

**RASKAUSAJAN IDEAALIT JA IHANTEET 1950–59
JULKAISTUISSA SUOMALAISSA RASKAUS- JA
ÄITIYSOPPAISSA**

Vilma Öhman

Kandidaatintutkielma

Historia

Historian ja Etnologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Alkuperäislähteet	1
1.2	Aikaisempi tutkimus ja kirjallisuus.....	4
2	RUOKAVALIO	6
2.1	Suosittelua	6
2.2	Vältettävää	8
3	LIIKUNTA.....	10
3.1	Suosittelua liikuntaa raskausaikana	10
3.2	Äitiysvoimistelun ajateltiin helpottavan synnytystä	11
3.3	Vältettävät	13
4	PUKEUTUMINEN	14
4.1	Muodikas, odottava nuori nainen	14
4.2	Vältettävät tyylliset valinnat	16
5	PÄÄTELMÄ	18
	LÄHDELUETTELO	20

1 JOHDANTO

Tässä tutkielmassa tutkin 1950-luvulla julkaistujen suomalaisten äitiys- ja odotusoppaiden ihanteita ja ideaaleja. Valitsin kolmeksi tarkemmin tarkastelemakseni aiheeksi ruokavalion, liikunnan ja pukeutumisen, sillä ne olivat kaikissa alkuperäislähteinäni käyttämissä teoksissa pääteemoina. Käsittelen seuraavissa luvuissa tutkielmassani käyttämiäni oppaita, niiden sisältöä sekä hieman oppaiden kirjoittajien taustaa. Kerromyö aikaisemmasta tutkimuksesta, ja miten hyödynsin muiden historian alojen tutkimusta työssäni. Myöhemmissä luvuissa analysoin enemmän oppaiden naisille antamia ohjeita, sekä miten aikalainen yhteiskunta heijastui niistä.

1.1 Alkuperäislähteet

Alkuperäislähteinäni toimivat Suomessa 1950–59 julkaistut oppaat, jotka on luotu johdattamaan aikalaisia naisia läpi yhdeksän odotuskuukauden. Jotkin oppaat ovat pikemminkin äitiysoppaita, sillä ne keskittyvät enemmän synnytyksen jälkeiseen aikaan, ja ohjaavat naisia esimerkiksi vastasyntyneen hoidossa, ja lapsen ensimmäisten elinvuosien läpi. Osa teoksista, kuten Helena Tarkiaisen *Kuinka valmistaudun synnytykseen?: Odottavan äidin rentoutumisopas* (1955) keskittyvät tarkemmin vain odotusaikaan, ja sen mahdollisiin äidissä herättämiin kysymyksiin. Ulla Mäenpään teos *Äidin kirja* (1957) poikkeaa muista siinä, että siihen on koottu paljon muiden oppaiden materiaaleja. Se sisältää esimerkiksi Helena Tarkiaisen esittelemiä voimisteluliikkeitä, ja Laimi Leideniuksen esittelemiä pukuja.

Oppaiden kirjoittajia yhdistää tausta lääketieteessä, sekä sukupuoli. Arvo Ylppön opas oli ainut käsittelemäni mieshenkilön kirjoittama äitiysopas. Arvo Ylppö oli jo aikanaan ylistetty professori ja lastentautien ylilääkäri.¹ Ylppön oppaasta *Äiti pikkulapsensa hoitajana ja ruokkijana* (1950/1919) julkaistiin vuonna 1950 jo 10. painos. Vaikka sen tieto oli jo 1950-luvulla noin 30 vuotta vanhaa, opasta pidettiin edelleen tärkeänä. Olettavasti laaja levikki ja monet painokset 30 vuoden ajan kertovat Ylppön arvostuksesta.² Opas keskittyi suurilta osin enemmänkin lasten hoitoon, kuin odotusaikaan.

Muiden käsittelemieni oppaiden kirjoittajat olivat kaikki naisia, eli Helena Tarkiainen, Laimi Leidenius, Ulla Mäenpää ja Rakel Jalas. Tarkiaisesta ja Mäenpäästä en löytänyt esimerkiksi elämäkerrallisia lähteitä, mutta oppaiden kirjoitusten perusteella heillä oli myös kytköksiä lääketieteeseen. Uskon heidän olleen esimerkiksi koulutettuja kätilöitä. Laimi Leidenius ja Rakel Jalas olivat molemmat korkeasti koulutettuja lääkäreitä, ja Leidenius oli mm. ensimmäinen Helsingin yliopiston naisprofessori.³ Jalas toimi lisäksi kansanedustajana, sekä siveellisyysskomitean puheenjohtajana yli 10 vuotta. Jalaksen ja Leideniuksen oppaissa näkyy myös hieman heidän omaa arvomaailmaansa, esimerkiksi Leideniuksen oma mielipide työssäkävivistä naisista tuntuu näkyvän oppaassa.⁴ Jalaksen oppaasta minulle myös jäi epäselväksi sen painohistoria, sillä löysin vain muutamia aikaisempia painoksia, mutta kannessa on lyijykynämerkintä [10. p.]. Oppaiden kirjoittajista voidaan siis yleistää, että suurin osa oli naishenkilöitä, joilla oli taustalla lääketieteellistä osaamista. Oppaat ovat myös kaikki kirjoitettu ei kaupallisessa mielessä, vaan aidosti ohjaamaan äitejä raskausaikana.

Tärkeimmäksi alkuperäislähteekseni nousi Laimi Leideniuksen ja Kaisa Turpeisen teos *Odotuskuukaudet* (1957). Alkuperäinen teos julkaistiin 1937, ja käsittelemäni opas oli neljäs täydennetty painos. Oppaan ensimmäisellä sivulla mainitaan, että Leideniuksen menehdyttyä Turpeinen oli uusinnut hänen ohjeitaan, sekä lisännyt oppaan

¹ Arvo Ylppö, 1997–

² Ylppö 1950, kansi.

