



Äitien kokemuksia imetyshaasteista - kirjallisuuskatsaus

Riikka Wallander

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Äitien kokemuksia imetyshaasteista - kirjallisuuskatsaus

Riikka Wallander
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Elokuu, 2021

Terveydenhoitaja (AMK)

Riikka Wallander

Äitien kokemuksia imetyshaasteista - kirjallisuuskatsaus

Vuosi 2021

Sivumäärä 40

Imetys on tehokas tapa varmistaa lapsen terveys ja hyvinvointi. Vaikka täysimetyksen suosio Suomessa on jatkanut kasvuaan, niin silti täysimetettyjä oli puolet neljä kuukautta ja sitä nuoremmista lapsista. Tämä on kuitenkin kaukana kansallisesta tavoitteesta, että 4-6 kuukauden ikäisistä lapsista 80 prosenttia olisi täysimetettyjä vuoteen 2022 mennessä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää äitien kokemuksia imetyshaasteista. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa ammattilaisille, jota he voivat hyödyntää imetysohjauksessa. Tätä opinnäytetyötä ei ole tehty yhteistyöhankkeessa, vaan se on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa tarkastellaan imetystä, imetyshaasteita ja stressiä aiheuttavia tekijöitä. Tämä opinnäytetyö on toteutettu systemaattista kirjallisuuskatsausta mukaillen. Opinnäytetyön aineistona oli 9 suomen- ja englanninkielistä tutkimusta. Tutkimusaineisto kerättiin touko- ja kesäkuun 2021 aikana ja analysoitiin teemoittelulla ala- ja yläteemoihin.

Tulokset jakoutuivat kahteen pääteemaan: muista johtuviin haasteisiin ja äidistä tai vauvasta johtuviin haasteisiin. Muista johtuvat haasteet voitiin jakaa seitsemään alateemaan: muiden kritiikki, äidin syyllistäminen, rintojen seksualisointi, ohjaus, tiedon puute, tukiverkoston puute ja tuen puute. Äidistä tai vauvasta johtuvat haasteet voitiin jakaa kahdeksaan alateemaan: tunteet, kehon haasteet, eristäytyminen, yksinäisyys, ajankäytön haasteet, arkipäivän haasteet, äidistä tai vauvasta johtuvat fyysiset haasteet ja äidistä tai vauvasta johtuvat ei-fyysiset haasteet.

Imetysohjauksessa tulisi antaa ohjausta ja tukea erilaisiin äitien kokemuksiin imetyshaasteisiin. Kirjallisuuskatsauksen tuloksia voidaan hyödyntää imetysohjauksen kehittämisessä. Jatkossa on tärkeä tutkia äitien kokemuksia imetysohjauksella ja niihin liittyviä haasteita terveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta.

Asiasanat: imetys, haaste, stressi

Riikka Wallander

Mothers' experiences of breastfeeding challenges - A literature review

Year 2021

Pages

40

Breastfeeding is an effective way to ensure child health and survival. Despite the popularity of exclusive breastfeeding in Finland has continued, still only half of children aged four months or younger were exclusively breastfed. However, this is far from the national goal of 80 per cent of children aged between 4 and 6 months to be exclusively breastfed by 2022. The purpose of this thesis was to investigate mothers' experiences of breastfeeding challenges. The objective of this study was to produce information for professionals that they can use in breastfeeding counselling.

The theoretical part of thesis examined breastfeeding, breastfeeding challenges and stress causing subjects. This thesis was written by paraphrasing systematic literature review. The data consisted of nine studies in Finnish and English. The research data was collected during May and June 2021, and it was analysed thematically to sub- and key themes.

The results were divided into two key themes: challenges arising from others and challenges arising from the mother or the baby. Challenges arising from others could be divided into seven subthemes: criticism of others, blaming the mother, sexualisation of breasts, counselling, lack of information, lack of support network and lack of support. Challenges arising from the mother or the baby could be divided into eight subthemes: emotions, body challenges, isolation, loneliness, time-use challenges, everyday challenges, physical challenges arising from the mother or the baby and non-physical challenges arising from the mother or the baby.

The breastfeeding counselling should provide guidance and support for various breastfeeding challenges experienced by mothers. The results of the literature review can be used in the development of the breastfeeding counselling. In future, it is important to study the breastfeeding problems experienced by mothers and related challenges from the healthcare professionals' point of view.

Keywords: breastfeeding, challenge, stress

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Imetys.....	7
2.1	Imetys Suomessa	7
2.2	Rinnan rakenne ja maidoneritys	8
3	Imetyshaasteet ja stressi.....	9
3.1	Äidistä johtuvat imetyshaasteet	9
3.2	Vauvasta johtuvat imetyshaasteet.....	10
3.3	Imetykseen vaikuttavat ja stressiä aiheuttavat tekijät	10
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	11
5	Opinnäytetyön menetelmät.....	12
5.1	Kirjallisuuskatsaus	12
5.2	Tiedonhaku ja tiedonhaun rajaaminen.....	12
5.3	Aineiston analyysi	15
6	Tutkimustulokset	17
6.1	Muista johtuvat haasteet.....	17
6.2	Äidistä tai vauvasta johtuvat haasteet.....	19
7	Johtopäätökset	20
8	Pohdinta	22
8.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	22
8.2	Jatkotutkimusaiheet	23

1 Johdanto

WHO:n mukaan imetys on yksi tehokkaimmista tavoista varmistaa lapsen terveys ja hyvinvointi. Kuitenkin lähes kahta kolmesta lapsesta ei täysimetetä suositeltua kuutta kuukautta - taso ei ole parantunut kahden vuosikymmenen aikana. Rintamaito on ideaalinen ruoka imeväisikäisille. Se on turvallista, puhdasta ja sisältää vasta-aineita, jotka auttavat suojaamaan monilta tavallisilta lastensairauksilta. Rintamaito tarjoaa kaiken energian ja ravintoaineet, joita vauva tarvitsee ensimmäisten elinkuukausien aikana, ja se tuottaa edelleen puolet tai enemmän lapsen ravinnontarpeesta ensimmäisen vuoden toisella puoliskolla ja kolmanneksen toisen elinvuoden aikana. (WHO 2021.)

Imetyksen suosio Suomessa on kasvanut vuosikymmenten aikana. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2020 raportin mukaan täysimetys on edelleen kasvattanut suosiotaan. Täysimetettyjä oli vähintään puolet neljä kuukautta ja sitä nuoremmista lapsista. Kuitenkin kansallinen tavoite siitä, että 4-6 kuukauden ikäisistä lapsista täysimetettyjä olisi 80 prosenttia vuoteen 2022 mennessä on kaukana. (THL 2020, 27-28.) Ja muihin pohjoismaihin verrattuna Suomessa imetetään vähiten.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin systemaattista kirjallisuuskatsausta mukaillen ja sen aineiston analysointiin käytettiin teemoittelua. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää äitien kokemuksia imetyshaasteista ja saatujen tietojen avulla tavoitteena on tuottaa tietoa ammattilaisille, jota he voivat hyödyntää imetysohjauksessa. Aiheena imetyshaasteet ovat tämän opinnäytetyön tekijälle tärkeitä tulevana terveydenhoitoalan ammattilaisena, joka haluaa edistää naisten ja lasten hyvinvointia ja terveyttä. Aiheen ajankohtaisuus ilmenee viime aikoina aiheesta käydystä keskustelusta. Tätä opinnäytetyötä ei ole tehty yhteistyöhankkeessa, vaan se on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Opinnäytetyön teoriaosassa on ajantasaista tietoa imetyksestä ja sen fysiologisista haasteista sekä tekijöistä, jotka aiheuttavat ongelmia imetykseen. Tutkimusosassa on kuvattu eri-ikäisten ja -taustaisten äitien kokemuksia imetyshaasteista monenlaisissa tilanteissa. Tämän opinnäytetyön kautta tekijälle avautui aivan uudenlainen käsitys asioista, jotka vaikuttavat imetykseen. Tutkimustyö osoitti miten monet tekijät lopulta vaikuttavat imetykseen, joista puhutaan vähän.

2 Imetys

WHO ja UNICEF suosittelevat, että lapset aloittavat imetyksen ensimmäisen tunnin aikana synnytyksestä ja että heitä täysimetetään kuuden ensimmäisen elinkuukauden aikana - toisin sanoen muita elintarvikkeita tai nesteitä ei ole tarjolla, mukaan lukien vesi. Vauvoja tulisi imettää tarpeen mukaan - tarkoittaen niin usein kuin lapsi haluaa, päivin ja öin. Pulloja tai tutteja ei tule käyttää. Kuudenkuukauden iästä alkaen lasten tulisi aloittaa syödä turvallisia ja riittäviä lisäruokia samalla, kun imetystä jatketaan kahteen vuoteen asti ja pidemmälle. (WHO 2021.)

2.1 Imetys Suomessa

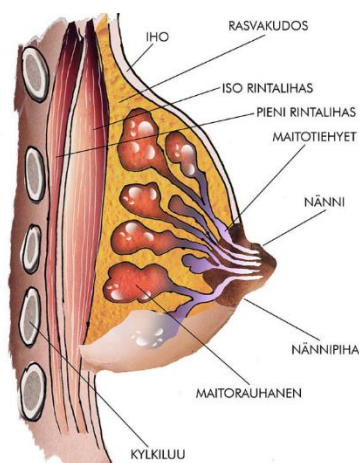
1970-luvulla imetys luvut Suomessa olivat alhaalla. Puolivuotta imetettyjen vauvojen osuus oli vain muutaman prosentin. Sen jälkeen imetyksen suosio on kasvanut. Äideistä 60 % imetti vuonna 2005 vähintään puoli vuotta ja vuonna 2010 puolen vuoden ikäisiä vauvoja imetti 66 % äideistä. Täysimetettyjä puolen vuoden ikäisistä vauvoista vuonna 2010 oli 9 % ja yli kolmannes vauvoista sai rintamaitoa vuoden iässä. Kokonaisimetyksen keston lisääntyessä täysimetyksen kesto on kuitenkin pysynyt matalalla. Keskimäärin vauvoja imetettiin 7-8 kuukautta vuosina 2009-2011 ja täysimetyksen kesto oli kaksi kuukautta. Haasteina ovat varhaisvaiheen imetyksen aloittamisen tukeminen ja täysimetyksen jatkumisen tukeminen vähintään neljään kuukauteen asti. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009, 35-38; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017, 15-17; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

Vuonna 2016 tehtiin kysely kymmenessä kunnassa (Helsinki, Tampere, Jyväskylä, Oulu, Salo, Alajärvi, Hamina, Lieksa, Ulvila, Kittilä) alle yksivuotiaan vanhemmille. Kyselyn avulla selvitettiin mm. täysimetyksen kestoa ja kokonaisimetyksaika. Täysimetettyjä yhden kuukauden ikäisistä lapsista oli 5 % ja kuuden kuukauden ikäisistä lapsista 33,2 %. Kokonaisimetyksaika vastasyntyneistä viiden kuukauden ikäisiin lapsiin oli 26,2 %, kuuden kuukauden ikäisistä yhdentoista kuukauden ikäisiin lapsiin 35,2 % ja vuoden tai yli vuoden ikäisillä lapsilla 38,5 %. (Otronen 2017.)

