

Varhaisen sosiaalisen tuen merkitys vanhemmille

Kirjallisuuskatsaus sosiaalisesta tuesta ensimmäisen
vauvavuoden aikana

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Sosiaalityö

Kandidutkielma

Laatija:

Sonja Virtanen

2.1.2025

Turku

Kandidatutkielma

Oppiaine: Sosiaalityö

Tekijä: Sonja Virtanen

Otsikko: Varhaisen sosiaalisen tuen merkitys vanhemmille: kirjallisuuskatsaus sosiaalisesta tuesta ensimmäisen vauvuuden aikana

Ohjaaja: Anna Siegrids

Sivumäärä: 33 sivua

Päivämäärä: 2.1.2025

Tässä kandidaatin tutkielmassani tarkastelin integroivan kirjallisuuskatsauksen keinoin varhaisen sosiaalisen tuen merkitystä vanhemmille ensimmäisen vauvuuden aikana. Tutkielma on laadullinen tutkimus ja aineistona olen käyttänyt suomalaisia ja ulkomaisia vertaisarvioituja artikkeleita. Teoreettisena viitekehyksenä käytin Thoitsin (1896) sosiaalisen tuen teoriaa, jonka mukaan sosiaalinen tuki jaetaan välineelliseen, sosioemotionaaliseen ja tiedolliseen tukeen. Tämän jaottelun avulla, jäsensin vanhempien sosiaalisen tuen tarpeita ja kokemuksia siitä.

Tutkielmani tulosten perusteella, vanhemmat tarvitsevat välineellistä, sosioemotionaalista ja tiedollista tukea. Sosioemotionaalisen tuen jaoin aineistoissa toistuvien teemojen mukaisesti keskustelu apuun, kohtaamisen merkitykseen ja vertaistukeen. Saatua sosiaalinen tuki koettiin hyödylliseksi. Tutkielmani tulokset osoittavat, että varhaisen tuen palveluiden tarjoamaa sosiaalista tukea tulee olla helpommin saatavilla ja sitä tulisi kehittää sopimaan vanhempien tarpeisiin. Tutkielmani tuloksissa korostui avun pyytämisen vaikeus ja siihen liittyvä häpeä sekä vanhemmuuteen liittyvät paineet suoriutua täydellisesti.

Jatkossa olisi tärkeää tutkia sosiaalista tukea laajemmin, etenkin ensimmäisen vauvuuden aikana ja vanhempien näkökulmaa painottaen. Vanhemmille tarjotun sosiaalisen tuen tutkiminen on vähäistä, etenkin Suomen ja ensimmäisen vauvuuden kontekstissa. Jatkotutkimuksessa voitaisiin huomioida mahdolliset sukupuolten ja kulttuurien erot sosiaalisen tuen tarpeessa.

Avainsanat: varhainen tuen palvelut, sosiaalinen tuki, vanhemmuus, ensimmäinen vauvuus

Sisällysluettelo

1.	Johdanto	3
2.	Vanhemmuus ja sosiaalinen tuki	5
2.1	Vanhemmuus ensimmäisenä vauvavuotena	5
2.2	Vanhempien varhainen tukeminen	6
2.3	Sosiaalinen tuki	8
2.4	Aikaisempi tutkimus	11
3.	Tutkimusasetelma	13
3.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	13
3.2	Menetelmät	13
3.3	Aineisto	15
4.	Sosiaalisen tuen merkitys ensimmäisen vauvavuoden aikana	17
4.1	Välineellinen tuki	17
4.2	Sosioemotionaalinen tuki	18
4.2.1	Keskustelutuki	18
4.2.2	Kohtaamisen merkitys	19
4.2.3	Vertaistuki	20
4.3	Tiedollinen tuki	21
5.	Johtopäätökset	24
6.	Lähdeluettelo	28
	Liitteet:	31
	Liite 1. Aineisto	31

1. Johdanto

Lastensuojelu tuntuu olevan enemmän tulipalojen sammuttelua, kun niiden ehkäisyä ja nämä aiheet nousevat jatkuvasti uutisotsikoihin. Useimmin perheitä autetaan, kun ongelmat ovat monimutkaisia ja kasautuneita, koska nykyisen palvelurakenteen painopiste on useammin ennaltaehkäisevän työn sijaan korjaavissa palveluissa (Rautio 2016, 9). Tältä voitaisiin välttyä, jos pystyisimme suuntaamaan resursseja perheiden varhaiseen tukemiseen.

Myös poliittisessa keskustelussa korostetaan ennaltaehkäisevien palvelujen merkitystä. Varhaista tukea ja ongelmien ennaltaehkäisyä on pyritty kehittämään Suomessa lainsäädännön ja kehittämishankkeiden avulla. Sosiaalihuollon painopistettä on pyritty siirtämään erityistason palveluista peruspalveluihin ja keskeinen tavoite on ollut perheiden tuen saamisen kynnyksen madaltaminen. (Pitkänen, Ranta, Mäkkylä, Aro, Aro, Kortelainen, Koski, & Stenvall 2024, 7.) Tästä huolimatta perheiden sosioekonomiseen asemaan perustuva eriarvoisuus hyvinvoinnissa ja tukipalveluiden käytössä on lisääntynyt. Tilastokeskuksen (2025) tutkimuksen mukaan vuonna 2023 lasten köyhyys- tai syrjäytymisriski kasvoi 14,1 %:sta 17,3 %:iin. Samalla toimeentulovaikeudet yleistyivät, joka vaikuttaa vanhempien jaksamiseen ja palveluiden tarpeeseen.

Myös asiantuntijat ovat huolissaan hallituksen sosiaaliturvaleikkausten vaikutuksista lapsiin ja heidän kehitykseensä. Arvioiden mukaan leikkaukset pudottavat 31 000 lasta köyhyysrajan alapuolelle. Köyhyys on yksi vanhempia kuormittava tekijä. (Aspeslagh & Paukkeri 2025.) Aikaisemmat tutkimustulokset osoittavat, että stressitekijät kasaantuvat herkästi samoihin perheisiin ja niiden määrä on kasvussa. Perheiden pahoinvointi on kasautunut yksinhuoltaja- ja monilapsiperheisiin. Usein psyykkiset, fyysiset, sosiaaliset ja taloudelliset ongelmat nivoutuvat toisiinsa ja kasaantuvat, etenkin jos apua ei ole saatu tarpeeksi aikaisin. Perheiden pienituloisuus on lähes kaksinkertaistunut sekä lapsiköyhyys kolminkertaistunut 1995-luvun jälkeen. Julkinen sosiaaliturva ja palvelujärjestelmä eivät ole pystyneet vastaamaan lapsiperheiden avun tarpeeseen, jolloin on jouduttu turvautumaan kolmannen sektorin palveluihin ja sosiaalisiin verkostoihin. (Korja & Takatupa 2020, 57; Lindberg, Autto & Nygård 2019, 4.)

Tutkimukset osoittavat, että suomalaiset vanhemmat kuuluvat maailman uupuneimpien vanhempien joukkoon. Uupumusta selittää ulkoapäin tulevat korkeat odotukset, jotka ovat tunnistettu keskeiseksi riskitekijäksi vanhemman uupumiselle. Täyttymättömät ihanteet ovat yhteydessä vanhemman häpeän ja syyllisyyden tunteisiin, ja samalla ongelmiin vanhempien ja lapsen hyvinvoinnissa. (Halonen, Rintala, Sorkkila, Rönkä & Aunola 2021, 305.) Vanhemmat usein

kokevat tarvetta suoriutua täydellisesti, jolloin pienetkin epäonnistumiset tuntuvat suurelta. Myös media tuottaa odotuksia hyvästä vanhemmuudesta. (Rautio 2016, 12; Hotokka 2023.) Avun pyytäminen koetaan usein vaikeaksi ja kielteiseksi. Ajatus siitä, että hyvä vanhempi ei tarvitse apua saattaa viivästyttää avun pyytämistä ja sen saantia. (Pietikäinen, Hakulinen & Holopainen 2020, 192.) Aikaisempien tutkimusten mukaan vanhempien mielestä käytännön apua, kuten lastenhoitoapua tai lapsiperheiden kotipalvelua, on liian vähän tarjolla sekä mahdollista apua on vaikea löytää (Pitkänen ym. 2024, 28–29). Pitkäsen ym. (2024) tutkimuksen mukaan useat perheet kokevat varhaisen tuen hyödylliseksi, mutta vaikeasti tavoitettavaksi. Aikaisemmat tutkimustulokset herättävät mielenkiinnon varhaisen tuen palveluita kohtaan. On hälyttävää, että monet kokevat avun saamisen ja löytämisen vaikeaksi.

Jokaisella lapsella tulisi olla yhtäläiset mahdollisuudet kehittyä ja pysyä terveenä. Kaikki eivät kuitenkaan synny koteihin, jossa edellytykset turvalliseen kehitykseen ja lapsuuteen olisivat suotuisat. Siksi on tärkeää, että perheet saavat tukea jo vauvan odotusajasta ja ensimmäisestä vauvavuodesta lähtien. (Korkman 2020, 127.) Varhaisen tuen tutkimisen tärkeyttä voidaan perustella myös sen oikeudellisista lähtökohdista. Lasten oikeuksia määrittää Yhdistyneiden kansakuntien (1989) yleissopimus lasten oikeuksista (LOS). Sopimuksen tärkein tavoite on turvata jokaiselle lapselle elämän perusedellytykset ja turvallinen kasvu ympäristö. Sopimuksen mukaan vanhemmilla on ensisijainen ja yhteinen vastuu lapsen kasvatuksesta ja kehityksestä lapsen edun mukaisesti. Valtiolla on vastuu tukea vanhempia lasten kasvatuksessa. (LOS 60/1991 18 §.)

Tässä tutkielmassa tutkin sosiaalisen tuen merkitystä vanhemmille ensimmäisen vauvavuoden aikana. Sosiaalisen tuen teorian avulla tarkastelen sitä, millaista varhaista sosiaalista tukea vanhemmat tarvitsevat ja millaiseksi saatu tuki koetaan. Toteutan tutkielmani kirjallisuuskatsauksena. Seuraavaksi esittelen tutkielmani keskeiset käsitteet ja aikaisempaa tutkimusta aiheesta.

2. Vanhemmuus ja sosiaalinen tuki

Tässä luvussa avaan tutkielman keskeiset käsitteet: vanhemmuus, vanhempien tukeminen ja sosiaalinen tuki. Avaan sosiaalisen tuen teoriaa, sen ulottuvuudet sekä koetun ja saadun sosiaalisen tuen vaikutukset hyvinvointiin. Lopuksi esitän aikaisempaa tutkimusta aiheesta.

