



Imetys ja vanhemman emotionaalinen saatavillaolo ja reflektiivinen kyky

SAARA SALO, PST, LAILL. PSYKOLOGI, PSYKOTERAPEUTTI

HY,YLIOPISTOTUTKIJA

WWW.PILKEKLINIKKA.COM

Hoivajärjestelmä kehittyy raskauden aikana ("CareGiving Mechanism")



Hoivajärjestelmä

Uusi rakenne aikuisen ihmisen persoonallisuudessa

- Halu hoivata, olla lähellä lasta
- Erillään olo **lapsesta** tuottaa ikävää
- Tyydytystä tuottaa **kun saa lapsen rauhoittumaan/lapsen tarpeet tyydytettyä**
- **Sammuttaa omia tarpeita**
- **Aktivoituu aina kun lapsella stressitila**

- Solomon, J., & George, C. (1996). Defining the caregiving system: Toward a theory of caregiving. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 17(3), 183-197.

Varhaisessa hoivavanhemmuudessa oleellista

Vanhemman kyky muodostaa *emotionaalisesti saatavillaoleva* suhde lapsen kanssa

Vanhemman kyky havaita ja ymmärtää lapsen viestit, kyky ymmärtää myös itseä ja suhdetta
(*ns reflektiivinen kyky*)

→ Lapselle muodostuva turvallinen kiintymysrakenne

Miten imetys varhaisena vuorovaikutusnäyttämönä kytkeytyy *emotionaaliseen saatavillaoloon ja reflektiiviseen kykyyn?*

Reflektiivinen kyky

Mielensisäistä pohdintaa: Mitä lapseni tarvitsee juuri nyt?

van IJzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2019). Bridges across the intergenerational transmission of attachment gap. *Current opinion in psychology*, 25, 31-36.

Emotionaalinen
saatavillaolo

Lapsen
turvallinen
kiintymyssuhde



Varhaiseen vanhemmuuteen (myös imetyksen keston) yhteydessä olevia tekijöitä

Mielialaongelmat, ahdistuneisuus, päihdeongelmat

Turvattomat kiintymysmielikuvat

Aiemmat vaikeat raskauteen, synnytykseen liittyvät kokemukset

Pitkä, hankala tie vanhemmaksi?

Parisuhteen vaikeudet

Sosiaalisen tuen puute

Sosiaaliset stressitekijät: taloudelliset huolet

Koettu kokemus onnistumisesta

- Imetys
- Vuorovaikutus vauvan kanssa

Parisuhteen tuki

Tuki omalta vanhemmalta

Muu sosiaalinen tuki

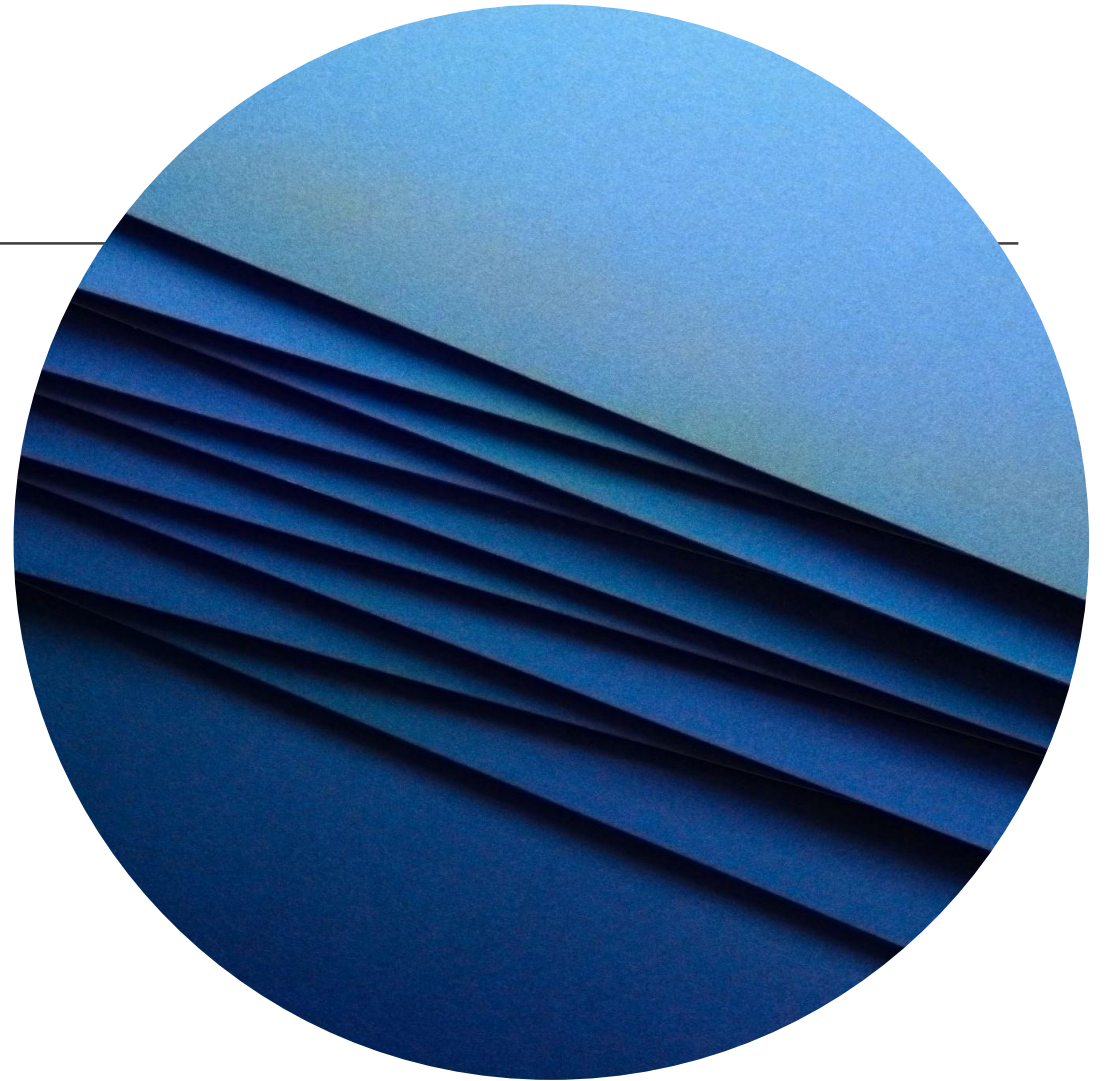
Raskausajan emotionaalinen saatavillaolo

