



”Yksinkertaisesti nämä lapset on parasta
mitä itselle koskaan on tapahtunut.

Mikä tuottaa iloa?

**Vauvojen ja alle 2-vuotiaiden taaperoiden vanhempien kokemuksia
hyvinvointia ja jaksamista vahvistavista tekijöistä.**

Ensi- ja turvakotien liitto 2025

Tanja Henttonen

SISÄLLYS

1. Johdanto	3
2. Kyselyn tarkoitus.....	4
2.1 Kyselyn toteutus.....	4
2.2 Kyselyn menetelmä	4
2.3 Vastaajien taustatiedot	5
3. Verkkokyselyn tulokset	7
3.1 Jaksamista tukevat asiat.....	7
3.2. jaksamista heikentävät asiat	18
3.3 Mistä perheet ovat saaneet tukea tai apua arkeen?	23
3.4 Millainen apu hyödyttäisi perheitä eniten?	23
3.5 vanhemmuuteen liitettyjä odotuksia	27
3.6 Tyytyväisyys vauvaperhearkeen	28
3.7 Vanhemmuuteen iloa tuottavat asiat.....	28
4. Yhteenveto ja johtopäätökset.....	32
4.1 Keskeiset havainnot	32
4.2 Johtopäätökset	33
4.3 käytännön ehdotuksia	35
4.4 Pohdinta	36
5. Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistykset auttavat perheitä kokonaisvaltaisesti	38
Lähteet	39

Ensi- ja turvakotien liitto (ETKL) on valtakunnallinen lapsi- ja perhejärjestö, joka auttaa vaikeissa ja turvattomissa oloissa eläviä lapsia ja perheitä sekä tekee perheväkivaltaa ehkäisevää työtä. Ensi- ja turvakotien liitolla on 31 jäsenyhteisöä eri puolilla Suomea.

www.ensijaturvakotienliitto.fi

1. JOHDANTO

Odotusaika ja ensimmäiset elinvuodet vaikuttavat merkittäväällä tavalla lapsen kasvuun ja kehitykseen, kuten myös kasvuympäristö ja vanhempien hyvinvointi. Vauvaperheiden vanhemmille suunnatussa FinLapset-kyselytutkimuksessa (2025) 90 prosenttia vastanneista vanhemmista suhtautui tulevaisuuteen optimistisesti ja useimmat kokivat myös terveytensä hyväksi. Uupumuksen oireet olivat kuitenkin tavallisia; niistä kertoi yli kolmannes vastaajista. Eri-tyisesti äidit raportoivat melko yleisesti yksinäisyydestä ja masennusoireilusta. Vanhemmat olisivat kaivanneet laajemmin tukea mm. vauvan uniongelmiin ja omaan jaksamiseensa. (FinLapset, THL.)

Vastaavia tuloksia nousi esiin Ensi- ja turvakotien liiton tekemässä Miten pärjää? -selvityksessä, jonka mukaan yleisimpiä vanhempien kuormituksen oireita olivat stressi, uupumus, uneen liittyvät vaikeudet, yksinäisyys ja ahdistus sekä masennusoireet. Kyselyyn vastanneista perheistä vähän yli puolet tarvitsi läheisten lisäksi ammattilaisen apua, mutta kolmannes avun tarvitsijoista jäi sitä ilman. (Henttonen & Lehtikoinen, 2023.)

Mikä tuottaa iloa? -verkkokysely toteutettiin, jotta saisimme lisää tietoa siitä, mitkä asiat auttavat vauva- ja taaperoperheiden vanhempia jaksamaan arjessaan, mistä he saavat tukea, millainen tuki heitä hyödyttäisi eniten ja mikä heille tuottaa vanhemmuudessa iloa. Kyselyyn vastasi 0–2-vuotiaiden vauvojen vanhemmat.

Vauvavaiheella on nykytiedon valossa suuri merkitys koko ihmisen elämänkaaressa. Raskausajasta kahden ensimmäisen ikävuoden loppuun asti lapsen aivot kehittyvät nopeammin kuin missään muussa elämänvaiheessa. Tällöin luodaan myös pohja tulevalle mielenterveydelle. Se, että vanhempi kokee arjessa iloa, saa tarvittaessa apua ja tukea sekä tuntee olevansa vanhempana riittävä ja arvostettu, heijastuu myös vauvan hyvinvointiin ja kehitykseen. Vanhemman hyvinvoinnin tukeminen on aina myös vauvan hyvinvointiin panostamista.

Kyselyn tulokset toimivat Ensi- ja turvakotien liiton kehittämis- ja vaikuttamistyön apuna. Niiden avulla voidaan kehittää vauvaperhepalveluita ja vahvistaa rakenteita, jotka tukevat vanhemmuutta ja vauvaperheiden arkea. Tulokset muistuttavat, että olemassa olevan hyvän tunnistaminen ja sanoittaminen on yhtä tärkeää kuin perheiden haasteisiin keskittyminen. Hyvää ja toimivaa vahvistamalla lisätään onnistumisen kokemuksia.

2. KYSELYN TARKOITUS

Mikä tuottaa iloa? -kyselyllä kartoitettiin vauvojen ja alle kaksivuotiaiden taaperoiden vanhempien kokemuksia hyvinvointia ja jaksamista vahvistavista ja heikentävistä tekijöistä sekä sitä, mistä vauvaperheet kokevat saavansa apua. Kyselyllä selvitettiin myös, millainen apu vanhempia hyödyttäisi eniten sekä mikä tuottaa heille iloa vanhempana.

Kyselyn tuloksia käytetään vauvaperheiden hyväksi Ensi- ja turvakotien liiton kehittämis- ja vaikuttamistyössä.

2.1 KYSELYN TOTEUTUS

Vauva- ja taaperoperheille suunnattu kysely oli vastattavissa seitsemän viikon ajan huhti-toukokuussa 2025 (11.4.–1.6.2025). Kysely sisälsi monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä, joissa vastaajat pystyivät itse kuvaamaan kokemustaan.



Kuva 1. Mainos vauvaperhekyselystä

Kyselyä levitettiin aktiivisesti Ensi- ja turvakotien liiton sosiaalisen median kanavissa. Sille ostettiin maksullinen mainos verkkoon ja Sanoman palveluihin. Mainos oli kohdennettu äitiys-, vauva- ja perheteemoista sekä niiden lähiteemoista kiinnostuneille vanhemmille, joilla oli alle 12 kuukauden ikäinen vauva tai 1–2-vuotias taapero. Kyselyä jaettiin lisäksi vauvaperheiden omiin someyhteisöihin ja vauvaperheitä kohtaaville yhteistyökumppaneille. Kysely ja linkki sen vastaamiseen löytyivät myös Ensi- ja turvakotien liiton ylläpitäältä vauvaperhe.fi-sivustolta, jossa se nousi sivustolla kävijöiden nähtäville ponnahdusikkunan avulla. Lisäksi kyselystä kerrottiin Lapsimessuilla, ja vanhempia rohkaistiin vastaamaan siihen QR-koodin kautta omilla puhelimillaan tai vaihtoehtoisesti messuhenkilökunnan tabletilla.

Kyselyyn tuli 1 545 vastausta.

2.2 KYSELYN MENETELMÄ

Kysely tehtiin Surveypal-ohjelmalla, joka mahdollistaa vastaamisen anonyymisti. Ennen julkaisua kyselyä pilotoitiin kolmella kohderyhmään kuuluvalla henkilöllä ja palautteiden perusteella tehtiin joitain selvennyksiä kysymysten sanamuotoihin.

Kyselyyn vastattiin nimettömästi, ja sen täyttäminen vei noin 15 minuuttia. Kyselyn alussa kerrottiin kyselyn tarkoituksesta ja mahdollisuudesta vastata anonyymisti. Mikäli vastaaja halusi osallistua arvontaan, hän jätti sähköposti-osoitteensa kyselyn loppuun.

Kyselyn lopussa oli kuvaukset Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten vauvaperheille suunnatuista palveluista, jotta vastaaja sai nopeasti tiedon, mistä saa tarvittaessa apua. Vastaaja ohjattiin vauvaperhe.fi-sivuille tutustumaan palveluihin tarkemmin.

Vastaajille kerrottiin, että vastauksia hyödynnetään Ensi- ja turvakotien liiton tutkimus-, kehittämis- ja vaikuttamistyössä.

Yhteystietonsa jättäneiden kesken arvottiin kuukauden vaipat kolmelle perheelle. Arvonta suoritettiin Ensi- ja turvakotien liitossa, ja voittaneille lähetettiin sähköpostitse tieto voitosta sekä kysyttiin toivottua vaipan kokoa. Palkintojen toimittamisen jälkeen yhteystiedot tuhottiin.

2.3 VASTAAJIEN TAUSTATIEDOT

Kyselyn avasi 3 353 henkilöä, joista 1 545 vastasi kyselyyn. Vastaajista valtaosa eli 94,77 prosenttia oli äitejä (1 451 vastaajaa). Isiä oli 4,25 prosenttia (65) ja muita huoltajia tai aikuisia perheessä oli yhteensä 0,98 prosenttia (15). Isien ja muiden huoltajien määrällisen vähyyden vuoksi aineistosta ei ole eritelty heidän osuuksiaan vaan aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena.

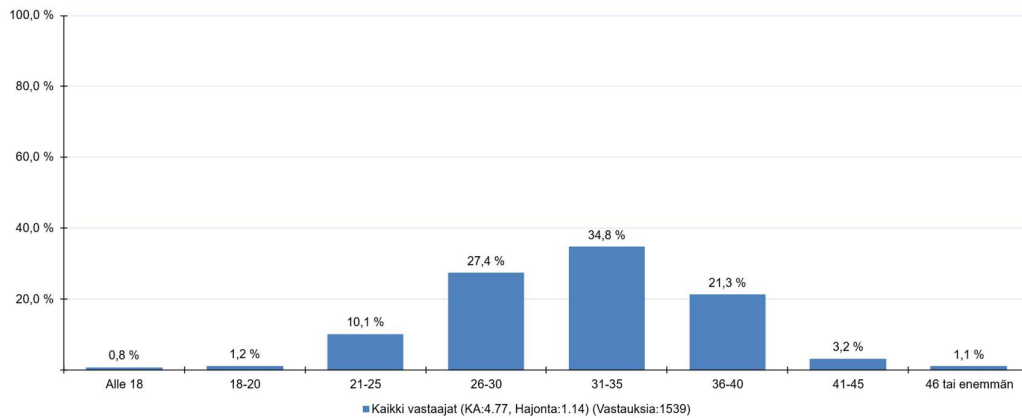
Kysely muodostui seuraavista teemoista: 1) kokemus jaksamista tukevista asioista tällä hetkellä, 2) kokemus voimavaroja vieneistä tai heikentävistä asioista, sekä tiedot ja arvio siitä, 3) mistä vanhempi saa tukea tällä hetkellä, 4) millainen apu hyödyttäisi perhettä eniten ja 5) kuinka tyytyväinen vanhempi on omaan vauvaperhe-arkensa. Lopuksi kysyttiin avokysymyksenä, mikä tuottaa iloa vanhempana.

Taustatietoja kartoitettavia kysymyksiä oli neljä (ikä, vauvan äiti/isä/muu huoltaja, samassa taloudessa asuvien määrä ja lasten lukumäärä). Lisäksi kysyttiin vastaajan sähköpostiosoite, mikäli hän halusi osallistua vaippojen arvontaan. Varsinaisia kysymyksiä oli yksitoista, ja niistä neljä oli avokysymyksiä. Raportissa esiintyvät lainaukset ovat kyselyn avovastauksista poimittuja nostoja, jotka kertovat vastaajien tilanteesta heidän omin sanoin.

Kysely oli suomenkielinen. Vastaajajoukko on näin ollen rajautunut suomea äidinkielenään puhuviin tai sitä hyvin ymmärtäviin. Muutama vastaus oli jätetty englannin kielellä.

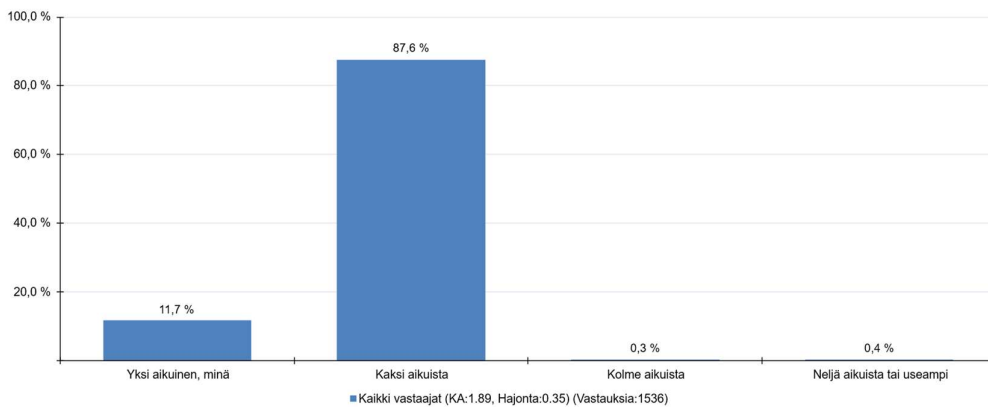
Vastaajista suurin osa sijoittui 31–35-vuotiaiden (34,8 %) ja 26–30-vuotiaiden (27,4 %) ikäluokkiin. Alle 18-vuotiaita vastaajia oli vajaa prosentti (0,8 %). Nuoria aikuisia oli 11,3 prosenttia (ikäluokat 18–20 vuotta ja 21–25 vuotta). Reilu viidesosa vastaajista sijoittui 36–40-vuotiaiden (21,3 %) ikäluokkaan ja yli 41-vuotiaiden (4,3 %) ikäluokkiin.

Vastaajien ikäjakauma vastaa hyvin suomalaisten synnyttäjien ikäjakaumaa. Vuonna 2024 synnyttäjien keski-ikä oli 31,9 vuotta ja alle 20-vuotiaita synnyttäjiä oli 1,1 prosenttia. Yli 35-vuotiaita synnyttäjiä oli 27,7 prosenttia. (THL, perinataalitilasto.)



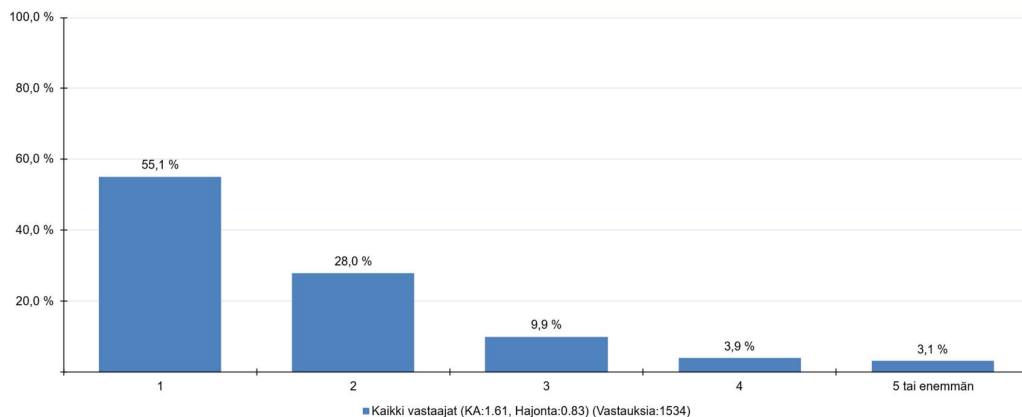
Kuva: Vastaajien ikä

Vastanneiden perheistä 87,6 prosentissa asui kaksi aikuista, 11,7 prosentissa asui yksi aikuinen ja alle prosentissa kolme tai useampi aikuista.



Kuva: Samassa taloudessa asuvien aikuisten määrä perheessä

Suurimmalla osalla eli 55,1 prosentilla vastanneista perheistä oli yksi lapsi. 28 prosentilla perheistä oli kaksi lasta, 9,9 prosentilla kolme lasta, 3,9 prosentilla neljä lasta ja 3,1 prosentilla oli viisi lasta tai enemmän.



Kuva: Lasten lukumäärä perheessä

3. VERKKOKYSELYN TULOKSET

3.1 JAKSAMISTA TUKEVAT ASIAT

Seuraavassa tarkastellaan, miten kyselyyn vastanneet vauva- ja taaperoperheet arvioivat hyvinvointia ja jaksamista vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä, mistä vauvaperheet kokevat saavansa apua ja millainen apu hyödyttäisi heitä eniten. Samoin tarkastellaan, kuinka tyytyväisiä vanhemmat ovat vauvaperhearkeen sekä mikä tuottaa heille iloa vanhempana.

Kysymyksillä on pyritty saamaan kokonaiskuva siitä, mikä vaikuttaa vauvaperheiden jaksamiseen ja tuottaa iloa. Monivalintakysymyksiä syvennettiin avovastauksilla.

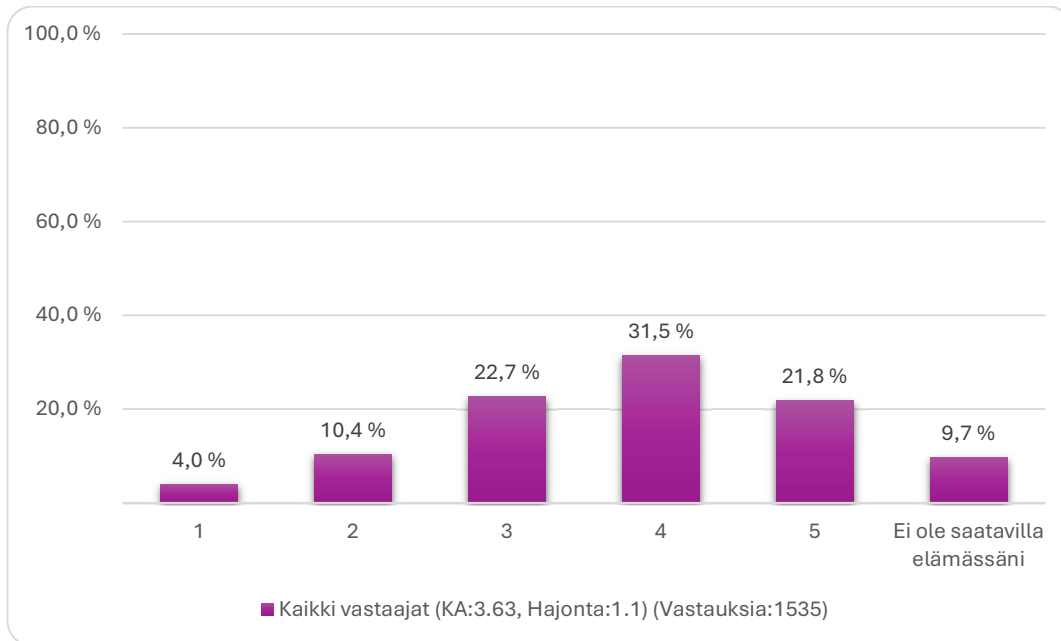
Vanhempien jaksamista tukevia asioita kartoitettiin kysymyspatterilla, jossa oli 18 hyvinvointia ja toimintakykyä lisäävää tekijää. Kysymykseen ”Kuinka hyvin seuraavat asiat tukevat jaksamistasi tällä hetkellä?” vastattiin viisiporraisella Likert-asteikolla. Arvo 1 tarkoitti ”ei lainkaan”, 2 ”heikosti”, 3 ”kohtalaisesti”, 4 ”hyvin” ja 5 ”erittäin hyvin”. Lisäksi oli numeroimaton kohta, jossa luki ”Ei ole saatavilla elämässäni”, jonka vastaaja valitsi, mikäli kyseinen jaksamista lisäävä tekijä ei ollut hänen elämässään saatavilla.