³ Laimi Leidenius, 2000–

⁴ Leidenius & Turpeinen 1957, 46

materiaaliin esimerkiksi äitiysvoimistelua koskevia ohjeita. Kustantaja tekee selväksi myös, että Leideniuksen kirjemuotoinen tapa kirjoittaa on säilytettävä vielä tässäkin painoksessa.⁵ Oppaassa on yhdeksän lukua, joista jokainen vastaa yhtä odotuskuukautta. Leidenius on alun perin kirjoittanut oppaan hyvin henkilökohtaiseksi, sillä hän sinuttelee lukijaa, ja kirjemuotoinen kirjoitustyyli tuo hänet auttamatta lähemmäs – aivan kuin ystävä kertoisi toiselle mitä odottaa, kun odottaa.

Suurimmassa osassa oppaita on selvä oletus, että tuleva äiti on nuori, ensikertalainen, urbaanissa ympäristössä elävä, melko varakas nainen. Oletus ensikertalaisuudesta nousee oppaiden perinpohjaisuudesta. Melkein jokainen opas aloittaa esimerkiksi selittämällä raskauden ensioireita, ja mistä voisi tunnistaa olevansa raskaana. Jotkin oppaat jopa kertovat hedelmöitysprosessista, anatomisten mallien kera. On siis oletus, että nuori nainen on vähintäänkin hieman hämillään, ja siksi kaipaa syvempää perehdytystä tulevaan. Jo yhden tai useammankin lapsen synnyttänyt nainen pystyi hyödyntämään oppaita. Esimerkiksi myöhemmin tutkimuksessani tärkeäksi nouseva *äitiysvoimistelu*, taikka uusimmat muodit välittyivät kokeneemmallekin synnyttäjälle oppaiden kautta.

Varakkuus ja kaupunkilaisuus taas ilmenevät oppaissa ruokavalioon ja liikuntaan liittyvissä ohjeistuksissa. Nämä piirteet rajaavat siis suurimman osan 1950-luvun suomalaisesta väestöstä oppaiden kohdeyleisön ulkopuolelle. Vaikka esimerkiksi neuvolatoiminta oli jo 1944 lähtien uuden lainsäädännön kautta vakiintunut Suomen jokaiseen kuntaan, puhutaan oppaissa paljon kaupunkeihin liittyneistä palveluista.⁶ Merja Sillanpään teoksessa *Happamasta makeaan: suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys* (1999) hän mainitsee 1950-luvulla kotiavun olleen vielä melko yleistä kodeissa, joissa siihen oli vain varaa. Kotiapu avusti äitiä kotitöissä.⁷ Leideniuksen oppaassa kehoitetaan pyytämään apua kotiavulta, tai sen puutteessa aviomieheltä.⁸ Monesti kuitenkin

⁵ Leidenius & Turpeinen 1957, 2.

⁶ Helsti 2000, 283.

⁷ Sillanpää 1999, 128.

⁸ Leidenius & Turpeinen 1957, 8.

kirjoittajilla tuntuu olevan oletus, että taloudessa on joku henkilö, joka on kykenevä avustamaan raskaana olevaa naista. Myös monet ruokavalioon liittyvät kehotukset ja kiellot koskivat paljolti vain varakkaampaan väestöön kuuluneita naisia. Esimerkiksi ohjeet välttää tupakkaa, vahvempaa viinaa ja liikaa makeaa luovat oletuksen, että äidillä oli pääsy säännöllisesti nautintoaineiden ja herkkujen pariin.⁹

1.2 Aikaisempi tutkimus ja kirjallisuus

Löysin vain muutamia esimerkkejä aikaisemmasta tutkimuksesta. Lähteet olivat englanninkielisistä Yhdysvaltojen 1950-luvun äitiyteen perustuvia tutkimuksia. Halusin kuitenkin keskittyä äitiyteen ja odotusaikaan Suomessa. Siksi nämä karsiutuivat pois. Suurin osa tutkimuskirjallisuudestani joko sivuaa aihetta vain hieman esimerkiksi yhden luvun muodossa, tai keskittyy aivan muuhun kuin juuri raskauteen ja odotusaikaan. Lähtiessäni tutkimaan ruokavaliota, käänsin katseeni pikemminkin suomalaisen ruokakulttuurin tutkimukseen, josta löysin oppaiden neuvojen kanssa yhteneviä seikkoja. Tämä jatkui myös liikunnan ja pukeutumisen kanssa, ja suuri osa tutkimuskirjallisuudesta onkin aiheeltaan johonkin muuhun kuin odotusaikaan itseensä liittyvää. Onneksi Suomessa on runsaasti tutkittu sotien jälkeisiä vuosikymmeniä eri näkökulmista, joten aineiston löytäminen sujui hitaasti, mutta varmasti.