Imetyksessä alueelliset ja paikalliset erot Suomessa ovat suuria. Pirkanmaalla ja Pohjois-pohjanmaalla täysimetyksen suosio on ollut muuta maata alhaisempi. Imetyksen yleisyyteen vaikuttaa sairaalakäytännöt ja muut terveydenhuollon tukitoimet, jotka näkyvät alueellisina ja neuvolakohtaisina eroina. Imetys toteutuu keskimääräistä paremmin niillä alueilla, joissa on kehitetty suunnitelma imetyksen tukemiseen. Pitkään imettävistä maista Suomi on kolmannella sijalla Euroopan tilastoissa. Muihin Pohjoismaihin verrattuna Suomessa imetetään vähiten. Muissa Pohjoismaissa imetystä on tuettu suunnitelmallisesti valtion ja terveydenhuollon ammattilaisten osalta ja tämä näkyy maiden imetystilastoissa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009, 35-38; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017, 15-17; THL 2012, 12.) Esimerkiksi Norjassa kuuden kuukauden ikäisistä vauvoista 15 % on täysimetettyjä. (Otronen 2017.)

2.2 Rinnan rakenne ja maidoneritys

Rinta muodostuu rasva- ja sidekudoksesta sekä maitotiehyistä ja -rakkuloista. Rinnanpäässä on nänni, jota ympäröi nännipiha. Maitorakkuloiden solut erittävät maitoa, joista lähtee maitotiehyt. Maitotiehyet mutkittelevat ympäri rintaa ja päättyvät lopulta aukoiksi nännissä. Rinnassa muodostunut maito odottaa tyhjentymistä maitorakkuloissa eli se ei varastoidu. Jotta erittyvälle maidolle on tilaa, tulee rintoja tyhjentää tiheästi. Vain harvoin rintojen ja rinnanpäiden rakenteelliset tekijät ovat onnistuneen imetyksen esteenä, vaikka niiden koko, muoto ja ulkonäkö vaihtelevat. Imetettäessä lasta lapsentahtisesti, maidonerityksen kannalta rintojen koolta tai maitorakkuloiden määrällä ei ole merkitystä. Rinnat ovat usein erilaiset, kooltaan erikokoiset ja maidon erityksessä erilaiset, toinen rinta erittää enemmän maitoa. (Koskinen 2007, 26-27.)



Kuvio 1: Rinnan anatomia

Hormonit aiheuttavat maidonerityksen käynnistymisen, joista tärkein on prolaktiini. Nopean maitomäärän lisääntymiseen vaikuttaa vastasyntyneen tiheä rinnan imeminen, jonka luoma hermoärsytys lisää prolaktiinieritystä. Prolaktiinipitoisuus nousee hitaasti koko imetyskerran ajan ja laskee hitaasti sen päätyttyä. Prolaktiinitaso pysyy korkealla tiheiden imetysten ansiosta ja nopeuttaa maidoneritystä. Maidon erityksessä muuttuu noin viikon kuluttua synnytyksestä. Muutoksen aiheuttaa äidin veren prolaktiinitason lasku. Tähän vaikuttaa maidon proteiini, Feedback Inhibitor of Lactation eli FIL-tekijä.

Rinnat erittävät maitoa sitä nopeammin, mitä tehokkaammin niitä tyhjenetään. Imemistiheydellä lapsi säätelee saamaansa maidon määrää, joko tihentämällä imemistä esimerkiksi äidin kuukautisten alkamisen vuoksi, joka vähentää väliaikaisesti maidon määrää. Vauvan syödessä rintamaidon lisäksi muuta ravintoa, vähentyy rinnan imeminen, joka vähentää maidoneritystä. Samoin käy silloin, jos vauva suosii toista rinta imemällä sitä useammin kuin toista, jolloin rinta saattaa erittää enemmän maitoa kuin toinen rinta. Maidoneritys jatkuu niin kauan kuin rintoja tyhjenetään. Kun vauvalla on vapaa pääsy rinnalle aina halutessaan

ja hän imee tehokkaasti, kykenee äiti fyysisesti erittämään riittävästi maitoa vauvalle. Maidonerityksen käynnistyessä normaalisti ja vauvan painon noustessa rintamaidolla, myös maitomäärä riittää jatkossa. (Koskinen 2007, 27-30.)

3 Imetyshaasteet ja stressi

Monet äideistä kohtaavat haasteita imetyksensä aikana, erityisesti imetyksen alkuvaiheessa, jolloin ne vievät uskoa imetykseen ja voivat johtaa imetyksen ennenaikaiseen päättymiseen. Yleisiä imetyshaasteita ovat rintamaidon riittävyys, vauvan käyttökseen liittyvä epävarmuus, imetysasento, imemisote, maidon heruminen, hidas painonnousu, rintojen pakkautuminen, kivulias imetys, rinnanpäiden haavaumat, tiehyttukos ja rintatulehdus. (Koskinen 2007, 122; Rova & Koskinen 2019c.)

3.1 Äidistä johtuvat imetyshaasteet

Rintojen pakkautuminen. Synnytyksen jälkeen rinnat saattavat pakkautua muutaman vuorokauden kuluttua maidonnousun vaikutuksesta. Oireita ovat rintojen turvotus, punoitus, kipu ja lämmön nousu. Rintojen pakkautumista ehkäisee tiheiden imetysten aloittaminen ennen maidonnousua ja oikea imetystekniikka. (Rova & Koskinen 2019f; Tiitinen 2019.)

Useat äidit epäilevät rintamaidon riittävyttä. Epävarmuutta rintamaidon riittävydestä voivat aiheuttaa tiheät imetykset, vauvan levottomuus ja yöheräilyt. Maidontuloa lisää tiheät imetykset. Rintoja tulisi tyhjentää joko imettämällä tai lypsämällä vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa. (Rova & Koskinen 2019e; Tiitinen 2019.)

Kipu imetettäessä. Äidit voivat kokea rinnanpäiden aritusta imetyksen alkuvaiheessa. Kivulias imetys on hyvin yleinen syy imetyksen varhaiseen päättymiseen. Siksi kivun syy tulee selvittää, jos se tuntuu koko imetyksen ajan tai pitkittyy. Kivun aiheuttajia voivat olla imetyksen ensipäivinä arat rinnanpäät, huono imetysasento, väärä imemisote, haavaiset rinnanpäät, sammas, bakteeritulehdus, herumiskipu, uusi raskaus, hampaiden puhkeaminen, tiehyttukos ja rintatulehdus. (Rova & Koskinen 2019d.)

Heruminen. Maitorakkuloita ympäröivien lihassolujen supistuessa tapahtuu maidon heruminen ja sen saa aikaan oksitosiini-hormoni. Vauvan aloittaessa imemisen alkaa heruminen yleensä itsestään minuutin sisällä. Maidon herumista lisää vauvan läheisyys, ihokontakti, rentoutuminen, keskittyminen ja lämpö. Maidon herumista vähentää äidin väsymys, jännitys, stressi ja imetykseen liittyvä kipu. Imetyksen alkuvaiheessa liian voimakas heruminen voi aiheuttaa maidon suihkuamista rinnoista, jolloin se vaikeuttaa imetystä ja aiheuttaa vauvalle ilmavaivoja. Maidon herumista voidaan vähentää imettämällä samasta rinnasta kaksi kertaa peräkkäin tai imettämällä syötöt 4-6 tunnin sisällä. Tällöin maidoneritys hidastuu. (Rova & Koskinen 2019a; Tiitinen 2019.)

Tiehyttukos ja rintatulehdus. Tiehyttukoksen ja rintatulehduksen taustalla on usein rinnan tyhjentyneen vähentyminen. Oireita ovat arista ja punoittava alue rinnassa, kovettuma tai patti kipeässä kohdassa, päänsärky, lihaskipu ja kuume. Rintatulehdukseen oireita on korkea kuume ja muut voimakkaat yleisoireet, jotka ovat bakteerin aiheuttamia. Tiehyttukosta ja rintatulehdusta hoidetaan rinnan tehokkaalla tyhjentämisellä, riittäväällä levolla, nesteiden juomisella, tulehduskipulääkkeillä ja tarvittaessa antibioottikuurilla, jos kyseessä on rintatulehdus. (Rova & Koskinen 2019g.)

3.2 Vauvasta johtuvat imetyshaasteet

Imemislakko. Vauvan kieltäytyessä imemästä rintaa on kyseessä imemislakko. Tavallisinta rinnasta kieltäytyminen on 4-5 kuukauden ja 8-9 kuukauden iässä, mutta sitä voi esiintyä minkä ikäisellä lapsella tahansa. Vastasyntyneellä syy imemislakkoon voi johtua siitä, että vauvaa on syötetty tuttipullostaa tai pakotettu imemään rintaa. Isomman vauvan imemislakon syitä ovat säikähtäminen imetyksen aikana, äidin vieras tuoksu, ympäristön virikkeet, vauvan sairastelu, hampaiden puhkeaminen, refluksitauti ja runsas lisäravintolan tarjoaminen. Myös vauvan imemisyhtymien muutokset voidaan tulkita lakkoiluksi. Imemislakko on äidille raskas ja se herättää paljon tunteita. Usein se herättää myös huolta riittävästä vauvan ravinnon saannista. (Rova & Koskinen 2019b.)