Vastaajista reilu puolet (53,3 %) koki, että **toisten vauvaperheiden vanhemmat** tukivat hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 22,7 % vastasi toisilla vauvaperheillä olevan jaksamisen kannalta kohtalainen merkitys. 14,4 %:lla toisten vauvaperheiden vanhemmat eivät tukeneet lainkaan tai tukivat vain heikosti jaksamista. Lähes 10 % (9,7 %) vastaajista ilmoitti, että heillä ei ole lainkaan vertaisia toisista vanhemmista.

Kuinka hyvin seuraavat asiat tukevat jaksamistasi tällä hetkellä?

TOISTEN VAUVAPERHEIDEN VANHEMMAT

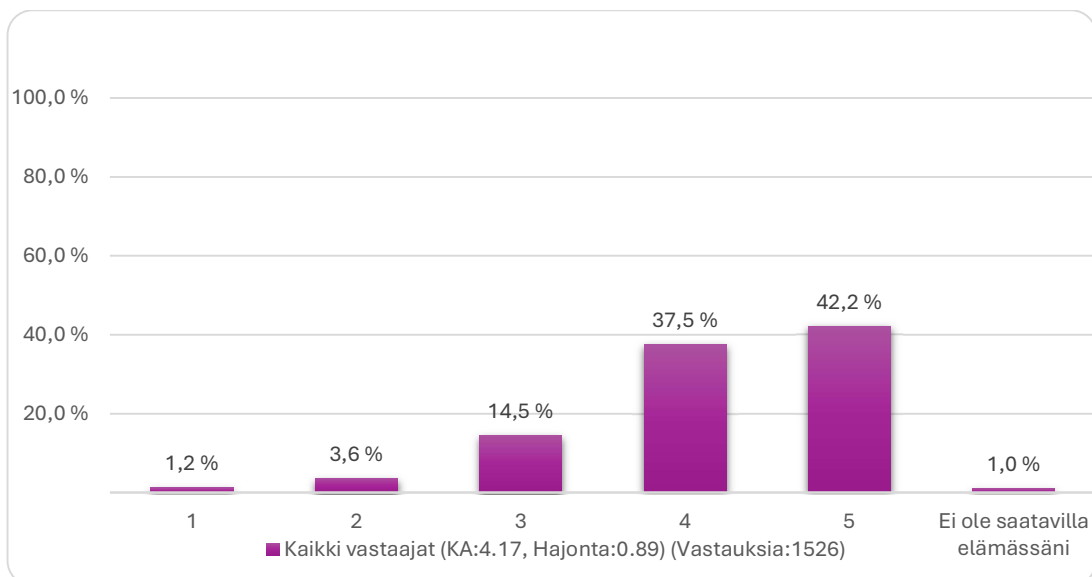
1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin



Vastaajista enemmistö (79,7 %) koki, että **muut läheiset ihmissuhteet** tukivat hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 14,5 % vastasi, että muilla läheisillä ihmissuhteilla oli kohtalainen merkitys heidän jaksamisessaan. 4,8 %:n mukaan muut läheiset ihmissuhteet eivät tukeneet lainkaan tai tukivat vain heikosti jaksamista. 1 %:lla vastaajista ei ollut vastaushetkellä saatavilla muita läheisiä ihmisiä, jotka olisivat tukeneet heidän jaksamistaan.

MUUT LÄHEISET IHMISSUHTEET

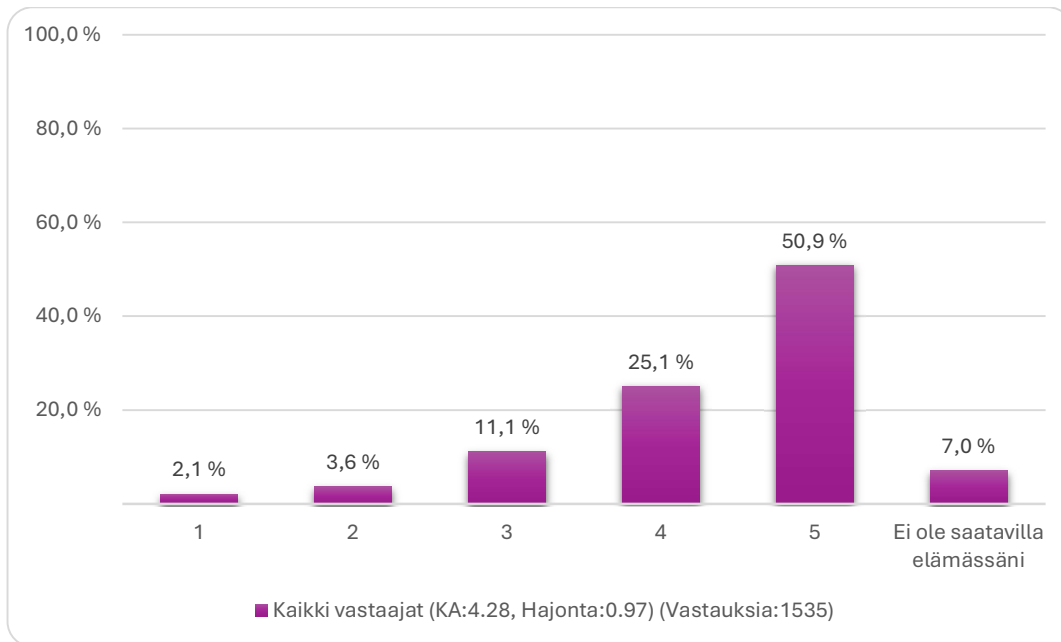
1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin



Vastaajista 76 % koki, että **suhde omaan puolisoon tai kumppaniin** tuki hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 11,1 % vastasi, että puolisoilla tai kumppaneilla oli kohtalainen merkitys. 5,7 %:n mukaan kumppani tai puoliso ei tukenut jaksamista lainkaan tai tuki sitä vain heikosti. 7 % vastaajista ilmoitti, että heillä ei ole puolison tai kumppanin apua saatavilla elämässään.

SUHDE OMAAN PUOLISOON TAI KUMPPANIIN

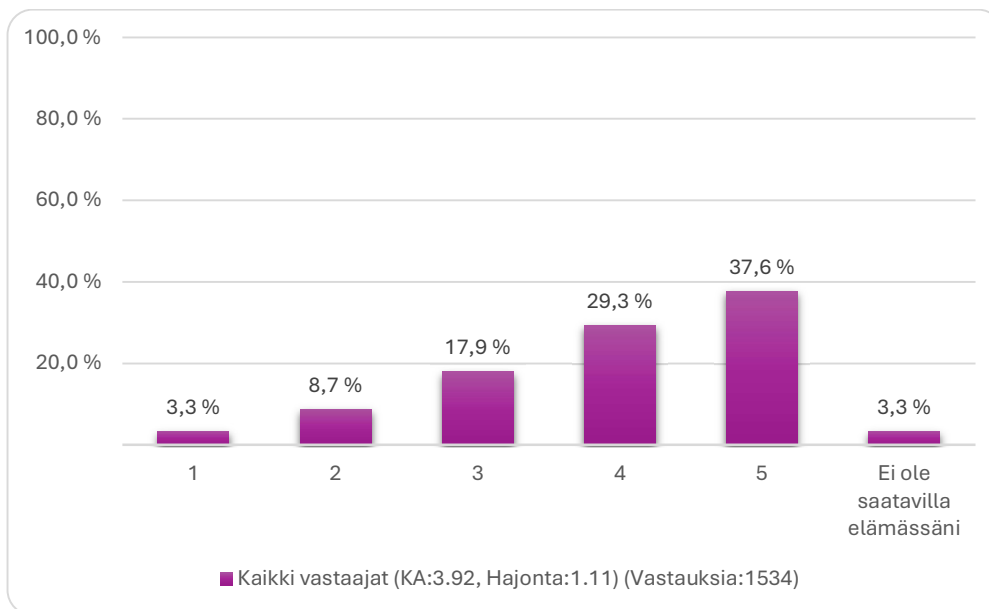
1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin



Vastaajista 66,9 % koki, että **isovanhemmat ja heidän tarjoamansa apu ja kiinnostus perheestä** tuki hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 17,9 % arvioi, että isovanhemmilla oli kohtalainen merkitys heidän jaksamisessaan. 12 %:lla isovanhemmat eivät tukeneet lainkaan tai tukivat vain heikosti jaksamista. 3,3 % vastaajista ilmoitti, että heillä ei ollut saatavilla isovanhempien tukea.

ISOVANHEMMAT JA HEIDÄN TARJOAMANSAPU JA KIINNOSTUS PERHEESTÄ

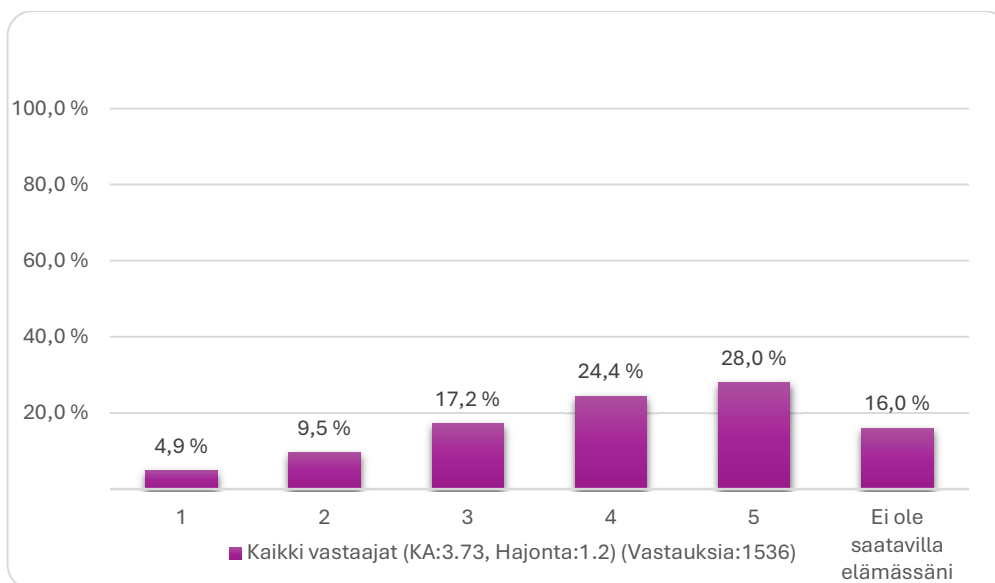
1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin



Vastaajista reilu puolet (52,4 %) koki, että **läheinen ystävä, jolle voi tarvittaessa soittaa mihin aikaan tahansa**, tuki hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 17,2 % vastaajista tunsu, että läheisellä ystävällä oli kohtalainen merkitys heidän jaksamisessaan. 14,4 %:n mukaan läheisen ystävän tuki taas ei edistänyt lainkaan tai edisti vain heikosti heidän jaksamistaan. 16 %:lla ei vastaushetkellä ollut ystävää, joka olisi tukenut jaksamista. Näin ollen lähes kolmannes vanhemmista (yhteensä 30,4 %) ilmoitti, että heillä ei joko ole läheistä ystävää tai että he eivät koe, että ystävän tuki olisi erityisen merkittävää oman jaksamisen kannalta.

YSTÄVÄ, JOLLE VOISI TARVITTAESSA SOITTAA MIHIN AIKAAN TAHANSA VUOROKAUDESTA

1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin

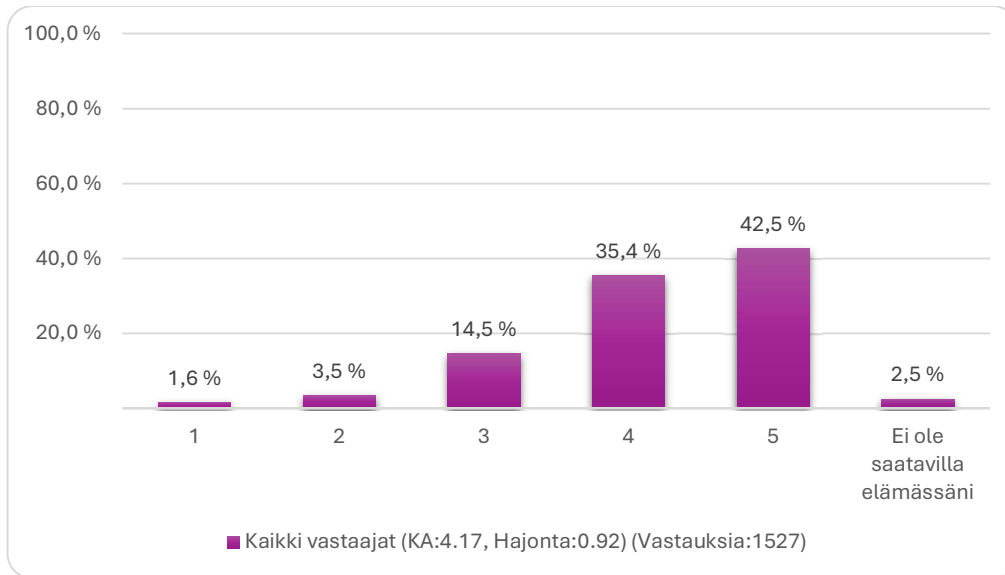


Vastaajista 77,9 % koki, että **positiivinen palaute vauvasta ja vanhemmuudesta** tuki hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 14,5 % arvioi positiivisella palautteella olevan kohtalainen merkitys. 5,1 %:n mukaan positiivinen

palaute ei tukenut lainkaan tai tuki vain vähän jaksamista. 2,5 % vastaajista ilmoitti, että positiivista palautetta ei ollut vastaushetkellä saatavilla heidän elämässään.

POSITIIVINEN PALAUTE VAUVASTA JA VANHEMMUUDESTA

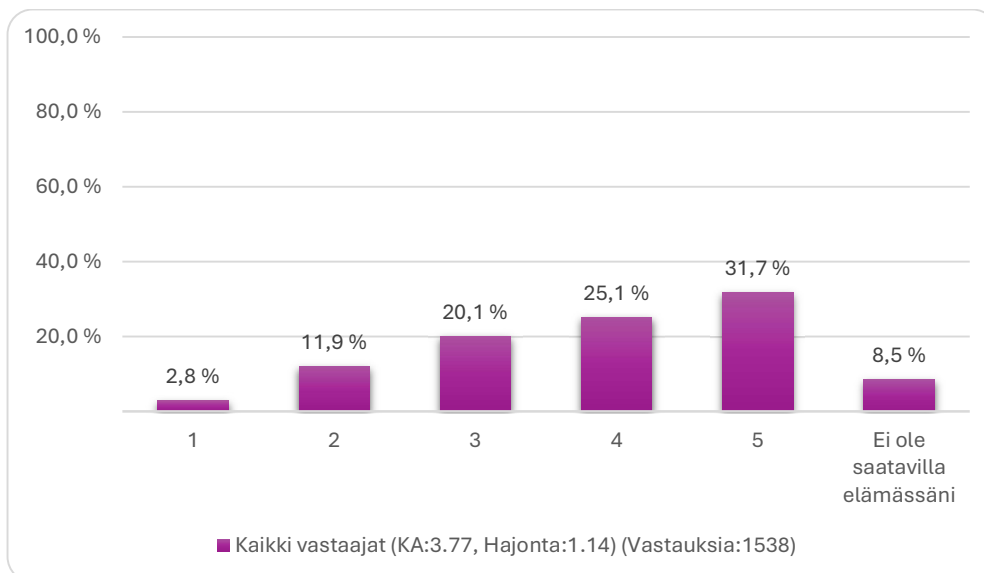
1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin



Vastaajista reilusti yli puolet (56,8 %) koki, että **mahdollisuus omaan aikaan** tuki hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 20,1 %:n mielestä mahdollisuudella omaan aikaan oli kohtalainen merkitys heidän jaksamisessaan. 14,7 %:lla mahdollisuus omaan aikaan ei tukenut lainkaan tai tuki vain heikosti jaksamista. Lähes 10 % (8,5 %) vastaajista ilmoitti, että heillä ei vastaushetkellä ollut mahdollisuutta omaan aikaan.

MAHDOLLISUUS OMAAN AIKAAN

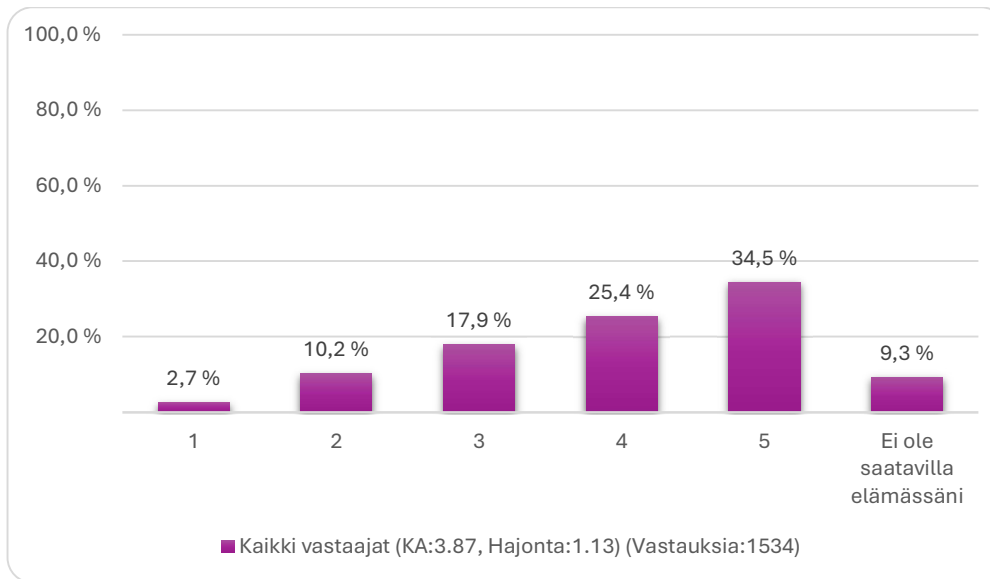
1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin



Vastaajista 59,9 % koki, että **riittävät yöunet ja lepo** tukivat hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 17,9 %:n mukaan niillä oli kohtalainen merkitys. 12,9 % vastasi, että riittävät yöunet ja lepo eivät tukeneet lainkaan tai tukivat vain heikosti heidän jaksamistaan. 9,3 % vastaajista ilmoitti, että heillä ei ollut mahdollisuutta riittäviin yöuniin ja lepoon.