2.1 Vanhemmuus ensimmäisenä vauvavuotena

Lapsen ensimmäinen elinvuosi on merkittävä vaihe kiintymyssuhteen syntymisen ja sen laadun kannalta. Kiintymyssuhde lapsen ja vanhemman välillä muodostaa perustan lapsen psyykkiselle kehitykselle. Vanhemman psyykkiset ongelmat voivat olla esteenä hyvän kiintymyssuhteen luomiselle ja puutteet vuorovaikutuksessa heijastuvat nopeasti lapseen. (Pietikäinen ym. 2020, 192.) Lapsi tarvitsee turvallisen, rakastavan ja lapsen toimintamahdollisuuksia herättävän kasvuympäristön (Pulkkinen 2022).

Vanhemmuus on merkittävä uusi elämänvaihe, jolloin tarvitaan tukea sosiaalisilta verkostoilta sekä ylhäältä yhteiskunnan palvelujärjestelmältä. Vanhemmuus nähdään prosessina, jossa myös vanhemmat kasvavat ja kehittyvät. Vanhemmuudella on monia ulottuvuuksia ja se voi tarkoittaa montaa asiaa. Ylhäältä vanhemmuus on biologisesti tai juridisesti määräytyvää, mutta toisaalta se on suhdekäsite, johon sisältyy hoiva ja kasvatust. Vanhemmuuteen kytkeytyy vastuu lapsen kaikenpuolisesta hyvinvoinnista huolehtimisesta. Vanhemman ja lapsen välinen suhde liittyy lapsen avuntarpeeseen, mutta lapsen kasvaessa suhteen painopiste siirtyy kehitysedellytysten ja toimintamahdollisuuksien turvaamiseen. (Pulkkinen 2022.)

Lapsen saaminen muuttaa monella tavalla perheen elämää, kuten muuttamalla vanhempien keskinäistä suhdetta, heidän vapaa-aikansa määrää ja muita elämänarvoja (Tarkka 1996, 4). Vauvavuoden sitouttaessa vanhemman ympärikäytiseen hoivaan, voi vanhempi kuormittua henkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Tässä tutkielmassa painottuu vauvavuoden vaikutukset vanhempien sosiaaliseen elämään. Vauvavuoden aikana vanhemmat voivat kokea yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden tunteita. Yöunien jäädessä vähäiselle henkiset ja fyysiset resurssit eivät aina riitä sosiaalisen elämän ylläpitämiseen. Yksinäisyyden tunteet, väsymys ja epävarmuus omista taidoista vanhempana, kuormittavat vanhempiä henkisesti. Tähän tutkielmaan kytkeytyy yhteiskunnan asettamat paineet ja ihanteet liittyen vanhemmuuteen. 2000-luvun kasvatustrendinä voidaan nähdä

intensiivinen vanhemmuus, jossa vanhemmat vaativat itseltään asiantuntijatasen suorituksia lapsen kasvattajina. Intensiiviseen vanhemmuuteen kuuluu usein omien tarpeiden sivuuttaminen, jotta lapsen tarpeet pysyvät etusijalla. Ihanteiden saavuttaminen on todettu liittyvän positiivisiin emootioihin. Ihanteita ei kuitenkaan aina voida täyttää, jolloin negatiiviset tunteet, kuten häpeä ja pettymys nousevat pintaan. (Halonen ym. 2021, 305.) Vanhemmilla on vastuu lapsen hyvinvoinnista, mutta liiallinen vanhemman omien tarpeiden sivuuttaminen ja ihanteiden aiheuttama häpeä voi lopulta vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin negatiivisesti. Varhaisen sosiaalisen tuen tarkastelu ensimmäisen vauvuuden aikana on tärkeää, jotta ongelmien monimutkaistumista voidaan ehkäistä ajoissa. Vanhempien vaikeudet tässä elämänvaiheessa voivat johtaa ongelmiin suhteen luomisessa lapseen, laiminlyöntiin tai jopa väkivaltaan. (Pulkkinen 2022). Vanhempia tukemalla, tuetaan usein koko perhettä ja varmistetaan lapsen turvallinen kasvuympäristö. Pulkkisen (2022) sanoin: *”Hyvinvoivat vanhemmat pystyvät tarjoamaan hyvinvointia lapselleen.”* Seuraavaksi kerron vanhemmille suunnatuista varhaisen tuen palveluista.

2.2 Vanhempien varhainen tukeminen

Vanhempien ja perheiden oikeus saada tukea on turvattu perus- ja ihmisoikeutena. Perustuslaki velvoittaa valtiota, kuntia ja hyvinvointialueita edistämään perheiden mahdollisuuksia huolehtia lapsen hyvinvoinnista ja yksilöllisestä kasvusta. YK:n lapsen oikeuksien sopimus edellyttää, että valtio tarjoaa vanhemmille tarvittavaa apua, tukea ja tietoa lasten hyvinvoinnin ja kehityksen turvaamiseksi. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2025.)

Vuonna 2015 voimaan tullut sosiaalihuoltolaki (1301/2014) toimii perustana lasten ja perheiden sosiaalipalveluille. Sen tavoitteena on edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta, vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta. Tavoitteena on myös turvata yhdenvertaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet. Varhaisen tuen palveluita ovat perhetyö, sosiaaliohjaus, lapsiperheiden kotipalvelu, kasvatusta- ja perheneuvonta, vertaisryhmätoiminta sekä tukihenkilöt ja tukiperheet (Pitkänen ym. 2024, 17–23). Sosiaalihuoltolain uudistuksen myötä, lapsiperheillä on oikeus kotipalveluun myös ilman lastensuojelun asiakkuutta (Pitkänen ym. 2024, 38). Arjen tukeminen voi olla perhetyöntekijän tarjoamaa keskustelua, neuvontaa ja läsnäoloa. Tuki voi olla konkreettista kotiapua, riippuen tuen tarpeesta ja työn tavoitteista. Vertaistuki on yksi sosiaalisen tuen muoto, jota

voidaan tarjota esimerkiksi neuvolan kautta perhevalmennuksena tai erilaisina ryhmätoimintoina. (Rautio 2016, 28.)

Vanhemmuuteen ja kasvatukseen liittyvien tuen tarpeiden lisäksi sosiaalisiin verkostoihin liittyvät pulmatilanteet ja lisääntyneet päihde-, väkivalta- ja mielenterveysongelmat tuottavat tarvetta tukipalveluille. Vanhemmuuden tukemisen keskiössä on usein perheiden arki ja sen tukeminen erilaisten palveluiden avulla. Lasten ja nuorten hyvinvointia edistävät toimet pyrkivät ehkäisemään varsinaisen lastensuojelun tarvetta. Apua ja tukea pyritään tarjoamaan riittävän varhain, jolloin ehkäistään ongelmien syntymistä tai pahenemista. Kunnat ja hyvinvointialueet järjestävät hyvinvointia edistävää ennaltaehkäisevää lastensuojelua, joka ei vaadi lastensuojelun asiakkuutta. (THL 2023.)

Lapsiperheiden ja lastensuojelun sosiaalityö muodostuu palveluista, joiden tarkoitus on tukea lasten ja nuorten kehitystä ja turvallisuutta sekä tukea perheitä ja vanhempia kasvatustehtävässään. Ensisijaisesti tukea pyritään tarjoamaan ennaltaehkäisevillä, vapaaehtoisuuteen ja suostumukseen perustuvilla avohuollon palveluilla. Sosiaalihuoltolain mukaisia lapsiperheiden palveluita ovat perheille annettavia ja kotiin vietäviä palveluita, joita ovat esimerkiksi perheneuvonta, perhetyö, kotipalvelu, välttämättömän toimeentulon turvaaminen sekä tukiperhe- ja tukihenkilötoiminta. Vuoden 2015 sosiaalihuoltolain uudistuksessa osa lastensuojelun avohuollon palveluista siirrettiin peruspalveluiksi. Perheitä autetaan arjessa, ilman tarvetta hakeutua lastensuojelun asiakkaaksi. (Kiili, Jaakola, Anis, Lamponen & Stenvall 2024, kpl 1.) Uudistuksen jälkeen työskentelyssä painottuu palvelutarpeen arviointi ja sen selvittäminen, että voidaanko perheen tarpeisiin vastata sosiaalihuoltolain mukaisilla peruspalveluilla vai tarvitaanko lastensuojelulain mukaisia erityispalveluita (Kiili, Moilanen, Hedman 2024, kpl 2).

Varhaisen tuen palvelumalleja ovat esimerkiksi perhekeskukset, neuvolat ja moniammatilliset palveluverkostot. Viimeisimpänä ja merkittävänä varhaista tukea painottavana poliittisena ohjelmana toimi Juha Sipilän hallituksen (2015–2019) lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE), jossa pyrittiin uudistamaan hajanainen lapsi- ja perhepalveluiden järjestelmä. Hankkeessa luotiin perhekeskuksia ja pyrittiin matalan kynnyksen palveluiden sekä varhaisen tuen antamiseen, että erityisen ja vaativan tason palveluiden parantamiseen. (Pulkinen 2022.)

Neuvola on usein ensimmäinen ammatillinen instituutio, jonka kanssa vanhemmat ovat tekemisissä ja se voi olla usein ainoa paikka, jonka puoleen osataan kääntyä. Neuvolan tehtävä tuen tarpeiden tunnistamisessa voi olla haastava, koska vanhemmat saattavat pyrkiä näyttämään parhaat puolensa, eivätkä he halua kertoa mahdollisista ongelmistaan. Vanhemmat itse eivät välttämättä itsekkään

tunnista mahdollista avun tarvettaan. (Rautio 2016, 64.) Siksi neuvolalla on merkittävä rooli vanhempien ja perheiden tukemisessa. Neuvola voi auttaa vanhempia luomaan uusia sosiaalisia suhteita ja verkostoja sekä saamaan vertaistukea. Neuvola voi olla myös yksi osa perheen sosiaalista verkostoa, josta saada tieto-, tunne- ja vertaistuen lisäksi käytännön apua. (Rautio 2016, 65.)

Raution (2016, 23) mukaan vanhemmuuden tukemisen käsitteestä ei ole tarkkaa määritelmää ja tutkimuskirjallisuudessa se ymmärretään varsin laajasti. Perheiden tukemiseen liitetään monia käsitteitä, varhaisesta tuesta varhaiseen puuttumiseen ja erilaisiin interventioihin. Tässä tutkielmassa rajaan tarkastelun vanhempien saamaan varhaisen tuen palveluiden tarjoamaan sosiaaliseen tukeen. Varhaisesta tuesta on kyse silloin, kun huoli perheen tilanteesta ei ole vielä vakava ja tuella pystytään ennaltaehkäisemään mahdolliset ongelmat. Varhaiseen tukeen on aina liitettävissä huoli perheestä. Huoli on subjektiivinen tunne, joka syntyy työntekijälle asiakassuhteessa havaintojen ja muiden tietojen perusteella. Se on tärkeä työväline avun tarpeen tunnistamisessa. (Rautio 2016, 30.) Tässä tutkielmassa tarkastelen varhaisen tuen palveluita yleisesti ja keskityn niiden tarjoamaan sosiaaliseen tukeen vanhempien näkökulmasta. Seuraavaksi esittelen sosiaalisen tuen teoriaa.