Tärkeimmiksi teoksiksi tutkimusta varten muodostuivat Merja Sillanpään tutkimus, Jouko Kokkosen *Suomalainen liikuntakulttuuri: juuret, nykyisyys ja muutossuunnat* (2015), sekä Daniel James Colen ja Nancy Deihlin *The History of Modern Fashion* (2015). Jokainen teos keskittyy tarkemmin yhteen tutkimuksen kolmesta pääluvusta. Vaikkei aikaisempi tutkimus siis suoraan yhdisty tutkimaani aiheeseen muutoin kuin yhteisen vuosikymmenen kautta, pystyin kokoamaan palasista hyvän kokonaiskuvan, joka selittää myös oppaiden ohjeita ja ihanteita. Luin myös muutamia tutkimuksia, jotka

⁹ Leidenius 1957, 28.

painottuivat aikalaisen yhteiskunnan politiikkaan ja esimerkiksi naissukupuolisuuteen. Teokset, kuten Ilpo Helénin *Äidin elämän politiikka: Naissukupuolisuus, valta ja it-sesuhde Suomessa 1880-luvulta 1960-luvulle* (1997), sekä Timo Joutsivuon ja Heikki Mikkelin *Terveysten lähteillä: Länsimaisten terveystieteiden kulttuurihistoriaa* (1998) avasivat enemmän esimerkiksi 1950-luvun kotiäiti-ideaalia, ja sen perustaa länsimaisessa kulttuurissa. Ainut englanninkielinen lähteeni on D. J. Colen ja N. Deihlin teos.

2 RUOKAVALIO

2.1 Suositeltua

Odottavalle äidille ei ollut tarkkaa noudatettavaa ruokavaliota, vaan yksinkertainen ja terveellinen ruoka oli parasta. Kaiken perusta raskausaikana oli Leideniuksen mukaan tasapainoinen ruokavalio, jossa korostui kuidun runsaus, sekä useat pienet ateriat yli muutaman runsaan aterian.¹⁰ Myös muut oppaat yhtyvät tähän ajatukseen. Ylemmällä luokalla ruoka oli samanlaista kuin muilla yhteiskuntaluokilla, ja heidän vaurautensa näkyi muualla.¹¹ Vielä 1950-luvulla koko suomi söi samaa ruokaa.¹² Huomasin, että aikalainen ruokakulttuuri, ja esimerkiksi maanviljely peilautuivat vahvasti äitien ruokavalioon.

Kuidun riittävää saantia pystyi tukemaan syömällä kokojyväleipää ja kuiturikkaita vihanneksia, kuten lehtivihanneksia. Myös juureksia, kuten perunaa ja porkkanaa suositeltiin syötävän paljon.¹³ Nämä vihannekset sekä juurekset, esimerkiksi peruna, olivat 1950-luvulla jokaisen perheen pöydän tärkeimpiä antimia.¹⁴ Myös vehnän

¹⁰ Leidenius 1957, 8, 26.

¹¹ Sillanpää 1999, 128.

¹² Sillanpää 1999, 130.

¹³ Leidenius 1957, 27.

¹⁴ Sillanpää 1999, 119.

kulutus oli tasaisessa kasvussa sodan jälkeisenä aikana, joka näkyi odottavien äitienkin ruokavaliassa vehnän suurempana kulutuksena verrattuna esimerkiksi ruisleipään.¹⁵

Leideniuksen mukaan odottavat äidit taipuvat monesti syömään liikaa. Tämä johtui luultavimmin siitä, että he ajattelivat vauvan hyötyvän runsaasta ravinnon määrästä. Lihavuus ei kuitenkaan Leideniuksen mukaan ollut hyvä itselle eikä lapselle. Toisessa ääripäässä, ei myöskään saanut olla nälässä lihomisen pelosta.¹⁶ Leidenius tiedostaa ruoansulatuselimistön terveyden tärkeyden, sekä äidin syömisten yhteyden sikiön kehitykseen.¹⁷ Nautittavan ravinnon määrä kasvoi luonnollisesti raskauden loppua kohden, sikiön kasvaessa.¹⁸

Tarve kalkin riittävään saantiin tunnistettiin jo 1950-luvulla. Sikiön kehittyminen vie runsaasti kalkkia äidiltä, joten sen tavallista suurempia määriä vaaditaan raskausaikana, jotta välttyy esimerkiksi hammasongelmilta.¹⁹ Oppaissa kehoitetaan tapaamaan muutamiakin kertoja hammaslääkärin kanssa raskausaikana, sillä kalkkilisä saattoi olla tarpeellinen. Hammaslääkärit määräsivät tarpeen tullen kalkkisuoloja tukemaan riittävää kalkin saantia.²⁰ Kalkkilisiä pystyi kuitenkin välttämään riittävällä maidon juonnilla. Jos maito ei maistunut, tai oikein sopinut äidin vatsalle, kirnupiimä nimitetään sopivaksi vaihtoehdoksi.²¹ D-vitamiinin riittävä saanti oli myös tärkeää, sillä se vaikuttaa kalkin imeytymiseen kehossa. Leidenius suositteli äideille muun muassa *Vitol*-valmistetta. Vitamiinien ja kalkkien lisäksi äidin raudantarve kasvaa odotusaikana, ja Leidenius tiedosti tämänkin. Ratkaisuksi hän nostaa maksan syömisen lisäämistä.²²

¹⁵ Sillanpää 1999, 106.

¹⁶ Leidenius 1957, 26.

¹⁷ Leidenius 1957, 12, 26.

¹⁸ Ylppö 1950, 12.

¹⁹ Leidenius 1957, 22.

²⁰ Leidenius 1957, 22.

²¹ Leidenius 1957, 26.

²² Leidenius 1957, 27.

