

Äitien kokemuksia yli 1-vuotiaan lapsen imetyksestä

OONA OJANTAUSTA

TtM-opiskelija, th (AMK), sh (AMK)
Tampereen yliopisto
Terveystieteiden yksikkö, Hoitotiede

MARJA KAUNONEN

TtT, professori
Tampereen yliopisto
Terveystieteiden yksikkö, Hoitotiede
Pirkanmaan Sairaanhoitopiiri, Yleishallinto

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata äitien kokemuksia yli 1-vuotiaan lapsen imetyksestä. Tutkimus toteutettiin laadullisena kuvailevana tutkimuksena. Aineisto kerättiin teemahaastatteluilta yli 1-vuotiaista lasta imettäneiltä äideiltä (n=10) joulukuussa 2020. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Äidit kokivat yli 1-vuotiaan lapsen imetyksen rauhoittavana rakkauden osoittamisena, johon liittyi imetyshetkiin tiivistyvä rakkaus sekä mielenrauhan lisääntyminen. Kokemukseen äidin ja lapsen parhaan edistämisen sisältyi imetyksen näkeminen lapsen parhaana sekä terveyshyötyjen motivoiva vaikutus. Imetys koettiin vaivattomana osana arkea, johon liittyi imetyksen luonnollisuus osana perheen elämää sekä imetyksen huolettomuus. Minäpystyvyyden kokeminen sisältyi itse hankitun imetyksen asiantuntemuksen, kielteistenkin tunteiden tiedostamisen sekä imetyksen onnistumisen suuren arvon. Kokemukseen ristiriitaisesti kohdelluksi tulemisesta liittyi yhteiskunnan vieraantuminen yli 1-vuotiaan imetyksestä, julkisten imetystilanteiden välttäminen, negatiivisävytteisen tarkastelun alle joutuminen sekä toisaalta kyseenalaistamattoman hyväksynnän saaminen. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, millaisena yli 1-vuotiaan lapsen imetys näyttäytyy äitien elämässä. Tiedon avulla imetystä voidaan tukea ja normalisoida. Tutkimustietoa voidaan hyödyntää terveydenhuollon ammattilaisten imetykseen liittyvässä perus- ja täydennyskoulutuksessa.

ABSTRACT

Mothers' experiences of breastfeeding of a child over the age of one

*Oona Ojantausta, MNSc-student, BaSc
Marja Kaunonen, PhD, Professor*

The purpose of this study was to describe mothers' experiences of breastfeeding of a child over the age of one. The study was carried out as a qualitative descriptive study. The data were collected by thematically interviewing breastfeeding mothers (n=10) in December 2020. The data were analysed by inductive content analysis. Mothers experienced breastfeeding of a child over the age of one as a soothing indication of love, accompanied by love condensing into breastfeeding moments and increased peace of mind. The experience of promoting the best for the mother and child included seeing breastfeeding as the best for the child and the motivating effect of health benefits. Mothers felt breastfeeding was an effortless part of everyday life, accompanied by the naturalness of breastfeeding as part of the family life and the carefreeness of breastfeeding. Experienced self-efficacy included expertise in self-acquired breastfeeding, awareness of negative feelings and the high value of the success of breastfeeding. The experience of being treated controversially was accompanied by the alienation of society from breastfeeding over the age of one, avoiding public breastfeeding situations, being subjected to negative-toned scrutiny, and on the other hand obtaining unquestionable acceptance. The aim of the study was to provide information on how breastfeeding a child over the age of one appears in the lives of mothers. This information can be used to support and to normalize breastfeeding. Research data can be used in basic and

Saapunut 30.03.2021

Hyväksytty julkaistavaksi 21.06.2021

Avainsanat: äidit, imetyk, taaperoikäiset, sisälönanalyysi

continuing breastfeeding education for health care professionals.

Key words: mothers; breast feeding; infant, child preschool; qualitative content analysis

Mitä tutkimusaiheesta jo tiedetään?

- Lapsen ensimmäisen elinvuoden aikaisen imetyksestä vieroittumisen yleisyyden vuoksi yli 1-vuotiaan lapsen imetyksestä on vähän tutkimustietoa
- Yli vuoden imettäneet äidit kokevat painostusta imetyksen lopettamiseen ja kritiikkiä imetystä kohtaan
- Yli 1-vuotiasta lasta imettävät äidit toivoisivat imetyksen aktiivista normalisointia

Mitä uutta tutkimus tuo?

- Äidit kokivat yli 1-vuotiaan imetyksen olevan luonnollinen elämää helpottava asia, jolle he toivoisivat kyseenalaistamatonta ymmärrystä
- Äidit kokivat saavansa etenkin lähipiiriltä tukea imetykselleen, mutta kokivat yli 1-vuotiaan imetykseen suhtauduttavan yhteiskunnassa epänormaalina toimintana
- Äidit kokivat olevansa itse vastuussa yli 1-vuotiaan imetykseen liittyvässä tiedonhaussa

Mikä merkitys tutkimuksella on hoitotyölle, hoitotyön koulutukselle ja johtamiselle?

- Hoitotyön tekijöiden tulee kiinnittää huomiota sensitiiviseen kohtaamiseen yli 1-vuotiasta lastaan imettävän äidin kanssa. Perheen päätöstä imetyksen jatkamisesta on kunnioitettava.
- Hoitotyön koulutuksessa tulee lisätä opetusta myös yli vuoden kestävästä imetyksestä. Näin edistetään sen normalisointia ja terveydenhuollon ammattilaisten ymmärrystä sitä kohtaan.
- Hoitotyön johdon tulee huomioida imetykseen liittyvässä täydennyskoulutuksessa myös yli vuoden kestävästä imetyksen näkökulma.