3.3 Imetykseen vaikuttavat ja stressiä aiheuttavat tekijät

Imetys herättää suuria tunteita. Monet äidit kokevat imetyksen aiheuttavan stressiä. Stressihormonien määrän noustessa oksitosiinin erittyminen estyy, joka taas hidastaa maidonnousua ja herumista. Onnistunut imetys tarvitsee rauhaa ja aikaa, jotta se onnistuu. Imetyksestä aiheutuvaa stressiä koetaan erityisesti ensimmäisten viikkojen ja kuukausien aikana. Stressiä kokevat myös ne äidit, jotka eivät halua tai voi imettää tai kokevat, että imetys on epäonnistunut jollakin tavalla. (Wikgren 2015, 19.)

Äidin psyykkistä hyvinvointia rasittaa imetykseen liittyvät ongelmat. Imetys voidaan kokea liian sitovaksi, jolloin se häiritsee ajankäyttöä tai henkisesti raskaaksi ja uuvuttavaksi, jolloin äidin kokemus stressiä, väsymys ja henkilökohtaiset tekijät voivat johtaa imetyksen päättymiseen. Monet joutuvat luopumaan ja joustamaan omista tarpeistaan vauvan hoitamisen ja imettämisen vuoksi, koska ne vaativat muutoksia elämäntapoihin. Äidit kokevat, etteivät he saa tarpeeksi tietoa tai apua imetysongelmiinsa ja he saavat liian vähän tukea ja imetysohjausta. Äidit kokivat myös epävarmuutta, jolloin he eivät osanneet hakea apua tai tietoa imetysongelmiinsa. (Pylkkänen 2019, 37-41.)

Epämukavuuden, epävarmuuden ja häpeän tunteen kokemukset imettäessä julkisilla paikoilla sekä pelko muiden provosoimisesta vaikeuttavat imettämistä. Julkinen imetys koetaan kiusallisena, kun muut ihmiset katsovat tai tulevat liian lähelle. Myös muiden ihmisten osoittamat paheksuvat kommentit ja käytös imettämistä kohtaan vaikeuttaa äitien imettämistä

julkisesti. Haastetta julkisilla paikoilla imettämiseen lisää myös sopivan imetyspaikan löytymisen. Lisäksi haasteita aiheuttaa olosuhteiden muutokset, kuten paluu töihin tai kouluun. (Pylkkänen 2019, 37-41.)

Sosioekonominen tausta vaikuttaa imetyksen yleisyyteen ja onnistumiseen. Erityisesti äidin koulutuksella on vaikutusta imetyksen kestoon. 80 % äideistä, jotka kuuluvat ylimpään koulutusryhmään, imettää vauvaa kuuden kuukauden iässä, kun taas alempaan koulutusryhmään kuuluvista äideistä vain 20 % imettää vauvaa kuuden kuukauden iässä. Vähemmän koulutetut äidit aloittavat myös lisäruokinnan muita aiemmin. Tutkimusten mukaan varhainen lisämaidon antaminen syntymän jälkeen alentaa imetyksen kestoa. Sen sijaan isän koulutus vaikuttaa imetykseen myönteisesti. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2009, 35-38; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2017, 15-17; THL 2012, 12; THL 2020, 29-36, 43.)

Tutkimusten mukaan äidin ikä vaikuttaa imetykseen siten, että alle 25-vuotiaat äidit imettävät vähemmän kuin vanhemmat äidit. Myös perheen koolla on merkitystä niin, että imetys on vähäisempää yhden aikuisen perheessä kuin kahden tai useamman aikuisen perheessä. Esikoisia imetetään vähemmän kuin toisina tai sitä seuraavina lapsina syntyviä ja samanikäisiä tyttöjä imetetään enemmän kuin poikia. Ennenaikaisesti tai pienipainoisena syntyneitä imetetään vähemmän kuin täysaikaisesti syntyneitä. Ongelmana on vaikeutunut maidonerityksen käynnistyminen ja imetyksen alkaminen. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2009, 35-38; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2017, 15-17; THL 2012, 12; THL 2020, 29-36, 43.)

Imetysongelmia aiheuttaa tupakkatuotteiden käyttö, joka häiritsee maidoneritystä vähentämällä maidontuotantoa. Tutkimusten mukaan molempien vanhempien tupakkatuotteiden käyttö vaikuttaa imetykseen heikentävästi. Vauvan vanhempien taloudellinen asema, yksinhuoltajuus, ennenaikainen synnytys, keisarinleikkaus ja vähemmistökuultuuriin kuuluminen lyhentävät imetyksen kestoa. Onnistuneeseen imetykseen ja sen kestoon vaikuttavat äidin tiedot, uskomukset ja asenteet sekä sosiaalinen tuki. Lisäksi äidin sairaudet voivat vaikuttaa imetykseen ja sen kestoon. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2009, 35-38; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2017, 15-17; THL 2012, 12; THL 2020, 29-36, 43.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää äitien kokemuksia imetyshaasteista. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa ammattilaisille, jota he voivat hyödyntää imetysohjauksessa. Tätä opinnäytetyötä ei ole tehty yhteistyöhankkeessa, vaan se on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Tutkimuskysymys:

Millaisia imetyshaasteita äideillä on?

5 Opinnäytetyön menetelmät

Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusotetta, koska tutkimuksessa kuvattiin äitien suhtautumista ja asenteita, joiden kuvaaminen kvalitatiivisin eli määrällisin keinoin ei olisi mielekäästä. Laadullisen tutkimusotteen valintaa puolsi myös tiedon, teorioiden ja tutkimuksen vähyys tästä aihepiiristä. (Kananen 2015, 71.)

5.1 Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytettiin systemaattista kirjallisuuskatsausta mukailevaa menetelmää, koska sen avulla voidaan muodostaa kokonaiskuva tutkimuksen kohteena olevasta aihealueesta. Se soveltuu myös hyvin terveydenhuollossa käytettäväksi, kun toiminnasta halutaan tehdä näyttöön perustuvaa. (Stolt, Axelin & Suhonen 2015, 7.)

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa on tärkeää tarkka tutkimusten valinta-, analysointi- ja syntetisointiprosessi. Sille on ominaista katsauksen kohdistuminen tiettyinä aikoina tehtyihin tutkimuksiin, jolloin sitä on päivitettävä ajankohtaisten tulosten ylläpitämiseksi. Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen sisältyy relevantit ja tarkoitusta vastaavat tutkimukset. Systemaattista kirjallisuuskatsausta voidaan käyttää laadullisten tutkimusten tarkasteluun ja arviointiin. Sen vaiheet ovat tarkkaan määriteltyjä ja kirjattuja virheiden välttämiseksi ja toistettavuuden varmistamiseksi. (Johansson, Axelin, Stolt & Ääri 2007, 4-5.)

5.2 Tiedonhaku ja tiedonhaun rajaaminen

Opinnäytetyön tiedonhaku tehtiin touko- ja kesäkuun aikana. Ennen varsinaista tutkimuksessa käytettävän aineiston keräämistä tehtiin koehakuja, joilla testattiin hakusanojen ja -lausekkeiden toimivuutta. Näin saatiin kerättyä aineisto, joka vastaa mahdollisimman hyvin tutkimuskysymykseen. Aineisto kerättiin viidestä eri tietokannasta, Ebsco Cinahl, PubMed, ProQuest Central, Medic ja Finna.

Kirjallisuuskatsauksen alkuperäistutkimuksille asetettiin tarkat sisäänottokriteerit, jotka perustuvat tutkimuskysymykseen ja ne määriteltiin ennen varsinaista valintaa. (Johansson ym., 59.) Tiedonhaku rajattiin hyväksymällä aineistoksi tutkimusartikkelit, tieteelliset julkaisut, ylemmät AMK-opinnäytetyöt, pro gradu- tutkielmat, liseniaattityöt ja väitöskirjat, jotka on julkaistu viimeisen 10 vuoden aikana (Taulukko 1). Hyväksytyn aineiston tuli vastata tutkimuskysymykseen ja olla kirjoitettuna suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi. Poissulkukriteereiksi valittiin julkaisut, jotka ovat 10 vuotta vanhempia, AMK:n opinnäytetöitä, maksullisia aineistoja tai julkaisuja, joilla ei ole tieteellistä pohjaa. Aineistoon ei myöskään hyväksytty julkaisuja, jotka eivät vastaa tutkimuskysymykseen tai joiden julkaisukieli oli muu kuin suomi, ruotsi tai englanti. Aineistoon ei myöskään hyväksytty tutkimuksia, jotka käsittelevät äidillä tai vauvalla olevia sairauksia, lääkkeiden käyttöä imetyksen aikana tai rintoihin kohdistuneita kirurgisia toimenpiteitä ja niiden vaikutuksia imetykseen tai kehityksessä tehtyjä tutkimuksia. Lisäksi

ulkopuolelle jäivät tutkimukset, joissa näkökulma oli puolisoiden, kätilöiden, hoitajien tai muiden ammattilaisten. Sisäänottokriteereiksi valittiin länsimaissa asuvat äidit ja täysiaikaisena syntyneet terveet lapset sekä julkaisut, joissa keskityttiin äitien kokemuksiin.

Tutkimusten sisäänottokriteerit	Tutkimusten poissulkukriteerit
Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen
Tutkimusartikkelit, tieteelliset julkaisut, YAMK-opinnäytetyöt, pro gradu- tutkielmat, liseniaattityöt ja väitöskirjat	Opinnäytetyö AMK
Julkaistu vuosien 2011-2021 välisenä aikana	Ennen vuotta 2011 julkaistut
Maksuttomat aineistot	Maksulliset aineistot
Julkaisukieli suomi, ruotsi ja englanti	Julkaisukieli muu kuin suomi, ruotsi ja englanti

Taulukko 1: Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaussa käytettiin sekä kansallisia että kansainvälisiä tietokantoja. Oikeiden suomen- ja englanninkielisten hakusanojen löytymiseen käytettiin MeSH -asiasanastoa. Hakulausekkeiden toimivuutta testattiin muutaman kerran, jotta hakutuloksen aineisto vastaisi tutkimuskysymykseen. Hakuprosessin etukäteissuunnittelu on tärkeää tehdä huolellisesti, jotta löydetään mahdollisimman kattavasti aiheeseen liittyvät tutkimukset. Koska hakustrategiansuunnittelu on vaativaa saatavilla olevan tiedon määrästä johtuen, käytettiin tietokantahauissa informaattikkoa. (Johansson ym. 2007, 58-59.) Imetysoongelmista ja haasteista löytyy paljon tietoa kansainvälisistä tietokannoista, mutta tutkimuskysymystä vastaavia julkaisuja oli vähän. Hyväksyttävät ja poissuljettavat tutkimukset valittiin vaiheittain sen mukaan, vastasivatko ne sisäänottokriteerejä. Ensin tutkimuksia tarkasteltiin otsikkotasolla ja näin valikoituneista tutkimuksista luettiin tiivistelmät ja sen jälkeen tarkastelua jatkettiin koko teksti tasolla. (Johansson ym. 2007, 59.) Hakutulokset sisälsivät samoja tutkimuksia eri tietokannoista tehdyillä tietokantahauilla, lisäksi hakutuloksissa tapahtui aineiston saturoitumista eli kylläntymistä.