RIITTÄVÄT YÖUNET JA LEPO

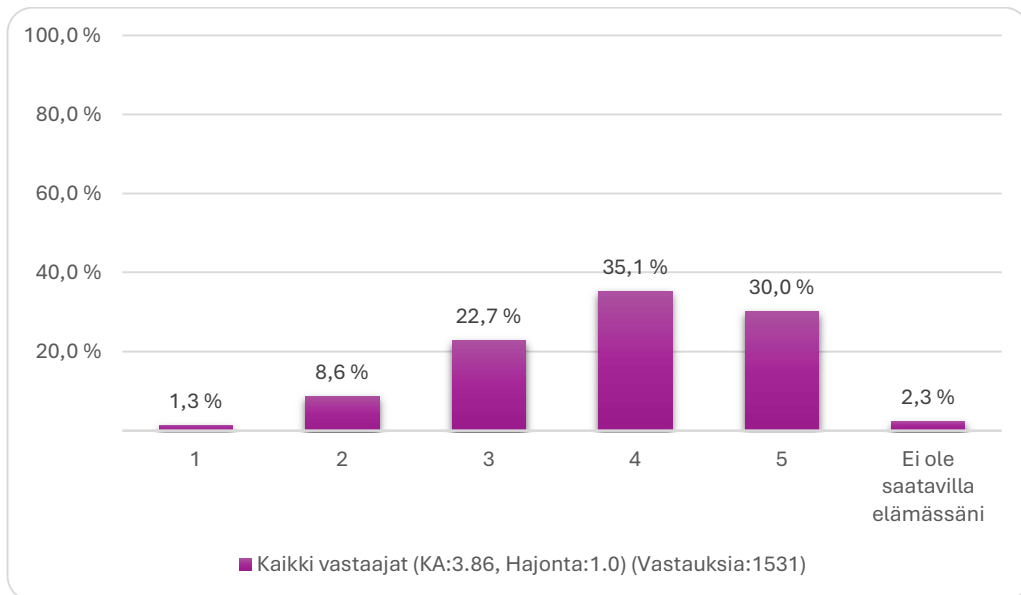
1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin



Vastaajista reilu puolet (65,1 %) koki, että **hyvä fyysinen terveys** tuki hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 22,7 % vastaajista kertoi hyvällä fyysisellä terveydellä olevan kohtalainen merkitys. 9,9 %:n mielestä hyvä fyysinen terveys ei tukenut heidän jaksamistaan lainkaan tai tuki sitä vain heikosti. 2,3 % vastaajista sanoi, ettei heillä vastaushetkellä ollut voimavaranaan fyysistä terveyttä.

HYVÄ FYYSINEN TERVEYS

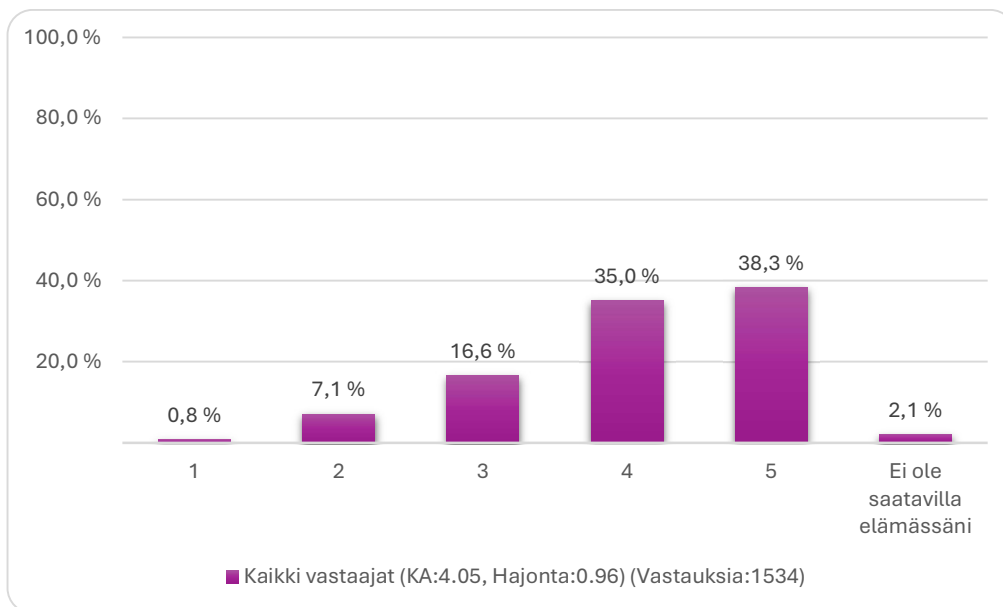
1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin



Vastaajista lähes kolme neljäsosaa (73,3 %) koki, että **hyvä psyykkinen terveys** tuki hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 16,6 % vastasi hyvällä psyykkisellä terveydellä olevan kohtalainen merkitys heidän jaksamisessaan. 7,9 % arvioi, että psyykkinen terveys ei tukenut lainkaan tai tuki vain heikosti jaksamista. 2,1 % vastaajista ilmoitti, ettei heillä vastaushetkellä ollut voimavaranaan psyykkistä terveyttä.

HYVÄ PSYKKINEN TERVEYS

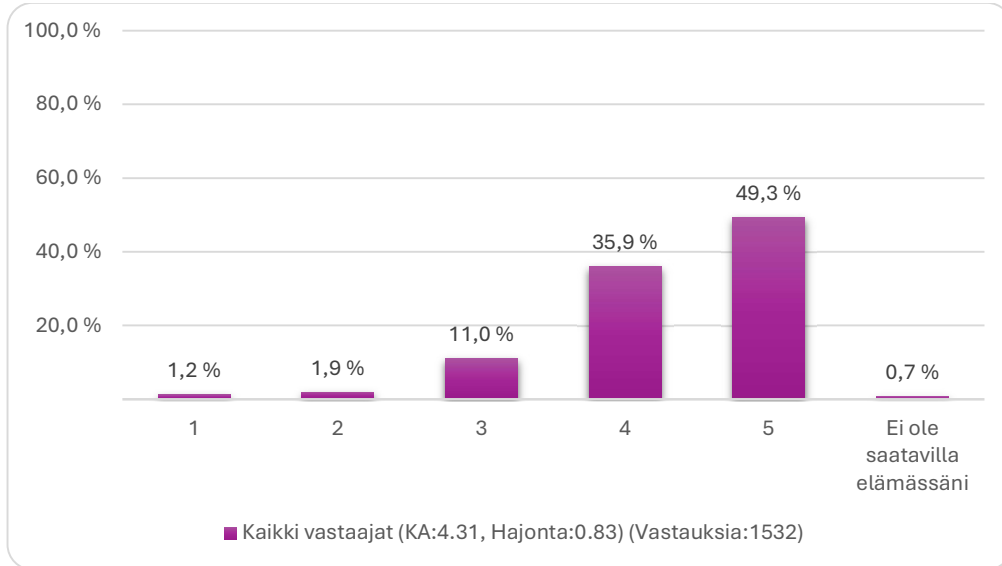
1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin



Vastaajista enemmistö (85,2 %) koki, että **onnistumisen kokemukset vanhempana** tukivat hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 11 % arvioi onnistumisen kokemuksilla olevan kohtalainen merkitys. 3,1 %:n mielestä onnistumisen kokemukset vanhempana eivät tukenet jaksamista lainkaan tai tukivat sitä vain heikosti. 0,7 % vastaajista ilmoitti, että heillä ei ole lainkaan onnistumisen kokemuksia vanhempana.

ONNISTUMISEN KOKEMUKSET VANHEMPANA

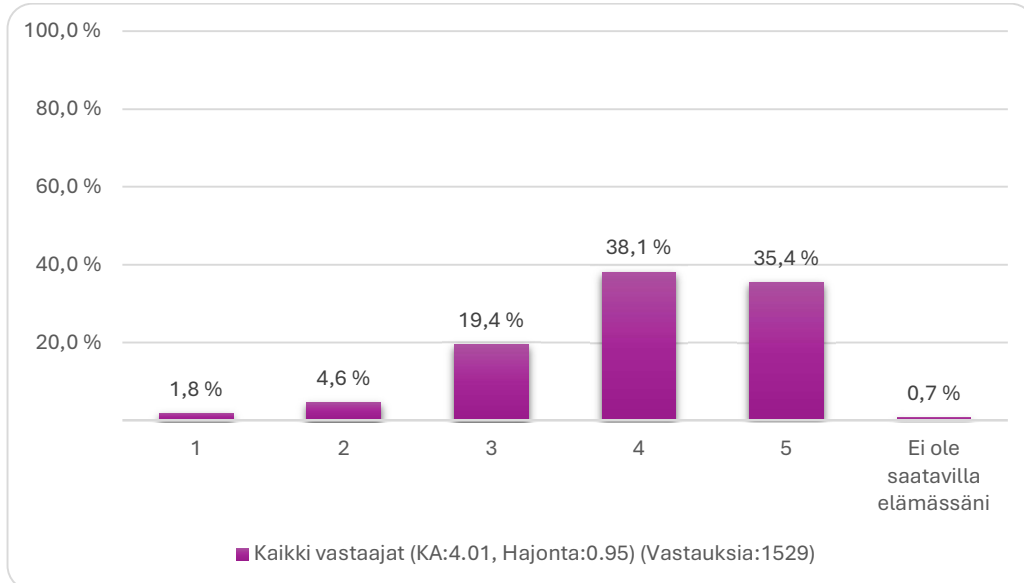
1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin



Vastaajista lähes kolme neljäsosaa (73,5 %) koki, että **ulkoilu** tuki hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 19,4 % vastaajista arvioi ulkoilulla olevan kohtalainen merkitys. 6,4 % uskoi, että ulkoilu ei tukenut lainkaan tai tuki vain heikosti jaksamista. 0,7 % vastaajista ilmoitti, että ulkoiluun ei ollut mahdollisuutta.

ULKOILU, KUTEN VAUNULENKIT

1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin

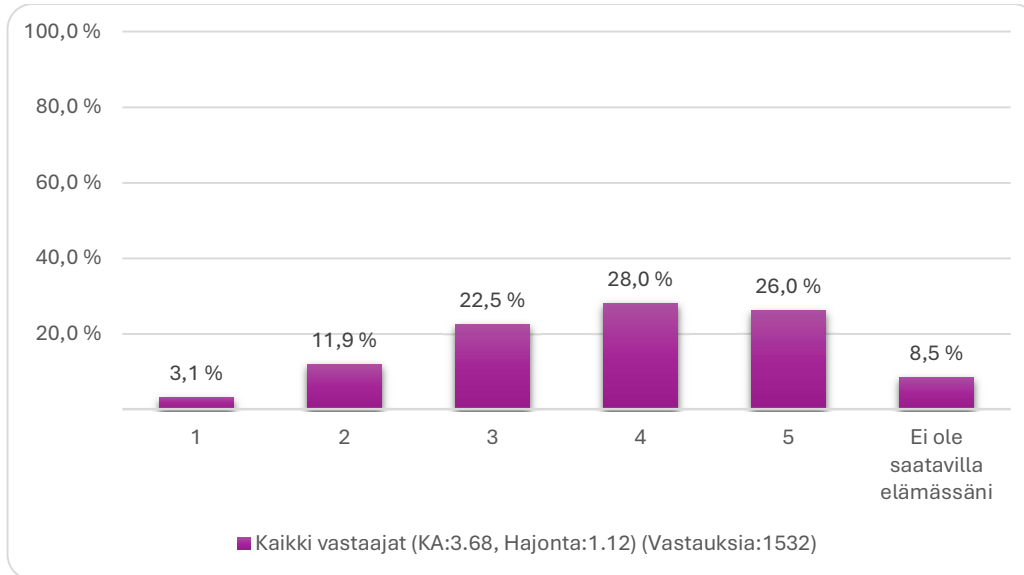


Vastaajista reilu puolet (54 %) koki, että **harrastukset tai omat mielenkiinnon kohteet** tukivat hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 22,5 % vastasi, että harrastusten merkitys oli kohtalainen. 15 %:lla harrastukset tai omat

mielenkiinnon kohteet eivät tukeneet jaksamista lainkaan tai tukivat vain heikosti. 8,5 % vastaajista ilmoitti, että heillä ei ollut vastaushetkellä harrastuksia.

HARRASTUKSET TAI OMAT MIELENKIINNON KOHTEET

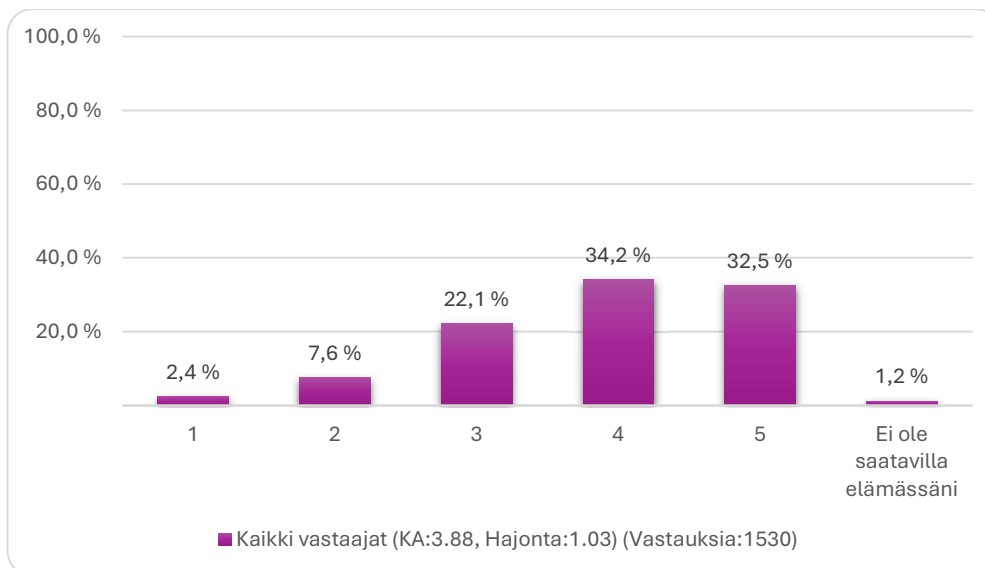
1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin



Vastaajista reilu puolet (66,7 %) koki, että **luonnossa olominen** tuki hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 22,1 %:lle luonnossa olemisella oli kohtalainen merkitys. 10 %:n mielestä luonnossa olominen ei tukenut heidän jaksamistaan lainkaan tai tuki sitä vain heikosti. 1,2 % vastaajista ilmoitti, että luonnossa olominen ei ollut heille vastausaikana mahdollista.

LUONNOSSA OLEMINEN

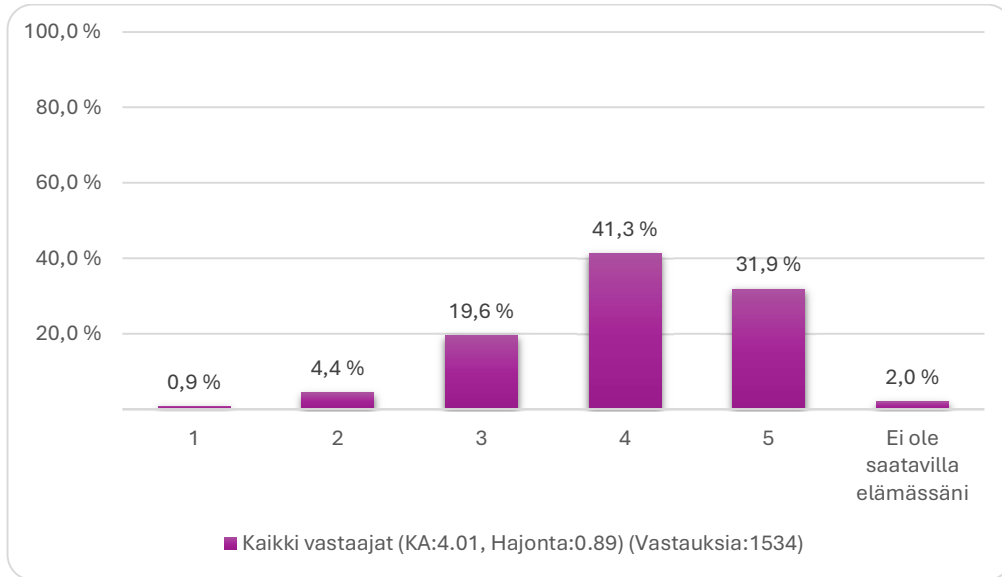
1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin



Vastaajista enemmistö (73,2 %) koki, että **säännöllinen päivärytmi** tuki hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 19,6 % vastaajista ajatteli säännöllisellä päivärytmillä olevan kohtalainen merkitys. 5,3 %:n mukaan se ei lainkaan tukenut heidän jaksamistaan tai tuki sitä vain heikosti. Lähes 2 % vastaajista ilmoitti, että säännöllinen päivärytmi ei ollut heille vastausaikana mahdollista.