Kuvaa tunnetason kykyä havaita lapsen (sikiö) reaktiot, ja vastata niihin

EA teoria:

www.emotionalavailability.com

Raskaudenaikainen EA:
sensitiivisyys ja ei-vihamielisyys



Sensitiivisyys

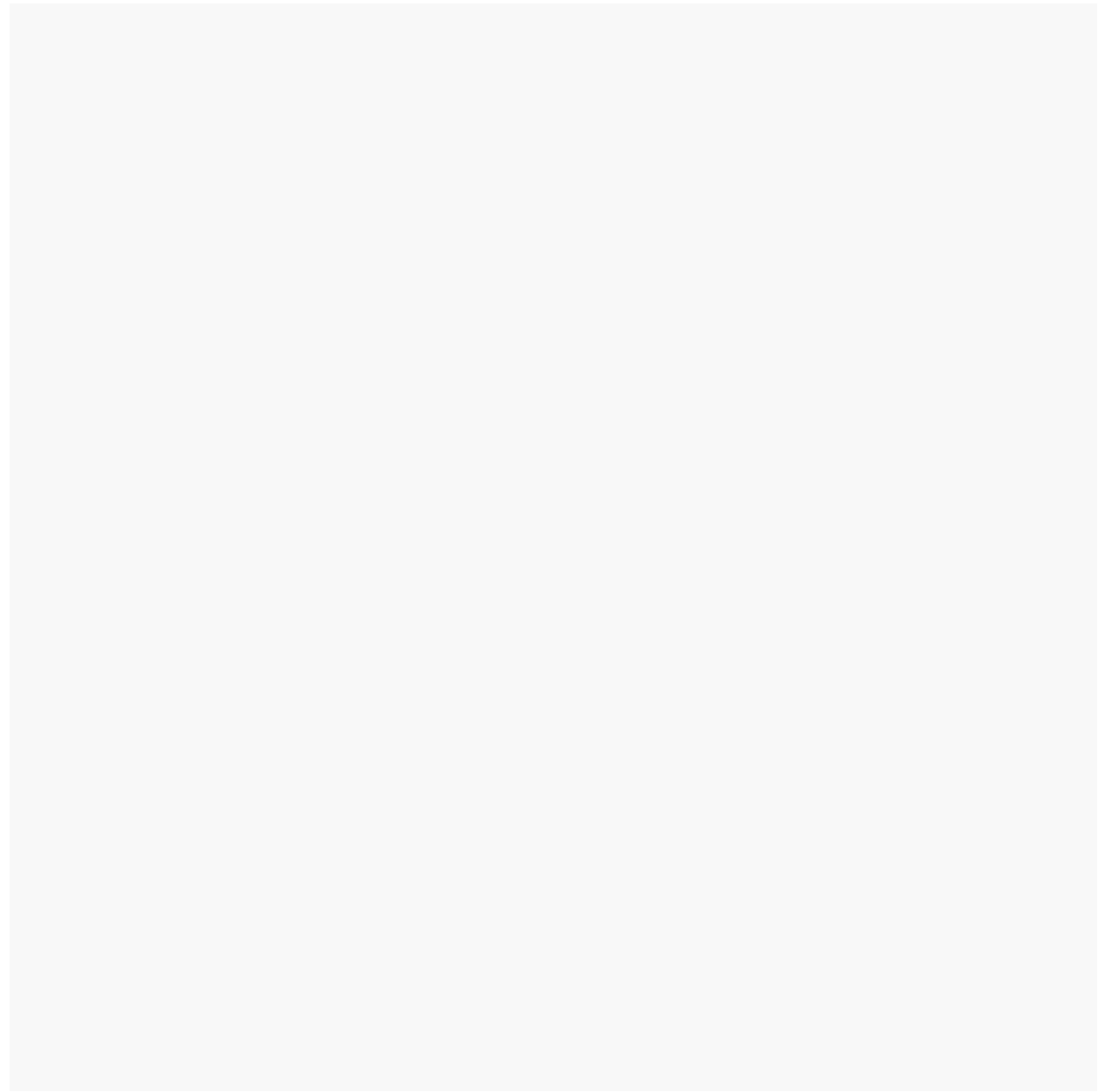
Ei-
vihamielisyys

Raskausajan
emotionaalinen
saatavillaolo

```
graph TD; A[Sensitiivisyys] --- B[Ei-vihamielisyys]; A --> C((Raskausajan emotionaalinen saatavillaolo)); B --> C;
```