Eri tietokannoissa käytettiin eri hakutermejä ja rajauksia, jotta mukaan saatiin kaikki mahdollinen aineisto, joka vastaa tutkimuskysymykseen. Suomenkielisissä tietokannoissa hakujen rajaukset voitiin toteuttaa sisäänottokriteerien mukaan, kun taas kansainvälisissä tietokannoissa rajauksia tehtiin enemmän, jotta hakutulosten läpikäyminen olisi helpompaa. Kansainvälisissä tietokannoissa hakutuloksiksi tuli tuhansia julkaisuja, joissa oli mukana myös eläinkunnan edustajia. Rajaukset tehtiin näissä tietokannoissa koskemaan julkaisuja, jotka eivät

ole viittä vuotta vanhempia ja lisäksi valittiin ihmisiä koskevat julkaisut, jos se oli mahdollista valita tietokannasta. Näin hakutuloksiin saatiin mukaan uusimpia tutkimuksia sekä hakutuloksissa päästiin alle sadan julkaisun tuloksiin, jolloin niitä oli helpompi käydä läpi. Tietokantojen kautta saatujen alkuperäistutkimusten vähäisyyden vuoksi mukaan otettiin myös kaksi aiempien tutkimusten lähdemateriaaleista löytynyttä tutkimusta, joiden valinnassa käytettiin samoja poissulku- ja sisäänottokriteerejä kuin muidenkin tutkimusten osalta. Kirjallisuuskatsauksen aineistoksi valikoitui kaiken kaikkiaan yhdeksän julkaisua. Tiedonhaun tulokset on esitetty alla olevassa taulukossa (Taulukko 2). Valitut julkaisut on esitetty tutkijan taulukossa (Liite 1).

Tietokanta	Hakulausekkeet	Rajaukset	Hakutulos	Hyväksytty otsikon mukaan	Hyväksytty tiivistelmän mukaan	Hyväksytyt tutkimukset
Finna	imet* AND haaste*	2011-2021, väitöskirja, pro gradu, maisterivaiheen työ, ylempi AMK-opin näytetyö, kandityö, lisensiaaintityö	8	1	1	0
Medic	"lactation disorders"	2011-2021	7	3	2	0
Ebsco Cinahl	breast-feeding OR "breast-feeding" OR "infant feeding" OR lactation OR	2016-2021, human	66	7	4	3

Tietokanta	Hakulausekkeet	Rajaukset	Hakutulos	Hyväksytty otsikon mukaan	Hyväksytty tiivistelmän mukaan	Hyväksytyt tutkimukset
	lactating AND challenges					
ProQuest Central	breast-feeding AND challenges NOT Africa	2016-2021	55	10	4	2
PubMed	breast-feeding AND "mothers experiences" NOT Africa	2016-2021, human	35	7	3	2

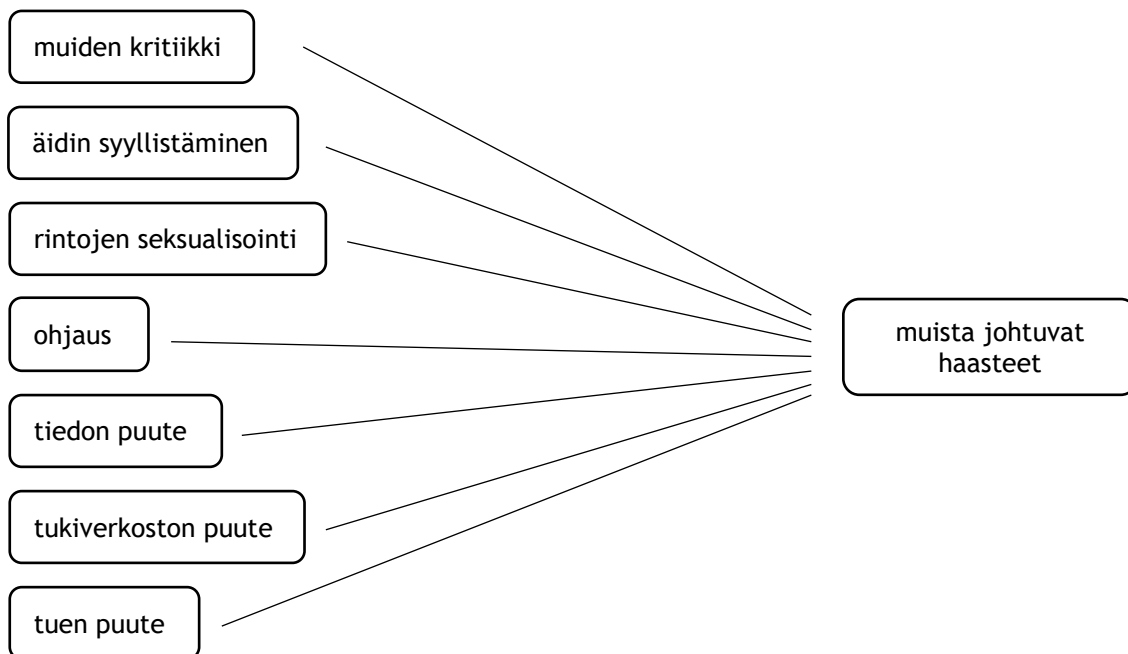
Taulukko 2: Tiedonhaun taulukko

5.3 Aineiston analyysi

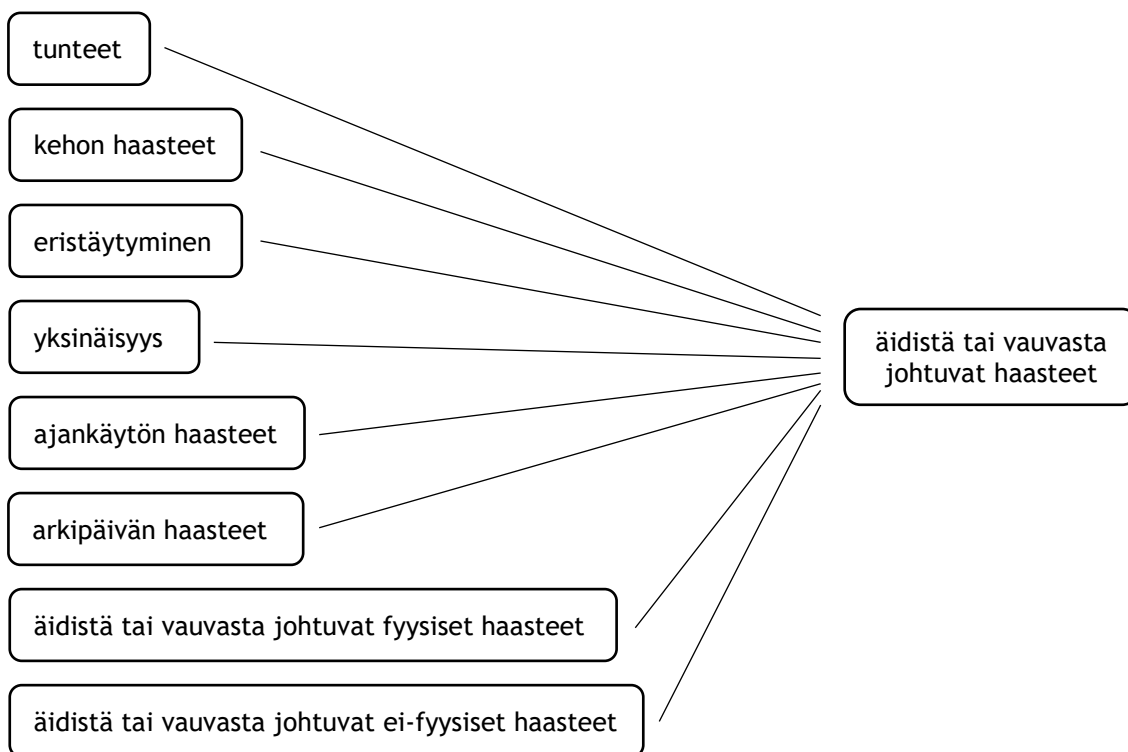
Tämän opinnäytetyön aineiston analysointiin käytettiin teemoittelua, koska tämä analysointitapa tukee parhaiten tutkimuksen tavoitetta ja tarkoitusta. Teemoittelua voidaan käyttää teorialähtöisen, tietyn viitekehyksen tai teorian mukaan ohjautuvan aineiston analysoinnissa. Teemoittelu on sopiva aineiston analysointitapa, kun tavoitteena on käytännön ongelman ratkaiseminen. Näin saadaan olennaista tietoa ja vastauksia esitettyihin kysymyksiin. Teemoittelussa on olennaista aineiston ja teorian yhteys. (Hiltunen, Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Teemoittelussa korostuu teeman sisältö. Aineistosta etsitään teemoja, jotka pilkotaan eri aihealueisiin. Tarkoituksena on etsiä aineistosta tutkimusongelmaa kuvaavia näkemyksiä, jolloin saadaan luokiteltua sisällöllisiä näkemyseroja. Teemojen muodostamisen apuna voidaan käyttää taulukkoa, jonka avulla voidaan tehdä aineistosta johtopäätöksiä keskeisistä aiheista, joille voidaan etsiä yhdistäviä nimittäjiä eli teemoja. (KAMK 2019; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset luettiin huolellisesti ja niistä tehtiin muistiinpanoja tutkimuskysymys mielessä pitäen tutkimuspäiväkirjaan. Aineisto luettiin läpi useaan kertaan ja samalla haettiin vastauksia tutkimuskysymykseen, jotka kirjattiin taulukkoon. Tutkimuskysymykseen saadut vastaukset pelkistettiin, jonka jälkeen haettiin yhdistäviä tekijöitä käyttäen apuna värikoodausta ja ne järjestettiin alateemoihin. Lopuksi alateemoista muodostettiin pääteemoja. Seuraavissa kuvioissa on esitetty teemojen muodostuminen.