Aamuisen pahoinvoinnin välttämiseksi, - *paras apu on kuitenkin oikea henkinen asenne*²³. Muutama korppu ja esimerkiksi kuppi teetä tuli nauttia ennen sängystä nousua, jos kykeni saamaan apua kotiapulaiselta tai aviomieheltä.²⁴ Tässä ilmenee hyvin, miten etenkin Leideniuksen opas on suunnattu naisille, joiden perheissä oli varaa pitää kodinhoitajaa. 1950-luvulla kotiapua oli mukana vielä monien perheiden arjessa.²⁵ Hidas nousu nautitun teen ja korpun jälkeen oli tärkeää. Myöhemmin päivällä alkavaan pahoinvointiin saattoi auttaa voitelemattomien korppujen syönti. Oli myös tärkeä pyrkiä makuuasentoon, sekä välttää mahdollisia ruoan käryjä. Leidenius suosittelee myös jääpalan pitoa suussa, jos tuntuu ettei saa juotua edes vettä.²⁶

2.2 Vältettävää

Jo 1950-luvun lääketieteessä oli tehty huomioita alkoholin ja tupakan vaikutuksesta sikiön kehitykseen. Tämä synnytti keskustelua ja kysymyksiä liittyen nautintoaineisiin odotusaikana.²⁷ Äitejä rauhoiteltiin oppaissa, kertomalla kahvin ja teen turvallisuudesta, vaikka niidenkään liiallinen käyttö ei ollut hyväksi. Leidenius suosittelee enimmillään muutamaa kuppia päivässä.²⁸ Alkoholia ja tupakkaa suositeltiin Leideniuksen oppaissa välttelemään, alkoholin puolesta etenkin väkevät viinat nimeetään lapsen kehitykselle huonoksi.²⁹ Tämä jättää kuitenkin ilmaan kysymyksen, että oliko esimerkiksi olut, kalja tai viini hyväksyttävää edes raskauden alkuvaiheilla? Mikään oppaista ei anna suoraa vastausta. Voidaan kuitenkin oppaiden varoituksista olettaa, että jos nainen alun perinkään nautti alkoholijuomia, hän luultavastikin

²³ Leidenius 1957, 8.

²⁴ Leidenius 1957, 8–9.

²⁵ Sillanpää 1999, 128.

²⁶ Leidenius 1957, 8.

²⁷ Jalas 1954, 8; Leidenius 1957, 28.

²⁸ Leidenius 1957, 28.

²⁹ Leidenius 1957, 28–29.

lopetti tai edes vähensi kulutusta. Tupakointiin taas Jalas ottaa melko jyrkästi kantaa sivulla 8, todeten *Odottava tupakoiva nainen on luonnonvastainen ja epäterve "ilmestys"*.³⁰

Leidenius nostaa esiin myös muutamia vältettäviä ruoka-aineita ja vihanneksia Kaikkea vaikeasti sulavaa ja vatsalle sopimatonta tuli välttää. Esimerkiksi vaikeasti sulavat kaali, nauris, kuivatut herneet ja pavut eivät aiheuttaneet Leideniuksen mukaan äidille muuta kuin turvotusta ja liiallista kaasua, joka johti kivuliaisiin ilmavaivoihin.³¹ Äitejä varoitellaan myös suolan ja soodan liiallisesta nauttimisesta, ja niiden mahdollisista vaikutuksista esimerkiksi munuaisten terveyteen.³² Myös liian sokerin pahe saattoi Jalaksen mukaan olla uhka joillekin äideille. Sokerin käyttö yleistyi 1950-luvulla, mikä johti jälkiruokien runsauteen ihmisten ruokavaliossa.³³ Jalas kehottaakin leikkaamaan kaikki herkut, jos äiti ei osannut nauttia niitä kohtuudella.³⁴ Näin välttyi liikapainolta raskausaikana.

³⁰ Jalas 1954, 8.

³¹ Leidenius 1957, 27.

³² Leidenius 1957, 28.

³³ Sillanpää 1999, 106–108.

³⁴ Jalas 1954, 13.

3 LIIKUNTA

3.1 Suositeltua liikuntaa raskausaikana

Liikunta oli tärkeää odotusaikana. Liikuntaa tärkeämpi oli kuitenkin riittävä lepo. Odottavalle äidille suositellaan Leideniuksen mukaan raskauden alkuvaiheilla yhtä lepotaukoa päivässä. Viimeisellä kolmanneksella suosituksena on vähintäänkin kaksi lepotaukoa. Lepotaukoon liittyi puolen tunnin ajan täydellinen hiljaisuus ja rauha. Äidillä tuli olla mahdollisuus ottaa päiväunet, tai jos ei väsyttänyt niin ajan saattoi käyttää esimerkiksi lukemiseen. Tärkeintä oli pysyä paikoillaan vaaka-asennossa ja olla puhumatta.³⁵ Oli tärkeää myös nukkua vähintään kahdeksan tuntia yössä.³⁶

Raitis ilma oli odottavalle äidille tärkeää. Jos ei jaksanut lähteä ulos, tuli vähintäänkin avata ikkunoita ja tuulettaa huone sään salliessa. Äidille oli myös hyväksi pysytellä ulkosalla mahdollisimman paljon.³⁷ Jos odottava äiti oli esimerkiksi tottunut talvella paljon hiihtämään tai luistelemaan, sekä kesällä uimaan, saattoi näitä lajeja mahdollisesti harrastaa raskausaikanaikin, mutta Leidenius kehottaa ottamaan yhteyttä

³⁵ Leidenius 1957, 11.

³⁶ Leidenius 1957, 29.