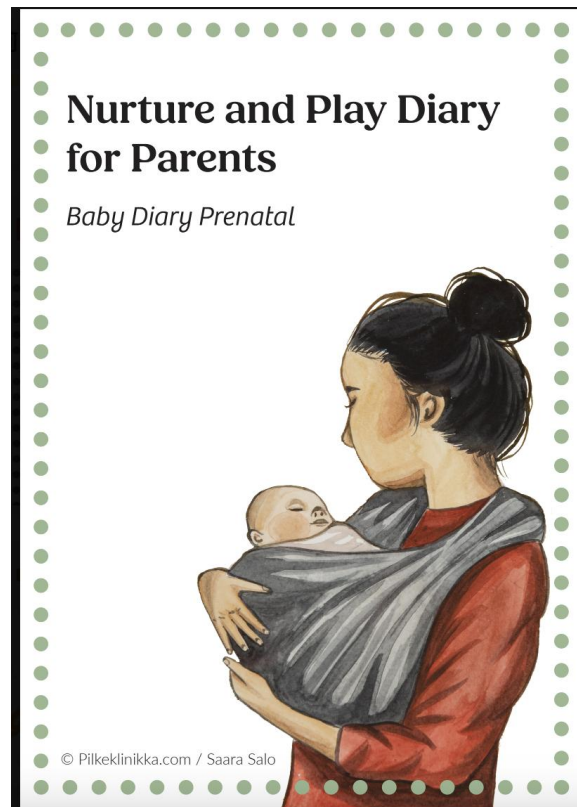
The diagram illustrates a conceptual model with three elements. At the top left is a blue rounded rectangle labeled 'Sensitiivisyys'. At the top right is a blue rounded rectangle labeled 'Ei-vihamielisyys'. A horizontal line connects the right side of the first rectangle to the left side of the second. Below these two rectangles, centered, is a blue circle labeled 'Raskausajan emotionaalinen saatavillaolo'. Two large, light-blue arrows point from the bottom of each rectangle towards the circle, indicating that both sensitivity and non-hostility contribute to emotional availability during pregnancy.

Emotionaalinen suhde 'näkyy' ulospäin jo raskauden aikana





Vuorovaikutussuhdet ta voidaan tukea jo raskauden aikana!



Raskaudenaikainen EA yhdistyy reflektiiviseen kykyyn ja kiintymysmallien turvallisuuteen

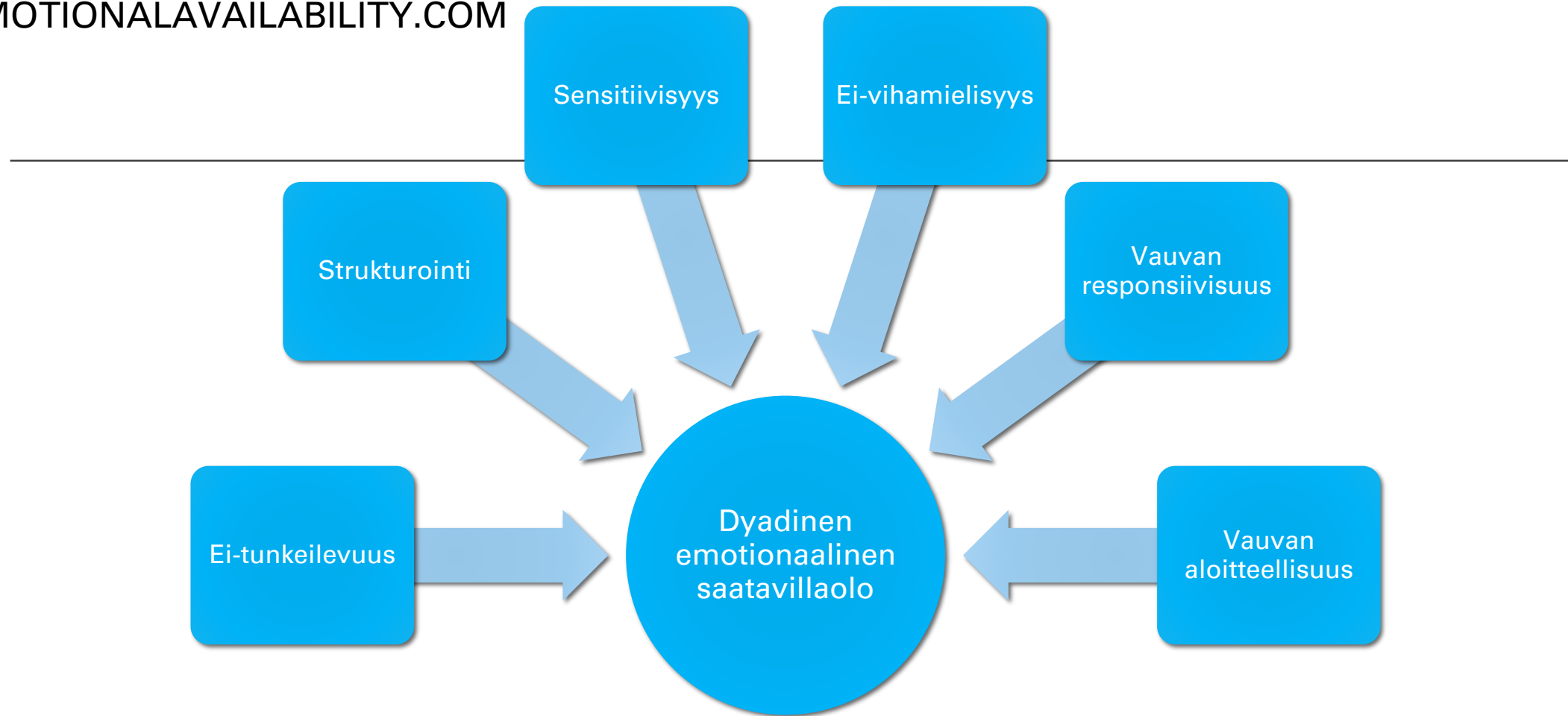
Salo, S., Flykt, M., Isosävi, S., Biringen, Z., Kalland, M., Punamäki, R.-L., & Pajulo, M. (2019). Validating an Observational Measure of Prenatal Emotional Availability among Mothers with Depressive Symptoms. *Journal of Pre- and Perinatal Psychology and Health*, 34.