SÄÄNNÖLLINEN PÄIVÄRYTMI

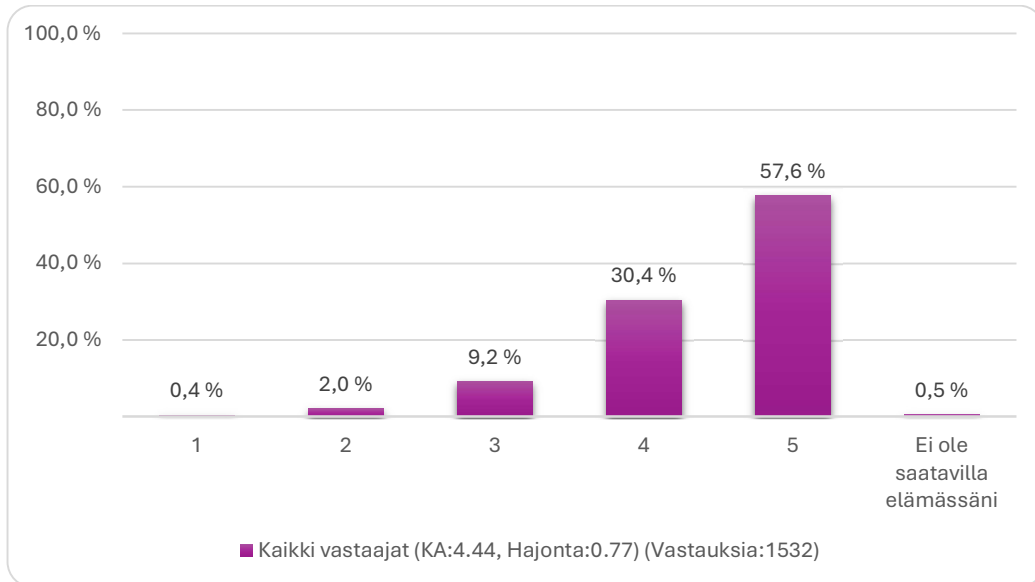
1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin



Vastaajista enemmistö (88 %) koki, että **kodin tuoma turva** tuki hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 9,2 %:lle vastaajista kodin tuomalla turvalla oli kohtalainen merkitys. 2,4 % sanoi, että kodin tuoma turva ei tukenut jaksamista lainkaan tai tuki sitä vain heikosti. 0,5 % vastaajista ilmoitti, että heillä ei ole saatavilla kodin tuomaa turvaa.

KODIN TUOMA TURVA

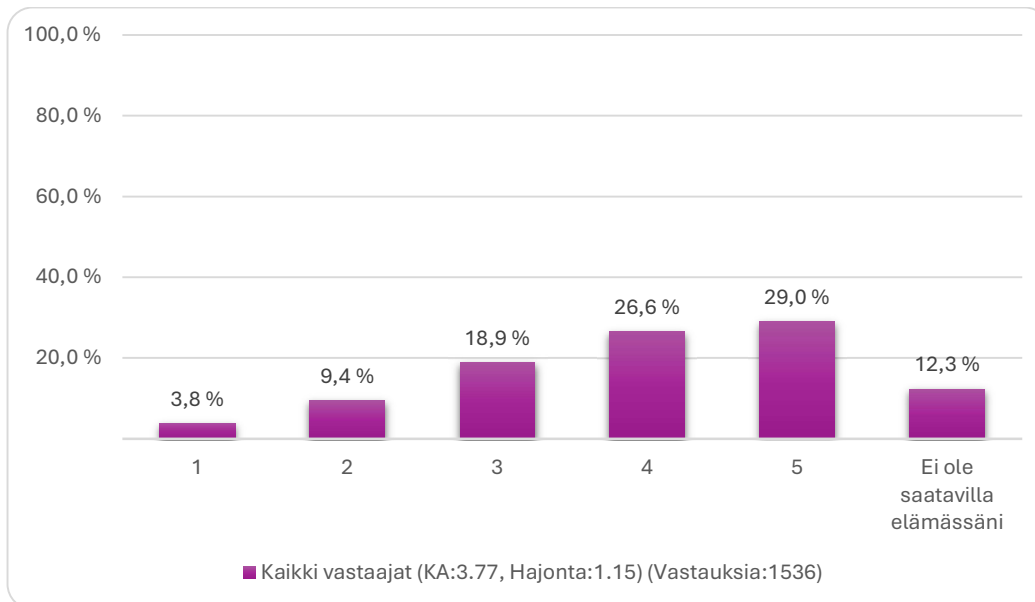
1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin



Vastaajista reilu puolet (55,6 %) koki, että **tasa-arvoinen kotitöiden jakaantuminen** tuki hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 18,9 %:lle tasa-arvoisella kotitöiden jakaantumisella oli kohtalainen merkitys. 13,2 % arvioi, että se ei ollut tukenut heidän jaksamistaan lainkaan tai vain heikosti. 12,3 % vastaajista ilmoitti, että heillä ei ole mahdollisuutta tasa-arvoiseen kotitöiden jakaantumiseen.

TASA-ARVOINEN KOTITÖIDEN JAKAANTUMINEN

1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin

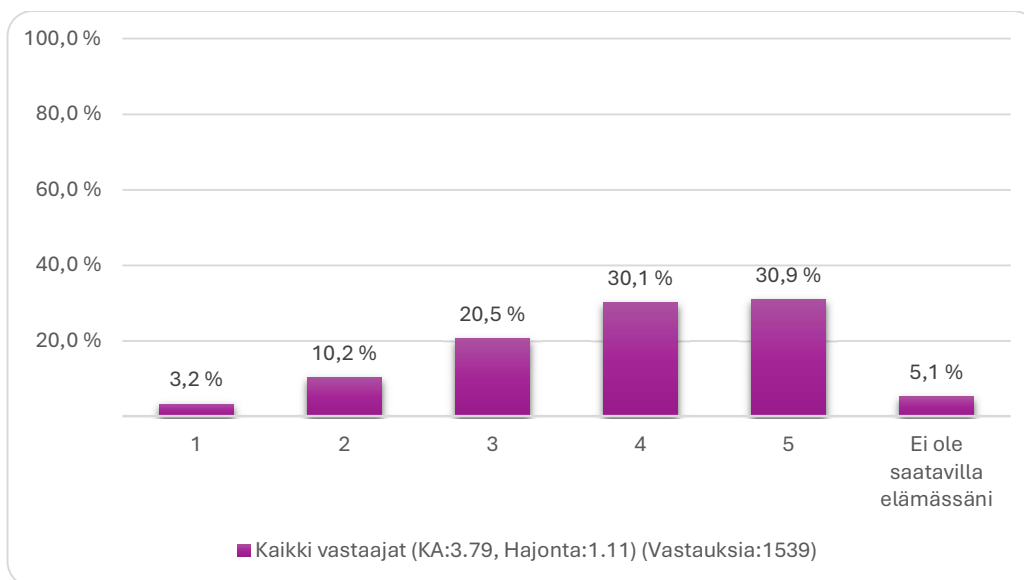


Vastaajista reilusti yli puolet (61 %) koki, että **riittävä taloudellinen tilanne** tuki hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. 20,5 % vastaajista arvioi, että riittävällä taloudellisella tilanteella oli kohtalainen merkitys heidän

jaksamisessaan. 13,4 % ei ajatellut taloudellisen tilanteensa tukevan heidän jaksamistaan lainkaan tai tukevan sitä enintään heikosti. 5,1 % vastaajista ilmoitti, että heillä ei ole saatavilla riittävää taloudellista tukea.

RIITTÄVÄ TALOUDELLINEN TILANNE

1 = ei lainkaan, 2 = heikosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin



3.2. JAKSAMISTA HEIKENTÄVÄT ASIAT

Tässä luvussa kuvataan vanhempien kokemuksia siitä, mitkä asiat ovat vieneet eniten voimavaroja tai heikentäneet jaksamista vauva-arjessa.

Avovastauksia tuli yhteensä 1 368. Vastaukset on ryhmitelty kahdeksaan pääteemaan toistuvien aihepiirien perusteella. Yksittäiset vastaajat mainitsivat monesti useita kuormitustekijöitä. Vastausten analysoinnissa on hyödynnetty tekoälyä.

UNEN PUUTE JA VÄSYMYS

Ylivoimaisesti yleisin jaksamiseen negatiivisesti vaikuttanut teema oli unen puute ja väsymys (533 mainintaa). Vanhemmat kuvasivat toistuvasti rikkiäisiä öitä, vauvan uniongelmia, vähäisiä yöunia sekä jatkuvaa valvomista. Lisäksi mainittiin yleinen psyykinen ja fyysinen uupumus, joka usein liittyi valvomisen kumuloituneisiin vaikutuksiin. Unen puute heijastui muihin elämän osa-alueisiin, kuten mielialaan, ihmissuhteisiin ja jaksamiseen arjen tehtävissä. Unenpuutetta kasautui erityisesti niille, jotka hoitavat lasta yöllä käytännössä yksin. Tämä teema nousi läpileikkaavasti useiden muiden ongelmien taustalle.

Univaje eli pätkittävät yöunet imettävänä äiti sekä se ettei yksinkertaisesti pysty menemään nukkumaan silloin kun vauva nukkuu (päivällä) kun täytyy tehdä kotityöt silloin.

Huonosti nukutut yöt, vauvan nukkumattomuus.

Lapsen jatkuva heräily öisin. Lapsi on nyt 1 v 8 kk ja heräilee edelleen keskimäärin 4-5 krt/yössä. Heräily paheni noin 5 kk:n iässä ja on siis jatkunut yli vuoden muutamaa poikkeusviikkoa lukuun ottamatta. Tilanteen pitkittyminen ja se, kuinka paljon olemme tehneet unien paranemiseksi ilman vaikutusta, kuormittaa.

Kohta vuoden enemmän tai vähemmän öisin valvottanut vauva, joka nukkuu päiväuniakin huonosti. Vauvan ensimmäiset 6 kk vaivannut refluksi.

Huonot unet ts. todella kova univelka, minkä ansiosta oma hyvinvointi kärsii ja myös kaikki läheiset saavat osansa tästä väsyneestä hermorauniosta. Hoidan vauvaa lähestulkoon yksin ja hän on hyvin tarvitseva ja ollut jo kohta 10 kk rintaruokinnassa. Heräilee tunnin välein yöllä ja nukkuu päikkärit vain liikkuvissa vaunuissa. Joten itse en saa lepoa ja vauvan ollessa hereillä ja vaatiessa syliä ei myöskään kotityöt ja ruuanlaitot tahdo onnistua. Minulla myös esikoinen 10 v.

Nukahtamisassosiaatiot vauvalla, tiheät yöheräilyt, ei kunnolla jaksu unikoulua pitää tai yrittää purkaa assosiaatioita

Vauva nyt kolme viikkoa ja unet ovat erittäin katkonaisia, mikä vie jaksamista vaikka muuten päivän saa levätä. Väsymys vaikuttaa mielialaan ja joinain päivinä olen todella itkuinen.

TUKIVERKKOJEN PUUTE JA VASTUUN KANTAMINEN YKSIIN

Toiseksi yleisin teema oli tukiverkkojen puute, yksinäisyys ja vanhemmuuden vastuun kantaminen yksin (214 mainintaa). Monet vanhemmat kokivat jääneensä ilman konkreettista apua: ystävät ja sukulaiset olivat kaukana tai kiireisiä, eikä apua lastenhoitoon ollut helposti saatavilla. Yksinäisyys ja oman ajan puute korostuivat erityisesti vanhemmilla, jotka hoitivat vauvaa pääasiallisesti yksin. Tarve olla jatkuvasti vauvan saatavilla aiheutti kuormitusta ja tunnetta riittämättömyydestä. Läheisten puute lisäsi kuormituksen kasautumista ja lisäsi vanhempien kokemaa yksinäisyyttä.

Yksinhuoltajana oleminen. Se on todella yksinäistä usein ja vienyt paljon voimavaroja.

Väsymys, kokemus siitä, että on pääasiassa vastuussa lapsen asioista (vaatteet, tarvikkeet, ruoka, päiväkodin vaipat jne.) ja kodin ylläpidosta ja siihen päälle tekee täyden työviikon.

Arjessa turvaverkot ovat ystävien varassa, kun sukulaiset asuvat kaukana, joten me vanhemmat olemme hoitaneet vauvaa tauotta hänen syntymästään saakka.

Ystävien menetys lapsen myötä, ongelmat minun vanhempien kanssa.

Olen paljon lasten kanssa yksin puolison töiden vuoksi, perhetyöntekijä sairastui vuoden alussa ja tilalle ei ole saatu korvaajaa ja olen ollut lasten kanssa yksin nyt 4 kk, meillä ei ole tukiverkkoa.

Yksinäisyyden tunne, kun ei ole muita vauvaperheitä tuttavapiirissä

Erilaiset konfliktit läheisten kanssa liittyen oman vauvani hoitoon tai siihen, että olisin liian kiinni vauvassa. Tämän vuoksi myös oma luottamuspuola miehen puolen vanhempiin lapsen hoitoa koskien.

PARISUHDE JA EPÄTASAINEN TYÖNJAKO

Kolmantena esiin nousivat parisuhteen haasteet ja kotitöiden tai hoitovastuun epätasainen jakautuminen (213 mainintaa). Vanhemmat kuvasivat riitoja, kommunikaatiovaikeuksia ja eriarvoisuuden kokemuksia, kun toinen puoliso oli poissa tai ei osallistunut riittävästi arjen tehtäviin. Useissa vastauksissa korostui metatöiden ja arjen organisoinnin kasaantuminen yhdelle vanhemmalle; se lisäsi kuormitusta ja heikensi parisuhteen laatua.

Kotitöiden kasautuminen vain toiselle vanhemmalle. Vanhemman puhelimen käytön määrä.

Huono unenlaatu. Kotitöiden kasautuminen minulle isänä, äidin kiinnostumattomuus kotitöistä ja nukkuminen noin 11 h vrk. Omat unet jäävät noin 5 h vrk.

Parisuhteen haasteet, oma mieliala, pettymys vauva-arkeen, pettymys itseensä äitinä

Eroaminen puolisoista kun vauva oli 2 kuukauden ikäinen. Jäin kaksin esikoisen kanssa vaikka tukiverkkoa.

Epätasa-arvoinen vauvan- ja kodinhoidon jakautuminen puolison ja minun välillä. Oman ajan puuttuminen, kun vauva ei nuku päiväunia muualla kuin sylissä.

Vauva-arjen tuomat haasteet parisuhteeseen. Tähän sisältyy kommunikaatio vauvan hoitamisesta ja erityisesti näin äitinä huolestuminen vauvasta ja sen purkautuminen vaativuuteen kumppania kohtaan (miten hoitaa vauvaa, pesee pulloja yms.). Tässä on kyllä taustalla tiedon puute, koska olemme molemmat ensimmäistä kertaa vanhempia. Läheisesti yhteydessä tähän kaikkeen on unenpuute.

LAPSEN ERITYISHAASTEET

Lapseen liittyvistä haasteista tuli 157 mainintaa. Ne liittyivät lapsen terveyteen ja kehitykseen sekä vanhemman kokemukseen lapsen vaativuudesta. Yleisimmät maininnat koskivat lapsen itkuisuutta, koliikkia ja sairastelua sekä sisarusten aiheuttamia haasteita, kuten uhmaikää ja monilapsisen perheen tarpeita. Ne lisäsivät vanhempien kuormitusta ja heikensivät mahdollisuuksia levätä tai keskittyä omaan hyvinvointiin.

Vauvan useat oireilut, joihin onneksi saatu apua

Vauvan itkuisuus ja terveysongelmat

Epätietoisuus lapsen terveydestä ja siihen liittyvät tutkimukset sekä sairaalakäynnit.

Vauvan vatsakivut, itkuisuus, koliikki

Useamman lapsen perheessä arjen logistiikka - päiväkotit ja koululaisten harrastuksiin kускаamiset ja lasten aikaisen nukkumaanmenon (klo 19) pysyminen.

TALOUDELLINEN TILANNE

Taloudelliset huolet mainittiin 156 kertaa. Vanhemmilla oli stressiä pienistä tuloista, etuuksien riittämättömyydestä ja elinkustannusten noususta. Taloudellinen epävarmuus lisäsi henkistä painetta ja vaikeutti palautumista, etenkin silloin, kun jaksamisen haasteet olivat jo muutenkin merkittäviä. Taloudellinen kuormitus sisälsi huolia pienentyneistä tuloista, kasvaneista menoista ja epävarmasta tulevaisuudesta. Monet kuvasivat, että taloudellinen stressi lisäsi henkistä kuormitusta.

Tämän hetkinen epävarma taloudellinen tilanne sekä epävarmuus tulevaisuudesta

Rahahuolet sillä vanhempainvapaalla rahaa ei ole mihinkään ylimääräiseen. Kahden lapsen kanssa jälkimmäisen kohdalla on puskurit jo lähes käytetty. Kissat ei saa sairastua eikä pesukone hajota. Lisäkädet tai se että voisi edullisesti saada kotiapua vaikka vain imurointiin tai tunniksi lastenkatsomiseen helpottaisi.

Raha-asoiden järjestely. Kelan tuet tulivat eri aikaan kuin palkka, joten kaikki eräpäivät piti siirtää. Vanhempainraha on myös niin pieni, että olemme joutuneet tinkimään kaikesta. Ja mies on myös töissä.

Taloudellinen tilanne on huono, vanhempainrahan määrä on pieni ja ahdistusta tuo jo kotihoidon tuelle jääminen. Ei ole vara olla kauaa kotona, niin se kuormittaa.

Rahan puute

Taloudellinen tilanne (kotihoitontuelle tipahtaminen, kun puoliso ei voi jäädä työstään vanhempainvapaalle eikä vauvaa haluta laittaa alle vuoden ikäisenä päiväkotiin. Jos vanhempainvapaiden jakamisesta saisi päättää edelleen perhe itse, ei minun olisi tarvinnut jäädä kotihoitontuelle ja siten taloudelliseen ahdinkoon, vaan voisin edelleen saada vanhempainpäivärahaa).

TYÖ JA OPISKELU

149 mainintaa liittyi työn ja opiskelun yhteensovittamiseen vauva-arjen kanssa. Työelämän vaatimukset, epävarmuus sekä opiskeluun liittyvä aikapaine lisäsivät stressiä. Useat vanhemmat kuvasivat vaikeuksia sovittaa yhteen hoivavastuu, työvelvoitteet ja oma jaksaminen.

Työn ja perhe-elämän yhdistys, sotkuinen koti ja jaksamattomuus tehdä kotitöitä.

Puolison pitkät työpäivät = hänkään ei sitten jaksanut auttaa minua/meitä paljoa.

Gradun kirjoitus, opiskelut, kodinhoidolliset asiat, en osaa sanoa ei, kun kysytään haluanko nähdä

Työnantajan huono kohtelu ja asioiden selvittämisen haasteet heidän kanssaan.