³⁷ Leidenius 1957, 30.

lääkäriin näissä asioissa.³⁸ Kävely oli paras liikuntamuoto.³⁹ Äideille oli myös oleellista lähteä ulos talosta, ja pysyä seuraelämässä. Esimerkiksi ystävien tapaamista pidettiin tärkeänä.⁴⁰

Leideniuksen mainitsemat mahdollisesti tulevia äitejä kiinnostaneet lajit nousivat esiin myös Jouko Kokkosen liikuntahistorian tutkimuksessa. Varakkaampien naisten harrastamia liikuntamuotoja olivat esimerkiksi edellä mainitut kävelyretket, luistelu, hiihto, sekä voimistelu.⁴¹ Kokkosen teoksessa käydään läpi naisvoimistelun historiaa, ja sen nousua varakkaiden naisten suosioon. Kuten Kokkonen toteaa teoksensa alussa, ”Rahvas liikkui tarpeen mukaan”.⁴² Leideniuskin oppaassaan toteaa, että työnteko raskausaikana on ollut tavallista köyhän kansan piirissä.⁴³ 1950-luvulla varakkailla, odottavilla äideillä oli varaa valita voimistelu esimerkiksi ruumiillisten kotitöiden yli kotiavun ansiosta. Jos kotiapua ei ollut saatavilla, myös aviomieheltä tai tarpeeksi vanhoilta lapsilta sekä sukulaisilta saattoi pyytää apua.⁴⁴ Tämä näkyi myös aikalaisessa kehoihanteessa, esimerkiksi oppaiden kuvituskuviissa. Mallit ovat kuvissa ja piirroksissa solakoita, ja vähintäänkin normaalipainoisia, eikä heistä näy ruumiillisen työn jälkiä.

3.2 Äitiysvoimistelun ajateltiin helpottavan synnytystä

Laura Kososen teos *Suomi Synnytti* (2019) kertoo Helsinkiläisen Kätilöopiston synnytysairaalan tarinan. Synnytysairaalan ovet aukesivat vasta 1960, mutta Kosonen kirjoittaa, että jo 1950-luvulla naisia ryhdyttiin kannustamaan synnyttämään sairaalassa oman kodin sijaan. Pääkaupunkiseudun kasvava väkiluku loi tarvetta synnytysairaaloille.⁴⁵ Kivunlievitys, kuten epiduraalit, olivat vielä käytössä vain harvoissa

³⁸ Leidenius 1957, 30.

³⁹ Leidenius 1957, 31.

⁴⁰ Leidenius 1957, 32.

⁴¹ Kokkola 2015, 44.

⁴² Kokkonen 2015, 13.

⁴³ Leidenius 1957, 45.

⁴⁴ Jalas 1954, 15.

⁴⁵ Kosonen 2019, 18.

tapauksissa 1950-luvulla.⁴⁶ Sen sijaan, kipua ajateltiin pystyvän lievittämään synnytysvalmennuksella. Synnytysvalmennuksen tarkoitus oli opettaa ja harjoittaa odottavaa äitiä synnyttämään oikeaoppisesti jo ennen itse synnytystä.

Kaikille kättilöopiskelijoille ryhdyttiin opettamaan odottavan äidin valmennusta 1950-luvun taitteesta lähtien. Tuolloin valmennusta kutsuttiin *äitiysvoimisteluksi*.⁴⁷ Äitiysvoimistelu perustui englantilaisen synnytyslääkärin Grantly Dick Readin ajatuksiin, joiden mukaan pääsyy synnytyskipuihin oli pelko.⁴⁸ Äitiysvoimistelun tarkoitus oli vähentää äidin paniikkia lisäämällä tietoa siitä, mitä tuli odottaa synnytyksen käynnistyessä.⁴⁹ Tarkiainen teokseen on koottu laaja kokoelma erilaisia liikkeitä, joita odottavan äidin oli hyvä tehdä. Oppaan julkaisuaika sopii Kososen kuvaamaan 1950-luvun taitokseen, ja Tarkiainenkin viittaa teoksessaan edellä mainitun Readin tutkimuksiin.⁵⁰ Opasta siis luultavasti jaettiin äitiysvoimistelun ohjauksen ohessa odottaville äideille, tai sen tarkoitus oli jopa korvata ohjaus kokonaan, antamalla äidille kattava opas sen sijaan. Äitiysvoimistelu mainittiin jokaisessa oppaassa, ja sitä pidettiin tärkeimpänä osana raskausajan liikuntaa.

Äitiysvoimistelussa yhdistyi tiedollinen opetus, hengitysharjoitukset ja voimisteliikkeitä.⁵¹ Äidille oli tärkeää harjoitella etukäteen rentoutumista ja synnytykseen tarvittavien lihasten käyttöä.⁵² Tarkiainen oppaassa näkyy myös suomalaisessa yhteiskunnassa jo 1840-luvulla alkanut kiinnostus naistenvoimisteluun.⁵³ Liikkeet ovat venyttelyyn pohjautuvia. Niiden tarkoitus oli rentouttaa äidin jokaista lihasta, ja samalla saattoi tehdä hengitysharjoituksia.

⁴⁶ Kosonen 2019, 32.

⁴⁷ Kosonen 2019, 31–32.

⁴⁸ Kosonen 2019, 32.

⁴⁹ Tarkiainen 1955, 10.

⁵⁰ Tarkiainen 1955, 9.

⁵¹ Kosonen 2019, 32.

⁵² Leidenius 1957, 32–33.

⁵³ Kokkonen 2015, 18.