Sitä voidaan parantaa prenataalisella ennaltaehkäisevällä vuorovaikutustyöskentelyllä (Hoivaa ja leiki© ryhmäinterventio).

Salo, S. J., Flykt, M., Mäkelä, J., Biringen, Z., Kalland, M., Pajulo, M., & Punamäki, R. L. (2019). The effectiveness of Nurture and Play: a mentalisation-based parenting group intervention for prenatally depressed mothers. *Primary Health Care Research & Development*, 20, e157.

EMOTIONAALINEN SAATAVILLAULO

WWW.EMOTIONALAVAILABILITY.COM



.. Emotionaalinen saatavillaolo näkyy!



Tunne-yhteys (sensitiivisyys ja responsiivisuus, ei- vihamielisyys, ei- tunkeilevuus, ohjaamiskyky)

- **Myönteiset, aidot tunne-ilmaisut lapselle:
hymy, ilahtuminen, halaus/kosketus**

- Vs. Ilmeettömyys
- Vs. Vääristyneet tunne-ilmaisut
(keinotekoisuus)
- Vs. Liiallinen peilaaminen

Tutkituimpia vuorovaikutusteorioita maailmassa
Selkeä yhteys turvalliseen kiintymyssuhteeseen, vauvan
nukkumiseen, yhteistyötaitoihin, kielellisiin taitoihin,
sosioemotionaalisiin taitoihin
www.emotionalavailability.com



Imetyskohtaaminen on
vuorovaikutuksen tärkeä
näyttämö

Imetys parantaa emotionaalista saatavillaoloa

Täysimetys (6 kk) ennustaa turvallista kiintymyssuhdetta

Vaikutukset välittyvät *emotionaalisen saatavillaolon* kautta

Erityisen merkityksellistä niillä äideillä, jotka eivät kokeneet saaneensa tukea itseiltä

Kim, C. Y., Smith, N. P., & Teti, D. M. (2024). Associations between breastfeeding, maternal emotional availability, and infant–mother attachment: the role of coparenting. Journal of Human Lactation, 40(3), 455-463.

Hankala
imetyskokemus
voi myös
vähentää..!

Kielteiset kokemukset imetyksestä
ennustavat matalampaa emotionaalista
saatavillaoloa

*Whittingham, K., & Mitchell, A. E. (2021).
Birth, breastfeeding, psychological
flexibility and self-compassion as predictors
of mother–infant emotional availability in a
cross-sectional study. Infant Mental Health
Journal, 42(5), 718-730.*

Kahdensuuntaiset yhteydet

Vuorovaikutusta tuetaan siis

- Tukemalla onnistuneelta tuntuvaan imetyskokemukseen!

Mekanismit: Hoiva & Kosketus

Hoiva on kokonaisvaltainen pyrkimys tuottaa vauvalle rauhoittumisen ja yhteydessä säilymisen kokemus

Imetys kokemuksellisenä tapahtumana on hyvin hoivaava kokemus

Se rakentuu pitkälti kosketusaistimuksen varaan

Kosketus on 'hiljaista' kieli, varhaisin yhteys vauvan ja vanhemman välillä

Feldman et al., 2023; Uvnäs- Moberg et al., 2020



Mekanismit: aivotaso

Täysimetys yhdistyy äitien
hermostollisen tason reaktioihin – mikä
näkyy sensitiivisenä vuorovaikutuksena

*Kim, P., Feldman, R., Mayes, L. C., Eicher, V., Thompson, N.,
Leckman, J. F., & Swain, J. E. (2011). Breastfeeding, brain
activation to own infant cry, and maternal sensitivity.
Journal of child psychology and psychiatry, 52(8), 907-915.*

Reflektiivinen
vanhemmuus -
Vanhemmuuden
ydin – tietoinen kyky
ymmärtää lasta

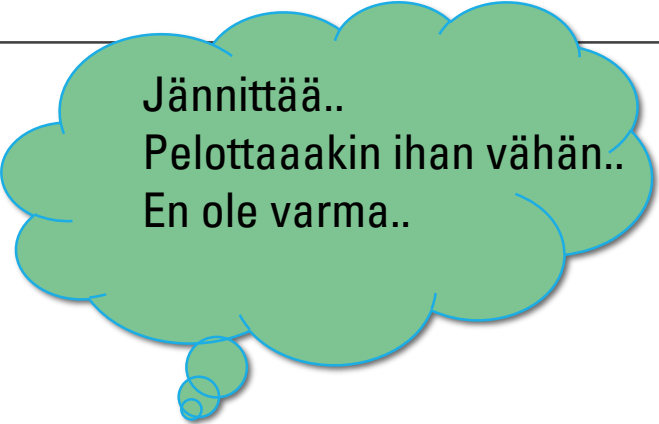
Uteliaisuutta pohtia, mitä kokemuksia (tunteita, ajatuksia, aikomuksia, motiiveja) toisen ihmisen käyttäytymisen takana on

Ymmärrystä, ettemme näe toisen mieleen

Kiinnostusta tarkistaa, osuiko mentalisaatio oikeaan (vs hypermentalisaatio)

Ymmärrystä, että oma kyky havainnoida ja ymmärtää toista on rajallinen (ja tilannesidonnainen)

Miltä lapsesta tuntuu? Mitä lapsi ajattelee?



Jännittää..
Pelottaaakin ihan vähän..
En ole varma..