Se kun hoidan pitkälti vauvan ja arjen yksin, koska puoliso on töissä täyspäiväisesti ja opiskelee samaan aikaan täyspäiväisesti.

OMA TERVEYS JA JAKSAMINEN

Myös oma fyysinen ja psyykinen hyvinvointi nousi merkittäväksi teemaksi (92 mainintaa). Useat vanhemmat kuvasivat mielenterveyden ongelmia, kuten ahdistusta ja synnytyksen jälkeistä masennusta, sekä fyysisiä kipuja ja hidasta palautumista synnytyksestä. Terveydelliset haasteet kytkeytyivät usein muihin teemoihin, kuten unenpuutteen ja sosiaalisen tuen vähyyteen. Mielenterveys oli monilla koetuksella. Ahdistus, masennusoireet ja uupumus liittyivät usein myös unenpuutteen ja heikkoon tukiverkkoon.

Oma adhd:n aiheuttama hankaluus luoda rutiineja ym., maailmantilanteen epävarmuus, joka tuo jopa syyllisyyttä siitä että on hankkinut lapsia tähän maailmaan.

Huono synnytyskokemus ja synnytysvauriot, joihin en ole saanut apua terveydenhuollosta. Vaivojani on vähätelty tai kielletty esimerkiksi kipujen olevan todellisia. En ole saanut vaivoihin minkäänlaista hoitoa. Lääkäri myös sanoi, ettei hoitomuotoja ole, mutta olen kyllä muualta lukenut ja toiselta lääkäriltä, että hoitomuotoja kyllä on. Se on vaikuttanut myös psyykkiseen, fyysiseen ja seksuaalisuuden osa-alueelle elämässäni.

Lapsen myötä pahentuneet nepsyoireet, esim. aistilyherkkyys ja vaikeus hahmottaa toisten tunteita

Mielenterveyden ongelmat: ahdistuneisuus ja masennusoireet

Loppuraskaus ja synnytys olivat raskaita, joiden vuoksi meni aikaa että palautui niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Imetyspetyminen myös on vienyt paljon voimavaroja, ennen kun sai asiaa kunnolla käsiteltyä.

ULKOISET PAINEET JA PALVELUT

Viimeisenä teemana oli ulkopuoliset paineet ja palvelujärjestelmän puutteet (30 mainintaa). Vanhemmat kokivat sosiaalisen median vertailukulttuurin ja ulkoisen arvostelun lisäävän riittämättömyyden tunnetta. Samalla neuvolan ja terveydenhuollon tukea pidettiin monin paikoin riittämättömänä. Vastaajilla oli kokemuksia ristiriitaisista ohjeista

ja neuvolan vähäisestä tuesta. Epäjohtonmukainen tieto tuntui lisäkuormitukselta. Joissain vastauksissa stressin lähteiksi mainittiin myös byrokratia, hallituksen päätökset ja yhteiskunnalliset kriisit.

Sosiaalinen media jossa ei näy todellinen vauva/pikkulapsiarki. Yhteiskunnan ja somen luomat paineet suorittaa vanhemmuutta. Kommentit ja mielipiteet siitä miten vanhemmuutta pitäisi suorittaa. Joka asiaan on jos jonkinmoisia suosituksia. Pienellä lapsella pitäisi olla jo monenlaisia taitoja ja harrastuksia. Enää pelkkä perhekeskeinen ja turvallisen lapsuuden luominen ei tunnu riittävän.

Kritiikki ja ristiriitaiset ohjeet, joita satelee monesta suunnasta pyytämättäkin.

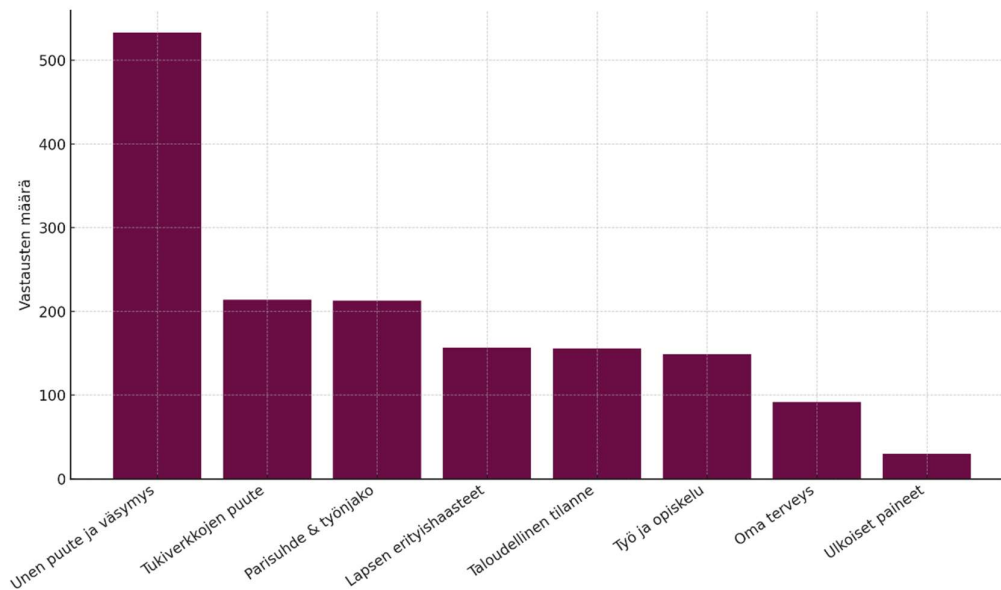
Muiden vauvaperheiden tuominta ja tietynlainen vertailukulttuuri seurakunnan kerhoissa.

Some. Vauvaryhmissä vertailu, esim. kenen vauva osaa mitään. Tulee olo että pitäisikö meidänkin vauvan osata.

Huono avunsaaminen ja pitkät jonot neuvolaan sekä lääkäriin.

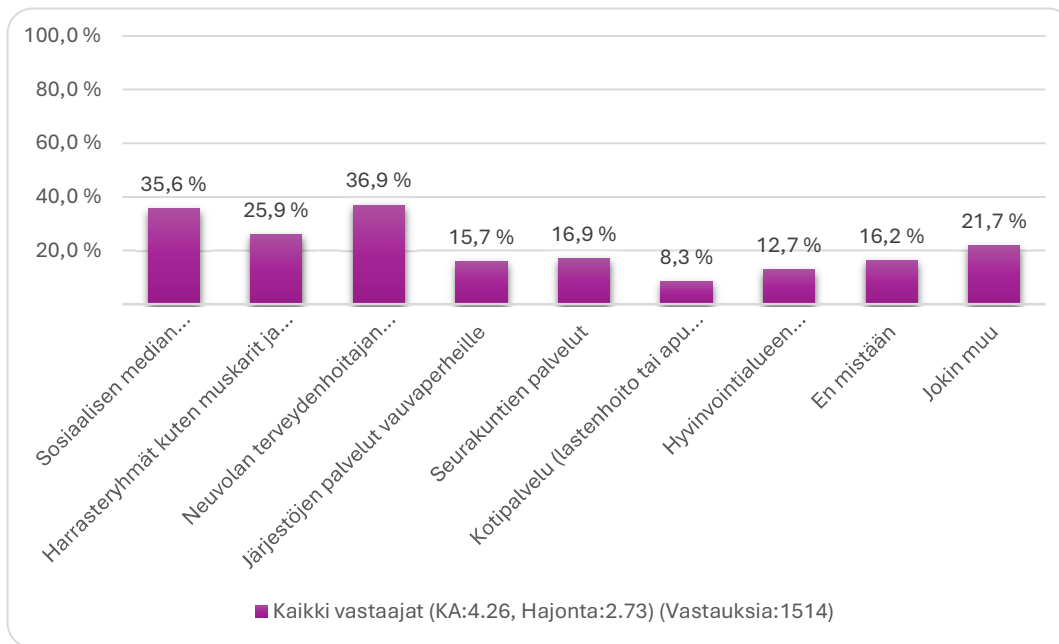
Monenlaiset ja ristiriitaiset ohjeet, epätietoisuus ja epävarmuus vauvan/taaperon hoidossa, vauvan/taaperon sairastelu

Elämän kriisit, kuten ero ja läheisen sairaus tai kuolema, nousivat esiin harvinaisempina kuormitustekijöinä, mutta niillä oli voimakas vaikutus perheen arkeen.



3.3 MISTÄ PERHEET OVAT SAANEET TUKEA TAI APUA ARKEEN?

MISTÄ SAAT TÄLLÄ HETKELLÄ TUKEA TAI APUA ARKEESI?



Kuva: Mistä saat apua tai tukea arkeesi?

Vanhemmilta kysyttiin, mistä he saivat tukea tai apua arkeensa. Kysymykseen pystyi valitsemaan yhden tai useamman vastauksen valmiiksi annettujen yhdeksän vaihtoehdon joukosta, jossa oli kuvattuna perheen ulkopuolisia avunlähteitä. Vastaajista enemmistö (36,9 %) oli saanut apua neuvolan terveydenhoitajan tapaamisista. Lähes yhtä moni tunsivat saavansa apua (35,9 %) sosiaalisen median vauvaperheiden vertaistukiryhmistä. Kolmanneksi eniten mainintoja (25,9 %) saivat harrasteryhmät, kuten muskari ja vauvauinti. Reilu viidesosa (21,7 %) vastaajista valitsi kohdan ”jokin muu”. Seurakuntien (16,9 %) ja järjestöjen (15,7 %) palvelut koettiin lähes yhtä merkityksellisiksi tuen lähteiksi. Hyvinvointialueen (tai kunnan tai kaupungin) vauvaperhepalvelut mainitsi 12,7 % vastaajista. Vähiten (8,3 %) mainintoja tuli kotipalvelusta (lastenhoito tai apu kodinhoidossa). 16,2 % vastaajista ei tuntenut saavansa apua mistään.

21,7 % vastaajista valitsi kohdan ”jokin muu”. Siihen avovastauksen jättäneistä suurin osa kirjoitti, että ensisijaisena tukena arjessa olivat perhe ja puoliso. Toiseksi eniten mainintoja tuli isovanhempien antamasta tuesta lasten hoitoon, ulkoiluun ja yökyläilyihin. Useita mainintoja tuli myös leikkipuistoista ja seurakuntien ja järjestöjen kerhoista, vaikka ne olivat myös valmiina vastausvaihtoehtoina.

3.4 MILLAINEN APU HYÖDYTTÄISI PERHEITÄ ENITEN?

Vanhemmilta kysyttiin, millainen apu hyödyttäisi heidän perhettään eniten. Kysymykseen saatiin 1 098 vastausta, ja ne ryhmiteltiin kuuteen teemaan. Aineiston analysoinnissa on hyödynnetty tekoälyä.

KÄYTÄNNÖN ARJEN APU (N = 512)

Vanhemmat toivoivat esimerkiksi siivousapua, kotipalvelua sekä käytännön apua kodin pyörittämiseen. Suurin osa vastaajista nosti esiin nimenomaan tarpeen saada konkreettista, käytännöllistä apua kotiaskareissa, ruoanlaitossa ja siivouksessa. Osa kaipasi lyhytaikaista helpotusta kiireen keskelle, osa säännöllistä ja luotettavaa tukea. Vastauksissa painottui tarve matalan kynnyksen kotiavulle, joka mahdollistaisi lepoa, omaa aikaa ja perheen yhteisiä hetkiä. Useat mainitsivat avun tarpeen erityisesti väsymyksen, sairastelujen tai ruuhkavuosien keskellä. Toivottiin, että apu olisi edullista ja säännöllistä ja että sitä voisi saada ilman lastensuojelullisia kriteerejä.

Konkreettinen apu. Kriteerit kotipalvelun saamiseksi on asetettu liian korkeiksi.

Siivous, lastenhoito, ruoanlaitto, enemmän omaa aikaa tai mahdollisuus aikuisten aikaan. Ei oikein tietoa onko apua tarjolla tai ainakaan järkevään hintaan

Kotisiivouspalvelu, arjen askareissa auttaminen

Konkreettinen apu. Kriteerit kotipalvelun saamiseksi on asetettu liian korkeiksi.

Konkreettinen apu kotona: lastenhoito, ruoanlaitto, siivoaminen, pyykit, jotta molemmille järjestäisi aikaa harrastamiseen ja yhteistä aikaa esim. treffit merkeissä.

LASTENHOITOAPU (N = 209)

Apua kaivattiin myös lastenhoitoon ja lasten kanssa toimimiseen, jotta vanhemmat saisivat hengähdystaukoja, omaa aikaa tai yhteistä aikaa puolison kanssa.

Lastenhoitoavun tarve on sekä säännöllistä että satunnaista. Usein toivottiin mahdollisuutta saada tuttu, luotettava hoitaja. Yöhoito ja hetkellinen lepo olivat vahvoja toiveita. Moni sanoi, että palveluita ei ole tarjolla riittävästi tai ne ovat taloudellisesti saavuttamattomia.

Hoitoapu lapsen sairastuessa, jos molemmilla vanhemmilla on työn takia mahdoton pitää vapaata. Kyseessä ei olisi lastensuojelullinen toimi, vaan arkinen hoitoapu.

Säännöllinen kotipalvelu ja lastenhoitoapu, joka mahdollistaisi sekä omaa että yhteistä aikaa puolison kanssa. Lastenhoitajan palkkaaminen käy kalliiksi pidemmän päälle ja hoitajan löytäminen on välillä työlästä. Kotipalvelua ei sallita puolisojen yhteisen ajan järjestämiseen, mikä on todella harmi ja iso puute.

Helpot väylät saada tarvittaessa pikaista hoitoapua.

Helposti saatavilla oleva, edullinen (esim. 10–15€/h) lastenhoito. Saatavilla myös lyhyemmäksi ajaksi ja jollain tapaa turvallisesti tunnetulta toimijalta. Jonkinlainen lastenhoitopaikka, jonne lapsen voisi viedä leikkimään muutamaksi tunniksi omien menojen aikana. Samaan tyyliin kuin esim. kuntosalien tai Ikean lapsiparkit, mutta kenelle tahansa saatavilla. Vaikka pitäisi varata aika, helpottaisi elämää niin paljon monessa tilanteessa, jos lapsen saisi hetkeksi jonnekin.

OMA AIKA JA JAKSAMINEN (N = 198)

Omaa aikaa pidettiin tärkeänä, mutta vaikeasti saavutettavana, ja siihen vaikuttaa vahvasti lastenhoitoavun löytyminen. Monet vanhemmat kuvasivat väsymystään ja jatkuvaa kuormitusta ja toivoivat palautumista, lepoa, unta ja myös parisuhdeaikaa. Monet kuvailivat, etteivät kaipaavia palveluita vaan pieniä hetkiä hengähtämiseen. Pienet tauot arjessa nähtiin suurena apuna.

Yksinhuoltajaperheessä välillä hankala saada omaa aikaa niin joku sellainen taho joka voisi siinä auttaa.

Apu kotitöissä, lapsen viihdyttämisessä niin että saisi edes muutaman tunnin viikossa omaa aikaa ilman keskeytyksiä.

Että vauvan saisi välillä yöksi hoitoon tai päivällä siksi aikaa että pääsisin käymään lenkillä tai kuntosalilla tai voisin käydä puolison kanssa ulkona syömässä.

Enemmän omaa aikaa puolison kanssa, jotta jaksettaisiin paremmin arkea.

Uskon että ehkä minulle lisää omaa aikaa auttaisi ainakin vähän.

TALOUDELLINEN TUKI JA PALVELUT (N = 102)

Vanhemmat kuvasivat tarvitsevansa rahallista tukea ja parempia palveluita: elämiseen riittäviä tukia, joustavampia palveluja ja mahdollisuutta ostaa apua, jos julkista apua ei ole saatavilla. Kotihoidontuen taso, lapsilisät ja arjen palvelujen hinta nousivat keskeisiksi.

Kunnollinen vanhempainpäiväraha ja kotihoidontuki, että ei tarvitsisi huolehtia taloudesta ja saisi rauhassa olla lapsen kanssa kotona niin kauan kuin tarvitsee.

Rahallinen apu. Asutaan maaseudulla ja ei ole varaa liikkuu autolla niin usein kuin lasten kanssa haluaisi mennä muualle kuin kotipihalle leikkimään.

Jonkinlainen "taloudellinen" tuki (esim. kelatuet olisivat paremmat, jollain koodilla saisi kaupoista tms. paljon halvemmalla vaippoja jne.).

Taloudellinen tuki. Mies tarvitsisi konkreettista tukea raha-asoiden hoitoon, mutta ei ole valmis ottamaan sitä vastaan.

Enemmän rahaa vähentäisi jo huomattavasti kovaa stressiä pärjäämisestä. Kelan raha on todella pieni verrattuna töistä saatavaan palkkaan.

Taloudelliset vaikeudet vaivaa joten jos niihin saisi joskus balanssia.

Lapsiperheitä ja vanhempia kohtaan yhteiskunnan kohdistamia velvoitteita pitäisi vähentää. Jo pelkästään koulu teettää vanhemmilla kohtuuttomasti ilmaista työtä läksyjen pakollisen tarkistuksen ja kuittauksen muodossa, kaiken maailman diskoihin ynnä muihin pitäisi mennä vapaaehtoisoihin. Wilmaan tulee jatkuvalla syötöllä viestejä, joihin pitäisi reagoida, eVaka-järjestelmässä joka päivä jotain mikä vaatii toimenpiteitä, neuvola-aikoja pitäisi varailla ja joka kerta neuvolassa on eri ihminen vastassa. Vuorokaudessa ei ole riittävästi tunteja suoritua yhteiskunnan vanhemmille asettamista velvoitteista, kun perheessä on neljä lasta.

SOSIAALINEN TUKI JA VERTAISTUKI (N = 56)

Vanhemmat kaipasivat toisten samassa elämäntilanteessa olevien seuraa. Monet vastaajat toivoivat lisää vertaistukiryhmiä, perhekahviloita, äitien tapaamisia ja ryhmätoimintaa, jossa voisi jakaa kokemuksia arjesta. Tarve oli erityisen suuri silloin, kun läheisiä ei ollut lähellä tai heiltä ei saatu apua. Ryhmät, perhekahvilat ja yhteiset tapaamiset koettiin tärkeiksi jaksamisen ja osallisuuden kannalta.

Erilaiset maksuttomat kerhot ja vauvakahvilat, joita täällä ei ole juuri lainkaan.