2.3 Sosiaalinen tuki

Tämän tutkielman teoreettisena viitekehyksenä toimii sosiaalinen tuki. Sosiaalisten suhteiden ja terveyden väliset suhteet ovat monimutkaisia ja onnistuneiden sosiaalisten interventioiden suunnittelu voi olla haastavaa (Rautio 2016, 22). Aikaisemmat tutkimukset kuitenkin osoittavat, että sosiaalinen tuki vähentää stressaavien elämäntapahtumien haitallisia psykologisia vaikutuksia (Cohen & Lakey 2000, 40.)

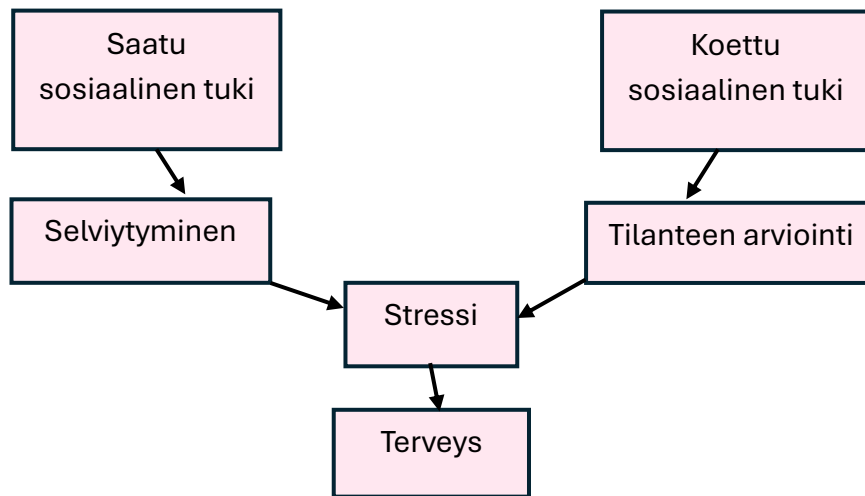
Usein hyvä tukiverkosto, edistää ja auttaa ylläpitämään hyvinvointia sekä terveyttä. Kaikilla ei kuitenkaan ole hyvää tukiverkostoa ympärillään. Sosiaalinen tukiverkosto muodostuu vuorovaikutuksessa olevista ihmisistä, jotka antavat ja saavat toisiltaan tukea. Tukiverkostoon kuuluvat ihmiset koetaan tärkeiksi ja merkittäviksi. Tukiverkosto voidaan jakaa kolmeen. Sisimmän tukiverkoston muodostaa läheisimmät ihmissuhteet, kuten perheenjäsenet ja läheisimmät ystävät. Keskellä voidaan nähdä muut kiinteät suhteet, jotka eivät lakkaa esimerkiksi muuttaessa pois tukiverkoston luota. Näitä voivat olla ystävät, työkaverit, naapurit ja kaukaisemmat sukulaiset. Uloimpaan ryhmään kuuluvat vähemmän kiinteät suhteet, joita voi olla muut työkaverit, naapurit ja terveydenhuollon ammattilaiset. (Tarkka 1996, 13–14.) Aikaisempi tutkimus liittyy sosiaalisen tuen

vahvasti tukiverkoston. Sosiaaliseen verkostoon kuuluminen voi tarjota vakauden, turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteita. (Cohen, Gottlieb & Underwood 2000, 15.) Lapsen saamisen myötä sosiaalisen tuen tarve saattaa korostua, ja tässä tutkielmassa olen kiinnostunut sosiaalisen tuen merkityksestä vanhemmille ensimmäisen vauvavuoden aikana.

Sosiaalisen tuen käsite on laaja. Se viittaa prosesseihin, joiden kautta sosiaaliset suhteet voivat edistää terveyttä ja hyvinvointia. (Cohen, ym. 2000, 23). Sosiaalinen tuki voi vähentää stressaavien elämäntapahtumien vaikutusta hyvinvointiin joko tukevien toimien tai tuen saatavuuden uskomuksen kautta. Käsitys saatavilla olevasta tuesta, voi johtaa siihen, että uhkaavia tilanteita pidetään vähemmän stressaavina. (Cohen & Lakey 2000, 40.) Aikaisemmassa tutkimuksessa sosiaalinen tuki on huomattu edistävän perhe-elämän laatua sekä tuovan vanhemmille enemmän aikaa, energiaa ja parantavan mielenterveyttä. Sosiaalinen tuki voi myös auttaa säätelemään emotionaalisia reaktioita lapsiinsa. (Yan, Yu & Lin 2023, 4200.) Sosiaalisella tuella voi olla siis hyvin laajat positiiviset vaikutukset koko perheen hyvinvointiin. Haluan kuitenkin tuoda esiin sen, että sosiaalinen verkosto voi olla myös haitallinen, jos esimerkiksi siinä esiintyy päihteiden käyttöä, rikollisuutta tai muuta negatiivista, joka kuormittaa vanhempia ja lapsia. Tässä tutkielmassa huomio kuitenkin kiinnittyy positiivisesti hyvinvointiin vaikuttavaan sosiaaliseen tukeen.

Aikaisemmassa tutkimuksessa selviytyminen kuvataan pyrkimyksenä sopeutua ympäristöön tai pyrkimyksenä vastata ympäristön vaatimuksiin. Selviytyminen viittaa jatkuviin ponnisteluihin ulkoisten ja sisäisten vaatimusten hallitsemiseksi, jotka voivat rasittaa tai ylittää henkilön resurssit. Sosiaalinen tuki voi toimia selviytymisen tavoin auttamalla henkilöä muuttamaan tilannetta, muuttamaan tilanteen merkitystä tai muuttamaan emotionaalista reaktiotaan tilanteeseen. (Thoits 1986, 417.) Selviytymiseen vaikuttaa yksilön sisäiset voimavarat, kuten minäkuva, positiivinen asenne ja yksilön kokemus terveydestä sekä ulkoiset voimavarat, joihin kuuluu sosiaalinen tuki (Tarkka 1996, 11). Pelkkä tieto siitä, että tukea on saatavilla tarvittaessa, voi auttaa stressaavien tilanteiden arvioinnissa. Näin ollen, stressaava tilanne ei lähde paisumaan isoksi ongelmaksi, kun tiedetään, että tukea on saatavilla. Alla oleva kuva havainnollistaa saadun ja koetun sosiaalisen tuen vaikutukset terveyteen.

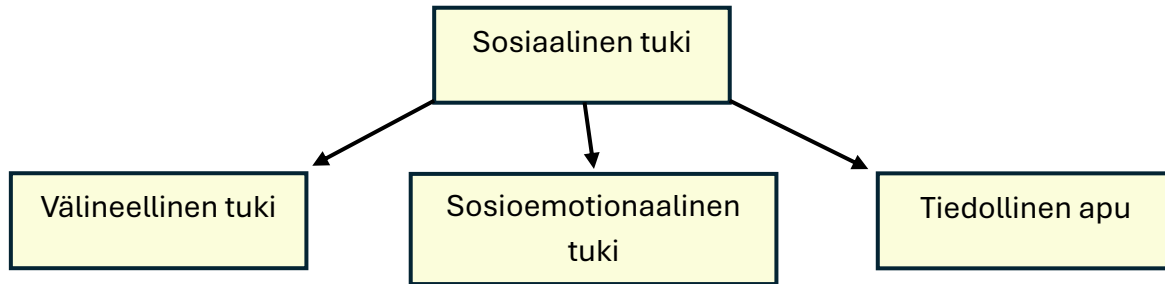
Kuva 1. Saatu & koettu tuki



Kuva 1. Saatu tuki parantaa selviytymiskykyä, joka puskuroi stressin ja terveysvaikutusten yhteyttä. Uskomukset tuen saatavuuteen (koettu tuki) vaikuttaa stressaavien tilanteiden arviointiin, mikä puskuroi stressin ja terveysvaikutusten yhteyttä. (Lakey & Cohen 2000, 41.)

Thoitsin (1986, 417) mukaan sosiaalinen tuki voidaan jakaa välineelliseen, sosioemotionaaliseen ja tiedolliseen tukeen. **Välineellinen tuki** tarkoittaa muiden tarjoamia materiaaleja tai tekoja, jotka voivat helpottaa elämäntilannetta. Välineellinen tuki kohdistuu stressaavan tilanteen muuttamiseen tai hallintaan. **Sosioemotionaalinen tuki** viittaa välittämisen, arvostuksen, myötätunnon ja kuulumisen tunteisiin. Sosioemotionaalinen tuki voi auttaa käsittelemään negatiivisia tunteita ja vaikuttaa stressille altistumiseen. Ihmiset, jotka jakavat samoja tunteita pystyvät hyväksymään tunteita ja tilanteita, joita muut voivat pitää sosiaalisesti sopimattomina. Hyväksytyksi tuleminen antaa yksilölle mahdollisuuden keskustella vapaasti, mikä voi auttaa emotionaaliseen kuormitukseen. **Tiedollinen tuki** tarkoittaa mielipiteitä, neuvoja, palautetta ja tietoa, jotka voivat auttaa stressaavissa elämäntilanteissa. Alla oleva kuva havainnollistaa sosiaalisen tuen kolme ulottuvuutta.

Kuva 2. Sosiaalisen tuen ulottuvuudet



Kuva 1. Thoitsin (1986, 417) mukaan sosiaalinen tuki voidaan jakaa välineelliseen, sosioemotionaaliseen ja tiedolliseen apuun.

Vanhemmuus ensimmäisenä vauvavuotena, vanhempien varhaisen tuen palvelut sekä sosiaalinen tuki ovat tämän tutkielman keskeiset käsitteet. Saatu ja koettu sosiaalinen tuki on merkittävää vanhempien hyvinvoinnille vauvavuoden aikana. Seuraavaksi esittelen aikaisempaa tutkimusta liittyen vanhempien tukemiseen vauvavuoden aikana.

2.4 Aikaisempi tutkimus

Tutkimusta löytyy pääasiassa liittyen lapsiperheiden tukemiseen, kun lapset ovat jo päiväkotitai kouluiässä. Tutkimusta löytyy myös vanhempien tukemisesta raskausaikana, mutta tutkimusta, joka kiinnittyy sosiaaliseen tukeen ja ensimmäiseen vauvavuoteen on vähemmän.