Mentalisaatio

Teoria

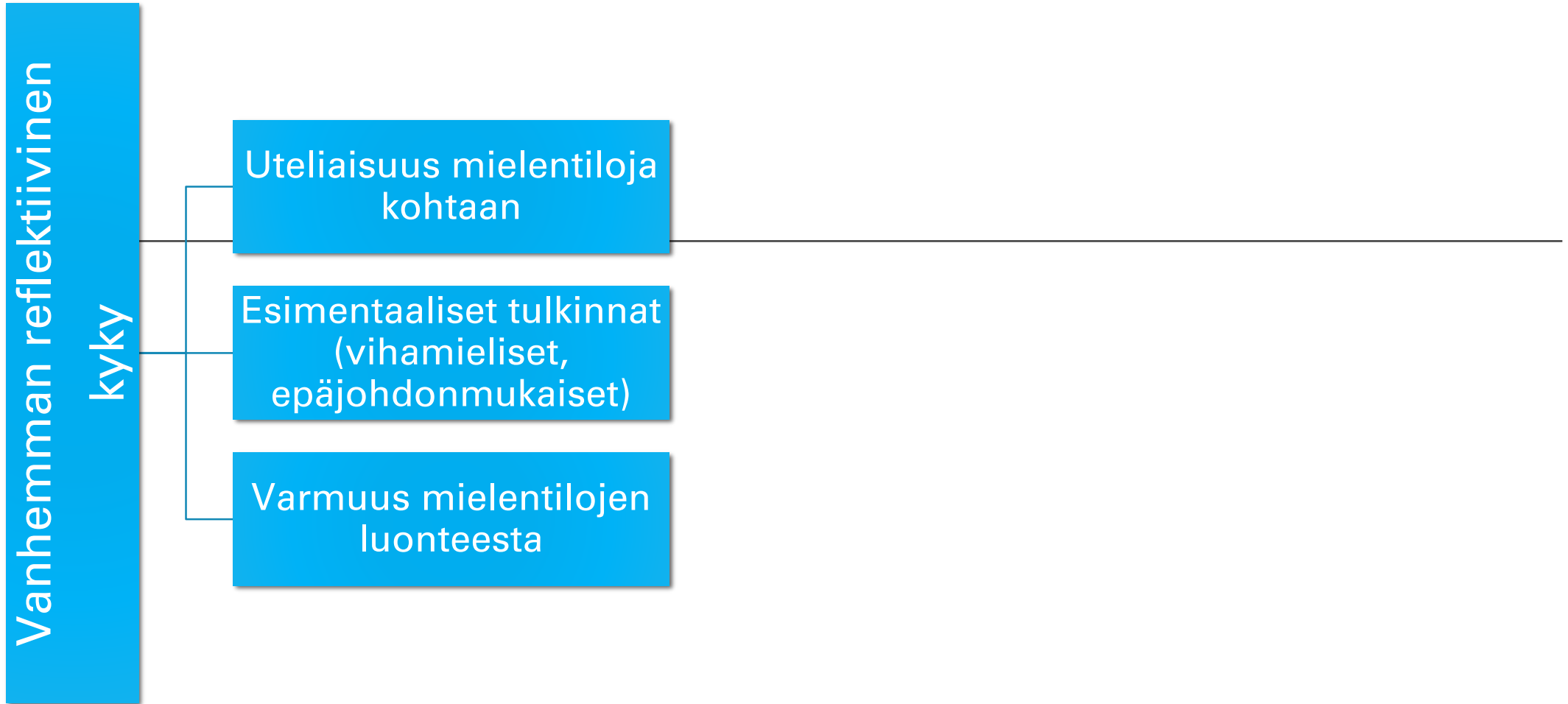
Ajattelutapa, Asenne, Työtapa

Menetelmät (RF haastattelut)

Interventiot

Kehitetty ja tutkittu erityisesti UCL/Anna Freud Center (UK), Yalen yliopisto (USA)

Käytetään laajasti viitekehyksenä, käyttöteoriana Euroopassa



Luyten, P., Mayes, L. C., Nijssens, L., & Fonagy, P. (2017). The parental reflective functioning questionnaire: Development and preliminary validation. *PloS one*, 12(5), e0176218

.Esimerkiksi..

02 __ Tiedän aina, mitä lapseni haluaa

03 __ Pohdin mielelläni, miksi lapseni käyttäytyy tai tuntee tietyllä tavalla

04 __ Lapseni alkaa itkeä nähdessään vieraita ihmisiä vain tehdäkseen tilanteesta minulle kiusallisen

05 __ Pystyn lukemaan lapseni kaikkia mielen liikkeitä.

06 __ Pohdin paljon sitä, mitä lapseni ajattelee ja miltä hänestä tuntuu

08 __ Pystyn aina ennustamaan, mitä lapseni tulee tekemään

09 __ Olen usein utelias ja kiinnostunut saamaan selville, miltä lapsestani tuntuu

10 __ Toisinaan lapseni sairastuu voidakseen estää minua tekemästä jotain mitä haluan tehdä.

11 __ Saatan toisinaan ymmärtää lapseni reaktiot väärin

12 __ Yritän nähdä tilanteita lapseni silmin.