Tutkimuksen lähtökohdat

Maailman terveysjärjestö WHO:n suositusten mukaan täysimetyksen keston tulisi olla kuusi kuukautta ja imetyksen tulisi jatkua tämän jälkeen monipuolisen ravinnon ohella vähintään lapsen kahden vuoden ikään saakka (WHO 2009). Tästä huolimatta yli 1-vuotiaan lapsen imetystä ja siihen liittyviä kokemuksia on tutkittu niukasti (Stearns 2011, Brockway & Venturato 2016, Dowling & Pontin 2017, Newman & Williamson 2018). Yli 1-vuotiaan lapsen imetyksen ymmärryksen puute on johtanut tilanteeseen, jossa pitkä imetyk ei ole kulttuurillisesti hyväksyttävää (Gribble 2008). Antropologian, historian ja lääketieteen tutkimuksilla on pystytty osoittamaan, että lapsen oma luontainen vieroittumisikä imetyksestä vaihtelee kahdesta ja puolesta ikävuode-

desta seitsemään ikävuoteen (Dettwyler 1995, Stuart-Macadam 1995, Moffat 2001, Sellen 2001, Kennedy 2005). Ei ole todistetta siitä, että yli vuoden kestävästä imetyksestä olisi lapselle mitään psykologisia tai kehityksellisiä haittoja (American Academy of Pediatrics 2005), ja tuoreen meta-analyysin mukaan imetyksen tulisikin jatkua ainakin kahden vuoden ajan sen kaikkien hyötyjen saavuttamiseksi (Victoria ym. 2016). Toistaiseksi ei ole näyttöä yli 1-vuotiaan lapsen imetyksen haitallisista vaikutuksista (Wambach & Riordan 2016).

Odotusaikaisessa imetysohjauksessa painotetaan puolen vuoden imetystä, josta saattaa syntyä mielikuva, että tämän jälkeen imetyk päättyisi (Dowling & Brown 2013, Tomori ym. 2016, Thompson ym. 2020). Yli 1-vuotiasta lastaan imettävät äidit kokevat kritiikkiä imetystä kohtaan sekä painostusta ime-

tyksen lopettamiseen (Tomori ym. 2016, Dowling & Pontin 2017, Thompson ym. 2020). Imetystä vähätellään, siitä vitsaillaan ja äitejä asetetaan naurunalaiseksi (Dowling & Brown 2013, Thompson ym. 2020). Osa äideistä haluaa suojella itseään ja lastaan muiden negatiivisilta reaktioilta ja kommenteilta (Säilävaara 2016), ja salaavat imetyksen osittain tai kokonaan (Dowling & Pontin 2017). Äidit tarvitsevat ja haluavat tukea imetykselleen, ja tärkeimpiä tukijoita ovat puoliso (Newman & Williamson 2018), perhe, ystävät, tukiryhmät, sekä terveydenhuollon ammattilaiset. Tukea pitkään imetykseen äidit saavat myös kirjallisuudesta sekä vertaistukiryhmistä. (Dowling & Pontin 2017.)

Äidit kokevat yli vuoden kestävä imetyksen sosiaalisesti paheksuttavana (Stearns 2011, Dowling & Brown 2013, Dowling & Pontin 2017, Newman & Williamson 2018) ja väärinkäsitysten ympäröimänä (Dowling & Brown 2013). Imetys saatetaan nähdä itsekkäänä ja ällöttävänä toimintana (Newman & Williamson 2018). Negatiiviset asenteet lisäävät haasteita äitien omassa hyvinvoinnissa, ihmissuhteissa sekä työuralla (Dowling & Pontin 2017). Äidit kokevat pitkän imetyksen olevan biologinen normi, joka pitäisi olla kulttuurillisesti hyväksyttävää (Thompson ym. 2020). Pitkään imettävät äidit tekevät lasten kanssa muista äideistä eroavia päätöksiä toimintamalleissaan, kuten nukkumisjärjestelyissä, minkä kautta he kokevat henkistä ja fyysistä eristämistä muista äideistä (Dowling & Pontin 2017) sekä ulkopuolisuuden tunteita (Tomori ym. 2016, Thompson ym. 2020). Yöimetys ja siihen liittyvä herääminen on asiaankuuluvaa, mutta äidit kokevat, ettei tätä ymmärretä (Thompson ym. 2020).

Haasteista huolimatta äidit kokevat imetyksen palkitsevana ja vaivan arvoisena (Säilävaara 2020). Imetyksen jatkaminen tuntuu heistä oikealta ja luonnolliselta ratkaisulta, ja he ovat ylpeitä siitä (Dowling & Brown 2013, Thompson ym. 2020). Äidit kokevat, että yli vuoden kestävä imetys luo vahvan siteen

äidin ja lapsen välille ja tuo nautintoa molemmille osapuolille (Monvillers ym. 2020, Säilävaara 2020). Imetyksen pidempään keston on yhdistetty julkisilla paikoilla imettämiseen liittyvät haasteet ja äidit saattavat piddättäytyä julki-imetyksestä, koska eivät halua loukata muita ihmisiä tai luoda heille epämiellyttävää oloa (Stearns 2011, Leeming ym. 2013, Thompson ym. 2020). Julki-imettämiseen liittyvät haasteet selittynevät osaltaan imetyksen seksuaalisointiin rintojen paljastamisen vuoksi (Hurst 2013) ja vanhemman lapsen imetys saatetaankin nähdä seksuaalisena toimintana (Tomori ym. 2016). Äidit kokevat, että yli 1-vuotiaan lapsen imettämisen tuominen enemmän näkyville voisi auttaa ymmärrystä sen normaaliudesta ja tavoiteltavuudesta (Dowling & Brown 2013).

Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävä

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata äitien kokemuksia yli 1-vuotiaan lapsen imetyksestä. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, millaisena yli 1-vuotiaan lapsen imetys näyttäytyy äitien elämässä. Tiedon avulla äitejä voidaan tukea imetyksessä sekä normalisoida yli vuoden kestävä imetystä. Tutkimustietoa voidaan hyödyntää terveydenhuollon ammattilaisten imetykseen liittyvässä perus- ja täydennyskoulutuksessa. Tutkimustehtävänä oli kuvata, minkälaisia kokemuksia äideillä on yli 1-vuotiaan lapsen imetyksestä.

Tutkimusaineisto ja -menetelmät

Aineiston keruu ja tiedonantajat

Tutkimuksen aineisto kerättiin etäyhteydellä toteutetuun teemahaastatteluihin joulukuussa 2020. Kuvaus tutkimuksesta ja pyyntö tutkimukseen osallistumisesta jaettiin Imetyksen tuen Facebook-ryhmään marraskuussa 2020. Sisäänottokriteerinä pidet-

tiin yli 1-vuotiaasta lastaan imettävää tai imettänyttä äitiä. Hänellä tuli olla kokemus kohtaamisesta terveydenhuollon ammattilaisten kanssa, jonka aikana yli 1-vuotiaan imetyks oli tullut puheeksi. Haastattelut toteutettiin puhelimitse tai videoyhteydellä, ja tallennettiin äänitiedostoiksi. Tekstiä kertyi 53 sivua fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5 kirjoitettuna. Teemahaastattelun kysymykset perustuivat aikaisempaan tutkimustietoon (Stearns 2011, Dowling & Brown 2013, Leeming ym. 2013, Tomori ym. 2016, Dowling & Pontin 2017, Newman & Williamson 2018, Monvillers ym. 2020, Thompson ym. 2020) äitien kokemuksista yli 1-vuotiaan lapsen imetyksestä. Tutkimusaineiston muodostivat äitien vastaukset etukäteen valittuihin teemoihin, jotka käsitelivät raskausajan ajatuksia yli vuoden kestävästä imetyksestä, imetyksen merkitystä äidille ja lapselle, imetyksen syitä, saatua tukea imetykseen, kokemuksia yli 1-vuotiaan lapsen imetyksestä sosiaalisessa kontekstissa, sekä ajatuksia imetyksen lopettamisajankohdasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Tutkimukseen osallistuneet äidit (n=10) olivat iältään 27–37-vuotiaita. Osallistujien korkeimmat koulutustaustat olivat ammattikorkeakoulututkinto (n=6), tiedekorkeakoulututkinto (n=3) ja ylioppilastutkinto (n=1). Puolilla osallistujista (n=5) oli yksi lapsi, lopuilla 2–4 lasta. Kaikki osallistujat imettivät haastatteluaikana. Imetettävät lapset olivat iältään 13 kuukautta–4 vuotta 4 kuukautta. Aiempien imetyksen (n=4) kestot olivat äideillä 10 kuukautta–3 vuotta.

Aineiston analyysi

Tutkimusaineiston analyysi toteutettiin induktiivisella sisällönanalyysillä, jonka avulla aineiston tiivistäminen, kuvaileminen ja abstrahointi tehtiin (Elo & Kyngäs 2008). Ennen varsinaista analyysiä analyysiyksiköksi määriteltiin yhdestä tai useammasta lauseesta muodostuva ajatuskokonaisuus, jossa äidit kuvasivat kokemustaan yli

1-vuotiaan lapsen imetyksestä. Valittu analyysiyksikkö oli helposti hallittavissa mahdollistaen samalla tiedonannon kontekstin säilyttämisen pelkistysvaiheessa (Graneheim & Lundman 2004). Aineistosta etsittiin tutkimustehtävään vastaavat analyysiyksiköt, jotka koodattiin niiden myöhemmän paikantamisen varmistamiseksi. Analyysiyksiköistä pelkistettiin semanttinen sisältö ja pelkistykset (n=318) ryhmiteltiin edelleen sisällöllisesti yhteenkuuluvuuden perusteella alaluokiksi (n=50). Nimetyistä alaluokista muodostettiin 13 yläluokkaa, ja niistä 5 pääluokkaa. Luokittelussa pyrittiin muodostamaan sisäisesti homogeenisiä ja ulkoisesti heterogeenisiä luokkia. Luokkien nimeämisissä tavoiteltiin mahdollisimman tiivistä mutta kattavaa luokan sisällön kuvaamista. Analyysi toteutettiin MS Word -ohjelmaa käyttäen. Esimerkki analyysin etenemisestä on kuvattu taulukossa 1.

Eettiset näkökohdat

Tutkimukseen osallistujien itsemääräämisoikeus, yksityisyys ja tietosuoja huomioitiin kaikissa tutkimuksen vaiheissa (TENK 2019). Tutkimukseen osallistujilla oli aikaa tutustua rauhassa tutkimustiedotteeseen ja heille annettiin mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä. Osallistujia tiedotettiin heidän mahdollisuudestaan keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tahansa vaiheessa. Tietoinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta kerättiin kaikilta osallistujilta. Tutkimukseen osallistujien anonymiteetti suojattiin huolellisesti ja mahdollisesti murteet häivytetään literointivaiheessa. Aineisto säilytetään salasanalla suojattuna. Tutkimuksen raportoinnissa noudatettiin tarkasti hyvien eettisten tapojen mukaista huolellisuutta. (Tuomi & Sarajarvi 2018, TENK 2019.)