3.3 Vältettävät

Ruumiin liika rasitus oli huonoksi äidin terveydelle. Sen lisäksi, että se aiheuttaisi ylimääräistä väsymystä, saattoi liika ruumiillinen ponnistelu johtaa Leideniuksen mukaan jopa keskenmenoon, tai sen käynnistymiseen. Siksi liika kurottelu, sekä painavien asioiden nostelu tuli jättää esimerkiksi aviomiehelle tai taloudenhoitajalle. Myös liika, jatkuva ompelukin saattoi luoda riskin keskenmenolle.⁵⁴ Jos raikasta ilmaa suositeltiin, oli taas vältettävä paikkoja, joissa ilma saattoi ummehtua helposti. Näitä olivat esimerkiksi junat, teatterit ja elokuvateatterit.⁵⁵ Jos äiti piti esimerkiksi uimisesta, oli myös tärkeää muistaa, että uimaan ei saanut mennä yksin. Kylmää vettä tuli vältellä, myös peseytyessä.⁵⁶

Tavallinen ruumiillinen työ taloudessa ei suinkaan ollut vaarallista, vaan piti ruumiin ja sielun virkeänä. Kaikkea tuli kuitenkin tehdä harkiten raskausaikana⁵⁷ Oli tärkeää varoa rasittumista uupumiseen tai hengästymiseen asti.⁵⁸ Myös kuukautisten tavallisen esiintymisaikana tuli olla erityisen varovainen. Silloin kannatti ainakin muutama päivän olla jopa kävelemättä.⁵⁹ Tärkeää oli myös ymmärtää, että se minkä saattoi tehdä istuen, kannatti tehdä istuen.⁶⁰

⁵⁴ Leidenius 1957, 14.

⁵⁵ Leidenius 1957, 30.

⁵⁶ Leidenius 1957, 30.

⁵⁷ Leidenius 1957, 42.

⁵⁸ Leidenius 1957, 30–31.

⁵⁹ Jalas 1954, 9.

⁶⁰ Jalas 1954, 15.

4 PUKEUTUMINEN

4.1 Muodikas, odottava nuori nainen

Odotusaikaan kuuluivat myös äitiysvaatteet. Vaatteet seurasivat paljolti 1950-luvun muotia ja trendejä, mutta omalla, raskausvatsalle sopivalla tyylillä. Korkeatuloiset suomalaiset 1950-luvulla pääsivät käsiksi kasvavan yhdysvaltalaisen populaarikulttuurin pariin. Yhdysvaltalaisen populaarikulttuurin suosituimmat kasvot taas ottivat esimerkiksi Ranskan muotitaloista, josta tyylit esimerkiksi elokuvien kautta valuivat Suomeenkin asti.⁶¹ Raskausoppaissa kuvitetut asut ja tyylit matkivat paljolti muiden länsimaiden aikalaista muotia – tiukat kynähameet, nylonit, istuvat jakut sekä laatikkomaiset takit. Unohtamatta tietenkään helmikoruja.⁶²

Leideniuksen oppaan *Viides kirje* eli viidennen raskauskuukauden ohjeistus⁶³ keskittyy pukeutumiseen, - *sillä tässä kuussa alkaa ulkopuolinenkin jo aavistaa sinun odottavan pienokaista.*⁶⁴ Päällispuku oli ulkopuolisen silmiin tärkein, mutta Leidenius muistuttaa, että äidille itselleen alusvaatteet olivat tärkein osa pukua raskausaikana.⁶⁵ Leidenius

⁶¹ Cole & Deihl 2015, 231–232

⁶² Cole & Deihl 2015, 235–238

⁶³ Leidenius 1957, 39–43.

⁶⁴ Leidenius 1957, 39.

⁶⁵ Leidenius 1957, 42.

suosittelee äitiysliivin käytön aloitettavan viidenteen odotuskuukauteen mennessä⁶⁶, Jalas taas toteaa kuudennen kuukauden vielä hyväksi ajaksi aloittaa.⁶⁷ Äitiysliivin päätehtävä oli helpottaa selkään kohdistuvaa rasitusta. Liivi on rakenteeltaan hieman korsettimainen, tukien alavatsaa. Leideniuksen oppaan sivulla 93 on mainos *Oy Zona -äitiysliivistä, joka takaa pitävän äidit - esiintymiskelpoisena raskauden myöhäiseen vaiheeseen saakka*.⁶⁸ Zona mainostaa myös postittavansa maaseudulle, joten voidaan olettaa, että Leideniuksen oppaan ainakin suunniteltiin leviävän myös varakkaammille, mahdollisesti vielä maalla asuville äideille. Leideniuksen oppaassa muistutetaan myös pukeutumaan tarpeeksi lämpimästi. Esimerkiksi villahousujen käyttämättä jättäminen saattoi paljastaa alapään vilustumiselle, ja johtaa *-pahaan rakkokatariin*. Siksi villahousujen suositeltiin olevan osa asua syyskuusta touko-kesäkuuhun.⁶⁹

Leidenius nostaa esiin *vaatetuspulmat*, ja tiedostaa ettei kaikille ollut taloudellisista syistä mahdollista hankkia useampaa odotusajan asua. Leidenius nostaa ratkaisuksi ommella tai ostaa helposti muokattavia vaatteita, joita saattoi käyttää jopa odotusajan jälkeenkin.⁷⁰ Esimerkiksi hame, jossa oli napeilla liikuteltava etuläppä, taikka solmittava nauha edessä, jolloin hametta pystyi muokata kasvavalle vatsalle sopivaksi. Mahdolliset kiinnitykset ja leikkaukset peittyivät 1950-luvun laatikkomaisten takkien ja puseroiden avulla helposti, sillä ne putosivat reilusti navan alapuolelle.

Pienirintaisen naisen oli Jalaksen mukaan suositeltavaa täyttää rintaliivinsä, jotta ne pysyivät tasapainossa vatsan kanssa. Rinnan ympäröimän tuli olla aina vatsaa suurempi.⁷¹ Vaikka oppaissa tuodaan esiin naisen keho muuttuminen reilusti odotusajana, eikä kasvavaa vatsaa tarvitsisi peitellä, monet asuista ovat hyvin löysiä, ja jopa laatikkomaisia. On myös tärkeä huomata, että esimerkiksi Leideniuksen oppaan takasivuilta löytyvissä kuvituskuvinä olevat naiset eivät ole raskaana, tai ainakaan

⁶⁶ Leidenius 1957, 42.