Vanhempien tukemista käsittelevässä aikaisemmassa tutkimuksessa perheiden yksi keskeisimpiä selviytymiskeinoja on sosiaaliset verkostot, ja ne merkitsevät perheille luottamusta ja turvaa. Aikaisemman tutkimuksen mukaan, vanhemmat toivovat neuvolasta tietotukea, tunnetukea, käytännön apua ja vertaistukea. (Rautio 2016, 30.) Hyödyllisinä vanhempien tukemisen keinoina tunnustetaan sosiaalisten verkostojen vahvistaminen tai uusien verkostojen luominen. (Ranta-Aho ym. 2023, 59). Vanhempien tukeminen ja yksinäisyyden tunnistaminen on tärkeää koko perheen hyvinvoinnin puolesta. (Ranta-Aho, Vuorenmaa & Einiö 2023, 50–51.) On esimerkiksi havaittu, että vanhemmille tarjottu sosiaalinen tuki liittyy positiivisesti lasten mielenterveyteen (Yan, Yu & Lin 2024, 4198).

Lindbergin, Auton ja Nygårdin (2019, 10) tutkimuksen tuloksista ilmenee, että osalla perheistä, ei ole minkäänlaista sosiaalista verkostoa käytettävissään. Perheet kertoivat saavansa tukea läheisiltään, vain äärimmäisessä hädässä. Samassa tutkimuksessa korostuu kolmannen sektorin rooli, jos omaa tukiverkosta ei ole. Hyödyllisiksi koettiin kolmannen sektorin tarjoama taloudellinen tuki, kerhotoiminta ja vertaistuki. (Lindberg ym. 2019, 12.)

Muita havaittuja riskitekijöitä ovat sosiaalisen tuen puute, yksin eläminen ja taloudelliset vaikeudet (Ranta-Aho ym. 2023, 50–51). Sosiaalisen tuen puute tai riittämättömyys voi myös olla riskitekijä vanhempien mielenterveydelle (Yan ym. 2024, 4199). Aiemmassa tutkimuksessa sosiaalisen tuen puute yhdistetään myös vanhemman korkeaan väsymystasoon, joka vaikuttaa jaksamiseen (Giallo, Rose, Cooklin & McCormack 2013). Vanhempien jaksamattomuuden on todettu olevan lapsiperheiden vakavien ongelmien taustalla (Ranta-Aho ym. 2023, 52). Aikaisemman tutkimuksen tulokset korostavat sosiaalisen tuen merkityksen tutkimista, etenkin vanhempien näkökulmasta. Seuraavaksi kerron tutkielmani tutkimusasetelmasta.

3. Tutkimusasetelma

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tavoitteen, tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmät. Esittelen aineistonhakuprosessin, perustelen aineistoon liittyvät valinnat ja esittelen aineiston. Lopussa pohdin vielä tutkimukseen liittyvää etiikkaa.

3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tässä tutkielmassa tarkastelen sosiaalisen tuen merkitystä vanhemmille ensimmäisen vauvavuoden aikana. Tavoitteena on tunnistaa, millaisia sosiaalisen tuen tarpeita vanhemmilla on vauvavuoden aikana sekä miten vanhemmat ovat kokeneet varhaisen tuen palveluiden kautta saadun sosiaalisen tuen. Tässä tutkielmassa teoreettisena viitekehyksenä toimii Thoitsin (1986) sosiaalisen tuen teoria. Sosiaalisen tuen teorian avulla, tarkastelen sitä, millaista sosiaalista tukea vanhemmat kaipaavat ja millaiseksi tuki koetaan.

Tutkimalla asiaa vanhempien näkökulmasta, voidaan saada paljon hyödyllistä tietoa, jota voidaan hyödyntää varhaisen tuen työmenetelmien kehittämiseen. Tutkimuskysymykset mahdollistavat varhaisen sosiaalisen tuen tarkastelun vanhempien näkökulmasta. Tutkimalla varhaisen sosiaalisen tuen keinoja, voidaan saada tärkeää tietoa varhaisen tuen kehittämisen kannalta, sillä se auttaa tunnistamaan sekä toimivia käytäntöjä että kehittämistä vaativia osa-alueita.

Tutkielmani tutkimuskysymykset ovat:

1. *Millaisia sosiaalisen tuen tarpeita vanhemmilla on vauvavuoden aikana?*
2. *Miten vanhemmat ovat kokeneet varhaisen tuen palveluiden kautta saadun sosiaalisen tuen?*

3.2 Menetelmät

Toteutan tutkielmani kirjallisuuskatsauksena. Tutkielmani aiheeseen sopii kirjallisuuskatsauksen tavoite rakentaa kokonaiskuvaa tietystä asiakokonaisuudesta, ja kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan tunnistaa aiheeseen liittyviä ongelmia. (Salminen 2011, 3). Tässä tutkielmassa, voidaan

kirjallisuuskatsauksen keinoin rakentaa kokonaiskuvaa varhaisen tuen palveluiden tarjoamasta sosiaalisesta tuesta ensimmäisen vauvavuoden aikana sekä tunnistaa mahdollisia ongelmia tai kehityskohtia. Kirjallisuuskatsauksen keinoin tutkitaan aiheesta tehtyjä tutkimuksia. Sen avulla kootaan valmiita tutkimustuloksia, jotka toimivat perustana uusille tutkimustuloksille. (Salminen 2011, 4.)

Kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kolmeen eri tyyppiin: kuvailevaan ja systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen sekä meta-analyysiin. Tutkielmassani käytän kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa narratiiviseen sekä integroivaan katsaukseen. (Salminen 2011, 6.) Tämä tutkielma on integroiva kirjallisuuskatsaus, jonka avulla pystytään rakentamaan mahdollisimman laaja kuva tutkitusta aiheesta. Integroivan kirjallisuuskatsauksen aineiston valintaa ei määrittele metodiset rajaukset, vaan aineistojen valinta on vapaampaa. (Salminen 2011, 8.) Pyrin integroivan kirjallisuuskatsauksen keinoin luomaan mahdollisimman laajan kuvan sosiaalisen tuen merkityksestä vanhempien näkökulmasta, Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkittu ilmiö pystytään kuvaamaan laaja-alaisesti ja tarvittaessa luokittelemaan ilmiön ominaisuuksia. Analyysin tukena käytän Thoitsin (1986) sosiaalisen tuen teoriaa, jossa sosiaalisen tuen keinot jaetaan välineelliseen, sosioemotionaaliseen ja tiedolliseen apuun.

Tutkimusetiikka on osa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksen eettisten periaatteiden mukaan, tutkimuksessa tulee kunnioittaa ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta ja muita oikeuksia. Tämä tutkielma on kirjallisuuskatsaus, jossa käytän valmiita muiden tekemiä artikkeleita, joista on valmiiksi poistettu tunnistettavat tiedot. Eettisiin periaatteisiin kuuluu välttää mahdolliset vahingot tai haitat, jotka aiheutuisivat tutkittaville ihmisille, yhteisöille tai muille ryhmille. Vältän mahdolliset haitat olemalla tarkka, rehellinen ja huolellinen tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tutkimuksen eettisiin periaatteisiin kuuluu tavoite tuottaa uutta ja merkityksellistä tutkimustietoa asioista, joista emme tiedä tarpeeksi. (Tietoarkisto, Tutkimusetiikka ihmistieteessä). Tämän tutkielman tarkoitus on tuottaa merkityksellistä tietoa varhaisesta sosiaalisesta tuesta ensimmäisen vauvavuoden aikana. Tutkielman tekijänä, minun on tärkeää tunnistaa mahdolliset ennakkoluulot tutkittavasta aiheesta. Mahdolliset ennakkoluulot eivät saa vaikuttaa tutkimuksen tekemiseen tai tutkimuksen tuloksiin.

3.3 Aineisto

Aineiston hakuprosessin aikana huomasin, että tutkimustieto liittyen varhaisen tuen palveluiden tarjoamaan sosiaaliseen tukeen ensimmäisen vauvavuoden aikana oli vähäistä. Aineistoja etsiessä jouduin pohtimaan sitä, miten aineistot tulisi rajata maantieteellisesti. Vanhemmuudessa on kulttuurisia eroja, mutta päätin, että aineistoja ei tarvitse rajata niiden maantieteellisyyden mukaan, koska ajattelen, että vanhemmuus on universaali kokemus, joka ei pääsääntöisesti ole erilaista eri maissa. Sosiaali- ja terveysjärjestelmät voivat erota toisistaan, mutta se ei rajoita tutkimaan sitä, millaista tukea vanhemmat kaipaavat vauvavuoden aikana. Aineiston valitsemista rajasi myös lasten ikä. Aikaisemmassa tutkimuksessa painottuu varhaisen sosiaalisen tuen vaikutukset vanhemmuuteen, mutta tutkimuksissa lapset ovat päiväkot-, koulu- tai teini-iässä. Harvat tutkimukset keskittyivät pelkästään vauvavuoteen.

Aineiston hakemisessa hyödynsin sähköisiä tietokantoja ja hakupalveluita. Etsin aineistoa pääosin Google Scholarista, Volterista ja Research Gatesta. Hyödynsin myös Volterin omaa tekoälyavustajaa. Hakusanoina käytin esimerkiksi ”Sosiaalinen tuki” AND ”Vauvavuosi” ja ”Varhainen tukeminen” AND ”Vanhemmuus”. Artikkeleita löytyi hyvin kyseisillä suomenkielisillä hakusanoilla.

Lopulta löysin kahdeksan vertaisarvioitua artikkelia (Ks. Liite 1), joita hyödynnän tutkielmassani. Aineistot löytyivät Google Scholarin kautta, aiemmin mainitsemilla hakusanoilla. Lähdin lukemaan opinnäytetöitä, raportteja ja muita tutkimuksia, jotka käsittelivät aihettani. Hyödynsin näiden lähdeluetteloja ja sieltä löysin valitut aineistot. Analyysiin valitut aineistot löytyivät myös Volterista, josta sain käyttöoikeiden artikkeleihin. Varmistin aineistojen sopivuuden tutkielmaani lukemalla artikkelit kokonaisuudessaan. Lukiessa, kiinnitin huomiota siihen, löytyikö aineistoista vanhempien näkökulma varhaiseen sosiaaliseen tukeen ensimmäisen vauvavuoden aikana.

Valitsemani artikkelit ajoittuvat vuosille 2011–2020. Aiheesta löytyi myös muutamia vanhempia tutkimuksia, mutta rajasin pois 2010-luvun ja sitä aikaisemmat tutkimukset, jotta tutkimustieto olisi mahdollisimman ajankohtaista. Aineistoon valitut tutkimukset ovat Suomesta, Ruotsista, Irlannista, Iso-Britanniasta, Belgiasta ja Australiasta. Aineistot ovat koottu haastattelu- ja kyselytutkimuksina. Haastatteluiden kohteina on olleet vanhemmat, ja niissä tulee esiin vanhempien omat tuntemukset, arviot ja merkitykset varhaisesta sosiaalisesta tuesta.