Kaipaisin enemmän samassa elämäntilanteessa olevia äitejä. Tuntuu että esim. whatsapp-ryhmät, mihin liittynyt joissa saman paikkakunnan äitejä, kuihtuvat nopeasti. Ja viikonloppuihin kaipaisi myös paikkoja mihin mennä yli 1 v:n kanssa.

Matalan kynnyksen palvelut, joihin ei tarvitse lähetettä mistään vaan joihin olisivat kaikki tervetulleita tulotosta/ tuen tarpeen tasosta riippumatta.

Yhteisöllisyyden tukeminen kaikin keinoin. Kaikki eivät pysty tukeutumaan sukulaisiinsa. Yksikin uusi vastavuoroinen ihmiskontakti kannattelee, jos sellainen on mahdollista muodostua.

Jos (lähimmässä) lähipiirissä olisi muillakin edes suht samanikäisiä lapsia, niin että voisi viettää enemmän aikaa yhdessä, pääsisi pois neljän seinän sisältä useammin.

Että olisi ystävää, jolle voisi puhua myös ongelmista.

AMMATILLINEN OHJAUS JA MIELENTERVEYDEN TUKI (N = 21)

Osassa vastauksista nousi esiin toive ammatillisesta, psykologisesta ja terapeuttisesta tuesta. Neuvolan, perhetyön ja mielenterveyspalvelujen saavutettavuutta arvioitiin vaihtelevasti: osa sai hyvää apua, osa koki, että tukea on vaikea saada tai se ei vastaa tarpeisiin. Erityisesti keskusteluapua ja matalan kynnyksen neuvontaa kaivattiin toistuvasti, samoin terapeuttista tukea ja joustavaa ammatillista ohjausta.

24/7 toimiva chat, jossa voisi anonyymisti kysyä kaikki mieltä painavat kysymykset ja niihin olisi vastaamassa alan ammattilaisia.

Psykoterapia, josta ei tarvitse itse maksaa, koska omat rahat menee ruokaan ja lapsen eikä mitään jää.

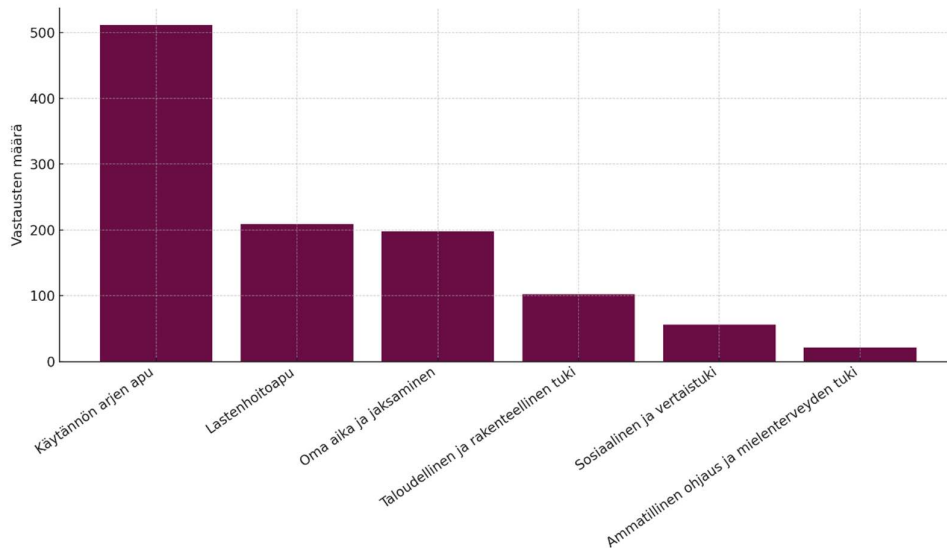
Perhekerhoihin ja muualle, missä perheet muutenkin käy, ammattilaiset helpommin kohdattaviksi (uni-ohjaajat, imetysohjaajat, lasten lääkärit).

Pariterapia, mutta jollain helpommalla termillä, jotta miehenkin saisi mukaan. Ihan vaan keskustelumahdollisuus perheen arjesta ja jaksamisesta ja miten voimme aikuisina tukea toisiamme siinä.

Tarkat, selkeät informaatiot. Auttava puhelinpalvelu.

Keskustelutapaamiset ammattilaisen kanssa pariskuntana voisivat olla välillä hyviä. Olisi hyvä jos tällainen ”kuuluisi” vauva-arkeen.

Tosi pienen kynnyksen avun hakeminen. Neuvolapsykologille soitto aika iso kynnys, vieläkö en ole pystynyt sinne soittamaan.

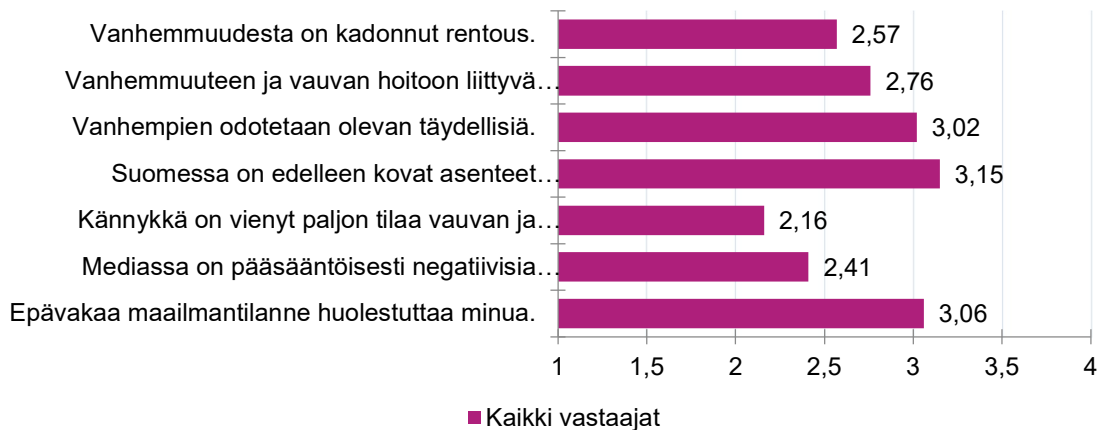


Kuva: Millainen apu hyödyttäisi perhettäsi eniten?

3.5 VANHEMMUUTEEN LIITETTYJÄ ODOTUKSIA

Vastaajia pyydettiin arvioimaan väittämiä, jotka koskivat vanhemmuuteen liittyviä odotuksia ja yleisiä huolenaiheita.

Vastausten asteikko oli yhdestä neljään: 1 = täysin eri mieltä, 2 = osittain eri mieltä, 3 = osittain samaa mieltä ja 4 = täysin samaa mieltä.



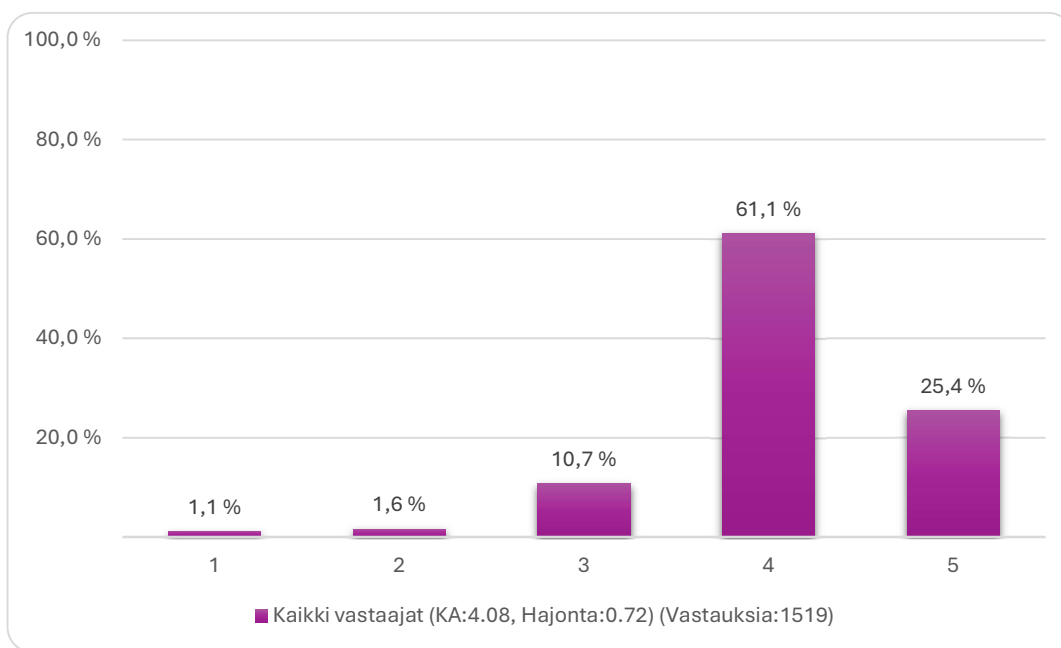
Vanhemmat olivat jokseenkin samaa mieltä sen väitteen kanssa, että Suomessa on edelleen kovat asenteet lapsiperheitä kohtaan (keskiarvo 3,15): "Kun lapset on hankkinut, on selviydyttävä." Vastaajat olivat myös jokseenkin samaa mieltä siitä, että vanhempien odotetaan olevan täydellisiä (3,02). Myös maailman epävakaa tilanne huolestuttaa vanhempia (3,06).

Sen sijaan vanhemmat olivat jokseenkin eri mieltä kuin väite siitä, että puhelin olisi vienyt tilaa vauvan ja vanhemman vuorovaikutukselta (2,16). He olivat myös jokseenkin eri mieltä siitä, että vanhemmuudesta on kadonnut rentous (2,57) tai että mediassa olisi pääsääntöisesti negatiivisia uutisia vauvaperhe-elämästä (2,41). Vanhemmuuteen ja vauvan hoitoon liittyvä tietotulva ei vaikuttanut pääosin uuvuttavan vanhempia (ka 2,76).

3.6 TYYTYVÄISYYS VAUVAPERHEARKEEN

KUINKA TYYTYVÄINEN OLET VAUVAPERHEARKEESI?

Tyytyväisyyttä omaan vauvaperheeseen arvioitiin kyselyn lopussa emoji-kasvokuvilla. Vastaajista 25,4 % oli erittäin tyytyväisiä vauvaperheensä, 61,1 % oli tyytyväisiä, 10,7 % oli kohtalaisen tyytyväisiä, 1,6 % oli vähän tyytyväisiä ja 1,1 % ei ollut lainkaan tyytyväisiä.



3.7 VANHEMMUUTEEN ILOA TUOTTAVAT ASIAT

Kysymykseen ”Mikä tuottaa sinulle iloa vanhempana?” tuli yhteensä 1 315 avovastausta. Useimmat vastaukset sisälsivät 2–3 ilon lähdettä. Teemoittelun tuloksena syntyi seitsemän pääteemaa, jotka kuvaavat vanhemmuuden ilon keskeisiä ulottuvuuksia. Avovastausten analysoinnissa on hyödynnetty tekoälyä.

VAUVA TAI LAPSI ITSE (33,0 %)

Monet vastaukset kuvasivat iloa lapsen olemassaolosta. Vastaajat kertoivat ilon lähteiksi lapsen olemuksen, persoonallisuuden, naurun ja hymyn.

Vauvan hymyt ja ilo ovat palkitsevia. Itse vauva tietysti on maailman ihanin ja olen ylpeä kun saan olla äiti.

Yksinkertaisesti nämä lapset on parasta mitä itselle koskaan on tapahtunut.

Vauvan kaikki eleet ja hymyt mitä tulee yllättäen.

Vauva itsessään. Hän on pääosin helppo ja tyytyväinen.

Vauvaan suhtaudutaan joka puolella lähtökohtaisesti ihaillen ja myönteisesti.

Vauva <3 minulla on maailman ihanin itkuinen vauva. Kun vauvalla on kivuttomampi jakso, hän on naurava ja aurinkoinen. Itkuista selvittää yhdessä ja hän kasvaa päivä päivältä niin toivottavasti olo helpottaa.

Vauvani onnellisuus ja aito ilo aina kun haen hänet päiväunilta.

Vaikka olen väsynyt vauva-arjen ja työn yhdistämiseen, sillä lapsemme on itkuinen ja temperamenttinen, vauva itsessään tuottaa rajattomasti iloa. Jokainen hymy, nauru ja uusi taito tekee minut onnellisemmaksi kuin olisin osannut toivoakaan.

YHDESSÄOLO JA VUOROVAIKUTUS (15,9 %)

Toinen yleinen ilon lähde oli läheisyys, yhteinen aika ja vuorovaikutus vauvan kanssa. Vanhemmat kertoivat kokevansa iloa sylistä, katseista, kosketuksesta ja jaetuista hetkistä.

Kotona se kun vauvani kasvaessaan on alkanut ilmentää omaa persoonaansa ja meidän välinen vuorovaikutus kasvaa, eikä arki ole enää pelkkää mekaanista ”hoitamista” vaan ihmissuhdetta. Itselläni vauvavaiheen kannalta keskeinen hoivavietti on lähes olematon, mutta koko ajan lapseni kanssa on kivempi olla kun hän oppii omia taitoja.

Vuorovaikutus vauvan kanssa, vauvan hymyt, naurut, juttelut. Se kun vauva tunnistaa minut ja turvaa juuri minuun häden hetkellä.

Se miten vauva pikkuhiljaa oppii kommunikoimaan kanssani enemmän ja enemmän.

Itse vanhemmuus on aivan parasta. Oman vauvan kanssa läsnäolo ja hänen kanssaan touhuaminen ja kaikenlainen vuorovaikutuksessa oleminen.

Päivät jolloin olemme molemmat virkeitä ja jaksan seurustella vauvan kanssa.

Olen onnellisimmillani silloin, kun voin keskittyä välittömään, luonnolliseen vuorovaikutukseen vauvan kanssa. Silloin iloa tuottavat pienet hetket: hymyt, syliin nukahtaneen vauvan lämpö käsivarsilla, vauvan ilmeiden, kasvun ja oppimisen seuraaminen.

Vauvan kanssa lähekkäin oleminen, sylissä pitäminen/halaaminen/suukottaminen.

LAPSEN KEHITYKSEN JA KASVUN SEURAAMINEN (14,8 %)

Vanhemmat saivat paljon iloa lapsen oppimisesta, kasvusta ja uusista taidoista. Ensiaskeleet ja -sanat sekä pienet edistysaskeleet toistuvat ilon kuvauksissa.

Nähdä oman lapsen kehitys ja uusien asioiden oppiminen sekä ilo minkä siitä saa.

Uudet taidot, kasvun seuraaminen vierestä ja sen tukeminen

Katsoa kun oma lapsi kasvaa ja kehittyy. Oppii jatkuvasti uutta. Kävelee, monta uutta sanaa viikossa.

Ennen vanhemmuutta en tiennyt kuinka paljon iloa voi saada toisen kasvun ja kehityksen seuraamisesta. En ikinä unohda sitä kun esikoinen ensimmäisen kerran kietoi pienet kädet kaulani ympärille halaukseen.

Seurata pienen ihmisen kasvamista ja hänen uusien asioiden oppimista.

PERHE JA TUKIVERKOSTOT (13,8 %)

Vastauksissa puhuttiin perheen ja läheisten merkityksestä. Vanhemmat kertoivat puolison, sisarusten, isovanhempien ja ystävien tuovan iloa ja tukea arkeen.

Muut vauva arkea elävät ystävät, isovanhemmat ja sukulaiset, vauvauinti ja perhekerho, puolison tuki ja mahdollisuus osallistuminen vauvan hoitoon ja kodin askareisiin.

Isosisarusten ilo vauvasta ja vauvan ilo sisaruksista, muiden ihmisten kehuja ja ihastelut vauvasta.

Yhteiset hetket koko perheen kanssa, etenkin lapsiperheille suunnatuissa tapahtumissa ja muissa kohteissa, seurakunnan järjestämät päivä- ja perhekerhot.

Kohdata muita samanlaisissa tilanteissa olevia, oma tekeminen, ulkoilu etenkin.

Lisäksi tärkeää on myös ollut se, että myös paras ystäväni sai esikoisensa noin 5 kk oman tyttäreni jälkeen. Olemme saaneet toisiltamme vertaistukea.

Puolison apu vauvan hoidossa ja arjen pyörittämisessä on korvaamatonta. Lyhyet hetket kun saamme molemmat hengähtää kiiruhtamatta seuraavaan askareeseen ovat arvokkaita. Näiden lisäksi ympäristön positiivinen palaute ja apu silloin harvoin kun sitä saa tuntuu hyvältä: neuvolan hoitajan kehuja vauvalle, tuntemattomat auttavat nostamaan lastenvaunuja bussiin tms.

ARJEN SUJUMINEN, TERVEYS JA HYVINVOINTI (11,0 %)

Vanhemmille tuotti iloa arjen sujuminen ja perheen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Rutiinien löytyminen, vauvan hyvät unet ja arjen rytmi mainittiin toistuvasti ilon lähteinä.

Kun saat luotua jotain rutiinia tai huomaat jonkun jutun, mikä auttaa ja toimii omalle vauvalle haastavaan tilanteeseen. Se kun selviääkin lasten kanssa hienosti yksin miehen ollessa työreissussa. Se kun vauva nukkuukin pitkät unet ja kerkeää joko itse nukkua hyvin tai puuhailla omia hommia. Se kun vauva rauhoittuu syliin ja lähelle ja vauvan päikkäripatjana oleminen hyvällä omalla tunnolla.

Arjen helpottuminen sekä se kun vauva nukkuu yöllä kunnolla.

Se että saa vauvan rauhoittumaan/nukahtamaan ja joskus saa tehdä jotain omin ehdoin.

Vauvan kanssa vietetty aika, ihan tavalliset hetket arjessa, sekä se kun huomaa tuntevansa oman vauvan tarpeita ja osaa vastata niihin.

Selviytyminen. Kun päivän päätteeksi voi todeta että hyvin tehty, en menettänyt malttia, kiroillut, korottanut ääntä, myöhästynyt, hoidin (realistisena) tavoitteena olevat asiat, muistin syödä ja lapsi/lapset voivat hyvin.

Utelaisuus siihen mitä se meidän kohdalla on. En odota mitään vaan katson mitä päivät tuo tullessaan. Olen luonut vauva-arkeen seikkailumieltä.

Leikit, ulkoilu ja arkinen oleminen lasten kanssa. Lisäksi mahdollisuus olla lasten kanssa kotona näinkin pitkään, on arvokasta minulle.

Arki on huomattavasti ihanampaa kuin julkisessa keskustelussa annetaan ymmärtää. Myös etukäteen kuullut ”odotapa vaan” -pelottelut on olleet täysin tarpeettomia.