Tutkijat huomioivat imetysaiheen sensitiivisyyden ja sen tunteita herättävän vaikutuksen ihmisissä. Tutkimuksen aiheenvalinnan yhteydessä pohdittiin, aiheuttaako aihe kielteisiä tunteita niille, jotka eivät ole imet-

Taulukko 1. Analyysin eteneminen. Esimerkkinä osa yläluokan ”Mielenrauhan lisääntyminen” muodostumisesta.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
”Imetys on ollut paras keino rauhoittaa ... lasta” ”Se on semmoinen paras tapa saada tilanne rauhoitettua” ”Kyllä se (lapsi) kotona rauhoittuu parhaiten imettämällä”	Imetys oli paras keino lapsen rauhoittamisessa	Imetyshetkien rauhoittava vaikutus	Mielenrauhan lisääntyminen
”Imetys merkitsee mulle rauhallisia hetkiä muuten hyvin vilkkaan taaperon kanssa” ” (merkitsee) semmoista rauhoittumishetkeä” ”Se on sellainen yhteinen rauhoittumishetki siinä aamussa” ”Imetyshetket on aika meditatiivisia ja rauhoittavia hänelle” ”Iltaimetys on sellainen, että se rauhoittaa meitä molempia”	Imetys merkitsi rauhallisia hetkiä		
”Huomaa, että lapsi rauhoittuu (rinnalle)” ”Tukee lapsen ... kykyä rauhoittua” ”Kun otan sen taaperon tissille niin se koko tila rauhoittuu siitä kitinästä” ”Se on sellainen rauhoituskeino myös” ”Se on ainakin meidän vilkasta lasta rauhoittanut kummasti, kun sen saa siihen rinnalle” ”Hänelle se merkitsee myös semmoista rauhoittumista, etenkin päiväkotipäivien tai muuten hektisten päivien jälkeen niin illalla tissi maistuu”	Lapsi rauhoittui rinnalle		
”Se on välillistä mitä siitä (imetyksestä) itse saa, kun huomaa että lapsi rauhoittuu”	Imetyksestä sai lapsen rauhoittumisen kautta välillistä hyötyä		
”Koen et hän tarvii sen ... rauhoittumisen mitä hän voi siitä (imetyksestä) saada”	Lapsi tarvitsi imetyksestä saatavan rauhoittumisen		

täneet lastaan tai ovat imettäneet lastaan alle vuoden ajan. Tarkoituksena ei ole vähätellä näitä äitejä, eikä tehdä vastakkainasettelua äitien välille. Kaikki äidit ovat arvokkaita huolimatta siitä, miten he ruokkivat lapsensa. Aiheenalintaprosessin aikana tutkijoilla oli vahva näkemys aiheen perustellusta tutkimisesta.

Tulokset

Äitien kokemukset yli 1-vuotiaan lapsen imetyksestä

Äitien kokemukseen yli 1-vuotiaan lapsen imetyksestä sisältyi *rauhottava rakkauten osoittaminen, äidin ja lapsen parhaan edistäminen, imetyksen oleminen vaivaton*

osa arkea, minäpystyvyyden kokeminen ja ristiriitaisesti kobdelluksi tuleminen (Taulukko 2). Tuloksia ja luokittelua on vahvistettu käyttämällä raportoinnissa autenttisia lainauksia.

Äitien kokemukseen imetyksestä rauhoittavana rakkauden osoittamisena sisältyi *imetyshetkiin tiivistyvä rakkaus* ja *mielenrauhan lisääntyminen*.

Imetyshetkiin tiivistyvään rakkauteen sisältyi imetyksen merkityksellisyys äidille ja lapselle, äidin ja lapsen välisen ainutlaatuisen suhteen lujittuminen, imetyshetkien jaettu ilo lapsen kanssa ja läheisyyden korostuminen lapsen kanssa imetyshetkissä. Kokemukseen sisältyi myös rakkaus lasta kohtaan, lapsen tarpeeseen vastaaminen, sekä läsnä olevan turvan ja lohdun tarjoaminen lapselle.

Taulukko 2. Äitien kokemukset yli 1-vuotiaan lapsen imetyksestä.

Yläluokka	Pääluokka
Imetyshetkiin tiivistyvä rakkaus Mielenrauhan lisääntyminen	Rauhoittava rakkauden osoittaminen
Imetyksen näkeminen lapsen parhaana Terveysshyötyjen motivoiva vaikutus	Äidin ja lapsen parhaan edistäminen
Imetyksen luonnollisuus osana perheen elämää Imetyksen huolettomuus	Imetyksen oleminen vaivaton osa arkea
Itse hankittu imetyksen asiantuntemus Kielteistenkin tuntemusten tiedostaminen Imetyksen onnistumisen suuri arvo	Minäpystyvyyden kokeminen
Yhteiskunnan vieraantumisen yli 1-vuotiaan imetyksestä Julkisten imetystilanteiden välttäminen Negatiivissävytteisen tarkastelun alle joutuminen Kyseenalaistamattoman hyväksynnän saaminen	Ristiriitaisesti kohdelluksi tuleminen

”Imettäminen on rakkautta nestemäisessä muodossa.”

Mielenrauhan lisääntymiseen sisältyi imetyshetkien rauhoittava vaikutus, imetyksen tuoma apu lapsen vaikeiden tunteiden käsittelyyn sekä imetyksen äidin ja lapsen psyykkistä hyvinvointia edistävä vaikutus.

”Imetys merkitsee mulle rauhallisia hetkiä muuten hyvin vilkkaan taaperon kanssa.”

Äitien kokemus äidin ja lapsen parhaan edistämisestä sisälsi *imetyksen näkemisen lapsen parhaana* ja *terveysshyötyjen motivoivan vaikutuksen*.