Kuvio 2: Ensimmäisen teeman muodostuminen



Kuvio 3: Toisen teeman muodostuminen

6 Tutkimustulokset

Tutkimustulokset jakoutuivat kahteen pääteemaan 1. Muista johtuvat haasteet ja 2. Äidistä tai vauvasta johtuvat haasteet. Pääteemaan muista johtuvat haasteet sisältyi seitsemän alateemaa ja pääteemaan äidistä tai vauvasta johtuvat haasteet sisältyi kahdeksan alateemaa.

6.1 Muista johtuvat haasteet

Muiden kriittiset mielipiteet, tuomitsevat huomautukset, leimaantumisen aistiminen, liiallinen huomion herättäminen ja tuntemattomien reaktiot aiheuttivat huolta äideissä sekä pelkoa heidän kohdatessaan muiden tuijotusta tai tuntemattomien läheystyössä. Julkisen imetyksen näkymättömyys aiheutti häpeää vaikuttaen naisten saamiin reaktioihin ja huomion kiinnittäminen oudoksuvilla tai paheksuvilla katseilla, erityisesti miesten osalta silloin, kun äiti ei halunnut herättää huomiota. Joissakin kulttuureissa julkinen imettäminen koettiin miehiä loukkaavana, jolloin erään naisen kertomana puoliso yritti estää äitiä imettämästä julkisesti. (Hauck, Bradford & Kuliukas 2021, 223-224.)

Naisten koettiin häiritsevän, järkyttävän, inhottavan tai aiheuttavan hämmennystä kommenttien tai muiden reaktioiden perusteella sekä olevan loukkaavia tai harkitsemattomia imettäessään julkisesti. Naisten myös oletettiin olevan tietoisia mitä muut ajattelevat. Julkista imetystä pidettiin yhteisössä loukkaavana ja häiritseväenä, ja työpaikalla se perustui esimiesten ja kollegoiden asenteisiin sekä siihen, miten naisten tulee sopeutua imetyspoissaoloihin. (Hauck ym. 2021, 223-224.) Yli yksivuotiaista imettäessään naiset tunsivat, että heitä arvostellaan ja kritisoidaan imetyksen jatkamisesta, ja sukulaiset ja ystävät kysyivät vieroitusaikaeista. Myös julkisen imettämisen koettiin olevan haasteellisempaa vanhempaa lasta imetettäessä, ja kulttuuriset ja sosiaaliset esteet voivat pakottaa naiset salaamaan heidän imettäessään yli varhaislapsuuden olevaa lasta. (Thompson, Topping & Jones 2020, 5-7.)

Tutkimuksessaan Hauck ym. mainitsee äitien huolen huomion kiinnittymisestä rintoihin ja rintojen julkisen näyttämisen näkemisen negatiivisena rintojen seksuaalisoinnin vuoksi. Myös kulttuuriset ennakkoluulot, pelko nännien näkymisestä ja seksuaalisesta kiihottumisesta aiheuttivat huolta. Näkemystä imetyksen seksuaalisesta luonteesta vahvasti tiedotusvälineet, joissa imettävät naiset oli kuvattu seksuaalisesti ja/tai psykologisesti sopimattomasti. Alle 26-vuotiaat äidit olivat herkkiä oletukselle, että rintoja pidetään seksuaalisina objekteina (Hauck ym. 2021, 223-224.) ja heidän oli opittava näkemään kehokontakti hoivaavana, eikä pelkästään seksuaalisena toimintana. (Hunter & Magill-Cuerden 2014, 48-50.)

Ohjauksen puute oikeasta imuotteesta ja imetyksen sivuvaikutuksena aiheutuvista ongelmista koettiin haastavana samoin kuin tunteista suoraan puhuminen. Tiedon puute matorauhastulehduksesta, sammaksesta ym. (Schindler-Ruwisch, Roess, Robert, Napolitano, Woody, Thompson & Ilakkuvan 2019, 516-518.) Tai mitä täysimetys on. Ongelmia aiheutti korvikkeen käyttö varhaisessa vaiheessa, mikä oli yleinen käytäntö, joka häiritsi täysimetystä ja veden

antaminen uskomuksen vuoksi, että imetys tekee vauvan janoiseksi. Lisäksi äidit antoivat vettä kesäaikana, koska heidän mukaansa lämpö vaikuttaa niin, että vauva tarvitsee lisänestettä. (Wandel, Terragni, Nguyen, Lyngstad, Amundsen & Paoli 2016, 489-491.)

Äidit olivat epävarmoja voiko raskauden aikana imettää ja epätietoisia kahden lapsen samanaikaisesta imettämisestä sekä huolissaan ammattilaisten riittämättömästä tuesta tai heidän tarjoamastaan väritetystä totuudesta. (Thompson ym. 2020, 5-7.) Äideillä oli myös epätietoisuutta, saako lapsi tarpeeksi maitoa. (Feenstra, Jørgine Kirkeby, Thygesen, Danbjørg & Kronborg 2018, 169-171.) Eikä heillä ollut varmuutta heidän kykyynsä tuottaa riittävästi maitoa lapsensa tarpeisiin ja heillä oli huoli äidinmaidossa olevien ravintoaineiden riittävydestä. (Francis, Mildon, Stewart, Underhill, Tarasuk, Ruggiero, Sellen & O'Connor 2020, 5-6.) Hunter ym. tutkimuksessa nousi esiin nuorten äitien tärkeänä pitämä uskomus, että lapsi osaa imeä sekä äidin maitoa että pullosta vastiketta sekä toinen uskomus, että varhainen vieroitus on tärkeää. (Hunter ym. 2014, 48-50.)

Äitien saamassa ohjauksessa koettiin olevan haasteita mm. siitä, että terveydenhuollon henkilöstö ei antanut neuvoja lapsen syöttämisestä. Maahanmuuttajataustaisten asema vähemmistöryhmänä sai äidit tuntemaan heidät haavoittuvaisiksi kohtaamisissaan ammattilaisten kanssa sekä tuntemaan syrjityiksi tulleiksi. (Wandel ym. 2016, 489-491.) Neuvolassa äidit kokivat painostuksen imetyksestä voimakkaaksi, tuntui, että syyllistetään jo raskausvaiheessa, että pitäisi olla täydellinen imettäjä ja ei ole ikinä imettänyt, ja epäonnistumisen tunteen siitä, jos ei pystynyt imettämään. Pelkäsin ensimmäiset kaksi viikkoa, just ja just pärjäsin, oli vähällä, etten lopettanut imetystä kokonaan. Apua ei ollut saatavilla tarpeeksi nopeasti. (Räihä 2014, 20-28.) Äidit kokivat tarvitsevansa enemmän käytännön neuvoja, kun tuli ongelmia imetyksen kanssa; esimerkiksi mistä tietää, että on tarpeeksi rintamaitoa ja mitä tehdä, jos rintamaitoa ei ole tarpeeksi. Haasteita aiheutti myös sukulaisilta ja ystäviltä saadut neuvot, jotka olivat ristiriidassa terveydenhuollon ammattilaisten antamien neuvosten kanssa, mistä aiheutui äideille epävarmuutta, miten imettää lasta. (Wandel ym. 2016, 489-491.)

Thompson ym. tutkimuksessa tuli esiin äitien huoli siitä, että naisia rohkaistaan luopumaan imetyksestä sen sijaan, että tuettaisiin jatkamaan. Äitejä painostettiin imettämään, kun vauva oli pieni, mutta luovuttamaan lapsen kasvaessa. Äidit kertoivat, että ratkaisuihin ongelmille ammattilaiset neuvoivat tai pakottivat vieroittamaan. (Thompson ym. 2020, 5-7.) Ensimmäistä lastaan imettävät äidit kokivat tarvitsevansa ammattilaisen käynnin kerran viikossa ensimmäisen 4 viikon aikana. He myös kokivat saavansa sekavia viestejä vauvan oikeasta imuotteesta, koska jokainen hoitaja, kättilö tai neuvolan terveydenhoitaja antoi erilaisia neuvoja. Mielipiteiden ristiriitaisuus tai neuvosten jäykkyys aiheutti heissä hämmennystä. Toiset taas kokivat tarvitsevansa jäsenllympää ohjausta ja enemmän tukea päivittäisiin haasteisiinsa, jotka tekivät elämästä arvaamatonta. (Buck, Amir & McDonald 2020, 18-21.) Imetystuen

saamiseen kuluva aika ja sen maksullisuus tai imetyskonsultin kalleus koettiin haasteellisina. (Francis ym. 2020, 5-6.)

Tukiverkoston puuttumisen vuoksi äidit kokivat jokapäiväisen elämän stressaavana ja imetyksen vaikeana järjestää. (Wandel ym. 2016, 489-491.) Tukiverkoston puuttumisen lisäksi myös tuen puute kumppanin, sukulaisten ja ystävien osalta koettiin haasteena. Naiset myös huomasivat, että heidän valinnoistaan jatkaa imetystä keskusteltiin sukulaisten ja työkaverien keskuudessa julkisesti. (Thompson ym. 2020, 5-7; Hunter ym. 2014, 48-50.) Lisäksi äidit saivat paljon ristiriitaisia neuvoja, miten imettää lasta, ja miten se tulisi tehdä julkisesti. (Francis ym. 2020, 5-6.)