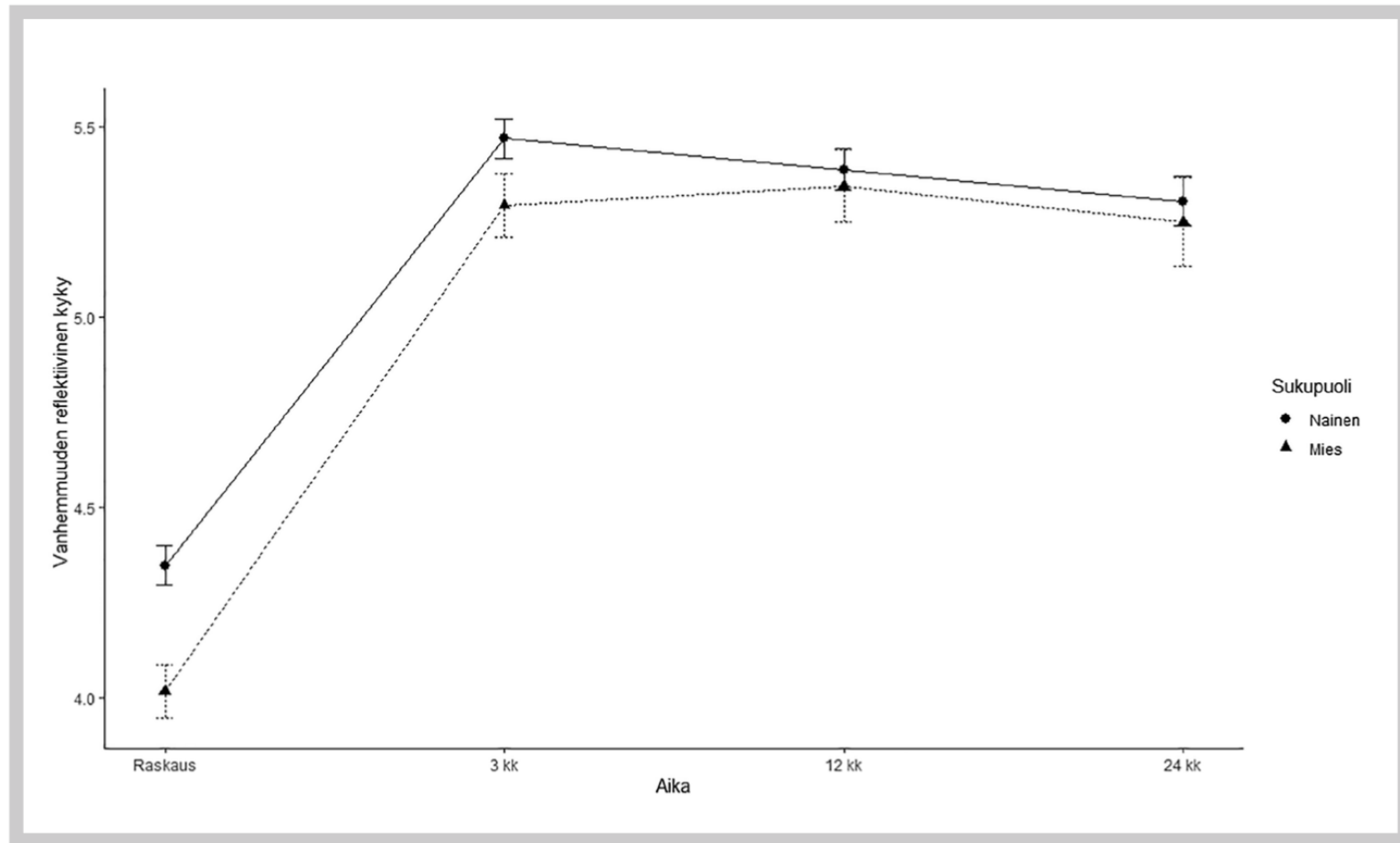
15 __ Yritän ymmärtää syitä siihen, miksi lapseni käyttäytyy hankalasti

16 __ Lapseni käyttäytyy usein niin hämmentävällä tavalla, että minun on turha edes yrittää ymmärtää sitä.

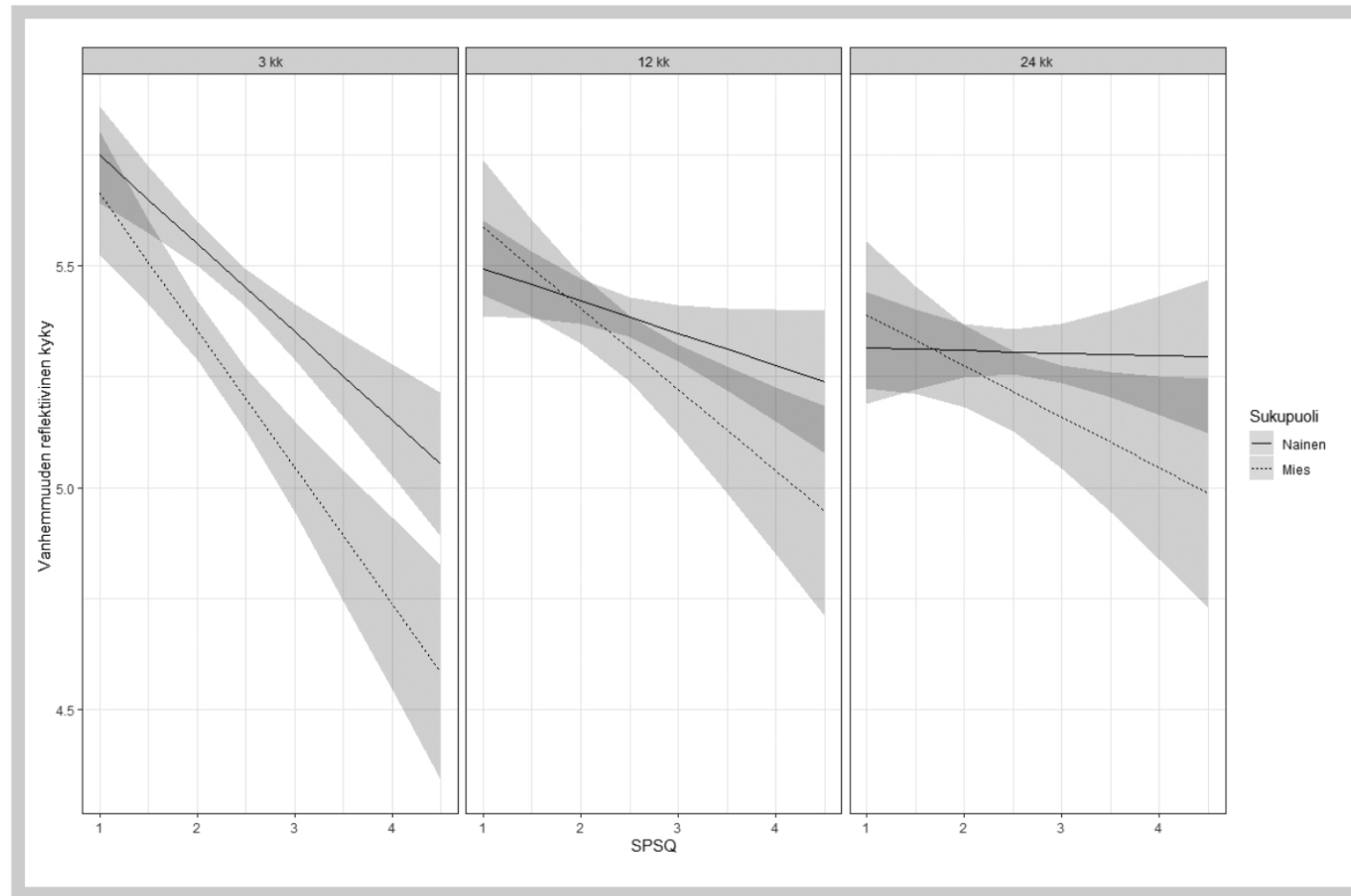
18 __ Minusta ei ole mielekästä yrittää miettiä miltä lapsestani tuntuu

