

**LIIKUNTA ARJEN VOIMAVARANA – MONIKKOÄITIEN KUVAUKSIA  
KEHOSTA LIIKUNNAN AIKANA**

Katri Melin

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2017

## TIIVISTELMÄ

Melin, K. 2017. Liikunta arjen voimavarana – monikkoäitien kuvauksia kehosta liikunnan aikana, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma, 40 s., 6 liitettä.

Pienten lasten monikkoäitien arki on kuormittavaa. Yhden lapsen kerrallaan synnyttäneisiin äiteihin verrattuna monikkoäideillä on suurempi riski kokea stressiä, uupumusta ja sairastua masennukseen. Keskeistä olisi tukea monikkoäitien arjessa jaksamista. Liikunnan terveyshyödyistä huolimatta pienten lasten äidit liikkuvat liian vähän. Aikaisemmat liikuntainterventiot ovat kohdistuneet äitien liikuntasuhteen ja liikunta-aktiivisuuden tarkasteluun. Kehon ja liikunnan yhteyttä ei sen sijaan ole aikaisemmin tutkittu monikkoäitien hyvinvoinnin edistämiseksi. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten monikkoäidit havainnoivat kehoaan ja kuvaavat kehoaan liikunnan aikana.

Keväällä 2016 kymmenelle (N=10) monikkoäidille toteutettiin kuukauden kestävä liikuntatutkimus. Tutkimus koostui neljästä liikuntalajista: jooga, luistelu, kehonhuolto ja sauvakävely. Monikkoäidit kuvasivat kokemuksiaan jokaisen liikuntalajin jälkeen tutkimuksen yksityiselle Facebook-sivulle. Liikuntakertojen jälkeen äitien kuvaukset analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysin mukaan.

Liikunta auttoi monikkoäitejä hahmottamaan omaa kehoa aistien ja tuntemusten avulla, huomioimaan kehon erilaisia kehityskohteita, sekä lisäsi pystyvyyden tunnetta kehon toimintaa kohtaan. Liikunnan myötä äidit havaitsivat, että kehoa tulisi huoltaa enemmän. Monikkoäidit kokivat yhdessä liikkumisen ja vertaistuen antaneen lisää voimavaroja arkeen.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että monikkoäitejä voidaan ennaltaehkäisevästi tukea ja kannustaa liikkumaan vertaisryhmissä. Liikunnan avulla voidaan edistää äitien arjessa jaksamista ja koko perheen hyvinvointia. Kehon kehityskohteiden tunnistaminen sekä pystyvyyden tunteen vahvistaminen voivat lisätä monikkoäitien liikunta-aktiivisuutta. Kehon kehityskohteita voidaan tunnistaa kehotietoisuuden avulla.

Asiasanat: monikkovanhemmuus, monikkoäidit, liikuntasuhde, liikunta-aktiivisuus, kehotietoisuus, liikuntatutkimus, kehollinen tieto

## ABSTRACT

Melin, K. 2017. Exercise as an everyday asset – how mothers of multiples described their bodies during exercise, Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Health Sciences, 40 pp.. 6 appendices.

The day to day tasks of a mother with infant multiples is exhausting. When compared to mothers who have given birth to one child, the mother of multiples has a higher risk of experiencing stress, exhaustion and depression. It would be beneficial to help mothers of multiples in coping with everyday routines. Despite the health benefits associated with exercise the mothers of small children don't get enough exercise. Previous exercise interventions have focused on describing mothers' relationship with exercise and exercise activity. Mothers of multiples have not been a target group in previous studies regarding exercise and bodily knowledge. The aim of this study is to find out how mothers of multiples describe and sense their bodies during exercise.

A month-long exercise study was conducted during the spring of 2016 for ten (N=10) mothers with multiples. The intervention consisted of four sports: yoga, (ice) skating, body maintenance and Nordic walking. The mothers described their experiences after each sport to a private Facebook page. After the study, the mothers' descriptions were analyzed using data-driven content analysis.

Exercise helped the mothers in shaping out their bodies using senses and emotions. They also were able to identify body parts in need of more exercise and they felt empowerment regarding their bodies. With the help of exercise the mothers found out they needed more maintenance on their bodies. Exercising in a group with peer support helped the mothers in their everyday life.