⁶⁷ Jalas 1954, 10.

⁶⁸ Leidenius 1957, 93.

⁶⁹ Leidenius 1957, 42.

⁷⁰ Leidenius 1957, 42.

⁷¹ Jalas 1954, 10.

muutamaa kuukautta pidemmällä. On siis mahdollista, että äitiysmuoti on saattanut hieman erota oppaiden malleista, tai vähintäänkin vaatteet ovat istuneet eri tavalla viimeisen kolmanneksen raskausvatsalla.

Suosituksia piilotella kasvavaa vatsaa ja muuttuvaa kehoa risteää vahvasti oppaiden oman sanoman kanssa raskausajan kauneudesta. Jalas mainitsee raskauden olevan -*kaunista ja pyhää*⁷², mutta samalla sivulla yllä olevassa kuvituskuvassa hän kehottaa lukijaa käyttämään mahdollisimman väljää kokopukua. Leidenius kirjoittaa, miten ajatukset, -*että raskaitten naisten pitäisi sulkeutua pois ihmisten näkyöistä – kuuluivat isoäidin aikoihin.*⁷³ Kuitenkin oppaan pukeutumisosiossa kehoitetaan raskaana olevaa naista ostamaan pukuja, joissa on leveämmät olkapäät, jotta mittasuhteet säilyvät.⁷⁴ On tärkeä muistaa, että löysät ja laatikkomaiset yläosat olivat muutenkin muotia, ja ne muuntuivat hyvin äitiysvaatteiksi. Leideniuksen ja Jalaksen oppaissa on kuitenkin kohtia, jotka tuntuvat korostavan äidille, että hänen kehonsa ei ole *normaali* taikka *kaunis*⁷⁵. Tämä loi helposti tunteen, että kasvavaa vatsaa tulisi edes hieman peittää esimerkiksi tietynlaisen siluetin avulla. Raskausaika silti on oppaiden mukaan kaunista ja pyhää.⁷⁶

4.2 Vältettävät tyyllilliset valinnat

Rakel Jalas kirjoittaa teoksessaan: *RASKAUS ei saa tehdä naisesta vanhentunutta, hampaatonta mummoa eikä harvahiuksista vanhusta. Oikein hoidettu raskaus ja synnytys merkitsee monelle naiselle kukkaan puhkeamista!*⁷⁷ Kaikkia oppaita yhdistää näkemys raskausajan kauneudesta. Äidin tuli pitää huolta itsestään ja ulkonäöstään, riippumatta siitä missä hän liikkui. Jopa kodin sisällä tuli ylläpitää tietynlaista siistiä, huoliteltua

⁷² Jalas 1954, 11.

⁷³ Leidenius 1957, 32.

⁷⁴ Leidenius 1957, 89.

⁷⁵ Jalas 1954, 10.

⁷⁶ Jalas 1954, 11.

⁷⁷ Jalas 1954, 17.

ulkonäköä⁷⁸, mikä oli hyvin tyypillistä 1950-luvulle. Eleganssi, ja modernius tekivät naisista tyylikkäitä.⁷⁹ Raskausaika ei missään nimessä saanut olla rumaa, tai inhottavaa. Tätä näkemystä korostetaan etenkin Leideniuksen ja Jalaksen oppaissa.

Kun mukavuus oli odottavalle äidille tärkeintä, se rajasi erilaiset vaatteet käytöstä. Alusvaatteiden ollessa kunnossa, tuli huolehtia päällysvaatteiden istuvuudesta. Esimerkiksi tiukkoja vyötärönauhoja pidettiin epämukavina, eivätkä ne tehneet muuta, kuin korostaneet vatsan suuruutta.⁸⁰ Liian korkeat korot aiheuttivat jalkojen nopeaa väsymistä, ja turhia särkyjä.⁸¹ Koristusten ja asusteiden tuli taas sijoittua kaula-aukon läheisyyteen tai siitä ylöspäin, jotta ne veisivät huomiota pois kasvavasta vatsasta.⁸²

Housut alkoivat näkymään suomalaisten naisten vaatekaapeissa 1950-luvulla.⁸³ Housuja ei kuitenkaan oppaiden kuvituskuviissa ole. Kaikkiin asuihin kuuluu sen sijaan mekko tai hame, jotka nekin ovat vähintään pohjepituisia. Housut olivat siis 1950-luvulla vältettävä vaatekappale äitiysmuodissa.

⁷⁸ Jalas 1954, 10–11.

⁷⁹ Cole & Deihl 2015, 231, 235.

⁸⁰ Jalas 1954, 10.

⁸¹ Jalas 1954, 11. Leidenius 1957, 43.

⁸² Leidenius 1957, 89.

⁸³ Niiranen & Turunen 2019, 287.

5 PÄÄTELMÄ

1950-luvulla äitiys oli vielä monelle naiselle työ. Kotiäiti-ideaaliin kuului lastenhoidon lisäksi esimerkiksi kodin ylläpito ja ruoanlaitto. Keskityin vain keski- ja yläluokkaisempiin perheisiin, joissa äideillä oli mahdollisuus esimerkiksi harrastaa liikuntaa, tai ottaa taukoa kotitöistä kotiapulaisen hoitaessa ne. Näin äidille itselleen jäi aikaa esimerkiksi paljon 1950-luvulla puhuttaneeseen äitiysvoimisteluun, tai muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin. Myös kysymys naisten työelämästä nousi esiin muutamassa kertoja oppaita tutkiessani, mutta esimerkiksi Leidenius ilmaisi melko vahvasti oman mielipiteensä, joka 1950-luvulla oli vielä vallitseva ajatus: vähintään synnytyksen jälkeen, äidin tuli omistautua kodille.