Kaikissa artikkeleissa painottuu varhaisen ja riittävän sosiaalisen tuen merkitys ensimmäisen vauvavuoden aikana, vanhempien omasta näkökulmasta. Suomalaiset sekä kansainväliset tutkimukset tuovat esiin vanhempien kokemusten tärkeyden palveluiden kehittämisessä. (Rautio 2012; Raunima, Lepistö, Koivisto, Kylmä, Paavilainen 2020; Barimani ja Vikström 2017; Leahy-Warren, McCarthy, Corcoran 2011; Slomian, Emonts, Vigneron, Acconcia, Glowacz, Reginster, Oumourgh & Bruyère 2017; Baldwin, Malon, Sandall & Bick 2018; Harrison, Moore ja Lazard 2020; Finlayson, Crossland, Bonet, Downe 2020.) Seuraavaksi esitän tutkielmani tulokset.

4. Sosiaalisen tuen merkitys ensimmäisen vauvavuoden aikana

Tässä luvussa esitän tutkielmani tulokset ja vastaan tutkimuskysymyksiini:

1. *Millaisia sosiaalisen tuen tarpeita vanhemmillä on vauvavuoden aikana?*
2. *Miten vanhemmat ovat kokeneet varhaisen tuen palveluiden kautta saadun sosiaalisen tuen?*

Analyysin avulla muodostin kolme teemaa, jotka ovat sosiaalisen tuen ulottuvuuksien mukaan välineellinen tuki, sosioemotionaalinen tuki ja tiedollinen tuki. Jaoin sosioemotionaalisen tuen tarpeet keskustelutukeen, kohtaamisen merkitykseen ja vertaistukeen. Seuraavaksi käsittelem näitä teemoja tarkemmin.

4.1 Välineellinen tuki

Välineellinen tuki tarkoittaa muiden tarjoamia materiaaleja tai tekoja, jotka voivat helpottaa elämäntilannetta. Välineellinen tuki kohdistuu stressaavan tilanteen muuttamiseen tai hallintaan. (Thoits 1986, 417.) Välineelliseen tukeen voidaan liittää vanhempien toive resurssien saatavuudesta vauvavuoden aikana. Näitä resursseja ovat esimerkiksi helpot mahdollisuudet saada yleistä sairaanhoitoa ja lastenhoitoa, lasten terveystalvelujen kotikäynnit sekä puhelinpalvelut, kuten lääketieteellinen neuvontapuhelin tai äitiyshuollon ja lasten terveyden tukipuhelin. (Bariman & Vikström 2017, 541.) Myös Finlaysonin ym. (2020, 16) tutkimuksen mukaan vanhemmat pitävät tärkeänä, että heistä huolehditaan vanhemmuuteen siirtymisen ja synnytyksestä toipumisen aikana. Tärkeänä koettiin vanhempien kohtaaminen yksilöinä sekä heidän ja vauvan tarpeiden tunnistaminen ja täyttäminen.

Raution (2012, 930) ja Slomian ym. (2017, 8) tutkimuksista nousee esiin vanhempien toive käytännön tuesta, joko lastenhoitoon tai kotitalouteen, kuten siivoukseen, ruoanlaittoon ja ostoksille. Arjen apu mahdollistaa vanhemmille omaa aikaa sekä aikaa vauvan kanssa. Raution (2012, 930) tutkimuksessa ilmenee, että useamman lapsen perheissä apua tarvitaan satunnaisesti lasten päivähoidon tai kotitalouteen, silloin kun toinen vanhempi on töissä. Lisäksi tutkimuksesta ilmenee, että vanhemmuutta voidaan tukea pienillä käytännön teoilla (Rautio 2012, 931). Rauniman ym. (2020, 313) tutkimuksista puolestaan ilmenee vanhempien tuen tarve lasten kasvatuksen periaatteisiin ja käytäntöihin. Myös Leahy-Warren ym. (2011, 349) tutkimuksen mukaan viikoittaiset ammattilaisen tarjoamat kotikäynnit tarjosivat vanhemmille hyvinvointia edistävää

sosiaalista tukea. Käynneillä koettiin olevan positiivinen vaikutus, etenkin jos perhetyöntekijä vaikutti omistautuneelta. Tärkeäksi koettiin myös toisen vanhemman tarpeiden tunnistaminen ja mukaan ottaminen työskentelyyn. Kotikäynnit tukivat vanhemmuustaidoissa, parisuhteessa ja auttoivat laajentamaan sosiaalisia verkostoja. Vanhemmat kokivat oppineensa itsestään, suhteestaan ja vanhemmuudestaan. (Leahy-Warren ym. 2011, 349; Rautio 2012, 931.)

Saatujen tulosten mukaan vanhemmat kokevat resurssien saatavuuden ja kokemuksen siitä, että heistä pidetään huolen helpottavan vanhemmuuteen siirtymistä. Vanhemmilla on tarve käytännön tuelle, kuten lastenhoitoon tai apua kotitalouteen. Tulokset kertovat, että pienetkin käytännön tuet koettiin hyödyllisiksi. Välineellisellä tuella koettiin olevan positiivinen vaikutus vanhemmuuteen ja hyvinvointiin.

4.2 Sosioemotionaalinen tuki

Sosioemotionaalinen tuki viittaa välittämisen, arvostuksen, myötätunnon ja kuulumisen tunteisiin. Sosioemotionaalinen tuki auttaa käsittelemään negatiivisia tunteita ja vaikuttaa stressille altistumiseen. (Thoits 1986, 147.) Tässä kappaleessa olen jäsentänyt aineistosta sosioemotionaalisen ulottuvuudet, jotka ovat keskustelutuki, kohtaamisen merkitys ja vertaistuki.

4.2.1 Keskustelutuki

Aineistoista nousi esiin, että vanhemmat tunsivat usein olevansa eristyksissä synnytyksen jälkeen. He ilmaisivat tarpeensa saada tukea tämän sosiaalisen eristyneisyyden vuoksi. (Slomian ym. 2017, 8.) Myös Harrisonin ym. (2020, 8) ja Finlaysonin ym. (2020, 15) tutkimukset osoittavat, että sosiaalinen eristyneisyys ja yksinäisyys oli yksi suurin ahdistuksen lähde.

Raution (2012, 931) ja Finlaysonin ym. (2020, 15) tutkimuksista ilmenee, että vanhemmat pitivät keskustelutukea tärkeänä. Vanhemmat arvostivat mahdollisuutta keskustella ammattilaisen kanssa yhdessä ja erikseen. Tutkielmani aineistoissa korostui riittävän ajan antamisen, kuuntelemisen ja ymmärtämisen tärkeys. Tunne siitä, että joku kuunteli ja vastasi, koettiin rauhoittavana ja helpottavana (Rautio 2012, 930; Bariman & Vikström 2017, 930.) Keskustelutukea arvostettiin sekä sitä pidettiin voimaannuttavana varsinkin, jos vanhempi oli kotona yksin lasten kanssa. Vanhemmat kokivat roolinsa vahvistuvan positiivisen ja kannustavan palautteen myötä. Joskus

riittävä tuki saavutettiin sanallisesti, kun vanhemmat kuuluivat ammattilaiselta heidän pärjäävän ja heidän olevan hyviä vanhempia. (Rautio 2012, 931; Slomian ym. 2017, 8.) Myös Barimanin ja Vikströmin (2017, 542) tutkimuksessa oli huomattavissa, että vanhemmat kokevat henkilökohtaisen vuorovaikutuksen luotettavan terveydenhuollon ammattilaisen kanssa tärkeänä. Raution (2012, 930–931) tutkimuksen mukaan vanhemmat arvostivat työskentelyssä perheen toiveiden kunnioittamista, ja tämä auttoi rakentamaan luottamusta työntekijän ja vanhemman välille. Lisäksi perhetyöntekijän kanssa työskentelyssä merkittäväksi koettiin toisiinsa tutustuminen, joka oli myös yhteydessä palvelun laadun kokemuksiin. Perhetyöntekijä saattoi vanhempien mukaan tuntua ystävältä. (Rautio 2012, 931).

Tulosten perusteella, vanhemmat pitävät keskustelutukea rauhoittavana ja voimaannuttavana. Tuloksista voidaan havaita, että vanhemmat pitävät vuorovaikutussuhteen laatua tärkeänä ja sillä on yhteys luottamuksen rakentumiseen.

4.2.2 Kohtaamisen merkitys

Raution (2012, 930) tutkimuksesta nousee esiin, että saatu varhainen sosiaalinen tuki koettiin tarpeelliseksi ja se tuntui tarkoituksenmukaiselta, mutta kokemukset kohtaamisessa ammattilaisten kanssa vaihtelivat. Lisäksi vanhemmat saattoivat kokea, että palvelut eivät olleet vastanneet heidän odotuksiaan. Myös Rauniman ym. (2020, 307) tutkimuksesta ilmenee, että perheiden kokonaisvaltainen hyvinvointi koettiin hyvin huomioiduksi, mutta psykososiaalinen tuki koettiin osittain riittämättömäksi.

Tutkimuksen mukaan, vanhemmat kokivat välillä olonsa niin ”alhaiseksi”, että apua oli vaikea pyytää (Rautio 2012, 930). Tukea tarvitsevat vanhemmat saattoivat kokea häpeän, nolostumisen, voimattomuuden ja pelon tunteita. etenkin jos on kyse lastensuojelun palveluista. Vanhemmat korostivat myönteistä kohtaamista ammattilaisen kanssa. Toivottiin, että työntekijät eivät tuomitse vanhempia. Myönteinen kohtaaminen edesauttaa myönteisyyttä lapsiperheiden palveluita kohtaan. (Rautio 2012, 931; Raunima ym. 2020, 314.)

Aineistosta voidaan havaita, että vanhemmat toivoivat, että heiltä kysyttäisiin useammin suoraan, miten he pärjäävät. Vanhemmat kokivat, että suorat kysymykset siitä, miltä heistä todella tuntuu, mahdollistaa ”tyhmienkin” ja henkilökohtaisten asioiden puheeksi ottamisen. (Rautio 2012, 930; Bariman & Vikström 2017, 541.)

Myös Rauniman ym. (2020, 313) tutkimuksen mukaan äidit kokivat puutteita saamassaan tuessa liittyen vaikeiden asioiden puheeksi ottamiseen ja kannustukseen puhua vaikeista asioista. Vanhemmat kokivat vaikeiden asioiden puheeksi ottamisen vaikeaksi, joten ammattilaisilta saatu tuki ja kannustus niistä puhumiseen on tärkeää (Raunima ym. 2020, 315). Raution (2012, 930) tutkimuksessa havaittiin, että vanhemmat tarvitsevat mahdollisuuden olla rehellisiä ja avoimia puhuessaan ammattilaisten kanssa ja tämän myötä oli mahdollista rakentaa luottamuksellista suhdetta. Harrison ym. (2020, 9) tuo myös tutkimuksessaan esiin vaikeuden ammattiavun hakemiseen liittyen. Kynnys avun hakemiseen on suuri. Vanhemmat pelkäsivät, että heidät nähdään huonoina vanhempina ja siitä voisi seurata merkittäviä kielteisiä seurauksia, kuten sosiaalipalveluiden puuttuminen perheen asioihin. ”Hyvänä vanhempana” olemiseen ei ajatella kuuluvan mahdollista avun tarvetta. (Harrison ym. 2020, 9.)