Isien ja äitien reflektiivinen kyky: seurantatutkimus raskauden ajalta kahteen ikävuoteen

Vanhemmuuden reflektiivinen kyky on yhdistetty toimivaan vanhemmuuteen ja lapsen turvallisen kiintymyssuhteen kehittymiseen. Vanhemmuuden reflektiivisen kyvyn kehittymistä siirtymässä raskauden ajalta pikkulapsivaiheeseen on kuitenkin tutkittu vähän. Vain harvoissa tutkimuksissa on myös toistaiseksi huomioitu erikseen isät ja äidit. Tässä tutkimuksessa seurattiin isien ja äitien reflektiivisen kyvyn pysyvyyttä ja yhteyksiä vanhemman hyvinvointiin (vanhemmuuden stressi ja masennusoireet) sekä vanhemman ikään ja parisuhdestatukseen raskauden ajalta kolmen kuukauden, vuoden ja kahden vuoden ikään asti. Tutkittavat olivat ensi kertaa vanhemmaksi tulevia (alkumittauksessa $N = 1016$ vanhempaa), jotka osallistuivat Families First -seurantatutkimukseen kahden vuoden aikana. Mittareina käytettiin standardoituja kyselylomakkeita. Tulokset analysoitiin käyttäen lineaarisia sekamalleja. Tulokset osoittivat vanhemmuuden reflektiivisen kyvyn vahvistuvan sekä isillä että äideillä raskausvaiheesta vauvavaiheeseen siirryttäessä, minkä jälkeen se oli hyvin pysyvää. Äideillä raskaudenaikainen ja vauvan kolmen kuukauden iässä mitattu reflektiivisen kyvyn taso oli korkeampaa kuin isillä, minkä jälkeen erot tasoituivat. Vanhemmuuden stressi oli laskevasti yhteydessä reflektiiviseen kykyyn vauvan ollessa kolmen kuukauden, vuoden ja kahden vuoden ikäinen, mutta vaikutus oli pienempi ensimmäisen ikävuoden jälkeen. Isillä stressin ja vanhemmuuden reflektiivisen kyvyn yhteys oli voimakkaampi kuin äideillä. Sen sijaan vanhemman masennusoireilun esiintyminen ei ollut yhteydessä vanhemmuuden reflektiiviseen kykyyn. Varhaisissa perheinterventioissa olisi merkityksellistä huomioida reflektiivisen kyvyn tukeminen raskauden aikana ja varhaisessa vauvavaiheessa sekä tukea molempia vanhempia vanhemmuuden stressin säätelyssä pikkulapsivaiheessa.



KUVIO 1. Vanhemmuuden reflektiivinen kyky (vaihteluväli 1–7) raskauden ajalta kahteen ikävuoteen isillä ja äideillä.



KUVIO 2. Vanhemmuuden stressin (SPSQ) ja vanhemmuuden reflektiivisen kyvyn yhteisvaihtelu syntymän jälkeen.

Vauva tarvitsee..

Vanhemman reflektiivinen kyky yhdistyy vahvasti kykyyn olla emotionaalisessa suhteessa lapseen

Ennustaa turvallista kiintymyssuhdetta, suotuisaa lapsen kehitystä

Camoirano, A. (2017). Mentalizing makes parenting work: A review about parental reflective functioning and clinical interventions to improve it. Frontiers in psychology, 8, 244245.