Oppaisiin peilautui vahvasti myös aikalaisten ajatukset ja naisen yhteiskunnallinen asema. Esimerkiksi aviomiehen ei tarvinnut auttaa, mutta toki häneltä sai apua pyytää. Mieluummin tuli kuitenkin kääntyä kotiavun puoleen, sillä oletus oli, että mies oli töissä. Siksi, jo tutkimuksen alussa pystyin helposti rajata ulkopuolelle suurimman osan suomalaisista naisista 1950-luvulla, sillä oppaiden ohjeet eivät olleet yleispäteviä, kuten alkukappaleissa mainitsin. Tämä jättää kuitenkin mahdollisuuden jatkaa aiheen tutkimista, mutta eri näkökulmasta ja kenties eri lähdemateriaalien kautta.

Sota-ajan jälkeinen ruoka-aineiden runsaus ja viljan kasvanut kulutus näkyivät kaikkien ruokavaliassa, jopa odottavien äitien. Äideille ei ollut tiukkaa ruokavaliota, jota

olisi tullut noudattaa, sillä aikalainen ruokavalio oli jo tarpeeksi monimuotoista. Odottavalle äidille siis riitti tavallisen ruokavalionsa noudattaminen, joskin pienin lisäyksin esimerkiksi kalkkilisien muodossa.

Oppaiden mukaan tärkeää äideille oli siisti ulkonäkö, ja terveyden ylläpito. Haluttiin pukeutua tyylikkäästi odotusaikanakin, eikä raskautta nähty tekosyynä rumuudelle. 1950-luvun odottavia äitejä myös selvästi kiinnosti kehonsa ylläpito, sillä oppaissa mainitaan muutamia erilaisia liikuntamahdollisuuksia, joista naiset nauttivat jo ennen raskautta. Myös halu pitää itsensä solakkana raskauden aikana ajoi luultavasti monet naiset seuraamaan melko tarkastikin oppaiden ohjeistuksia.

Tärkein liikuntamuoto odottaville äideille oli äitiysvoimistelu, jonka kautta pystyi valmistamaan itseään synnytystä varten. Äitiysvoimistelu koostui erilaisista voimisteluun perustuvista liikesarjoista, sekä hengitysharjoituksista. Sen lisäksi kävelemistä ja riittävää raikasta ilmaa pidettiin äärimmäisen tärkeänä. Liikuntaa merkittävämpää oli kuitenkin lepo, ja äidin tuli saada sitä riittävästi yöunien ja päiväunien kautta. Odottavan äidin tuli puolestaan välttää liian rankkaa liikuntaa, sekä äkillisiä liikkeitä. Esimerkiksi liian painavien asioiden nostelun katsottiin mahdollisesti johtavan keskenmenoon. Oli siis parempi varoa liian fyysistä työtä kokonaan.

LÄHDELUETTELO

Alkuperäislähteet

Jalas, Raakel. 1954. *Äidille*. Helsinki: [Valtion äitiysavustus].

Leidenius, Laimi & Turpeinen, Kaisa. 1957. *Odotuskuukaudet*. 4. täydennetty p. Helsinki: Yhtyneet kuvalehdet.

Mäenpää, Ulla. 1957. *Äidin kirja*. Helsinki: Otava.

Tarkiainen, Helena. 1955. *Kuinka valmistaudun synnytykseen?: Odottavan äidin rentoutumisopas*. Helsinki: Otava.

Ylppö, Arvo. 1950. *Äiti pikkulapsensa hoitajana ja ruokkijana*. 10. p. Helsinki: Otava.

Kirjallisuus

Cole, D. J. D. & Deihl, N. 2015. *The History of Modern Fashion*. Laurence King Publishing.

Helén, I. 1997. *Äidin elämän politiikka: Naissukupuolisuus, valta ja itsesuhde Suomessa 1880-luvulta 1960-luvulle*. Helsinki: Gaudeamus.

Helsti, H. 2000. *Kotisynnytysten aikaan: Etnologinen tutkimus äitiyden ja äitiysvalistuksen konflikteista*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Joutsivuo, T., Mikkeli, H., Lempa, H., Häggman, K., Oittinen, R., Lehtonen, T., . . . Stålström, O. 1995. *Terveiden lähteillä: Länsimaisten terveyskäsitysten kulttuurihistoriaa*. Helsinki: Suomen historiallinen seura.

Kokkonen, J. 2015. *Suomalainen liikuntakulttuuri: Juuret, nykyisyys ja muutossuunnat*. Helsinki: Suomen Urheilumuseo.

Kosonen, L. 2019. *Suomi synnytti: Kätilöiden kertomaa*. Helsinki: Kustantamo S&S.

Sillanpää, M. 1999. *Happamasta makeaan: Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys*. Vantaa: Finfood.

Turunen, A., Niiranen, A., Ekholm, L., Turunen, A., Niiranen, S., Vilkuna, K. H. J., . . .
Niiranen, A. 2019. *Säädystä ja säädystä: Pukeutumisen historiaa renessanssista 2000-luvulle*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Internet-lähteet

Korppi-Tommola, Aura: Ylppö, Arvo. Kansallisbiografia-verkkójulkaisu. *Studia Biographica* 4. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 1997–
<http://urn.fi/urn:nbn:fi:sks-kbg-006543> (Luettu 2.5.2023)

Tiedenaisia, Laimi Leidenius. 2000–
<https://www.mv.helsinki.fi/home/eisakso/tiedenaiset/leidenius.html> (Luettu 1.5.2023)

Wikipedia, Rakel Jalas
https://fi.wikipedia.org/wiki/Rakel_Jalas (Luettu 2.5.2023)