytänen, Sanna 2006. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2005:19.

Heikkilä, Mari 2006: Äidinmaito – terveysjuomaa ja normaalibakteereita. Lisensiaattityö. Imetyksen tuki ry. Yhdistys & Toiminta. Verkkodokumentti <<http://www.imetys.fi/index.php/yhdistys-toiminta>> . Luettu 25.2.2013.

Jäppinen, Päivi 2010. Hammashoitohenkilökunnan imetysnäkökymykset. Pro gradu. Itä-Suomen yliopisto.

Kämäräinen, Riikka 2005. Imetys ja karies. Hammaslääkärilehti 15/2005. 878-881. Koskinen, Katja 2008. Imetysohjaus. Helsinki: Edita Prima.

Kronborgh, Hanne – Væth, Michael 2004. The influence of psychosocial factors on the duration of breastfeeding. Scand J Public Health 2004; 32: 210–216.

La Leche League International 2002: The Breastfeeding Answer Book. USA.

Latvala, Eila & Vanhanen-Nuutinen, Liisa 2003: Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen prosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, Sirpa & Nikkonen, Merja (toim.): Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2. painos. Helsinki: Wsoy.

Loppi, Karla 2001. Vauvaa vanhemmat maitolapset. Verkkodokumentti. <<http://www.imetys.fi/index.php/tukea-tietoa/imetystietoa-perheille/vauvaa-vanhemmat-maitolapset>>. Luettu 19.4.2012.

Mandel, Dror – Lubezky, Ronit – Dollberg, Shaul – Barak, Shimon – Mimouni, Francis B. 2005. Fat and Energy Contents of Expressed Human Breast Milk in Prolonged Lactation. Pediatrics Vol. 116 No. 3.

Mikkola, Leena 2006: Tuen merkityksen potilaan ja hoitajan vuorovaikutuksessa. Väitöskirja. Jyväskylä.

Newman, Jack 2000: The Ultimate Breastfeeding Book of Answers. Prima Publishing. USA.

Pugh, Linda – Milligan, Renee – Frick, Kevin – Spatz, Diane – Bronner, Yvonne 2002. Breastfeeding Duration, Costs, and Benefits of a Support Program for Low-Income Breastfeeding Women. BIRTH 29:2 June 2002.

Riordan, Jan – Wambach, Karen 2010. Breastfeeding and human lactation. Fourth Edition.

Schmied, Virginia; Beake, Sarah; Sheehan, Athena; McCourt, Christine; Dykes, Fiona: 2011. Womens's Perceptions and Experiences of Breastfeeding Support: A Metasynthesis. Birth: Issues in Perinatal Care, 2011 Mar; 38 (1): 49-60.

STM 2004. Imeväisikäisen lapsen ruoka. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:17.

STM 2006. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007-2010. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2006:83

Stueb, AM – AM, Rich-Edwards, JW – Willet, WC – Manson, JE – Michels, KB 2005: Duration of lactation and incidence of type 2 diabetes. The Journal of the American Medical Association 2005, Nov 23, 294(20) 2601-10.

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos, Fineli 2003-2012. Äidinmaito, elintarvikenumero 603. Verkkodokumentti < <http://www.fineli.fi/food.php?foodid=603&lang=fi>>. Luettu 17.12.12.

THL 2009. Imetyksen edistäminen Suomessa toimintaohjelma 2009-2012. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. < <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/98969f64-05de-41d9-9aa6-7e34d8d6d6ba>>. Luettu 20.4.2012

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. painos. Helsinki: Tammi.

Uusitalo, Liisa – Nyberg, Heidi – Pelkonen, Marjaana – Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa – Hakulinen-Viitanen, Tuovi – Virtanen, Suvi 2012: Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2010. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja 8/2012.

WHO 2005. Infant and young child nutrition – Global strategy on infant and young child feeding. World health organization. Verkkodokumentti.
<http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA55/ea5515.pdf>. Luettu 29.4.2012.

Kyselylomake

Hyvä lukija,

Teemme tutkimusta yli 12 kuukauden ikäistä lasta imettäneiden äitien imetyskokemuksista ja tuentarpeesta. Opinnäytetyömme on osa seksuaaliterveyden projektiamme ja sen tavoitteena on parantaa imetystukea Suomessa. Raskaanaolevien ja pienten vauvojen äitien kokemuksista on runsaasti tutkimustietoa ja tukea on saatavilla, mutta pitkään imettäneiden kokemuksista tietoa on vähemmän.

Keräämme aineistoa tutkimukseemme haastattelulomakkeella. Voit vastata niin pitkästi tai lyhyesti kuin haluat. Muutaman täsmennetyn kysymyksen jälkeen sinulla on vielä mahdollisuus kertoa vapaasti kokemuksiasi pitkään imetykseen liittyen. Voit myös halutessasi vastata vain osaan kysymyksistä. Vastaukset käsitellään anonyymisti.