Imetyksen näkemiseen lapsen parhaana liittyi kokemukset siitä, että imetys antoi lapselle pelkästään hyvää, imetyksen jatkamisessa ajatuksena oli lapsen paras ja imetyksessä edettiin lapsen toiveita kuunnellen.

”En mä usko et siitä ainakaan kenellekään lapselle on haittaa, et kyl se on pelkästään positiivista mitä se lapsi siitä saa”

Terveysshyötyjen motivoivaan vaikutukseen sisältyi lapsen immuunipuolustuksen vahvistuminen, imetyksen tarjoama ravitsemuksellinen lisä lapselle, lapsen elämään vaikuttaminen terveysshyötyjen kautta, äidin

terveysshyötyjen lisääminen sekä imetyksen jatkaminen terveysshyötynäkökulmasta.

”Se on mulle yksittäinen merkittävin teko minkä pystyy tekemään lapsen terveyden eteen, mikä vaikuttaa siihen koko loppuelämään.”

Äitien kokemukseen imetyksen olemisesta vaivaton osa arkea liittyi *imetyksen luonnollisuus osana perheen elämää* ja *imetyksen huolettomuus*.

Imetyksen luonnollisuus osana perheen elämää sisälsi äitien kokemukset siitä, että imetys oli täysin luonnollinen asia ja arjen rutiini muiden joukossa. Äidit kuvasivat julki-imetyksen tapahtuvan lapsen tarpeeseen vastaten paikasta riippumatta.

”Se on ihan yltä normaali ja arkipäiväinen asia, kun vessassa käyminen. Musta tuntuu, että sekin on normaalimpaa et sä sanot, et sä meet vessaan, kun että sä meet imettämään kolmevuotiasta tai kaksivuotiasta, mikä on ihan absurdia”

Imetyksen huolettomuuteen liittyi imetyksen jatkuminen vailla tarkempaa suunnitelmaa tulevista, imetyksen vaivattomuuden myötävaikutus sen jatkumiseen, taaperon kanssa elämisen helpottuminen imetyksen avulla sekä imetyksen parantava vaikutus perheen uneen.

”Helppoahan se on... että semmoinen enemmän niinkun vaan helpottaa elämää.”

Äitien minäpystyvyyden kokemukseen sisältyi itse bankittu imetyksen asiantuntemus, kielteistenkin tuntemusten tiedostaminen sekä imetyksen onnistumisen suuri arvo.

Itse bankittuun imetyksen asiantuntemukseen liittyi imetyksen kokeminen perheen intiiminä päätöksenä, äidin imetykseen liittyvän itsevarmuuden suojaava vaikutus ympäristön mielipiteiltä, imetykseen liittyvän tiedonsaannin oleminen oman tiedonhaun varassa sekä tuen saaminen imetyksen jatkamiselle teoretiedosta.

”Se on varmaan vahvistanut myös sitä... että kun mulla on takaraivossa vahvasti se, että tää on ihan tosi perus, niin kun meen ihmisten luokse keille se ei oo perus, niin se ei hämmennä tai hetkauta mua, koska mulla on semmoinen olo, että mä en kuitenkaan oo outo lintu”

Kielteistenkin tuntemusten tiedostaminen sisälsi äidin ajoittaisen oman tilan kaipuun lapsesta, äidin jaksamattomuuden hetket sekä imetyksen jatkumisen äidin ja lapsen tuntemuksia kuunnellen.

”Me ollaan myös harjoiteltu kehojen rajoja... Mulla on myöskin oikeus sanoa (lapselle) et nyt ei, et nyt tää (imetyks) ei tunnu musta hyvältä”

Imetyksen onnistumisen suureen arvoon sisältyi halu pitää imetyksestä kiinni vaikeudet voitettuaan ja imetyksen kokeminen suurena saavutuksena äitiydessä.

”Mä oon ajatellut, että tää tän onnistuminen näin pitkään on ollut mun tietyllä tavalla suurin saavutus tässä äitiydessä.”

Äitien kokemukseen ristiriitaisesti kohdeluksi tulemisesta liittyi yhteiskunnan vieraantuminen yli 1-vuotiaan imetyksestä, julkisten imetystilanteiden välttäminen, negatiiviselle kritiikille altistuminen sekä toisaalta kyseenalaistamattoman hyväksynnän saaminen.

Äitien kokema yhteiskunnan vieraantuminen yli 1-vuotiaan imetyksestä sisälsi imetyksen oudoksumisen lapsen kahden ikävuoden jälkeen, yhteiskunnan vieraantumisen yli 1-vuotiaan imetyksen luonnollisuudesta sen vähäisen näkyvyyden vuoksi, yhteiskunnan oletuksen imetyksen päättymisestä vuoden jälkeen sekä imetyksen ihmetelyn liittymisen osaltaan ihmisten näkemykseen naisesta seksuaalisena.

”Mä koen, että se on epänormaali yhteiskunnallinen asia, että se ei ole normaalia.”

Julkisten imetystilanteiden välttämiseen liittyi imetyksen esille tuomisen välttäminen pyrkimyksenä olla altistamatta itseään ja lastaan negatiiviselle kohtelulle, imetyksen tuntuminen epämiellyttävältä vieraiden ihmisten nähden lapsen kasvaessa sekä ihmisten katseiden tuntuminen epämukavalta imetystilanteissa kodin ulkopuolella.

”Varmasti sen takia on varovainen, kun sitä tulee edelleen niin paljon, että ’Miksi ihmeessä imetät niin isoa lasta?’”

Negatiivissävytteisen tarkastelun alle joutuminen sisälsi ympäristöltä tulevalle negatiiviselle kritiikille altistumisen, ihmisten tekemät negatiivissävytteiset oletukset, lapselle suunnatun imetyskritiikin tuntumisen pahalta sekä lähipiiriltä imetyksen lopetuskehotuksien saamisen vastoin tahtoa.