Voidaan siis todeta, että monet vanhemmat kokivat, etteivät varhaisen tuen palveluiden kautta saatu sosiaalinen tuki ollut vastannut vanhempien odotuksia ensimmäisen vauvavuoden aikana. Tuloksista voidaan havaita, että vanhemmat kokevat myönteisen kohtaamisen auttavan vaikeiden ja henkilökohtaisten asioiden esiin tuomisessa. Tämän voidaan päätellä olevan myös yhteydessä kynnyksen madaltumiseen avun pyytämisessä.

4.2.3 Vertaistuki

Useissa aineistoissa nousi esiin, että osallistuminen hyvin toimivaan vanhempainryhmään auttoi vanhemmuuteen siirtymisessä. Toisten kohtaaminen samassa elämäntilanteessa ja kokemusten jakaminen koettiin tärkeäksi. Muilta vanhemmilta saatu tuki ja sen kuuleminen, että joku jakaa samat ongelmat koettiin helpottavana. (Bariman & Vikström 2017, 541; Harrison ym. 2020, 10; Finlayson ym. 2020, 16.) Slomian ym. (2017) tutkimuksessa vanhemmat kertovat tarpeestaan vertailla omia kokemuksiaan muiden kokemuksiin. Se auttaa vanhempia huomaamaan, ovatko heidän kokemansa asiat tai tunteet normaaleja, samalla tuoden varmuutta vanhemmuuteen. Lisäksi tutkimuksesta voitiin havaita, että vanhemmuuden kokemusten jakaminen helpottaa yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden kokemuksia. Harrisonin ym. (2020, 8) ja Finlaysonin ym. (2020, 16) tutkimuksessa hyödylliseksi koettu tukikeino oli pienet online-tukiryhmät, mutta osa vanhemmista kokivat liian suuret ryhmät ahdistavina. Slomian ym. (2017, 9) tutkimuksessa puolestaan monet vanhemmat ilmaisivat tarvetta harrastukselle, jossa pääsee näkemään muita, rentoutumaan ja

puhumaan jostain muusta, kuin lapsiarjesta. Harrastus mahdollistaisi omaa-aikaa, mutta samalla mahdollisuutta jakaa kokemuksia vanhemmuudesta (Slomian ym 2017, 9).

Leahy-Warrenin ym. (2011, 393) tutkimuksesta nousi esiin, että perheen ja epävirallisen sosiaalisen verkoston, kuten ystävien tarjoamalla tuella olevan suuri merkitys vanhempien hyvinvointiin. Myös Bariman & Vikström (2017, 543) tuo tutkimuksessaan esiin, että yhteyden tunne perheeseen, ystäviin tai terveydenhuollon ammattilaisiin lisäsi turvallisuuden tunnetta ensimmäisen vauvavuoden aikana. Lisäksi useat ja toistuvat tapaamiset vanhempainryhmissä tai terveydenhuollon ammattilaisten kanssa lisäsivät yhteyden tunnetta (Bariman & Vikström 2017, 543).

Aineistoista saadut tulokset kertovat vertaistuen tarpeesta ensimmäisen vauvavuoden aikana. Tästä voidaan päätellä, että kokemusten jakaminen muiden vanhempien kanssa vaikuttaa positiivisesti yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden tunteisiin, samalla tuoden varmuutta vanhemmuuteen. Tulosten perusteella, vanhemmat kokevat pienet online ryhmät ja harrastukset hyödyllisiksi.

4.3 Tiedollinen tuki

Tiedollinen tuki tarkoittaa mielipiteitä, neuvoja, palautetta ja tietoa, jotka voivat auttaa stressaavissa elämäntilanteissa (Thoits 1986, 417).

Useissa aineiston artikkeleissa korostui vanhempien toiveet saada tiedollista tukea ensimmäisen vauvavuoden aikana. Aineistosta nousi esille, että vanhemmat toivoivat heidän kanssaan työskentelevillä ammattilaisilla olevan laaja tietämys vanhemmuudesta, perheasioista ja halu tarjota tukea (Rautio 2012, 930). Raution (2012, 930) tutkimuksen mukaan vanhemmat toivoivat, että perhetyöntekijä olisi heitä vanhempi, jotta hänellä olisi kokemusta perhe-elämästä. Barimanin ja Vikströmin (2017, 541) tutkimuksen tulokset puolestaan kertovat vanhempien pitävän tärkeänä saatuja käytännön neuvoja, etenkin niiltä ystäviltä, joilla oli itselläkin lapsia. Vanhemmat pitivät hyödyllisinä vauvavuotena järjestettyjä ryhmätapaamisia, jossa vanhemmat auttoivat toisiaan antamalla hyviä ja oikea-aikaisia neuvoja (Bariman & Vikström 2017, 541.)

Aineistoista ilmenee tarve lääketieteelliselle tiedolle. Vanhemmat haluavat terveydenhuollon ammattilaisilta ohjausta esimerkiksi vauvan kehitykseen, hygieniaan, imetykseen ja ravitsemukseen liittyen. Ammattilaisilta saadulla tiedolla koettiin olevan rauhoittava rooli. (Finlayson ym. 2020, 15.) Aineistojen tutkimusten mukaan myös säännölliset lääkärikäynnit koettiin rauhoittavina.

Aineistoissa vanhemmat kertoivat kaipaavan ammattilaisilta myös käytännön tietoja siitä, miten olla lapsen kanssa. Esimerkiksi milloin tehdä ensimmäinen retki vauvan kanssa sekä neuvoja imetykseen, unen hallintaan, taloudenhoitoon, seksuaalisuuteen ja tietoja lastenhoitopalveluista. Monet vanhemmat kuitenkin kokivat tiedon puutetta saatavilla olevista palveluista. Tiedon löytäminen koettiin vaikeana ja toivottiin, että kaikki tarvittava tieto löytyisi helposti yhdestä paikasta. Vanhemmat tarvitsevat tiedon siitä, mistä saada ammatillista apua ongelmia kohdatessa. (Slomian ym. 2017, 7; Bariman & Vikström 2017, 541; Baldwin ym. 2018, 2136.)

Aineistoissa korostui tuen tarve liittyen vanhempien henkisen rasituksen ymmärtämiseen. Se koettiin tärkeänä, koska ensimmäinen vauvavuosi on stressaavaa ja emotionaalisesti kuormittavaa aikaa. Aineistoista voitiin havaita, että vanhemmat tarvitsivat ohjausta elämäntapoihin, kuten liikunnan pariin. Toivottiin neuvoja hyvinvoinnin tukemiseen ja tasapainon löytämiseen elämässä. Vanhemmat kaipasivat myös enemmän tiedollista tukea ymmärtääkseen seksuaalisuudessa tapahtuvia muutoksia lapsen syntymän jälkeen. (Harrison ym. 2020, 13; Raunima ym. 2020, 313–314; Baldwin ym. 2018, 2136; Finlayson ym. 2020, 15.) Lisäksi Finlaysonin ym. (2020, 16) tutkimuksessa korostui äitien tarve ymmärtää kehossa tapahtuvia muutoksia synnytyksen jälkeen. Osa äideistä koki sosiaalista painetta ”palauttaa” keho ennalleen (Finlayson ym. 2020, 16).

Useimmissa aineistoissa nousi esiin, että uuteen elämäntilanteeseen sopeutuminen, muutokset kehossa ja seksuaalisissa haluissa tuovat erityishaasteita, joihin vanhemmat kaipaavat enemmän tukea ja ohjausta. Slomianin ym. (2017) tutkimuksen tuloksissa ilmenee suuri tiedontarve etenkin naisten keskuudessa ensimmäisenä vauvavuotena. Suurin osa äideistä tuomitsee sosiaalisen ihailun äitiyden ympärillä. Aineistoista on havaittavissa, että vanhemmat saattavat tuntea syyllisyyttä siitä, että äitiys ei etene ennakkokäsitystensä mukaisesti. Näitä tunteita usein vahvistavat vauvavuoden aiheuttama väsymys. Aineistoista ilmenee, että vanhemmat vaativat, että pitäisi puhua enemmän siitä, millaista on oikeasti tulla äidiksi. Etenkin ensimmäisen lapsen kohdalla ei ole aina helppoa sopeutua vanhemmuuden rooliin. Vanhempien mukaan äitiyteen liittyvä ihailu, ei tee avun hakemisesta helppoa. Vanhemmat eivät uskalla puhua tai valittaa ongelmistaan. Vanhemmat toivoivat, että yhteiskunnassa puhuttaisiin enemmän ja avoimemmin vanhemmuuteen liittyvistä tabuista. (Slomian ym. 2017, 5; Harrison ym. 2020, 7; Finlayson ym. 2020, 15).

Voidaan siis todeta, että vanhemmat kaipaavat tiedollista tukea ensimmäisen vauvavuoden aikana. Vanhemmat kaipaavat käytännön neuvoja sekä lääketieteellistä tietoa vauvavuoteen liittyen. Aineistoista oli havaittavissa, että tukeminen henkisen rasituksen ymmärtämiseen, elämäntapoihin sekä seksuaalisiin ja kehollisiin muutoksiin koetaan tärkeänä. Tuloksista voidaan päätellä, että

yhteiskunnan asettamat paineet vanhemmuudessa vaikeuttaa vanhemmuuteen siirtymisessä.
Seuraavaksi esittelen tutkielmani johtopäätökset.

5. Johtopäätökset

Tässä tutkielmassa olen tarkastellut sosiaalisen tuen merkitystä vanhemmille ensimmäisen vauvavuoden aikana. Tutkielmassa tarkastelin millaista varhaista sosiaalista tukea vanhemmat tarvitsevat ja millaiseksi vanhemmat kokevat saadun sosiaalisen tuen. Analyysin tukena käytin Thoitsin (1986) jaottelua sosiaalisen tuen ulottuvuuksista, jotka ovat välineellinen, sosioemotionaalinen ja tiedollinen tuki. Tämän jaottelun avulla pystyin hahmottamaan vanhempien varhaisen sosiaalisen tuen tarpeita ja yhdistämään ne käytännön kenttään. Aineistosta saadut tulokset tukevat vahvasti toisiaan ja niissä korostuu sosiaalisen tuen teorian mukaiset vaikutukset hyvinvointiin.