Pyydämme lähettämään vastauksen osoitteeseen hanna.syrjamaki@metropolia.fi tai jade.paukkunen@metropolia.fi

1. Millaisia ongelmia tai haasteita olet kohdannut imettäessäsi yli vuoden ikäistä lasta? Onko jokin tietty asia mietityttänyt sinua erityisen paljon pitkässä imetyksessä?
2. Millaista tukea olet saanut yli vuoden ikäistä lasta imettäessäsi ja mistä olet tätä tukea saanut? (Voit kertoa esimerkiksi siitä, millaista tukea olet saanut neuvolasta, perheeltäsi/ystäviltäsi tai vertaisyhteisöistä.)
3. Oletko saanut erityisen negatiiviseksi kokemaasi tukea jostakin? Jos olet, kerro millaista.
4. Oletko saanut erityisen positiiviseksi kokemaasi tukea jostakin? Jos olet, kerro millaista.
5. Minkälaiset asiat ovat mielestäsi johtaneet päätökseesi imettää pitkään?
6. Mikäli haluat, voit kertoa vielä vapaasti ajatuksiasi liittyen pitkään imetykseen.

Kerro vielä lastesi iät sekä imetystesi pituudet.

Kiitos vastauksesta!

Esimerkkejä analyysitaulukoista

Pitkään imetykseen liittyvät haasteet

Tiedollinen alue

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Melko pitkään jatku- neen yöimetyksen vaikutus lapsen hampaisiin on vähän mietityttänyt.	Yöimetyksen vaikutus hammasterveyteen mietityttää	Hammasterveyteen liittyvät kysymykset	Tiedollinen alue
Nyt odotan toista las- tamme ja esikoisen imetus jatkuu edelleen, tämän suhteen minua on mietityttänyt maidon riittävyys ja näinollen kalsiumin saanti. [—]Maitoa tulee hyvin niukasti jos ollenkaan, mutta lapselle tuntuu imetus olevan edelleen hyvin tärkeää.	Maidon ja kalsiumin riittävyys mietityttää äidin ollessa uudelleen raskaana	Lapsen ravinnontar- peeseen liittyvät asi- at	Tiedollinen alue
Lisäksi hampaiden terveyteen liittyvät kysymykset mietityt- tivät paljon, niistä kun saa täysin ristirii- taista tietoa ammatti- laisitakin. Osa oli jyrkästi vastaan, osa oli sitä mieltä että imetus oli hyvä juttu. Viimeisenä tytöltä jäi siis pois iltaimetus, joka tapahtui ham-	Tiedonpuute imetyk- sen vaikutuksesta hammasterveyteen mietityttää ja aiheesta on saatu myös ristirii- taista tietoa	Hammasterveyteen liittyvät kysymykset	Tiedollinen alue

paiden pesun jälkeeseen.			
Ja vieläkin olen ulalla sen vaikutuksista hampaisiin	Tiedon puute imetyksen vaikutuksesta hammasterveyteen	Hammasterveyteen liittyvät kysymykset	Tiedollinen alue
Isoin asia mikä minua alkoi mietityttämään siinä 1-vuoden paikkeilla, että lapsi ei enää halunnut imeä toisesta rinnasta. Vain vasemmanpuolinen, sydämen puolinen, kelpasi. [—-]Miksei tästä asiasta ole tietoa missään. Onko se niin, että monet luulevat maidontuotannon loppuvan, jos se vain hiipuukin toisesta, ja siksi lopettavat koko imetyksen kun imetys toisesta rinnasta tuntuu vain niin absurdilta?	Tiedon puute imetyksen fysiologisista mekanismeista, kun lapsi haluaa imeä vain vasenta rintaa	Imetyksen fysiologiaan liittyvät kysymykset	Tiedollinen alue
Lapseni on pienikokoinen ja hoikka, ja vähäruokaisuutta ihmeteltiin (ei suorastaan laitettu imetyksen syyksi, mutta tietty yhteys niillä	Äidin huoli ja ympäristön ihmettely siitä, riittääkö maito pienikokoisen lapsen ravinnontarpeen tur-	Lapsen ravinnontarpeeseen liittyvät asiat	Tiedollinen alue