Vauva on terve ja voi hyvin, kasvaa hyvin. Hymyt, läheisyys, kiireettömyys. Ihana tavallinen vauvan arki.

Perushoitaminen, kuten vaipanvaihdot, vaatteiden pukemiset ja päivärytmin ylläpitäminen.

VANHEMMUUDEN MERKITYKSELLISYYS JA ONNISTUMISET (7,5 %)

Monet vastaajat kuvasivat vanhemmuuden tuomaa kiitollisuutta, ylpeyttä ja onnistumisen kokemuksia vanhempana. Monesti mainittiin myös positiivisen palautteen saaminen vanhemmuudesta ja vauvasta.

Onnistumisen kokemukset, kun vauva kehittyy ja on oma iloinen itsensä.

Kun saa myönteistä palautetta omasta vanhemmuudesta tai lasta ihastellaan.

Onnistumisen kokemukset vanhempana.

Hyödyllisyyden ja merkityksellisyyden tunne kun on pienen ihmisen äiti.

En olisi koskaan voinut kuvitella, että on näin hienoa ja mullistavaa olla äiti. Luulin sellaisia puheita alun perin liioitteluksi.

Joka ilta saa olla ylpeä itsestä nukkumaan käydessä kun päivästä on sen rankkuudesta huolimatta selvitty ja lapsi on tyytyväinen. Se on tärkeintä ja pyrin vain keskittymään hetkeen ja muistamaan että aika menee ohi tosi nopeasti ja joskus tätä kaikkea vielä kaipaa vaikka välillä olisikin raskasta.

Yleisesti vain se merkityksellisyyden kokeminen elämässä mikä on vain vahvistunut vanhemmuuden myötä.

Äitiys on välillä raskasta, mutta myös parasta ja tärkeintä mitä koskaan olen elämässäni saanut.

Vauvan ilo, kun tulen töistä kotiin. Riemu, kun hän esittelee minulle löytämiään asioita, oli ne kuivuneita lehtiä tai pölypalleroita. Riemu, kun hän huomaa onnistuneensa jossain. Se kun saan lukea hänelle satuja sylkkäin. Kun hän ottaa kiinni korvistani ja haluaa suukottaa. Kun saan tehdä asioita hänen kanssa, joita minun kanssani ei ole tehty.

RAKKAUS JA KIINTYMYS (4,2 %)

Osa vanhemmista mainitsi vauvaa kohtaan tuntemansa rakkauden suurimmaksi ilon lähteekseen. Rakkaus, läheisyys ja kiintymys olivat koko aineiston taustalla, vaikka niitä ei aina sanoitettu näin suoraan.

Suloisen pienen ihmisen rakastaminen ja tunteen jakaminen muiden läheisten kanssa.

Pyyteetön rakkaus vauvaa kohtaan.

Vauvan ilo, pyyteetön rakkaus, se on tuonut elämälle tarkoituksen ja merkityksen.

Rakkaus omaa vauvaa kohtaan tuo suunnatonta merkityksellisyyden tunnetta omaa elämäni kohtaan.

Että saan pitää huolta vauvasta ja antaa rakkautta.

Uudet oivallukset ja rakkauden määrä.

4. YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän selvityksen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä siitä, mikä tuottaa iloa ja lisää voimavaroja vauva- ja taaperoperheiden arjessa. Kysely toteutettiin keväällä 2025 verkkokyselynä. Siihen vastasi 1 545 vauva- ja taaperoperheen vanhempaa. Aineisto on laadullisesti painottunut, ja sen ytimessä on perheiden oma kokemus.

4.1 KESKEISET HAVAINNOT

1. Kodin tuomalla turvalla ja onnistumisen kokemuksilla on erityisen suuri vaikutus vauvaperheiden jaksamiseen. Myös läheiset ihmissuhteet sekä vauvasta ja vanhemmuudesta saatava positiivinen palaute auttavat jaksamaan.

Kodin tuoma turva nousi vanhemmilla ensisijaiseksi jaksamisen lähteeksi. 88 %:lla vastaajista se on tukenut jaksamista hyvin tai erittäin hyvin. Kun koti tuntuu turvalliselta ja ennakoitavalta, vanhempi pystyy suuntaamaan voimavarojaan vauvan tarpeisiin ja kokemaan turvaa itsekin.

Toiseksi merkittävin jaksamisen lähde olivat onnistumisen kokemukset vanhempana – ne olivat 85,2 %:n mielestä tukeneet hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan. Onnistumisen kokemukset vahvistavat vanhemman pystyvyyden tunnetta, suojaavat uupumukselta ja lisäävät vanhemmuuden iloa. Kolmanneksi tärkeimpiä olivat läheiset ihmissuhteet, ja 79,7 % vastaajista koki, että läheisillä ihmissuhteilla oli hyvin tai erittäin suuri merkitys heidän jaksamiselleen. Läheisten ihmissuhteiden tuki ja kuulluksi tuleminen keventävät vauva-arkeen liittyvää kuormaa. Positiivisella palautteella vauvasta ja vanhemmuudesta oli myös merkittävä rooli vanhempien jaksamisessa, sillä 77,9 % kertoi sen tukeneen jaksamistaan hyvin tai erittäin hyvin. Positiivinen palaute voi auttaa vanhempaa näkemään omat vahvuutensa silloinkin, kun arki on raskasta.

2. Vauvaperheiden voimavaroja vievät eniten unen puute ja väsymys. Tärkeitä uupumisen syitä ovat myös tukiverkkojen puute, yksin vastuussa oleminen, parisuhteen haasteet ja epätasainen työnjako.

Ylivoimaisesti eniten vauvaperheiden arjessa jaksamista haastavat unen puute ja väsymys. Vauvan rikkinaiset yöunet, nukahtamisen vaikeus ja yö valvominen uuvuttavat vanhempia. Unen puute heijastuu myös vanhemman mielialaan ja parisuhteeseen sekä muuhun hyvinvointiin. Toiseksi yleisimmin vastauksissa näkyivät tukiverkkojen puute ja yksinäisyys. Vanhemmat ovat vanhemmuudessaan liian yksin, jos isovanhemmat, sukulaiset ja läheiset asuvat kaukana eikä ystävien tai läheisten apua ole saatavilla. Kolmanneksi eniten uupumusta aiheuttivat parisuhteen haasteet ja epätasainen työnjako. Kommunikaatiovaikeudet ja riidat kuormittavat, mutta myös metatyö ja yksin vastuun kantaminen kodin ylläpidosta.

3. Vauvaperheet saavat läheisten lisäksi apua neuvolan terveydenhoitajan tapaamisista, sosiaalisen median vauvaperheiden vertaistukiryhmistä sekä harrasteryhmistä kuten muskareista ja vauvauinnista.

Vanhemmat saavat läheisverkoston ulkopuolelta tukea ensisijaisesti neuvolan terveydenhoitajalta. 37 % piti sitä merkittävimpänä tuen ja avun lähteenä. Lähes yhtä moni (36 %) koki sosiaalisen median vauvaperheille suunnattujen ryhmien olevan merkittävä tuki arkeen. Näiden jälkeen muskarit ja muut harrasteryhmät olivat 26 %:n mielestä arvokkain tuki. 16,2 % vastaajista koki, että ei saa apua mistään.

4. Vauvaperheitä auttaisi ensisijaisesti käytännöllinen apu, lastenhoitoapu ja mahdollisuus omaan aikaan.

Ylivoimaisesti eniten vauvaperheet kaipaavat käytännön apua, kuten siivous- ja ruoanlaittoapua. Osalle riittäisi lyhytaikainenkin apu, osa toivoisi säännöllistä tukea. Toiseksi eniten apua toivottiin lastenhoitoon. Usein toiveena oli tuttu hoitaja, jolle lapsen voisi turvallisesti jättää, sekä edullinen tai maksuton apu, jota voisi saada matalalla kynnyksellä. Omaa aikaa pidettiin tärkeänä, jotta silloin voisi levätä ja nukkua tai saada parisuhteelle aikaa. Pienetkin tauot nähtiin arvokkaina.

5. Perheet ovat hyvin tyytyväisiä vauvaperhearkeen. Iloa vanhemmuuteen tuo lapsi itsessään. Vauvan kanssa yhdessäolo ja vuorovaikutus sekä hänen kehityksensä seuraaminen tuottavat vanhemmille iloa. Tukiverkoilla ja arjen sujumisella oli myös suuri merkitys.

Vanhemmista 86,5 % oli tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä vauvaperhearkeen. Eniten iloa vanhemmuuteen tuotti lapsi itsessään: hänen hymynsä, persoonansa ja ihan vain olemassaolonsa. Toiseksi eniten iloa tuotti yhdessäolo ja vuorovaikutus lapsen kanssa. Myös lapsen kasvu ja kehittyminen sekä uusien taitojen oppiminen ilahduttivat vanhempia. Aineiston perusteella vanhemmuuden ilo rakentuu kolmesta keskeisestä ulottuvuudesta: emotionaalisesta yhteydestä vauvaan, lapsen kasvun ja kehityksen seuraamisesta sekä arjen sujuvuudesta ja tukiverkostoista.

4.2 JOHTOPÄÄTÖKSET

Aineistosta nousee esille asioita, jotka vahvistavat vanhemmuutta ja tuovat iloa, ja toisaalta asioita, jotka eivät vanhempien kokemuksen mukaan tue heitä tai joita heidän elämässään ei ole saatavilla. Vastaajat elivät useimmiten parisuhteessa ja kahden aikuisen taloudessa. Tämä on hyvä huomioida tuloksia arvioitaessa. Lähes 90 % vastaajista asui kahden aikuisen perheessä.

Parisuhde on parhaimmillaan vahva tuki jaksamiselle, ja 76 % kertoikin suhteen omaan puolisoonsa tai kumppaniinsa vahvistavan heidän jaksamistaan paljon. Toisaalta avoimissa vastauksissa kävi ilmi, että parisuhteen ristiriidat ja epätasainen työnjako perheessä myös heikensivät jaksamista; ne mainittiin tässä suhteessa kolmanneksi useiten. Tutkimuksista tiedetään, että parisuhdetyytyväisyys notkahtaa hetkellisesti vauvavaiheen aikana. (Condon ym.2004) Toisaalta tasa-arvoinen työnjako lisää parisuhdetyytyväisyyttä.

Perheiden jaksamista tuki parhaiten kodin tuoma turva. Jopa 88 % vastaajista ilmoitti, että se on tukenut heidän jaksamistaan hyvin tai erittäin hyvin. Tulos kertoo todennäköisesti jotain epävakasta maailmantilanteesta, joka huolestuttikin vastaajia melko paljon. Kodin turva ja siellä olevat turvalliset ihmissuhteet nousevat erityisen arvokkaiksi.

Lähes 80 % koki, että positiivinen palaute vauvasta ja vanhemmuudesta tuki heidän jaksamistaan hyvin tai erittäin hyvin. Vastaavasti 85,2 % ilmoitti, että vanhempana onnistumisen kokemuksilla oli hyvin tai erittäin tärkeä merkitys. Tulos antaa selkeän signaalin, että perheiden vahvuuksien tunnistaminen ja sanoittaminen on erityisen tärkeää, kun vanhempien jaksamista halutaan tukea.

Neuvolan terveydenhoitajan tuella oli suuri merkitys perheille. Lähes yhtä paljon merkitsivät sosiaalisen median vauvaperheryhmät. Monet vanhemmat kuuluvat esimerkiksi Facebookissa oleviin suljettuihin ryhmiin, joissa samanikäisten vauvojen vanhemmat vaihtavat ajatuksia ja tukevat toisiaan. Kasvotusten kohtaamiset harrasteryhmissä, kuten muskarissa ja vauvauinnissa, nousivat kolmanneksi merkittävimmäksi tuen lähteeksi.

Ulkoilu, esimerkiksi vaunulenkit vauvan kanssa, tuki enemmistön (73,5 %) mielestä hyvin tai erittäin hyvin heidän jaksamistaan, jopa paremmin kuin harrastukset ja omat mielenkiinnon kohteet (58 %). Luonnossa oleminen tuki 66,7 %:n mielestä jaksamista hyvin tai erittäin hyvin. Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on jo runsaasti pätevää tutkimusnäyttöä. Erityisen vahva näyttää tutkimusten valossa olevan luonnon myönteinen vaikutus mielenterveyteen. Lyhytkin vierailu metsässä tai luontoalueella palauttaa stressistä. (Tyrväinen ym. 2018.)

Vanhemmat kokivat, että säännöllisellä päivärytmillä oli selkeä yhteys omaan jaksamiseen. 73,2 %:lla se vahvisti jaksamista joko hyvin tai erittäin hyvin. Säännöllisellä päivärytmillä ja ennakoitavuudella tiedetään olevan positiivinen vaikutus vauvan turvallisuuden tunteen kehittymiseen, mutta se helpottaa myös vanhempaa.

Isolla osalla perheistä on aineiston mukaan paljon jaksamista tukevia asioita elämässään. Toisaalta aineistossa oli myös vauvaperheitä, jotka ovat jääneet liian yksin ilman tarvittavaa tukea. On myös riski, että haasteet kasaantuvat samoille perheille, ja heidän tunnistamisensa varhaisessa vaiheessa on erityisen tärkeää.

Yhteensä lähes neljännes (24,1 %) vanhemmista ei juuri koe saavansa tukea toisten vauvaperheiden vanhemmilta eikä perheen arjessa ole lainkaan saatavilla vertaistukea (9,7 %). 16 % vastasi, että heillä ei ole läheistä ystävää, jolle voisi soittaa mihin aikaan vuorokaudesta hyvänsä. Kun perheiltä kysyttiin, mikä heikentää jaksamista, toiseksi suurimmiksi syiksi nousivat tukiverkkojen puute ja yksin vastuun kantaminen. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisemassa Miten pärjää? -kyselyssä (2023) kävi ilmi, että yksinäisyys oli viidenneksi kuormittavin tekijä, kun kysyttiin odottavien ja alle 1-vuotiaiden vauvojen vanhempien kuormittumiseen ja mielenterveyden häiriöihin liittyviä oireita. Neljäsosa (26,9 %) vauvaa odottavista ja vauvan vanhemmista tunsivat olevansa usein tai jatkuvasti yksinäisiä. (Henttonen & Lehtikoinen, 2023.)

12 % vauvaperheistä ei koe isovanhempia ja heidän tarjoamaansa tukea tai kiinnostusta perheestä voimavararakseen. 3,3 %:lla isovanhemmat eivät olleet osa perheen elämää lainkaan. Isovanhemmat voivat olla yhä työelämässä, asua kaukana lapsenlapsistaan tai olla ehkä omasta päätöksestään etäämmällä vauvaperheen arjesta. 66 %:lle vastaajista isovanhemmat olivat hyvin tai erittäin merkityksellinen voimavara. Heidän aito kiinnostuksensa ja halu seurata lastenlastensa kehitystä voivat olla sekä lapselle että vanhemmalle parhaimmillaan merkittävä, jopa merkittävin tuki oman perheen ulkopuolella.

Arvattavaa oli, että unen puute nousee tuloksissa esiin, kun kysytään vauvaperheiden jaksamisesta. Joka viides vanhemmista (22,2 %) koki, että riittäviä yöunia ja lepoa ei ollut lainkaan saatavilla tai ne eivät tukeneet heidän jaksamistaan. Myös avovastauksissa jaksamista kerrottiin heikentävän unen puute ja väsymys. FinLapset-tutkimuksen (2025) tulosten mukaan vanhemmat olisivat kaivanneet laajemmin tukea mm. vauvan uniongelmiin ja omaan jaksamiseen. Vauvaperheiden nukkumisongelmiin on saatavilla apua matalalla kynnyksellä, ja niihin on tärkeää reagoida nopeasti. Monesti perhe voi saada avun pienillä vinkeillä, ja vauvan unen paraneminen helpottaa koko perheen jaksamista ja hyvinvointia.

Vanhemmista 5,1 % vastasi, että heillä ei ollut riittävää taloudellista turvaa. Jaksamista heikentävänä tekijänä taloudellinen tilanne oli viiden useimmiten mainitun joukossa. Taloudellinen kuormitus johtui pienistä tuloista, elinkustannusten noususta ja etuuksien heikentymisestä. Taloudellinen stressi lisäsi vastaajien henkistä kuormitusta varsinkin, jos jaksamisessa oli muutenkin jo haasteita. THL:n FinLapset-kyselyssä (2025) kymmenesosa kertoi huomattavasta taloudellisesta niukkuudesta eli tarpeesta tinkiä ruuan tai lääkkeiden ostosta tai lääkärikäynneistä. Toimeentuloon liittyvät huolet voivat aiheuttaa stressiä ja häpeää ja syödä vanhempien voimavaroja. THL:n selvityksessä

(2025) vuosien 2024–2025 sosiaaliturvaleikkausten arvioidaan lisäävän toimeentulotukea saavien henkilöiden määrää noin 30 000:lla. Pienituloisten määrä puolestaan kasvaisi noin 110 000 ihmisellä, joista alaikäisiä on 27 000.

Taloudellinen tilanne vaikuttaa myös mahdollisuuteen saada apua. Kun perheiltä kysyttiin, millainen apu heitä hyödyttäisi eniten, vastasi enemmistö, että käytännön arjen apu: siivousapu kotiin, apu ruoanlaittoon ja kodin hoitamiseen. Jos perheellä on hyvä taloudellinen tilanne, apua voi ostaa kodinhoidon lisäksi myös lastenhoitoon, joka mainittiin toiseksi useimmiten. Vauvaperheet toivoivat tuttua ihmistä, joka voisi säännöllisesti käydä lastenhoitoapuna, vaikka lyhyitäkin tuokioita.

Ilahduttavaa on, että vastaajista enemmistö (86,5 %) oli tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä vauvaperhearkeensa. Iloon ei tarvita ihmeitä. Vanhempien mukaan lapsi itsessään, vuorovaikutus hänen kanssaan ja hänen kasvunsa seuraaminen tuottavat eniten iloa. Myös FinLapset-tutkimuksen (2025) mukaan suurin osa vauvaperheiden vanhemmista koki elämänsä mielekkääksi. Yli 90 prosenttia vastanneista vanhemmista suhtautui tulevaisuuteen optimistisesti.