”(miespuolinen sukulainen) kommentoi sillon kun lapsi oli kaksi ja puoli -vuotias, niin jotenkin negatiivisesti, että ’Vieläkö sä imetät’ ja se tuntui tosi ahdistavalta. Sillon mä päätin, etten hänelle enää näytä sitä.”

Kyseenalaistamattoman hyväksynnän saaminen sisälsi tuen saamisen vertaistukiryhmissä ilman kritiikin pelkoa, puolisolta saadun täyden ymmärryksen kokemisen erityisen tärkeänä, lähipiirin myönteisen suhtautumisen tuoman turvallisuuden sekä hil-

jaisen hyväksynnän kokemisen sanattomana tukena.

”Se on ollut pelkästään tuki, että sitä ei oo kyseenalaistettu.”

Pohdinta

Tutkimuksen luotettavuus

Tämän tutkimuksen luotettavuutta arviointiin koko tutkimusprosessin ajan laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereillä, joita ovat uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys (Elo & Kynäs 2008, Jootun ym. 2009). Tutkimuksen uskottavuutta lisää äitien asiantuntijuus asetettuun tutkimustehtävään (Polit & Beck 2012). Uskottavuutta heikentäväksi tekijäksi voidaan katsoa tutkimukseen osallistuneiden äitien pienehkö lukumäärä (n=10). Aineistossa tapahtui kuitenkin saturoitumista, mikä on tärkeää laadullisessa tutkimuksessa (Polit & Beck 2012). Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on huomioitava, että tutkimukseen osallistuneet äidit ilmoittautuivat mukaan tutkimukseen Facebookin Imetyksen tuki -ryhmän kautta, ja näin ollen heidän suhtautumisensa imetykseen oli lähtökohtaiselta oletusarvoltaan myönteinen. Teemahaastattelut mahdollistivat monipuolisen ja luotettavan tiedonsaannin ilmiöstä (Puusa 2011). Osa haastatteluista toteutettiin videoyhteydellä ja osa puhelimitse. Etäyhteydellä toteutettuihin haastatteluihin liittyy aina riski väärin ymmärryksiin, kun haastattelija ei ole kasvokkain tutkimukseen osallistujan kanssa. Väärin ymmärryksiä pyrittiin välttämään kysymällä tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä.

Vahvistettavuutta lisää tulosten yhteneväisyydet aiempiin tutkimustuloksiin. Laadullisissa tutkimuksissa haasteellista vahvistettavuuden kannalta on se, että tutkijoiden erilaiset todellisuuden moninaisuudet vaikuttavat tutkimuksen lopputulokseen. Tästä

syystä tutkimuksen lopputulos voi olla erilainen eri tutkijoiden tekemänä. (Elo & Kynäs 2008, Jootun ym. 2009.) Vahvistettavuutta pyrittiin lisäämään kuvaamalla analyysiprosessi mahdollisimman tarkasti. Analyysiprosessin edetessä tutkija (OO) palasi useasti alkuperäisaineistoon varmistaen luokittelun kattavuuden. Lukijan on mahdollista seurata luokittelua autenttisten ilmaistujen kautta.

Tutkimuksen aihe on tutkijalle (OO) tuttu niin henkilökohtaisessa elämässä kuin ammatin puolesta, mistä syystä ennakoasenteiden pohtiminen oli erityisen tärkeää (Jootun ym. 2009). Aiheen valintaan vaikutti tutkijan (OO) mielenkiinto äitien imetykskokemuksiin sekä kansallisen tutkimustiedon niukkuus aiheesta. Tutkijat tekivät tietoista työtä omien ennako-oletusten tunnistamiseksi ja syrjään siirtämiseksi läpi tutkimusprosessin. Tutkimuksen siirrettävyyttä vahvistettiin kuvaamalla tutkimukseen osallistuneiden taustatietoja, joiden avulla lukija pystyy arvioimaan tulosten siirrettävyyttä ja sopivuutta (Cope 2014). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa on muistettava, että laadullisen tutkimuksen tarkoitus ei ole tavoitella yleistettävyyttä, vaan tuottaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Tulosten tarkastelu

Äitien kokemuksessa yli 1-vuotiaan lapsen imetyksestä korostui sen rauhoittava vaikutus ja rakkauden osoittaminen lasta kohtaan. Äidit kokivat imetyksen jatkumisen tukevan omaa sekä lapsen psyykkistä hyvinvointia ja lujittavan ainutlaatuista suhdetta lapseen, jota tukee myös aiemmat tutkimustulokset (Säilävaara 2020, Monvillers ym. 2020). Äidit kokivat edistävänsä imetyksellä omaa ja lapsen parasta, ja pyrkivät etenemään imetyksessä lapsen toiveita kuunnellen, mikä kumoaa ihmisten näkemystä yli vuoden kestävästä imetyksestä äidin itsekkäänä toimintana (Newman & William-

son 2018). Äidit kokivat imetyksen antavan lapselle ravinnon sijaan ensisijaisesti psykososiaalisia hyötyjä; rakkautta, turvaa ja lohdutusta. Omaa etuaan enemmän äidit ajattelivat imettäessään lapsen etua. Äidit näkivät lapsen imetyksestä saamat terveyshyödyt edelleen merkittävinä ja kokivat vaikuttavansa lapsen elämään niiden kautta myönteisellä tavalla. Aiempien tutkimustulosten mukaan keskustelu imetyksen terveyshyödyistä painottuu usein lapsen ensimmäisiin elinkuukausiin eikä yli vuoden kestävä imetyksen hyödyistä edelleenkaan juuri puhuta (Brockway & Venturato 2016).