<p>nähtiin). Itsekin stressasin siitä, saako lapsi riittävän monipuolista ruokaa, kun imetin melko monta kertaa vuorokaudessa. Näiden pelkojen vuoksi vähensinkin imetykset - nyt jälkikäteen ajateltuna aika turhaan</p>	<p>vaamiseen</p>		
<p>Lapsellani on maitoallergia, joten riittävä kalsiumin saanti päälle vuoden ikäisenä miettytti jossain vaiheessa. Otettuani enemmän asiasta selvää, tulin siihen tulokseen, että äidinmaidon ja ravinnon kalsium riittää, vaikka maitotuotteet puuttuvatkin ruokavaliosta. Myös raudan saannista olin jossain vaiheessa huolissani, koska neuvolassa annettiin ymmärtää, että runsas imetyks ja pienet määrät kiinteitä voisivat aiheuttaa raudanpuutosta. Nykyään en ole siitäkään enää huolissani.</p>	<p>Rintamaidon ravitsemus maitoallergisella lapsella mietityttää</p>	<p>Lapsen ravinnontarpeeseen liittyvät asiat</p>	<p>Tiedollinen alue</p>
<p>Välillä pitkässä imetyksessä mietityttää, että tuleeko minun itseni nautittua riittävästi</p>	<p>Mietteet siitä, tuleeko äidin ravinnontarvetyydytyksi imettäessä</p>	<p>Imetyksen fysiologiaan liittyvät kysymykset</p>	<p>Tiedollinen alue</p>

<p>tarpeeksi monipuolista ruokaa, ettei imetys "syö" kehoani, imetystä on tällä hetkellä kuitenkin vain 0-2 kertaa päivässä lapsen ollessa 2 vuotta, mutta pari kuukautta sitten imetyksiä oli jopa 6 lapsentahtisesti.</p>			
<p>Olen miettinyt lähinnä hampaiden terveyttä, kun siitä yhä edelleen varoitellaan.</p>	<p>Mietteet siitä, miten imetys vaikuttaa hammasterveyteen</p>	<p>Hammasterveyteen liittyvät kysymykset</p>	<p>Tiedollinen alue</p>
<p>Yksi merkittävä haaste oli sovittaa yhteen nykyiset ravitsemussuositukset ja noin 1-vuotiaan imetys. Kuinka paljon useasti päivässä imetetty lapsi tarvitsee lehmänmaitotuotteita? Tietoa oli erittäin vaikea löytää. [—] Virallinen ohje oli rasvaton maito ja rypsiöljy 1-vuotiaasta alkaen, muuta mallia ei tunnustettu.</p>	<p>Nykyisten ravitsemussuosituksen soveltaminen imetykseen lähinnä lehmänmaidon osalta on mietityttänyt äitiä</p>	<p>Lapsen ravinnontarpeeseen liittyvät asiat</p>	<p>Tiedollinen alue</p>

Syytä pitkään imetykseen

Syy	Vastaja
Lapsen halu jatkaa imetystä, lapsi kokee imetyksen tärkeänä, lapsentahtisuus	3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25, 32, 29
Pitkän imetyksen kokeminen luonnollisena ruokintatapana	2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 12, 23, 24, 28
Äidin terveyden edistäminen	2, 3, 15, 22, 28
Lapsen terveyden edistäminen	1, 2, 3, 10, 11, 15, 20, 22
Arjen helpottaminen	2, 7, 10, 23
Äidin ja lapsen välinen tärkeä hetki, lohdun ja läheisyyden tarjoaminen	4, 5, 6, 7, 8, 10, 19, 20, 22, 32, 31
Imetys tukee lasta muutostilanteissa	4, 6
Kivunlievitys	1, 5, 22
Nukkumisen helpottaminen	5, 22, 32
Lapsen allergiat	6, 14, 20
Taloudelliset seikat	7
Imetyksen helppous	7, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 22, 31
Tavallisten imetyskäytäntöjen kyseenalaistaminen	9, 22, 24
Imetys on lepotauko äidille	10
Toisen pitkään imettäneen esimerkki	12, 13, 22, 29
Kasvaminen pitkään imettämiseen, jatkumo	12, 21
Pitkän imetyksen pitäminen hienona asiana	12, 13, 16
Imetyksen kokeminen yleisesti hyödyllisenä	14, 21
Pitkä imetys on parantanut aikaisempia imetyspettymyksiä	19
Halu välttää lehmänmaitoa	19
Ympäristön rohkaisu	19, 21
Imetyssuosittelun noudattaminen	21, 22, 24, 25, 26, 32
Oman diabetesriskin vähentäminen	22
Äidin painonhallinta	22
Tieto siitä, että imetystä voi jatkaa työssäkäynnin aloittamisenkin jälkeen	22

Imetystä helpottavat vaatteet	22
Positiiviset mielikuvat imetyksestä	1
Pyrkimys kokonaiseen ihmiskäsitykseen	1
Äiti-lapsi-suhteen vahvistaminen	5, 7, 10, 29
Imetys tuottaa mielihyvää äidille	32
Ravinnon tarjoaminen huonosti syöväälle lapselle	31
Ei olisi halunnut imettää pitkään	30