Imetys ja vanhemman reflektiivinen kyky

Esimentalisaatio – vaikeus tulkita vauvan viestejä –
yhdistyi korkeampaan ahdistuneisuuteen vauvan
itkiessä

Uteliaisuus puolestaan korkeampaan empatiaan

Kyky pohtia vauvan mielentiloja yhdistyi
täysimetykseen

→ Tukemalla vanhemman reflektiivistä kykyä,
tuemme mahdollisuutta imetyksen onnistumiseen

*Chrzan-Dętkoś, M., Murawska, N., Łockiewicz, M.,
& Studzińska, M. (2026). Reflective functioning,
depressive and anxiety symptoms, and maternal
response to infant crying: A follow-up study. Infant
Mental Health Journal, 47(1), e70044.*

Suomalaiset vanhemmat

Alustavat löydökset
suomalaisesta
ensivanhempien aineistosta
tukevat imetyksen keston ja
emotionaalisen saatavillaolon
sekä reflektiivisen kyvyn välistä
yhteyttä yhden vuoden iässä



Families First –aineistossa
seurattu yli 1000
ensivanhempaa
raskaudenajalta noin lapsen
kahdeksaan ikävuoteen
saakka

Voimavarakeskeisyys varhaisen vanhemmuuden ja vuorovaikutuksen tukemisessa

Tuki *keskeisille vanhemmuuden taidoille* oleellista

- Miten tukea vanhempaa löytämään emotionaalinen yhteys vauvan kanssa?
- Miten tukea vanhempaa havainnoimaan ja tulkitsemaan vauvaa?
- Imetysnäyttämö *keskeinen työskentelyn areena näiden taitojen vahvistumisessa*

Jokainen vanhempi voi hyötyä tuesta

.. Sensitiivisyyttä tukevat
vuorovaikutuskohtaamiset..



— Kehollisuus ("embodied mentalizing")

Tunteiden säätely

Vastavuoroisuuden vahvistaminen

Ikätasoisuus

Myönteinen, tunne yhteyttä korostava kohtaaminen auttaa lasta luottamaan vanhempaan ja tuo vanhemmalle mielihyvän kokemuksen, lisää kyvykkyyden tunnetta ja auttaa olemaan aidolla tavalla utelias lapsen kokemuksia kohtaa

Reflektiivistä kykyä herätteleviä kysymyksiä:

Kerro hyvästä imetyshetkestä vauvasi kanssa viime viikon ajalta, mitä siinä tapahtui? Mitä itse koit, miltä sinusta tuntui? Mitä lapsesi ajatteli ja koki?

Kerro huonosta kohtaamisen imetyshetkestä vauvasi kanssa viime viikon ajalta, mitä siinä tapahtui? Mitä itse koit, miltä sinusta tuntui? Mitä lapsesi ajatteli ja koki?

Tuntuuko sinusta, että ymmärrät miltä vauvastasi tuntuu? Mikä tekee hänet iloiseksi, kiukkuiseksi surulliseksi (kysy erikseen tunteet)?

Mikä ilahduttaa sinua itseäsi vanhempana? Mikä harmittaa?

Miten nämä tunteet näkivät sinusta ulospäin (kysy erikseen tunteet)? Miten säätelet itse hankalia tunteitasi? Mitä hoivaa tarvitset itsellesi?

Reflektiivisen kyvyn (ja kyvykkyyden tunteen) vahvistaminen

Aina ensin kysymys!

- "Mitähän vauva mietti tuossa..?"
- "Miltähän vauvasta tuntuu juuri nyt..?"
- Tarvittaessa tuki – yhteistä pohdintaa
- Vahvistaminen – "Hienosti huomasit että.."
- Myös tärkeä auttaa vanhempaa pohtimaan omia mielentilojaan
- "Miltä sinusta tuntui..? Mitä ajattelit..?"

Kun tulee huolia.. Imetyksestä, vuorovaikutuksesta, kyvystä ymmärtää lasta

Kysy epävarmuuksista, huolista omassa tunnesuhteessa vauvaan suoraan. Kerro, että ne ovat tavallisia ja niistä voi olla hyvä puhua.

”Suurella osalla tuoreita vanhempia on epävarmuuksia sen suhteen, toimivatko he riittävän hyvin, osaavatko olla hyviä vanhempia”

Jos vanhempi tuottaa paljon huolia, voi se tuottaa työntekijälle hätää, miten osata vastata mihin ohjaan.

Sinun tehtäväsi ei ole ratkaista tai poistaa huolia. **Kuuntele ja toista:**

”Kuulen, että sanot olevasi hyvin huolissasi pitääkö vauvasi sinusta. Tosi tärkeää että kerroit. Mietitään yhdessä, hyötyisitko tuesta asian pohtimisessa eteenpäin”

Tärkeä muistaa..

Syömistilanne (imetus) voi olla monin tavoin latautuneempi vuorovaikutusnäyttämö kuin muu vuorovaikutus..

Merras-Salmio, L., Salo, S., Pelkonen, A. S., Kuitunen, M., Aronen, E. T., Mäkelä, M. J., & Kolho, K. L. (2013). How mothers interact with children with suspected cow's milk allergy symptoms. Acta Paediatrica, 102(12), 1180-1185

Työskentely molemmilla rintamilla oleellista 😊

Imetyksen tuki tärkeä osa vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tukemista

Onnistunut imetys lisää

Kykyä reagoida sensitiivisesti vauvaan

Mielihyvähormoneja

Vauvan reagoivuutta

Vanhemman hyvinvointia

Ventura, A. K. (2017). Associations between breastfeeding and maternal responsiveness: a systematic review of the literature. *Advances in Nutrition*, 8(3), 495-510.

Weaver, J. M., Schofield, T. J., & Papp, L. M. (2018). Breastfeeding duration predicts greater maternal sensitivity over the next decade. *Developmental psychology*, 54(2), 220.

aito kohtaaminen auttaa

Kiitos!



<https://vinhankirjakauppa.fi/>