Analyysissa korostui **välineellisen tuen** tarve, joka tutkielmani tulosten mukaan nousi esiin käytännön tukena lastenhoitoon tai kotitalouteen, kuten siivoukseen, ruuanlaittoon tai ostoksiin liittyen. (Rautio 2012, 930; Slomian ym. 2017, 8; Raunima ym. 2020, 313.) Ammattilaisten tarjoamat kotikäynnit koettiin hyvinvointina edistävänä. Tutkielmani tulosten mukaan kotikäynnit tukivat vanhemmuutta, parisuhdetta ja sosiaalisen verkostojen laajentamista. (Leahy-Warren ym. 2011, 349; Rautio 2016, 931.)

Tutkielmani tuloksissa nousi esiin **sosioemotionaalisen tuen** erilaiset ulottuvuudet. Ensimmäinen vauvavuosi on henkisesti ja fyysisesti kuormittavaa aikaa. Tulosten perusteella vanhemmat kaipaivat tukea, jonka avulla he voivat ymmärtää henkisen rasituksen merkityksen. Keskustelutuki koettiin rauhoittavana, helpottavana ja voimaannuttavana. Vanhempien mukaan, joskus riittävä tuki saavutetaan sanallisesti. (Raunima ym. 2020; Rautio 2012; Bariman & Vikström 2017; Slomian ym. 2017; Finlayson ym. 2020.) Keskustelutukeen liittyen tuloksissa korostui vanhempien toive asioiden puheeksi ottamisesta. Vanhemmat toivoivat, että heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset kysyisivät suoraan myös vaikeista asioista. Joka mahdollistaisi myös ”tyhmien” kysymysten esittämisen. (Rautio 2012; Bariman & Vikström 2017; Raunima ym. 2020.) Aikaisemman tutkimuksen mukaan avun pyytäminen koetaan usein vaikeaksi, joten ammattilaisilla on tuen tarjoajina merkittävä rooli. Vanhemmilta asioiden kysyminen suoraan, saattaa tehdä avun tarpeen ilmaisemisesta helpompaa. Tutkielmani tuloksista ilmenee myös vanhempien tarve vertaistuelle ensimmäisen vauvavuoden aikana. Vertaistuen koettiin lisäävän hyvinvoinnin kokemuksia sekä helpottavan yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden tunteita. (Bariman & Vikström 2017; Harrison ym. 2020; Slomian ym. 2017; Finlayson ym. 2020.) Myös aiemmassa tutkimuksessa todetaan vertaistuki hyödylliseksi (Rautio 2016, 30; Lindberg ym. 2019, 12).

Tutkielmani tuloksissa korostui vanhempien **tiedollisen tuen** tarve ensimmäisenä vauvavuotena. Vanhemmat tarvitsivat niin lääketieteellistä, kuin käytännön tietoa. Tulosten mukaan vanhemmat tarvitsivat neuvoja hyvinvoinnin tukemiseen ja tasapainon löytämiseen elämässä. Myös tiedollinen tuki seksuaalisen elämän muutosten ymmärtämiseen koettiin tärkeänä. Vanhemmat toivoivat, että kaikki vauvavuoden aikana tarvittavat tiedot löytyisivät yhdestä paikasta. (Rautio 2012; Bariman & Vikström 2017; Slomian ym. 2017; Baldwin ym. 2018; Harrison ym. 2020; Raunima ym. 2020; Finlayson ym. 2020.) Yhteiskunnallisesta näkökulmasta oli mielenkiintoista, että analyysissa korostui ongelma liittyen äitiyden ihailuun. Sosiaalinen ihailu tekee avun hakemisesta vaikeaa ja ongelmista ei uskalleta puhua. Vanhemmat toivoivat, että yhteiskunnassa puhuttaisiin enemmän ja avoimemmin vanhemmuuteen liittyvistä tabuista. (Slomian ym. 2017; Harrison ym. 2020.)

Tutkielmani tulosten mukaan vanhemmat kaipaavat sekä välineellistä tukea, sosioemotionaalista tukea, että tiedollista tukea ensimmäisen vauvavuoden aikana, ja vanhemmat kokevat saadun sosiaalisen tuen merkittäväksi.

Saatuja tuloksia voidaan hyödyntää osana yhteiskunnallista keskustelua liittyen vanhempien uupumiseen sekä käytännön työn kehittämiseen. Saatujen tulosten mukaan olisi hyödyllistä, jos vanhemmille järjestettäisiin matalan kynnyksen vertaistukiryhmiä, jossa he pääsevät jakamaan omia kokemuksiaan vanhemmuudesta sekä saamaan muilta tukea ja varmuutta vanhemmuuteen. Aineistoissa vanhemmat itse mainitsivat kaipaavansa pieniä online-tukiryhmiä tai harrastustoimintaa. Vauvavuoden aikana vanhemmat voivat kokea paljon yksinäisyyden tunteita, joten tällainen vertaistukitoiminta olisi tärkeää vanhempien hyvinvoinnin kannalta. Aiemman tutkimuksen mukaan, monilla perheillä ei ole minkäänlaista tukiverkostoa ympärillään, joten vertaistuen avulla, sosiaalisia verkostoja olisi mahdollista laajentaa.

Tutkielmani tulosten mukaan vanhemmat tarvitsevat välineellistä tukea ensimmäisen vauvavuoden aikana. Aikaisemmissa tutkimuksissa ilmenee kuitenkin että, mahdollista tukea on vaikea löytää ja sitä oli liian vähän tarjolla (Lindberg ym. 2019, 10; Pitkänen ym. 2024, 28–29). On siis syytä kehittää varhaisen tuen palveluita vastaamaan vanhempien tuen tarpeisiin. Tarjoamalla matalan kynnyksen perhetyöntekijän kotikäyntejä perheille, joilla ei ole tukiverkostoa ympärillään, voidaan edistää vanhempien hyvinvointia. Matalan kynnyksen palveluiden kehittäminen vaatisi kuitenkin lisää resursseja. Tällä hetkellä hallituksen leikkaukset sosiaaliturvaan sekä sosiaali- ja terveyspalveluihin, ei anna mahdollisuutta resurssien suuntaamiseen ennaltaehkäisevään ja matalan kynnyksen työhön. Lisääntyvä lapsiperheköyhyys on suuri yhteiskunnallinen ongelma (Aspesslagh & Paukkeri 2025), ja vaikuttaa siltä, että hallitus sulkee silmänsä tältä ongelmalta.

Analyysini tuloksia voidaan hyödyntää osana suurempaa yhteiskunnallista keskustelua liittyen vanhempien uupumukseen ja avun pyytämisen vaikeuteen. Vanhemmat kokevat avun pyytämisen häpeällisenä, nolona ja merkkinä epäonnistumisesta vanhempana. Myös pelon tunteet korostuivat analyysissa, liittyen lastensuojelun palveluihin. (Rautio 2012; Raunima ym. 2020.) Vanhempien ja lasten hyvinvoinnin puolesta olisi tärkeää, että kynnyks avun pyytämiseen olisi pienempi. On tärkeää kehittää matalan kynnyksen palveluita, jotta vanhemmat saavat tarvittavan sosiaalisen tuen vauvavuoden aikana. Pelko ja häpeä voivat olla esteenä varhaisen tuen pyytämiselle, jolla voi olla vakaviakin seurauksia vanhempien ja lasten hyvinvointiin. Vanhempien tukeminen on yhteiskunnan vastuulla ja perheiden kanssa työskenteleville ammattilaisille tulee antaa riittävät resurssit tarjota välineellistä, sosioemotionaalista ja tiedollista tukea.

Tutkielmani aihetta ja aineistoa rajoittaa vähäinen tutkimus varhaiseen sosiaaliseen tukeen liittyen. Olisi hyödyllistä tutkia aihetta lisää etenkin suomalaisessa kontekstissa, jotta mahdollisimman monen vanhemman tarpeet ja toiveet voitaisiin ottaa huomioon. Tutkielmassa olen hyödyntänyt myös ulkomaisia tutkimuksia, mutta en ole lähtenyt erittelemään tuloksia eri kulttuureiden välillä. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, että löytyykö eri kulttuureiden väliltä eroavaisuuksia, sosiaalisen tuen tarpeeseen liittyen.

Tutkimalla aihetta vanhempien näkökulmasta, olen saanut käytännön läheistä tietoa sekä vanhempien oman äänen ja toiveet kuuluviin. Tutkielmani vahvuuksiin vanhempien oman näkökulman lisäksi kuuluu Thoitsin (1986) sosiaalisen tuen teoria, jota hyödyntämällä tutkielmani on teoreettisesti perusteltu sekä käytännön läheinen. Aiheeni rajaus vain ensimmäiseen vauvavuoteen, mahdollistaa sosiaalisen tuen tarkastelun pienellä katsauksella, jossa kaikki tutkimukseen osallistuneet ovat olleet samassa elämäntilanteessa. Aiheen rajaus ensimmäiseen vauvavuoteen on yksi tutkielmani vahvuuksista.

Jatkotutkimus varhaisesta sosiaalisesta tuesta, voisi kiinnittyä äitien ja isien tai vanhemman ja toisen vanhemman välisiin eroihin. Tutkielmassani ei korostunut erot sukupuolten välillä, mutta laajempi aineisto, voisi mahdollistaa sukupuolen välisten erojen tunnistamisen sosiaalisen tuen tarpeessa vauvavuoden aikana. Tutkielmani tuloksissa korostui myös sosiaalinen ihailu äitiyteen liittyen sekä vaikeus avun pyytämiseen ja häpeä. Nämäkin aiheet ovat tärkeitä yhteiskunnallisessa kontekstissa ja niitä olisi mielenkiintoista tarkastella lisää. Kokonaisuudessaan on tärkeää jatkaa varhaisen tuen palveluiden kehittämistä ja niiden merkitysten tutkimista. Varhaisen tuen palveluiden kehittäminen, voi auttaa lastensuojelun painopisteen siirtymistä korjaavien palveluiden sijaan ennaltaehkäiseviin palveluihin. Näin ollen, lastensuojelun tilannekuva, ei olisi tulipalojen sammuttelua, vaan niiden ehkäisyä. Tutkielmassani saatuja tuloksia voidaan hyödyntää varhaisen

tuen keinojen vahvistamisessa, uusien menetelmien kehittämisessä ja sitä kautta perheiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamisessa.