6.2 Äidistä tai vauvasta johtuvat haasteet

Muiden reaktioista johtuen naiset kertoivat tuntevansa itsensä vaivaantuneiksi, olonsa epämuokavaksi, levottomaksi, hämmentyneeksi, epävarmaksi, ujoksi, pelokkaaksi ja ahdistuneeksi imettäessään julkisesti. (Hauck ym. 2021, 223-224.) Äitien kykyyn imettää lapsiaan vaikuttivat syyllisyyden, stressin, ahdistuneisuuden, masentuneisuuden, yksinäisyyden ja painostuksen tunteet sekä synnytystä edeltävä että synnytyksen jälkeinen hyvinvointi. (Francis ym. 2020, 5-6.) Nuoret naiset kertoivat, että heitä nolotti imettää kumppaneidensa läsnä ollessa. (Hunter ym. 2014, 48-50.)

Äideillä saattoi ilmetä kehonkuvaan liittyvää henkistä stressiä ja (Hauck ym. 2021, 223-224.) julkisesti imettäessään heidän täytyi peittää itsensä. (Schindler-Ruwisch ym. 2019, 516-518.) Nuorilla äideillä ilmeni ajatuksia imetyksen torjumisesta ihokosketuksen vuoksi. (Hunter ym. 2014, 48-50.)

Hauck ym. tutkimuksessa naiset kokivat, että heidän täytyi eristäytyä ja varmistaa, että imetys tapahtui piilossa siten, että rintoja ei voitu nähdä julkisesti imetettäessä joko autossa tai vauvanhoituhuoneessa. Tai he käyttivät korviketta tai pullotettua äidinmaitoa. Jotkut äideistä palasivat kotiin imettämään, jotta he voivat imettää poissa julkisesta näköpiiristä. Tähän liittyen haasteelliseksi koettiin yksityisten imetyspaikkojen rajallinen saatavuus. Myös lapsen ikä vaikutti tarpeeseen piiloutua silloin, kun imetettiin vanhempaa lasta. (Hauck ym. 2021, 223-224.) Tuntemattomien läsnä ollessa imetyksestä tuli haastavaa kulttuureissa, joissa vaaditaan kehon pitämistä peitettynä, jolloin äidit imettivät vessassa tai pukeutumishuoneessa. (Wandel ym. 2016, 489-491.) Äidit kokivat, että kotona sosiaalisesta eristäytymisestä tuli ongelma ensimmäisinä kuukausina. Naiset tunsivat itsensä yksinäisiksi pyrkimyksissään imettää ja olivat valmistautumattomia tähän yksinäisyyteen. (Buck ym. 2020, 18-21.) Imetys voi myös eristää äidit perheistään aiheuttaen ahdistusta. Eräs nuori äiti kertoi, että halusi imettää yksin, mutta ei halunnut olla yksin ja jäädä paitsi ajasta muiden kanssa. (Hunter ym. 2014, 48-50.)

Äidit kokivat haasteellisena imetyksestä johtuvan kivun, nännien arkuuden, tasaiset, pienet tai sisäänpäin kääntyneet nännit, ihon kuoriutumisen, rakkulaiset, halkeilevat ja vertavuotavat nännit, jotka voivat olivat niin turvoksissa, ettei vauva saanut imuotetta. Maitorauhastulehduksen, tiehyt tukoksen, vaikeudet oikean imuotteen saamisessa, riittämätön tai liiallinen maidontuotanto. (Schindler-Ruwisch ym. 2019, 516-518; Buck ym. 2020, 18-21; Feenstra ym. 2018, 169-171; Francis ym. 2020, 5-6.) Oikean imuotteen lisäksi haasteita tuotti ongelmat jatkaa rinnalla imemistä pidempään sekä imuotteen irtoaminen ja vääränlainen imuote sekä alahuulen kääntyminen sisäänpäin. Haasteita imuotteeseen aiheutui, kun lapsi sai pullosta lastenosastolla, niin sen jälkeen rinnalle opettelu oli vaikeaa, imetysotteen kanssa oli ongelmia jatkossakin, kun ote oli liian pieni, eikä lapsi ottanut kunnolla rintaa suuhun. Ongelmia tuotti myös imetyskumista eroon pääseminen ja sen käyttö yöaikaan pimeässä, koska oli varmistuttava, että kumi osa on oikein päin ja sen vuoksi joutui aina sytyttämään valot. (Räihä 2014, 20-28.)

Haasteita aiheutti lapsen kieltäytyminen imetyksestä tai se, että vauva oli liian innoissaan imemään kielellään. Tai äidillä oli käsitys riittämättömästä rintamaidosta, joka aiheutti huolta ja vaikutti maidon herumiseen niin, ettei sitä hirveästi tullut. (Wandel ym. 2016, 489-491; Feenstra ym. 2018, 169-171.) Sen jälkeen siitä ei enää osannut nauttia. Rintoihin sattui, kun ne olivat kovat ja sitä kesti melkein kaksi viikkoa. Maidon suihkutessa otetta irrottaessa maitoa meni henkeen tai lapsi kesken syötön alkoi yskimään ja kakomaan ja tuntui, ettei saa henkeä. Vauva tirsisi tissillä, alkoi kitkuilemaan ja sitten ei enää sujunutkaan niin hyvin. Epätietoisuus onko nälkä vai mikä on sekä epävarmuus. (Räihä 2014, 20-28.)

Äidit kertoivat, että imetys voi olla aikaa vievää ja edellyttää etukäteissuunnittelua. (Schindler-Ruwisch ym. 2019, 516-518.) Heistä pitkälinen ja usein toistuva imetys tuntui siltä, että aika meni pelkästään imetykseen. (Feenstra ym. 2018, 169-171.) Haasteita ajankäyttöön ja jokapäiväiseen elämään aiheutti myös lapsen riippuvuus äidistä, kiireinen elämäntapa ja paluu töihin tai kouluun. (Francis ym. 2020, 5-6.)

Muut yksittäiset imetykseen liittyvät haasteet olivat tupakoinnin lopettaminen imetettäessä (Schindler-Ruwisch ym. 2019, 516-518.) ja maahanmuuttajataustaisten äitien imetykseen liittyvät uskomukset ja kulttuuritaustan vaikutukset. (Wandel ym. 2016, 489-491.)

7 Johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa äidit kokivat muiden suhtautumisen imetykseen haasteellisena varsinkin julkisesti imetettäessä. Tämä kritiikki imettämistä kohtaan ilmeni sekä sanallisena että sanattomana viestintänä, joka aiheutti äideissä huolta, pelkoa ja häpeää. Vastaavanlaisia tuloksia on tullut esiin myös aiemmissa tutkimuksissa. Äidit ovat kokeneet samanlaisia tunteita imettäessään julkisesti ja muiden ihmisten paheksuvat kommentit ja käytös vaikeuttavat imettämistä. (Pylkkänen 2019, 37-41.) Sen sijaan aiemmissa tutkimuksissa ei ole tullut esiin, että

imetys olisi erityisesti miehiä loukkaavaa tai julkisen imetyksen haasteellisuudesta yli yksivuotiaasta imetettäessä.

Tässä tutkimuksessa äitien mielestä ohjauksen ja tiedon puute koettiin haastavana, ja se aiheutti epävarmuutta, hämmennystä, epätietoisuutta ja huolta. Lisäksi äideillä oli monenlaisia imetykseen liittyviä uskomuksia. Aiemmissa tutkimuksissa on myös noussut esiin ohjauksen, tiedon ja avun puute, joka johtaa imetysoongelmiin ja haasteisiin. Laadukkaammalla imetysohjauksella voitaisiin auttaa äitejä imetysongelmien kanssa ja siten myös pidentää imetyksen kestoa. (Pylkkänen 2019, 37-41.)

Tässä tutkimuksessa äidit kokivat tukiverkoston ja tuen puuttumisen stressaavana ja haastavana. Myös aiemmissa tutkimuksissa on todettu tuen puuttumisen ongelmat. Tukiverkoston ja tuen henkinen, fyysinen ja konkreettinen merkitys imetykselle ja imetyksen kestolle on todettu merkittäväksi. Tukiverkoston puuttuessa neuvolan tuki ja muun yhteiskunnallisen avun saaminen on tärkeää äidin jaksamiselle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017, 62-64.)

Tässä tutkimuksessa äidit kertoivat tuntevansa monenlaisia tunteita ja kokevansa kehoonsa liittyvää stressiä, jotka vaikuttavat heidän kykyynsä imettää. Imetyksen tiedetään herättävän suuria tunteita. Stressiä aiheuttavat tunteet vaikuttavat oksitosiinin erittymiseen hidastamalla maidon nousua ja herumista. Imetys tarvitsee onnistuakseen rauhaa ja aikaa. (Wikgren 2015, 19.)

Tässä tutkimuksessa äidit kokivat imetyksen mukanaan tuomat fyysiset ongelmat haasteellisina. Imuoteongelmat, imetyskumin ja pulloruokinnan käyttö sairaalassa aiheuttivat haasteita. Ja vauvan kieltäytyminen imemästä aiheutti epävarmuutta. Rintojen pakkautuminen, kipu imetettäessä, rintamaidon riittävyys, imemisote, heruminen, rinnanpäiden haavaumat, tiehyttukos ja rintatulehdus ovat aikaisempien tutkimusten mukaan todettu yleisiksi imetyshaasteiksi. Näiden haasteiden ohella myös vauvan imemislakko voi johtaa imetyksen päättymiseen. Tämän välttämiseksi äidit tarvitsevat oikeanlaista tietoa, ohjausta ja tukea. (Koskinen 2007, 122; Rova & Koskinen 2019; Tiitinen 2019; Pylkkänen 2019, 37-41.)

Tässä tutkimuksessa äidit kertoivat ajankäytön- ja arkipäivänhaasteista. He kokivat, että imetys voi olla aikaa vievää ja lapsen riippuvuus äidistä kiireisen elämäntavan ohella loi haasteita tai elämänmuutokset kuten töihin ja kouluun paluu. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu äitien kokevan imetyksen liian sitovana, ja siten häiritsevänä äidin omaa ajankäyttöä. Myös äidin paluun töihin tai kouluun on todettu aiheuttavan imetyshaasteita, johon osaltaan vaikuttaa suomalainen lainsäädäntö, josta ei juurikaan löydy tukea imettäville äideille. Tukemalla äitien imetystä töihin ja kouluun paluun jälkeen voitaisiin vaikuttaa imetysaikojen pidentymiseen. (Pylkkänen 2019, 37-41.)