Äidit kokivat yli 1-vuotiaan lapsen imetyksen arjen moninaisia tilanteita helpottavana tekijänä. Imetys koettiin vaivattomaksi eikä sen kestosta tehty tarkkoja suunnitelmia. Äidit kokivat imetyksen olevan luonnollinen ja itsestään selvä asia. Myös aiemmissa tutkimustuloksissa (Dowling & Brown 2013, Thompson ym. 2020) on raportoitu äitien kokemuksesta yli 1-vuotiaan lapsen imetyksestä biologisena normina sekä luonnollisena ratkaisuna. Äidit kokivat yöimetyksen parantavan koko perheen nukkumista ja helpottavan lapsen yöheräilyissä sekä tuovan tukea ja turvaa lapselle. Aiemmat tutkimustulokset ovat osoittaneet (Thompson ym. 2020) äitien kokevan yli vuoden kestävä yöimetyksen heikosti ymmärretyksi.

Äidit kokivat imetykseen liittyvää minäpystyvyyttä. Imetys miellettiin perheen omana päätöksenä ja äidit kokivat itsevarmuutta, joka auttoi heitä suojautumaan ympäristön kritiikiltä. Äidit kokivat saavansa tukea imetykselle teorian tiedosta, jonka he pääasiassa saivat oman tiedonhaun kautta. Äidit pitivät yli vuoden kestävä imetystä suuressa arvossa, ja myös aiemmat tutkimustulokset ovat osoittaneet äitien kokevan ylpeyttä imetyksestään (Dowling & Brown 2013, Thompson ym. 2020). Äidit kokivat imetykseen liittyviä jaksamattomuuden hetkiä ja oman tilan kaipuuta lapsesta. Negatiivistenkin tuntemusten tiedostaminen ja hyväksyminen tuki osaltaan äitien minäpystyvyyden tunnetta imettäjänä.

Tuloksissa esiin noussut ihmisten näkemys äidin seksuaalisuuden sekoittumisesta imetykseen on esillä myös aiemmissa tutkimustuloksissa (Hurst 2013, Tomori ym. 2016). Äidit kokivat ihmisten näkevän rinnat seksuaalisina, jotka tulisi piilottaa muilta ja jopa lapselta. Äidit kokivat imetyksen epämiellyttävänä vieraiden ihmisten katseiden alla. Toisaalta äidit kuitenkin kokivat imettävänsä lasta lapsen ehdoilla paikasta riippumatta, johon kytkeytynee tuloksista ilmennyt äitien itsevarmuus imettäjänä. Aiemmat tutkimukset (Stearns 2011, Leeming ym. 2013, Thompson ym. 2020) ovat osoittaneet äitien kokevan julki-imetykseen liittyviä haasteita, sekä pidättäytyvän julki-imetyksestä.

Äidit kokivat puolisoilta saadun tuen erityisen tärkeänä ja lähipiirin suhtautumisen pääsääntöisesti myönteisenä. Imetyksen hiljainen hyväksyntä koettiin sanattomana tukena, joka osoittaa, että pelkkä imetyksestä huomauttelulta välttyminen riitti äitien kokemukseen tuetuksi tulemisesta. Aiemmat tutkimustulokset (Dowling & Pontin 2017, Newman & Williamson 2018) ovat raportoineet äitien tarvitsevan tukea yli vuoden kestävälle imetykselleen, ja saavan sitä erityisesti vertaistukiryhmistä ilman kritiikin pelkoa (Dowling & Pontin 2017).

Johtopäätökset

Tutkimustulokset kuvaavat suomalaisten äitien kokemuksia yli 1-vuotiaan lapsen imetyksestä. Tutkimustulokset ovat hyvin samansuuntaisia kuin aikaisempi kansainvälinen tutkimusnäyttö. Tuloksissa korostuu äitien kokemus yli 1-vuotiaan imetyksestä lapsen parasta edistävänä toimintana. Äidit kuvautuvat itsevarmoina ja imetyksen jatkamispäätöksestään tyytyväisinä. Tulokset osoittivat äitien kokevan yli 1-vuotiaan imetykseen liittyvän tiedonsaannin olevan oman tiedonhaun varassa. Äideille tulisi tarjota terveydenhuollosta tietoa myös yli vuoden kestävä imetykseen liittyvistä teemoista.

Äidit kokevat yli 1-vuotiaan lapsen imetyksen elämää helpottavana tekijänä ja näin ollen koko perheen hyvinvointia tukevana. Äitien kokemusten mukaan tätä ei kuitenkaan aina ymmärretä, ja ulkopuolisten imetykseen suhtautuminen on hyvinkin ristiriitaista. Yli 1-vuotiaan lapsen imetys on vielä laajalti väärinymmärrettyä. Kulttuurilliset ja yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat imetykokemukseen ja imetyksen keston. Suomessa imetyksen edistämistyön voidaan läh-
tökohtaisesti nähdä tukevan imetyksen jatkumista perheen toiveiden mukaisesti.

Jatkotutkimusta yli 1-vuotiaan lapsen imetykseen liittyvistä äitien kokemuksista tarvitaan lisää. Määrällistä tutkimusta aiheesta ei ole juuri tehty, joten yleistettävää tietoa ei ole saatavilla. Terveydenhuollon ammattilaisten asenteita yli 1-vuotiaan imetystä kohtaan olisi

tärkeää tutkia äitien sekä terveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta. Tutkimuksessa esiin nousseen äitien imetykseen liittyvän minäpystyvyyden tunteen ja imetykokemusten yhteyttä olisi hyvä selvittää.