4.3 KÄYTÄNNÖN EHDOTUKSIA

Vanhempien hyvinvointia ja jaksamista voidaan tämän selvityksen perusteella tukea monin tavoin. Tuen tulisi olla käytännönläheistä, perheiden tarpeista lähtevää ja helposti saavutettavissa. Vanhemmat tarvitsevat konkreettista apua arkeen, kuten lasten- ja kodinhoitoapua. Toisaalta tarvitaan emotionaalista ja sosiaalista tukea, jota tuovat toiset samassa elämäntilanteessa olevat ja muut läheiset ihmissuhteet. Perheet tarvitsevat myös ammatillista tukea, matalan kynnyksen palveluja, esimerkiksi vauvan uniongelmiin helpottamiseen, vanhemman jaksamiseen ja parisuhteen hoitoon. Positiivisten asioiden huomaaminen ja vahvuuksien ääneen sanominen merkitsevät vauvaperheiden jaksamiselle paljon.

Vertaistukea on oltava helposti saatavilla

Yksinäisyys on jaksamisen kannalta suuri riski. Vastasyntyneen hoito on intensiivistä, ja ilman tukiverkostoa vanhempi jää helposti liian yksin. Yksinäisyys voi lisätä vanhemman uupumusta ja mielenterveyden haasteita, mikä heikentää kykyä vastata vauvan tarpeisiin ja vaikuttaa kiintymyssuhteen laatuun. Ilman tukiverkostoa arjen kuormitus voi kasvaa kohtuuttomaksi. Yksinäisyys heijastuu myös fyysiseen terveyteen ja lisää turvattomuuden tunnetta. Perheille tulisi olla mahdollisuus saada vertaistukea toisilta samassa tilanteessa olevilta esimerkiksi ilmaisissa, matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa, harrasteryhmissä, kuten muskari ja vauva-uinti tai sosiaalisen median ryhmissä, joissa vanhemmat voivat tukea toisiaan ja kysyä tarvittaessa neuvoa ja apua. Vauvoja ja vanhempia ei saa jättää yksin.

Vauvan uniongelmiin on saatava apua nopeasti

Jatkuvat yöheräilyt ja vaikeat nukuttamistilanteet kuormittavat vanhempaa fyysisesti ja psyykkisesti, mikä heijastuu helposti muihin ihmissuhteisiin ja lisää parisuhteen ristiriitoja. Kun haasteisiin tartutaan varhain, voidaan katkaista kuormituksen kierre, vahvistaa vuorovaikutusta ja tukea koko perheen palautumista ja hyvinvointia. Vauvan uniongelmiin on löydettävissä helpottavia ratkaisuja esimerkiksi uniohjauksen avulla. Perheiden on tärkeä saada tarvittaessa nimettömästi ja matalalla kynnyksellä ammattilaiselta ohjausta unen haasteisiin chatissa, puhelimitse tai henkilökohtaisissa tapaamisissa. Vauvan uniongelmiin tulisi saada tukea varhaisessa vaiheessa, jotta välttyään järeämiltä tukitoimilta.

Vanhempien parisuhdetta on tuettava

Vauvavuosi on usein kuormittava: mahdollinen univaje, uudet vastuut, työnjaon haasteet ja intensiivinen hoiva voivat lisätä stressiä ja ristiriitoja parisuhteessa. Hyvinvoiva parisuhde lisää perheen voimavaroja ja parantaa kykyä vastata vauvan tarpeisiin. On tärkeää, että perheille on tarjolla ja nopeasti saavutettavissa tukea parisuhteen ylläpitämiseen ja yhdessä vanhempina toimimiseen. Vauvaperheiden eroihin voidaan vaikuttaa matalan kynnyksen tuella, jota pitäisi olla helposti saavutettavissa ja maksutta.

Onnistumisen kokemuksia ja myönteistä palautetta tulee vahvistaa

Vanhempaa ja vauvaa koskeva positiivinen palaute lisää pystyvyyttä ja tukee vanhemmuuden iloa. Vauvaperheitä kohtaavien ammattilaisten on tärkeää kiinnittää huomiota haasteiden lisäksi perheessä oleviin voimavaroihin ja sanoittaa onnistumisia vanhempina. Onnistumisen kokemukset vahvistavat vanhemmuutta ja lujittavat vauvan ja vanhemman välistä suhdetta.

Kodin- ja lastenhoidon tuki on varmistettava

Riittävä arjen konkreettinen apu ennaltaehkäisee uupumista ja auttaa vanhempaa palautumaan. Perheet tarvitsevat matalan kynnyksen käytännön apua sekä kodin- että lastenhoitoon jaksamisensa tueksi. Tuen tulisi olla helposti saatavilla ja jokaisen perheen maksukyvyn rajoissa.

Luontokokemuksia on hyvä hyödyntää

Luonnossa oleilu vahvistaa jaksamista, vähentää stressiä ja tukee sekä vanhemman että vauvan hyvinvointia. Väestötasolla perheitä voidaan tukea pitämällä yllä sopivia ja helposti saavutettavia metsä- ja luontoympäristöjä. Lapsia on hyvä rohkaista luonnossa liikkumiseen ja olemiseen jo pienestä pitäen.

4.4 POHDINTA

Enemmistö vauvaperheiden vanhemmista on tyytyväisiä vauva-arkeensa. Arjessa iloa tuottavat vauva itsessään, vuorovaikutus hänen kanssaan ja vauvan kehityksen seuraaminen. Vanhempien jaksamista tukevat kodin tuoma turva, onnistumisen kokemukset vanhempina, läheiset ihmissuhteet ja vauvasta ja vanhemmuudesta saatava positiivinen palaute. Samalla osa vanhemmista kokee yksinäisyyttä, vauvan unen pulmat haastavat ja parisuhteessa olevat ristiriidat vievät voimia. Valtaosa perheistä voi hyvin, mutta on tärkeää tunnistaa perheet, joissa on kasaantunutta avun tarvetta.

Vauvojen ja vauvaperheiden hyvinvoinnin hyväksi on tehtävissä paljon. Perheet toivovat niin konkreettista apua arjen pyörittämiseen ja lasten hoitoon kuin sosiaalisia suhteita ja vertaistukeakin. Pienen vauvan hoivaaminen on kokonaisvaltaista, ympärivuorokautista vastaamista vauvan tarpeisiin, ja se vaatii vanhemmalta sekä fyysistä että henkistä jaksamista. Silti monet vanhemmat jäävät arjessa liian yksin, erityisesti silloin, kun isovanhemmat, sukulaiset ja muu lähiverkosto asuvat kaukana. Kun tukea ei ole lähellä, vanhemmuudesta tulee helposti kuormittavaa. Yksin pärjäämisen kulttuuri voi saada ajattelemaan, että vanhemman pitäisi selvittää kaikkea omin avuin.

Vanhempien jaksamiseen on tärkeää kiinnittää huomiota. Vauvan syntymä ja vanhemmuuden alkaminen itsessään ovat yksi aikuisiän suurimmista muutoksista. Vauvaperheitä kohtaavat ammattilaiset kannattelevat vanhempia nostamalla esiin perheen vahvuuksia, sanoittamalla vanhemman onnistumisia ja auttamalla huomaamaan arjessa jo toimivia asioita. Kun oma jaksaminen on vähissä, vanhempi ei aina kykene näkemään omia voimavarojaan, ja laske-
nut itsetunto heikentää kykyä toimia vanhempänä ja vie iloa vanhemmuudesta.

Vauvaperheiden unen haasteisiin on tärkeää tarjota apua matalalla kynnyksellä ja mahdollisimman varhain, sillä uni-
vaikeuksiin puuttuminen voi estää kuormituksen kasautumista. Usein pienet, arkeen sovitettavat ohjeet riittävät tu-
kemaan vauvan unen kehittymistä, ja jo pienikin parannus unessa voi helpottaa merkittävästi koko perheen jaks-
amista ja palautumista. Arjen tasolla annettu ja ajoissa aloitettu tuki ehkäisee ongelmien kasautumista ja on inhimil-
lisesti ja taloudellisesti merkittävää – jo syntyneiden vaurioiden korjaaminen on aina raskaampaa ja kalliimpaa.

Samalla on tärkeää vahvistaa myönteisiä mielikuvia perhe-elämästä. Tarvitsemme enemmän vauvamyönteistä pu-
hetta, joka korostaa vanhemmuuden tuomia iloja ja merkityksellisyyttä ja tunnistaa perheiden moninaisuuden.
Vauva mullistaa aina arkea, ja jokainen vanhempi tarvitsee tukea niin läheisiltään, vertaisiltaan kuin ammattilaisilta-
kin. Mahdollisten huolien lisäksi on olennaista nähdä perheen vahvuudet. Jokaisessa perheessä on voimavaroja,
jotka ääneen sanottuina ja arvostettuina vahvistavat vanhemmuutta ja luovat perustaa koko perheen hyvinvoinnille.

Vanhempia kuormittavat usein paitsi arjen käytännöt myös ulkopuolelta tulevat odotukset ja omalle vanhemmuu-
delle asetetut liian korkeat vaatimukset. Siksi tarvitsemme armollisempaa ja realistisempaa kuvaa vanhemmuu-
desta ja vauva-arjesta. Myötätuntoinen, kannustava puhe vanhemmuudesta, vauvan kanssa olemisesta ja perhe-elä-
mästä luo tilaa riittävän hyvälle vanhemmuudelle ja auttaa keventämään paineita. Samalla on tärkeää tarjota konk-
reettisia keinoja vähentää vanhempien yksinäisyyttä ja kuormitusta. Usein juuri vertaistuki osoittautuu kaikkein mer-
kityksellisimmäksi tueksi: matalan kynnyksen kohtaamispaikat ja ryhmät tarjoavat mahdollisuuden jakaa kokemuk-
sia, saada tukea ja huomata, ettei ole vaikeuksien kanssa yksin. Vanhemmilla, jotka jäävät vauvan kanssa täysin yk-
sin, on tutkitusti suurempi riski uupua ja ahdistua.

Ammattilaisten on tärkeää tuntea oman alueensa vauvaperheille suunnatut palvelut, jotta perheitä voidaan ohjata
oikea-aikaisesti ja sujuvasti eteenpäin heti tarpeen ilmetessä. Erityisesti vertaisryhmät ja matalan kynnyksen palve-
lut tarjoavat merkittävää tukea ja voimavaroja. Vauvaperheiden tuen tarpeiden varhainen tunnistaminen ja ohjaa-
minen sopivien palvelujen piiriin ovat keskeinen osa perheiden hyvinvoinnin vahvistamista. Neuvo-
la, jossa kohda-
taan lähes kaikki vauvaperheet, on tässä ratkaisevassa roolissa. Tuttu ja luotettava työntekijä kykenee tunnistamaan
tuen tarpeen myös silloin, kun vanhempi ei itse osaa tai uskalla sitä sanoittaa. Näin varmistetaan, että perhe saa apua
oikeaan aikaan.

Pienet vauvat ovat erityisen herkkiä vanhempien hyvinvoinnin muutoksille, ja siksi vanhemman mielenterveys niin
raskausaikana kuin synnytyksen jälkeenkin on ratkaisevan tärkeä vauvan kehitykselle. Hyvinvoiva vanhempi pystyy
tunnistamaan vauvan tarpeet, vastaamaan niihin sensitiivisesti ja rakentamaan turvallisen, hoivaavan suhteen, pe-
rustan, jolle lapsen mielenterveys alkaa kehittyä. Koska vauva on täysin riippuvainen aikuisen kyvystä huolehtia hä-
nestä, vauva ei voi odottaa. Perheen on saatava tuki heti, kun sitä tarvitaan.

Syntyvyyden lasku haastaa yhteiskuntaa uudistamaan perheiden tukirakenteita ja vahvistamaan vanhemmuuden
edellytyksiä. Lapsia haluavien vanhempien määrä on THL:n FinLapset-tutkimuksen mukaan laskussa. Hieman alle
puolet viime vuonna lapsen saaneista vanhemmista toivoo lisää lapsia. Laskua on 5 % edellisestä vastaavasta

tutkimuksesta vuodelta 2020. Yleisin syy lapsitoiveen epäröinnille on vanhempana jaksaminen. Yli kolmannes vastaajista kertoi kokeneensa uupumuksen oireita vanhemmuuden aikana, vakavia uupumusoireita noin 10 %. Noin joka neljäs epäroi taloudellisen tilanteensa vuoksi. Kyselyyn vastanneet äidit eivät kokeneet saavansa riittävästi tukea yhteiskunnalta imetykseen, vauvan uniongelmiin ja omaan jaksamiseensa. (THL, FinLapset 2025.)

Mitä varhaisemmassa vaiheessa perheiden hyvinvointiin panostetaan, sitä merkityksellisemmät taloudelliset säästöt saadaan aikaan ja sitä tehokkaammin vähennetään inhimillistä kärsimystä. (Heckman 2012.)

5. ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITON JÄSENYHDISTYKSET AUTTAVAT PERHEITÄ KOKONAISVALTAISESTI

Ensi- ja turvakotien liiton 17:ssä vauvatyötä tekevässä jäsenyhdistyksessä on tarjolla kokonaisvaltaista tukea monenlaisille ja monimuotoisille vauvaperheille. Ammatillisen avun lisäksi yhdistyksissä on vapaaehtois- ja vertaistukea sekä mahdollisuus toimia itse kokemusasiantuntijana.

VAUVAPERHE.FI Tukea ja tietoa vauvaperheitä askarruttaviin kysymyksiin voi saada nopeasti vauvaperhe.fi-verkkosivuilta. Kysymykset voivat liittyä esimerkiksi vauvan uneen tai itkuisuuteen tai vanhemman jaksamiseen. Sivuilta löytyy myös linkki chat-palveluun, jossa voi keskustella vauvatyön ammattilaisen kanssa luottamuksellisesti ja maksutta.

VAUVAPERHEIDEN CHAT Chatissa voi keskustella arkisin klo 10–16 kahden kesken vauvatyön ammattilaisen kanssa omaan jaksamiseen liittyvistä pulmista, perheen tai parisuhteen tilanteesta ja vauvaperhearjen haasteista, kuten vauvan unipulmista, päivärytmin löytämisestä tai vauvan itkuisuudesta.

VAUVAPERHEOHJAUS Vauvaperheohjauksessa kohdataan perheet puhelimitse ja tarvittaessa yksilö-, pari- ja perhetapaamisissa sekä ryhmissä. Vauvaperheohjauksen työntekijälle voi soittaa ympäri Suomea, vaikka yhdistyksen toimintaa ei omalla paikkakunnalla olisikaan. Usein tilannetta helpottaa jo se, että saa puhua jonkun kanssa ja etsiä ratkaisuja yhdessä. Palvelu on perheille maksutonta, ja puheluja tai kohtaamisia on yleensä yhdestä viiteen.

VAUVAPERHEIDEN KOHTAAMISPAIKKA Vauvaperheiden avoimissa kohtaamispaikoissa perheet tapaavat toisiaan, kahvittelevat ja vaihtavat kuulumisia. Toiminnasta vastaavat koulutetut vauvatyön ammattilaiset, joten vanhempi voi tarvittaessa kysyä tukea toisten vanhempien lisäksi myös ammattilaiselta. Kohtaamispaikkaan voi tulla etukäteen ilmoittamatta, kun itselle sopii. Myös vauvat viihtyvät kohtaamispaikoissa toistensa seurassa.

VAPAAEHTOINEN DOULA Vapaaehtoinen doula on tukihenkilö, joka on perheen tukena odotusaikana ja vauvan synnytyessä. Vapaaehtoisen doulan kanssa voi puhua tulevasta synnytyksestä, vanhemmuudesta ja vauvan hoivasta. Doula tapaa perheen muutaman kerran ennen synnytystä, on synnytyksessä läsnä ja tapaa perheen vielä synnytyksen jälkeen. Vapaaehtoisen doulan voi saada, kun perheellä on erityisen tuen tarve. Palvelu on perheelle maksuton.

VAUVAPERHERYHMÄ Vauvaperheryhmät ovat suljettuja pienryhmiä, joissa neljästä kuuteen vauvaperhettä tapaa puolen vuoden ajan kahtena–kolmena päivänä viikossa ammattilaisten ohjaamina. Vauvaperheryhmässä perhe saa tukea vauvaperheen päivärytmin rakentamiseen, varhaiseen vuorovaikutukseen ja vanhemmuuteen. Vauvaperheryhmä auttaa perheitä silloin, kun vanhemmat ovat uupuneita, vanhemmuus on hukassa tai arki on kaoottista.

ENSIKOTI Ensikodeista perheet saavat intensiivisempää ja tiiviimpää tukea silloin, kun apua tarvitaan ympäri vuorokauden. Ensikodin kodinomainen yhteisö sopii perheille, jotka eivät selviä vauvan hoidosta ja perhearjesta kotona. Usein myös lastensuojelu on huolissaan perheen tilanteesta. Ensikoti auttaa ympäri vuorokauden vauvaa ja perhettä yhdessä, ja työntekijät ovat erikoistuneet nimenomaan odotus- ja vauvavaiheen sekä varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen. Ensikodista siirrytään vielä tuetusti omaan kotiin.

Lisäksi Ensi- ja turvakotien liiton palveluista löytyy apua perheen erotilanteesta tai jos perheessä on päihdeongelma tai väkivaltaa.

LÄHTEET

Condon, Corkindale & Boyce 2004. The first-time fathers' study: A prospective study of the mental health and well-being of men during the transition to parenthood.

FinLapset-tutkimus 2025. THL. Työpaperi 48/2025. Paavilainen, M., Vuorenmaa, M. & Tuovinen, E. 2025. Mitä vauvaperheille kuuluu? FinLapset-tutkimuksen kyselytiedonkeruun perustulokset. [Mitä vauvaperheille kuuluu?](#)

Heckman, J. 2012. Invest in early childhood development. Reduce deficits, strengthen the economy. [page 2_2 \(heckmanequation.org\)](#)

Henttonen, T. & Lehtikoinen, J. 2023. Miten pärjää? Selvitys vauvaperheiden mielenterveyden haasteista ja palvelujen tarpeesta. Ensi- ja turvakotien liitto.

THL, perinataalitulasto 2024. Perinataalitulasto – synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2024. Tilastoraportti 48/2025, 6.10.2025. [Perinataalitulasto_2024.pdf](#)

THL 2025. Tervola, J. & Ollonqvist, J. INVEST Working Papers 127/2025. Muuttuuko arvio sosiaaliturvaleikkausten vaikutuksista, kun toimeentulotuen simulointia tarkennetaan? [OSF | Muuttuuko arvio sosiaaliturvaleikkausten vaikutuksista, kun toimeentulotuen simulointia tarkennetaan?](#)

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2018;134(13):1397-403. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>