Tässä tutkimuksessa äidit olivat huolissaan huomion kiinnittymisestä rintoihin ja kertoivat kokemuksista rintojen seksuaalisoinnista lasta imettäessään erityisesti julkisilla paikoilla. Äidit kertoivat myös eristäytymisen ja piiloutumisen tarpeesta sekä yksinäisyyden tuomista haasteista. Lisäksi imetys koettiin perheestä ja ystävistä eristävänä. Aikaisemmissa tutkimuksissa ei ole mainintaa näistä kokemuksista. Imetysohjauksessa tulisi antaa ohjausta ja tukea sekä näihin että muihin tässä äitien kokemiin imetyshaasteisiin.

8 Pohdinta

8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa luotettavaa tietoa. Luotettavuutta arvioitiin erilaisilla kriteereillä, joita ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.)

Opinnäytetyön uskottavuutta varmistettiin siten, että tutkija oli tutkittavan ilmiön kanssa tekemisissä riittävän pitkään ja opinnäytetyön aikana käytettiin informaation asiantuntemusta. Uskottavuutta vahvistettiin myös pitämällä päiväkirjaa, jossa kuvattiin kokemuksia ja pohdittiin valintoja. Opinnäytetyötä kirjoitettaessa hyödynnettiin muistiinpanoja koko tutkimusprosessin ajan, jolloin voitiin varmistaa opinnäytetyön vahvistettavuutta. Näin voitiin osoittaa, miten tekijä on päätenyt tuloksiin ja johtopäätöksiin. Opinnäytetyön refleksiivisyys saavutettiin kuvaamalla lähtökohdat ja arvioitiin tekijän vaikutus aineistoon ja tutkimusprosessiin. Opinnäytetyön siirrettävyys varmistettiin kuvaamalla sen tekijät ja ympäristö.

Opinnäytetyössä sitouduttiin noudattamaan lainsäädäntöä ja Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeen mukaista hyvää tieteellistä käytäntöä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013.) Eettisyyttä varmistettiin huomioimalla tutkimukseen osallistuvien koskemattomuus ja yksityisyys sekä tutkimuksen ja tutkimukseen osallistuvien sensitiivisyys sekä tekijän puolueettomuus ja oikeudenmukaisuus. Opinnäytetyön tutkimusaineistona olivat aiemmin tehdyt tutkimukset, jolloin tutkittavien yksityisyys, koskemattomuus ja sensitiivisyys säilyivät, koska kirjallisuuskatsausta tehtäessä ei olla suoraan tekemisissä tutkittavien kanssa. Lisäksi varmistettiin tutkimuksen tekijän rooli ja raportoinnin kannalta oleellinen tieto, kun tutkimusaineistoa on vähän.

Opinnäytetyön tulosten raportoinnissa kiinnitettiin huomiota avoimuuteen, rehellisyyteen ja tarkkuuteen sekä tulosten objektiiviseen tulkintaan. Tutkimuksessa kiinnitettiin myös huomiota tutkitun ilmiön kuvaamiseen mahdollisimman totuudenmukaisesti ja kaikenlaisen vilpin välttämiseen. Tutkimuksen eettisyyttä arvioitiin koko tutkimuksen ajan.

8.2 Jatkotutkimusaiheet

Lisää tutkimusta äitien kokemista imetysoongelmista ja niihin liittyvistä haasteista sekä äitien että terveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta. Myös yhteiskunnallinen näkökulma imettämiseen olisi tärkeää selvittää, jotta imettäminen nähtäisiin luonnollisena asiana.

Lähteet

Painetut

Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Digipaino-Turun Yliopisto.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Koskinen, K. 2008. Imetysohjaus. 1.-2. painos. Helsinki: Edita Prima.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Pykkänen, R. 2019. Äitien kuvauksia imetysongelmista ja imetyksen lopettamisesta. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto, Hoitotieteen laitos.

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Juvenes Print.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Imetyksen edistäminen Suomessa. Toimintaohjelma 2009-2012. Helsinki: Yliopistopaino.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. Helsinki: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2. painos. Helsinki: PunaMusta Oy.

THL. 2012. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2010. Helsinki: Juvenes Print.

THL. 2020. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2019. Vantaa: PunaMusta Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

WHO. 2003. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Singapore: Minimum graphics.

Wikgren, J. 2015. Stressi ja imetys - hankala pari. Kätilölehti 7/2015.

Sähköiset

- Buck, M., Amir, L. & McDonald, K. 2020. 'Not at all what I had imagined or been prepared for.' Women's experiences of becoming a breastfeeding mother. *Breastfeeding Review*; East Malvern, Vol. 28, Iss. 2, 15-25. Viitattu 29.5.2021. <https://www-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/2480824790/fulltextPDF/574D64BCE4C74EB6PQ/1?accountid=12003>
- Feenstra, M., Jørgine Kirkeby, M., Thygesen, M., Danbjørg, D. & Kronborg, H. 2018. Early breastfeeding problems: A mixed method study of mothers' experiences. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 16, 167-174. Viitattu 1.6.2021. DOI: 10.1016/j.srhc.2018.04.003
- Francis, J., Mildon, A., Stewart, S., Underhill, B., Tarasuk, V., Ruggiero, E., Sellen, D. & O'Connor, D. 2020. Vulnerable mothers' experiences breastfeeding with an enhanced community lactation support program. *Maternal & Child Nutrition*, 16(3), 1-11. Viitattu 1.6.2021. DOI: 10.1111/mcn.12957
- Hauck, Y., Bradfield, Z. & Kuliukas, L. 2021. Women's experiences with breastfeeding in public: An integrative review. *Women and Birth*, volume 34, issue 3, e217-e227. Viitattu 28.5.2021. <https://www-sciencedirect-com.nelli.laurea.fi/science/article/pii/S1871519220302377>
- Hiltunen, L. Graduaineiston analysointi. Graduryhmä. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 7.11.2019. http://www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston_analysointi2.pdf
- Hunter, L. & Magill-Cuerden, J. 2014. Young mothers' decisions to initiate and continue breastfeeding in the UK: tensions inherent in the paradox between being, but not being able to be seen to be, a good mother. *Evidence Based Midwifery*, 12(2), 46-51. Viitattu 2.6.2021. <https://web-a-ebsohost-com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=00a6e143-815a-40ab-9b86-ae5f52295ce9%40sdv-sessmgr02>
- KAMK. 2019. Teemoittelu. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.11.2019. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/Teemoittelu>
- Otronen, K. 2017. Imetys Suomessa. Vauvamyönteisyysohjelma 2017-2021. Imetys 10 kunnassa. THL. https://www.vamykouluttajat.fi/@Bin/174516/Otronen_Kansallisia_imetystilastoja.pdf
- Rova, M. & Koskinen, K. 2019a. Lastenneuvolakäsikirja. Tietopaketit. Heruminen. Viitattu 6.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/imetysongelmat/heruminen>

Rova, M. & Koskinen, K. 2019b. Lastenneuvolakäsikirja. Tietopaketit. Imemislakko. Viitattu 6.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/imetysongelmat/imemislakko>

Rova, M. & Koskinen, K. 2019c. Lastenneuvolakäsikirja. Tietopaketit. Imetysongelmat. Viitattu 6.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/imetysongelmat>

Rova, M. & Koskinen, K. 2019d. Lastenneuvolakäsikirja. Tietopaketit. Kipu imettäessä. Viitattu 6.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/imetysongelmat/kipu-imettaessa>

Rova, M. & Koskinen, K. 2019e. Lastenneuvolakäsikirja. Tietopaketit. Riittämätön maitomäärä. Viitattu 6.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/imetysongelmat/riittamaton-maitomaara>

Rova, M. & Koskinen, K. 2019f. Lastenneuvolakäsikirja. Tietopaketit. Rintojen pakkautuminen. Viitattu 6.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/imetysongelmat/rintojen-pakkautuminen>

Rova, M. & Koskinen, K. 2019g. Lastenneuvolakäsikirja. Tietopaketit. Tiehyttukos ja rintatulehdus. Viitattu 6.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/imetysongelmat/tiehyttukos-ja-rintatulehdus>

Räihä, P. 2014. Äitien arviointeja imetysongelmista ja ohjauksesta imetyspoliklinikalla. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto, hoitotieteen laitos. Viitattu 2.6.2021. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/13678/urn_nbn_fi_uef-20140462.pdf;jsessionid=BCDFE06B649E7EC3D95AA98C6A3698B5?sequence=-1

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 8.11.2019. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Schindler-Ruwisch, J., Roess, A., Robert, R., Napolitano, M., Woody, E., Thompson, P. & Ilakuvan, V. 2019. Determinants of Breastfeeding Initiation and Duration Among African American DC WIC Recipients: Perspectives of Recent Mothers. *Women's Health Issues*, volume 29, issue 6, 513-521. Viitattu 28.5.2021. <https://www.sciencedirect-com.nelli.laurea.fi/science/article/pii/S1049386719301690>

Thompson, A., Topping, A. & Jones, L. 2020. 'Surely you're not still breastfeeding': a qualitative exploration of women's experiences of breastfeeding beyond infancy in the UK. *BMJ*

Open; London, Vol. 10, Iss. 5, 1-10. Viitattu 29.5.2021. <https://www-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/2433229182/fulltextPDF/6F50D6837FAE430BPQ/1?accountid=12003>

Tiitinen, A. 2019. Imetysongelmia. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 6.11.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti/http/tk.koti?p_artikkeli=dlk01021

UNICEF. 2019. Breastfeeding: A smart investment. Viitattu 11.10.2019. <https://www.unicef.org/breastfeeding/>

Wandel, M., Terragni, L., Nguyen, C., Lyngstad, J., Amundsen, M. & Paoli, M. 2016. Breastfeeding among Somali mothers living in Norway: Attitudes, practices and challenges. *Women and Birth*, volume 29, issue 6, 487-493. Viitattu 28.5.2021. <https://www-sciencedirect-com.nelli.laurea.fi/science/article/pii/S1871519216300178>

WHO. 2021. Health topics. Breastfeeding. Viitattu 10.6.2021. https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