Kiitokset

Haluamme kiittää Imetyksen tuen Facebook-ryhmää yhteistyöstä aineiston keruussa.

VASTUUALUEET

Tutkimuksen suunnittelu: OO, MK, aineistonkeruu: OO, aineiston analysointi: OO, käsikirjoituksen kirjoittaminen: OO, käsikirjoituksen kommentointi: MK

LÄHTEET

- American Academy of Pediatrics. (2005) Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*, **115**(2), 496–506.
- Brockway M. & Venturato L. (2016) Breastfeeding beyond infancy: a concept analysis. *Journal of advanced nursing* **72**(9), 2003–15.
- Cope D. (2014) Methods and meanings: credibility and trustworthiness of qualitative research. *Oncology Nursing Forum* **41**(1), 89–91.
- Dettwyler KA. (1995) A time to wean: The hominid blueprint for the natural age of weaning in modern human populations. Teoksessa P Stuart-Macadam & KA Dettwyler (toim.). *Breastfeeding: Biocultural perspectives*. New York: Aldine de Gruyter, 39–73.
- Dowling S. & Brown A. (2013) An exploration of the experiences of mothers who breastfeed long-term: what are the issues and why does it matter? *Breastfeeding Medicine* **8**(1), 45–52.
- Dowling S. & Pontin D. (2017) Using liminality to understand mothers' experiences of long-term breastfeeding: 'Betwixt and between', and 'matter out of place'. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness & Medicine* **21**(1), 57–75.
- Elo S. & Kyngäs H. (2008) The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* **62**(1), 107–115.
- Graneheim U.H. & Lundman B. (2004) Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* **24**(2), 105–112.
- Gribble K. (2008) Long-term breastfeeding: changing attitudes and overcoming challenges. *Breastfeeding Review* **16**(1), 5–15.
- Hurst C. G. (2013) An initial validation of a measure of sexual perceptions regarding breastfeeding. *Social Work in Public Health* **28**(1), 21–31.
- Jootun D., McGhee G. & Marland G. (2009) Reflexivity: promoting rigour in qualitative research. *Nursing Standard* **23**(23), 42–46.
- Kennedy G.E. (2005) From the ape's dilemma to the weanling's dilemma: Early weaning and its evolutionary context. *Journal of Human Evolution* **48**(2), 123–145.
- Leeming D., Williamson I., Johnson S. & Lyttle S. (2013) Socially sensitive lactation: Exploring the social context of breastfeeding. *Psychology and Health* **28**(4), 450–468.
- Newman K.L. & Williamson I.R. (2018) Why aren't you stopping now?! Exploring accounts of white women breastfeeding beyond six months in the East of England. *Appetite* **129**, 228–235.
- Moffat T. (2001) A biocultural investigation of the weanling's dilemma in Kathmandu, Nepal: Do universal recommendations for weaning practices make sense? *Journal of Biosocial Science* **33**(3), 321–338.
- Monvillers S., Tchaconas A., Li R., Adesman A. & Keim S.A. (2020) Characteristics of and Sources of Support for Women Who Breastfed Multiples for More than 12 Months. *Breastfeeding Medicine: The Official Journal of the Academy of Breastfeeding Medicine* **15**(4), 213–223.

- Polit D. & Beck C. (2012) *Nursing Research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (9. painos.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Puusa A. (2011) Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.). *Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimusläbestymistävän valintaan*. Helsinki: Johtamistaidon Opisto, 73–87.
- Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. (2006) KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus> (9.11.2020)
- Sellen D.W. (2001) Comparison of infant feeding patterns reported for nonindustrial populations with current recommendations. *Journal of Nutrition* **131**(10), 2707–2715.
- Stearns C. (2011) Cautionary tales about extended breastfeeding and weaning. *Health Care for Women International* **32**(6), 538–554.
- Stuart-Macadam P. (1995) Breastfeeding in prehistory. Teoksessa P. Stuart-Macadam & K.A. Dettwyler (toim.). *Breastfeeding: Biocultural perspectives*. New York: Adeline de Gruyter, 75–99.
- Säilävaara J. (2016) Imettämässä kaapissa? : pitkään imettäneet äidit ja normatiiviset tilat. *Sukupuolentutkimus* **29**(2), 7–20.
- Säilävaara J. (2020) Long-Term Breastfeeding: The Embodied Experiences of Finnish Mothers, *NORA - Nordic Journal of Feminist and Gender Research* **28**(1), 43–55.
- TENK. (2019) Ihmisen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf (31.5.2021)
- Thompson A.J., Topping A.E. & Jones L.L. (2020) ‘Surely you’re not still breastfeeding’: a qualitative exploration of women’s experiences of breastfeeding beyond infancy in the UK. *BMJ Open* **10**(5), e035199.
- Tomori C., Palmquist A.E.L. & Dowling S. (2016) Contested moral landscapes: Negotiating breastfeeding stigma in breastmilk sharing, nighttime breastfeeding, and long-term breastfeeding in the U.S. and the U.K. *Social Science & Medicine* **168**, 178–185.
- Tuomi J. & Sarajärvi A. (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Tammi, Helsinki.
- Victoria C., Bahl R., Barros A. ym. (2016) Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *Lancet* **387**(10017), 475–490.
- Wambach K. & Riordan J. (2016). Breastfeeding and human lactation (5. painos). Boston, MA: Jones & Barlett Learning.
- World Health Organization. (2009) *Infant and young child feeding: model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals*. Geneva: WHO.

Oona Ojantausta, TtM-opiskelija, th (AMK), sb (AMK), oonainkeri@gmail.com

Marja Kaunonen, TtT, professori, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö, Hoitotiede, Pirkanmaan Sairaanhoidopiiri, Yleishallinto, marja.kaunonen@tuni.fi