6. Lähdeluettelo

- Aspeshagh, T. & Paukkeri, M. (2025) Hallitus sysääkin jopa 31 000 lasta köyhyyteen – asiantuntija: ”Tästä tulee vielä kallis lasku”. Yle Uutiset 24.9.2025 (Viitattu 2.1.2026) <https://yle.fi/a/74-20184705>
- Cohen, S., Gottlieb, B. H. & Underwood, L. G. (2000) Social support and health. Teoksessa Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Toim.). (2000) Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists. Oxford University Press, 15–21.
- Cohen, S. & Lakey, B. (2000) Social support theory and measurement. Teoksessa Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Toim.). (2000) Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists. Oxford University Press, 40–41.
- Elinolotilasto (2025) 930 000 henkilöä köyhyys- tai syrjäytymisriskissä vuonna 2023. Helsinki: Tilastokeskus (Viitattu 30.9.2025) <https://stat.fi/julkaisu/cm1hepbcn62b107w03plmxg8u>
- Giallo, R., Rose, N., Cooklin, A., & McCormack, D. (2013) In survival mode: mothers and fathers’ experiences of fatigue in the early parenting period. Journal of Reproductive and Infant Psychology, 31(1), 31–45. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi:2443/10.1080/02646838.2012.751584>
- Hotokka, M. (2023) Koppi Uupuneesta vanhemmasta. Talentia-lehti. [Koppi uupuneesta vanhemmasta - Talentia-lehti](#)
- Kiili, J., Moilanen, J., Hedman, J. (2024) Kartoittava analyysi lasten ja perheiden sosiaalihuollon palveluista 2020-luvulla. Teoksessa Kiili, J., Jaakola, A., Anis, M., Lamponen, T. & Stenvall, E. (toim.) Lapsiperheiden ja lastensuojelun sosiaalityö. Gaudeamus.
- Kiili, J., Jaakola, A., Anis, M., Lamponen, T. & Stenvall, E. (2024) Lapsiperheiden ja lastensuojelun sosiaalityö 2020-luvulla. Teoksessa Kiili, J., Jaakola, A., Anis, M., Lamponen, T. & Stenvall, E. (toim.) Lapsiperheiden ja lastensuojelun sosiaalityö. Gaudeamus.
- Korja, R. & Takatupa, A. (2020) Varhaisen stressin vaikutusten huomioiminen asiakastyössä. Teoksessa Henttonen, T., Sellergren, H., Ruottinen, T., & Pennola, T. (toim.) Vauvatyö: vauvatyötä haastavissa perhetilanteissa: käsikirja. Ensi- ja turvakotien liitto.
- Korkman, S. (2020) Vauvavaiheen tukeminen on kansallinen investointi. Teoksessa Henttonen, T., Sellergren, H., Ruottinen, T., & Pennola, T. (toim.) Vauvatyö: vauvatyötä haastavissa perhetilanteissa: käsikirja. Ensi- ja turvakotien liitto.
- Lasten oikeuksien sopimus (LOS 60/1991 18 §)
- Lindberg, M., Autto, J. & Nygård, M. (2019) Lapsiperheiden kotitalouden strategiat taloudellisen epävarmuuden ja perhepoliittisten muutosten aikana. Janus vol. 27 (1) 2019, 3–20. <https://journal.fi/janus/article/view/68838/40483>

- Mannerheimin Lastensuojeluliitto (2025) Perheellä ja vanhemmalla on oikeus tukeen. Lapsemme lehden jutut. 17.5.2025 (viitattu 29.10.2025) <https://www.mll.fi/lapsemme-lehti/perheella-ja-vanhemmalla-on-oikeus-tukeen/>
- Pietikäinen, J., Hakulinen, T. & Holopainen, A. (2020) Raskausajan ja synnytyksen jälkeisen masennuksen ja ahdistuneisuuden varhaista hoitoa tulee tehostaa. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 57(2) 192–194. <https://journal.fi/sla/article/view/89553/50667>
- Pitkänen, S., Ranta, T., Mäkkylä, T., Aro, R., Aro, N., Kortelainen, J., Koski, N., & Stenvall, J. (2024) Lasten ja perheiden sosiaalipalvelu. Varhaisen tuen tilannekuva ja kehittämistarpeet. Helsinki: Valtioneuvoston Kanslia. 7–38. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/server/api/core/bitstreams/c689b494-6b72-45a8-9891-ab974cd1c6e8/content>
- Pulkkinen, L. (2022) Lapsen hyvinvointi alkaa kodista. Jyväskylä: Ps-kustannus
- Ranta-Aho, A., Vuorenmaa, M., & Einiö, E. (2023) Perhemuodon ja yksinäisyyden yhteys pienten lasten vanhempien psyykkiseen kuormittuneisuuteen. Hoitotiede 35 (1), 49–63.
- Rautio, S. (2016) Neuvolan perhetyö vanhemmuuden varhaisena tukena ja yhteistyönä. Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä 2016.
- Salminen, Ari (2011) Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja.
- Sosiaalihuoltolaki (1301/2014)
- Tarkka, M-T. (1996) Äitiys ja sosiaalinen tuki .Tampereen Yliopistopaino Oy, Tampere.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2023) Mitä on lastensuojelu? 7.12.2023 (Viitattu 20.10.2025) <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>
- Thoits, P. A. (1986) Social support as coping assistance. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54 (4), 416–423. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi:2443/10.1037/0022-006X.54.4.416>
- Vuorenmaa M, Klemetti R, Saaristo V, Wiss K (2023) Enemmistö vauvaperheiden vanhemmista on tyytyväisiä neuvolapalveluihin – perheen hyvinvoinnin selvittämisessä ja vanhemmuuden tukemisessa parannettavaa. Tutkimuksesta tiiviisti 43/2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Yan, Z., Yu, S., & Lin, W. (2024) Parents perceived social support and children’s mental health: the chain mediating role of parental marital quality and parent–child relationships. Current Psychology, 43(5), 4198–4210. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi:2443/10.1007/s12144-023-04625>

Aineisto:

- Rautio, S. (2012) Parents' experiences of early support. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* (27) 927–934. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/scs.12006>
- Raunima, M., Lepistö, S., Koivisto, A-M., Kylmä, J. & Paavilainen, E. (2020) Vanhempien kokemukset neuvolasta saadusta tuesta vauva-aikana ja tuessa koetut muutokset odotusajan ja vauva-ajan välillä. *Sosiaalitieteellinen aikakauslehti* (57) 303–320
<https://journal.fi/sla/article/view/82620/57697>
- Barimani, M. & Vikström, A. (2017) Facilitating and inhibiting factors in transition to parenthood – ways in which health professionals can support parents. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* (31) 537–546 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/scs.12367>
- Leahy-Warren, P., McCarthy, G. & Corcoran, P. (2011) First-time mothers: social support, maternal parental self-efficacy and postnatal depression. *21*(3-4) 388-398
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21435059/>
- Slomian, J., Emonts, P., Vigneron, L., Acconcia, A., Glowacz, F., Reginster, J.Y., Oumourgh, M. & Bruyère, O. (2017) Identifying maternal needs following childbirth: A qualitative study among mothers, fathers and professionals. *BMC Pregnancy and Childbirth* (17)213.
<https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-017-1398-1>
- Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J. & Bick, D. (2018) Mental health and wellbeing during the transition to fatherhood: a systematic review of first-time fathers' experiences. *JBIC database of systematic reviews and implementation reports*. *16*(11), 2118–2191.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30289768/>
- Harrison, V., Moore, D. & Lazard, L. (2020) Supporting perinatal anxiety in the digital age; a qualitative exploration of stressors and support strategies. *BMC Pregnancy Childbirth* (20) 363. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-02990-0>
- Finlayson K, Crossland N, Bonet M, Downe S (2020) What matters to women in the postnatal period: A meta-synthesis of qualitative studies. *PLoS ONE* 15 (4)
<https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0231415&type=printable>

e

Liitteet:

Liite 1. Aineisto

Kirjoittaja, julkaisuvuosi ja -maa	Artikkelin otsikko	Aineisto ja menetelmä	Tutkimuksen aihe
Rautio, S. 2012 Suomi	Parents' experiences of early support	Haastattelututkimus (N=9 asiakasvanhemat) Narratiivinen analyysi.	Vanhempien kokemukset ennaltaehkäisevästä sosiaalisesta tuesta, jota tarjottiin neuvolan tarjoamien kotikäyntien muodossa.
Raunima, M., Lepistö, S., Koivisto, A-M., Kylmä, J., Paavilainen, E. 2020 Suomi	Vanhempien kokemukset neuvolasta saadusta tuesta vauva-aikana ja tuessa koetut muutokset odotusajan ja vauva-ajan välillä	Kyselytutkimus (N=106 perhettä) Tilastolliset menetelmät	Pikkulapsiperheiden neuvolasta saatu tuki, lapsen ollessa 10 kuukauden ikäinen ja tuen kokemukseen yhteydessä olevat tekijät.
Barimani, M., Vikström, A. 2017 Ruotsi	Facilitating and inhibiting factors in transition to parenthood – ways in which health professionals can support parents	Haastattelututkimus (N=60 vanhempaa) Sekundäärianalyysi	Vanhempien haastatteluiden avulla löytää tietoa, jolla tukea vanhemmuuteen siirtymistä.
Leahy-Warren, P., McCarthy, G., Corcoran, P. 2011 Irlanti	First-time mothers: social support, maternal parental self-efficacy and postnatal depression	Kyselytutkimus (N=410 äitiä) Kvantitaavinen kuvaileva tutkimus	Sosiaalisen tuen, vanhemman itseluottamuksen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen välinen yhteys

			6 viikkoa synnytyksen jälkeen.
Slomian, J., Emonts, P., Vigneron, L., Acconcia, A., Glowacz, F., Reginster, J.Y., Oumourgh, M. & Bruyère, O. 2017 Belgia	Identifying maternal needs following childbirth: A qualitative study among mothers, fathers and professionals	Haastattelututkimus (N=22 äitiä) Kvalitatiivinen tutkimus	Äidin tarpeet synnytyksen jälkeisenä vuonna. Tarpeiden vertaaminen ammattilaisten ja isien käsityksiin äitien tarpeista.
Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J. & Bick, D. 2018 Lontoo	Mental health and wellbeing during the transition to fatherhood: a systematic review of first-time fathers' experiences	Kvalitatiivinen tutkimus vuosilta 1990–2017 (N=22 tutkimusta) (Yht. 351 ensikertalaista isää) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus	Tunnistaa ensikertalaisten isien kokemuksia ja tarpeita mielenterveyden ja hyvinvoinnin suhteen isyyteen siirtymisessä.
Harrison, V., Moore, D. & Lazard, L. 2020 Iso-Britannia	Supporting perinatal anxiety in the digital age; a qualitative exploration of stressors and support strategies	Haastattelututkimus (N=21 äitiä vuoden jälkeen synnytyksestä) (N=2 raskaana olevat äidit) Temaattinen analyysi	Raskaana olevien tai vuoden jälkeen synnytyksestä olevien äitien tukitarpeet.
Finlayson, K., Crossland, N., Bonet, M. & Downe, S. 2020	What matters to women in the postnatal period: A meta-synthesis of qualitative studies	Kvalitatiivinen tutkimus vuosilta 2000–2019 (N=36 tutkimusta) (Yht. 800 äitiä)	Naisille tärkeitä asioita synnytyksen jälkeen.

Australia		Systemaattinen kirjallisuuskatsaus	
-----------	--	------------------------------------	--