Kuviot

Kuvio 1: Rinnan anatomia 8

Kuvio 2: Ensimmäisen teeman muodostuminen 16

Kuvio 3: Toisen teeman muodostuminen 16

Taulukot

Taulukko 1: Tutkimusten sisäänto- ja poissulkukriteerit 13

Taulukko 2: Tiedonhaun taulukko 15

Liitteet

Liite 1: Tutkijan taulukko	30
----------------------------------	----

Liite 1: Tutkijan taulukko

Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Analyysi	Keskeiset tulokset
Hauck, Bradfield & Kuliukas Australia 2021	Tutkia, tarkastella ja yhdistellä julkaistua kirjallisuutta naisten kokemuksista julkisesta imetyksestä	27 tutkimusta, Integroiva kirjallisuuskatsaus	(JBI) Joanna Briggs instituutti	Ilmeni kaksi pääteemaa parantava ja haastava. Haasteelliset jakautuivat neljään alateemaan: huomion kiinnittäminen, rintojen seksualisoiminen, tietoisuus toisten epämukavuudesta ja pyrkimys ei tulla nähdyksi. Parantavat sisällyttivät alateemat: tukeva yleisö ja luottamus.
Schindler-Ruwisch, Roess, Robert, Napolitano, Woody, Thompson & Illakkuvan USA 2019	Käyttää sosiaalis-kognitiivista teoriaa ja sosiaalisen tuen elementtejä ohjaavana kehiksenä ymmärtämään paremmin tekijöitä, jotka vaikuttavat imetyksen	24, Haastattelu	Käytännöllinen lähestymistapa, induktiivinen ja deduktiivinen sisällönanalyysi	Imetykokemuksiin vaikutti monen tasoiset esteet: yhteisö, ihmissuhde ja yksilölliset rajoitukset sekä ympäristön vaikeudet löytää resursseja selvittää nämä

Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Analyysi	Keskeiset tulokset
	aloittamiseen ja keston afrikan-amerikkalaisten WIC -edunsaajien keskuudessa matalan tulotason alueilla Washingtonissa.			haasteet. Läheisen perheenjäsenen, ystävän tai puolison sosiaalinen tuki auttoi usein vähentämään monia näistä esteistä ja helpottamaan imeytystä.
Wandel, Terragni, Nguyen, Lyngstad, Amundsen & Paoli Norja 2016	Tutkia somalia-laissyntyisten äitien vauvan syöttämiskäytäntöjä Norjassa, ja heidän tietolähteiden navigointitapojaan.	21-22, Haastattelu	Grounded theory, menetelmällinen lähestymistapa	Äideillä oli myönteiset asenteet imeytykseen, mutta täysimetys ei ollut tuttua. Aikainen veden ja vastikkeen käyttö oli tavallinen käytäntö, joka häiritsi täysimetystä. Äidit kokivat haasteita imeytystä koskevien ristiriitaisten suositusten ja odotusten käsittelyssä. He navigoivat eri tietolähteiden kanssa ottaen

Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Analyysi	Keskeiset tulokset
				huomioon perinteiset arvot, odotukset ja tavat asua Norjassa sekä näyttöön perustuvan tiedon. Heidän priorisointinsa eri tietolähteiden välillä vaihteli eri elämäntilanteiden, lasten iän ja sen mukaan, missä laajuudessa äidit luottivat tietolähteisiin.
Thompson, Topping & Jones Iso-Britannia 2020	Tutkia naisten imetyskokemuksia yli yksivuotiailla lapsilla. Ymmärtää näitä kokemuksia, mukaan lukien motivaattorit, mahdollistajat ja kohdatut vaikeudet, voidaan auttaa informoimaan tulevaisuudessa strategioita tukea ja helpottaa äitien	19, Haastattelu	Teemoittelu	Tulokset antaa käsityksen naisten kohtaamista haasteista vanhempien lasten imetyksessä, mukaan lukien havaitut sosiaaliset ja kulttuuriset esteet. Löytyi kolme pääteemaa: vanhemmuuden filosofia, imetyssuskomukset ja siirtyminen

Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Analyysi	Keskeiset tulokset
	imetystä optimaalisen ajan.			vauvoista taaperoihin. Ennen synnytystä naisilla ei ollut aikomusta imetää vauvoja pitkään, mutta kehittynyt lapsijohtoinen lähestymistapa vanhemmuuteen ja sisäistetyt vahvat uskomukset siitä, että imetys on biologinen normi. Naiset kokivat kielteisen muutoksen jatkettuaan imetystä, kun heidän lapsensa siirtyivät vauvoista taape-roiksi. Tämä pakotti naiset salaamaan imetyksen ja edisti haluttomuutta hakea neuvoa terveydenhuollon ammattilaisilta. Äidit raportoivat

Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Analyysi	Keskeiset tulokset
				<p>imetyksen painostuksesta, kun heidän vauvansa olivat nuoria, mutta lannistumisesta lasten kasvaessa. Heidät tunnistetaan parhaiten nimellä ”luonnollinen imetys”.</p>
<p>Buck, Amir & McDonald Australia 2020</p>	<p>Tutkia varhaisia imetyskokemuksia.</p>	<p>25, Foorumikirjoitukset</p>	<p>Fenomenografia</p>	<p>Tunnistettiin kolme teemaa: valmistautumaton, hallitsematon ja omillaan. Näihin teemoihin liittyi keholinen muutos, haavoittuvuus ja taakka. Naiset muodostivat nämä kokemukset ongelmiksi, jotka heidän tulee ratkaista ja he selvittivät ne käytännöllisesti, kognitiivisesti ja tunneperäisesti. Kuvailen heidän fyysisiä</p>

Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Analyysi	Keskeiset tulokset
				muutoksiaan ja imetyksen aloittamisen haasteita naisten kertomukset kartoittivat heidän tiensä äitiyteen.
Feenstra, Jørgine Kirkeby, Thygesen, Danbjørg & Kronborg Tanska 2018	Tutkia äitien näkökulmia, kun imetysongelmat olivat haastavimmat ja huomattavimmat heti synnytyksen jälkeen. Tavoite oli myös tunnistaa mahdollisia tekijöitä, jotka liittyvät imetysongelmiin.	1437, Postikysely	Monimetodinen lähestymistapa	40 % äideistä oli kokenut alussa imetysongelmia. Ongelmat liittyivät äitiin, vauvaan ja ammattilaisten tuen puutteeseen. Huomatavimmat ongelmat olivat vauvan kyvyttömyys saada oikea imuote (40 %) ja äideillä kipeä, haavoittunut ja halkeilevat nännit (38 %). Kipu ilmaantui usein koettaessa imetysongelmia. Ongelmiin liittyvät tekijät olivat ensisynnyttäjää, matalampi

Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Analyysi	Keskeiset tulokset
				luottamus omiin kykyihin ja matalampi käsitys omista imetystiedoista. äidit, joilla ei ollut tai oli vähän koulutusta raportoivat harvemmin imetysongelmista.
Francis, Mildon, Stewart, Underhill, Tarasuk, Ruggiero, Sellen & O'Connor Kanada 2020	Tutkia CPNP ohjelmaan osallistuneiden kokemuksia imetyksestä ja uudesta imetyksen tukiohjelmayhteisöstä Torontossa Kanadassa.	46, Haastattelu	Induktiivinen sisällönanalyysi	Tutkimukseen osallistuneet kertoivat voimakkaasta halusta imettää, mutta valmistautumattomuudesta imetykseen liittyviin haasteisiin. Tutkimukseen osallistujat tunnistivat kolme pääasiallista haastetta: fyysiset, käytäntöön liittyvät ja luottamus omiin imetyiskykyihin. äidit kertoivat, että ilmainen imetyksen tuki

Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Analyysi	Keskeiset tulokset
				<p>auttoi osoittamaan imetyshaasteet. Heidän mielestään uuden ohjelman menestys avaintekijä oli imetyskonsultin kotikäynti, joka oli erittäin ammattitaitoinen ja tarjosi huolenpitoa tuomitsemattomalla tavalla.</p>
<p>Hunter & Magill-Cuerden Iso-Britannia 2014</p>	<p>Tutkia tapoja, joilla pieni joukko Iso-Britannian teiniäideistä muodostavat käsityksen heidän päätöksestään imettää ja kokea imetyksen heidän yhteisössään.</p>	<p>15, Haastattelu</p>	<p>Teemoittelu</p>	<p>Nuoret naiset ovat hyvin tietoisia nuorten äitiyteen liittyvästä stigmasta Iso-Britanniassa ja ajattelevat, että imetys voi auttaa valtaamaan mielikuvan hyvästä äitiydestä. Vaikka jotkut eivät halunneet alun perin imettää, heille kehittyi halu tehdä niin raskauden</p>

Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Analyysi	Keskeiset tulokset
				<p>edessä. Samoin kuin vanhemmat imettävät äidit, nuoret äidit Iso-Britanniassa harvoin tuntevat kykenevänsä imettämään julkisesti tai miespuolisten perheenjäsenten edessä. Tämä luo ristiriitaa ja ahdistusta nuorille äideille, joita on uusina aikuisina arvioitava myönteisesti, ja integroida heidät perheidensä ja yhteisöjensä hyväksymiksi. Nuoret äidit tunnustivat imeytyksen tuen vähäisyyden heidän sosiaalisissa verkostoissaan ja havaitsivat täysimetyksen vaikeaksi ylläpitää.</p>

Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Analyysi	Keskeiset tulokset
Räihä Suomi 2014	Kuvata äitien arviointeja imetysongelmissa ja ohjauksesta sairaalan imetyspoliklinikalla.	17, Haastattelu	Induktiivinen sisällön analyysi	Imetyspoliklinikalla asioineiden äitien imetysongelmat voitiin jakaa viiteen pääkategoriaan: vauvan ongelmat rintaruokinnassa, maidon erityyseen liittyvät ongelmat, imetyksestä ja vauvan hoidosta selviytymisen haasteet, vauvan hyvinvointiin liittyvät ongelmat ja äidin rintojen kipuun liittyvät ongelmat. Ohjaukseen imetyspoliklinikalla vaikuttivat äidin tunteet, kokemukset, imetysongelmat sekä odotukset ohjauksesta. Siihen vaikutti myös ohjattavan ja ohjaajan

Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Analyysi	Keskeiset tulokset
				välinen vuorovaikutus. Ohjaajan positiivinen asenne, ymmärtävyisyys ja ystävällisyys korostuivat. Myös perhekeskeisyys oli yksi vuorovaikutuksen osatekijä.