To prevent for example depression symptoms, mothers of multiples can be encouraged to engage in exercise in peer groups with a focus on bodily knowledge. Exercise can be used to improve the well-being of mothers with multiples and their families. Exercise activity of mothers with multiples can be improved by identifying possible ways to improve the body and by strengthening self-efficacy. Body awareness can help in identifying ways to improve ones body.

Key words: parenthood with multiples, mothers with multiples, physical activity relationship, exercise activity, bodily knowledge, body awareness, exercise study

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO .....	1
2 ÄITIYS JA LIIKUNTASUHDE.....	3
2.1 Liikuntasuhde muuttuu äitiyden myötä .....	3
2.2 Kehotietoisuus.....	5
2.3 Kehollinen tieto.....	7
3 MONIKKOVANHEMMUUS JA LIIKUNTA.....	9
3.1 Monikkoäitien arki ja sen haasteet.....	9
3.2 Monikkoäitien voimavarojen vahvistaminen.....	11
3.3 Pienten lasten äitien liikkuminen .....	13
3.4 Äitien liikunta-aktiivisuuden esteet .....	15
3.5 Äitien liikunta-aktiivisuuden edistämistekijät .....	16
LÄHTEET.....	18

### LIITTEET

LIITE 1: ESIYMMÄRRYS

LIITE 2: KUTSU TUTKIMUKSEEN

LIITE 3: SITOUTUMINEN JA SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

LIITE 4: TIEDONHAKUTAULUKKO

LIITE 5: TIEDONHAUN PROSESSI

LIITE 6: ARTICLE ABSTRACT

# 1 JOHDANTO

Monikkovanhemmuus on iso elämänmuutos, joka tuo mukanaan omat erityispiirteensä ja haasteensa verrattaessa vanhempiin, joille syntyy yksi lapsi. Monikkoraskaus on riskiraskaus ja raskausaika voi olla äidille sekä stressaavaa että fyysisesti raskasta (Ystrom ym. 2014). Raskausajan jälkeen vauva- ja pikkulapsi-iässä monikkovanhemmuus on edelleen kuormittavaa, jolloin monikkoäideillä on suurempi riski kokea stressiä sekä sairastua masennukseen verrattuna yhden lapsen kerrallaan saaneisiin äiteihin (Damato ym. 2009; Hyväluoma 2010; Andrade ym. 2014; Ystrom ym. 2014). Tästä syystä on erityisen tärkeää huolehtia monikkoäitien hyvinvoinnista myös raskauden jälkeen, sekä tukea heidän arjessa jaksamistaan.

Liikunnan kokonaisvaltaiset hyödyt tunnetaan (Lee ym. 2012). Siitä huolimatta pienten lasten äidit eivät liiku terveyden kannalta riittävästi (Aldén-Nieminen ym. 2008; Kaikkonen ym. 2012; Mailey & McAuley 2014; Skidmore 2015; Lovell 2016). Äidit voivat kokea muiden asioiden olevan etusijalla, tai mahdollisuutta liikkumiseen lastenhoidolta ei ole (Saaranen-Kauppinen ym. 2013). Monikkoäitien arki on myös niin kuormittavaa, ettei voimavaroja liikkumiseen välttämättä ole (Mailey & McAuley 2014).

Liikuntasuhteella tarkoitetaan yksilön suhtautumista liikuntaan sekä siihen liittyviin ilmiöihin ja merkityksiin (Koski 2008). Elämänmuutoksen, kuten äidiksi tulemisen myötä, liikuntasuhde voi muuttua (Saaranen-Kauppinen ym. 2013; Rovio ym. 2013). Liikuntasuhteeseen liittyy myös suhde omaan kehoon, joka monikkoäitiyden myötä hakee uutta paikkaansa (Saaranen-Kauppinen ym. 2013). Raskausaika kuormittaa monikkoäitien kehoa ja raskauden jälkeen palautuminen voi olla hidasta. Sen lisäksi arki useamman kuin yhden pienen lapsen kanssa on keholle fyysisesti haastavaa.

Tämä pro gradu -tutkielma on niin sanottu artikkeligradu, joka koostuu kahdesta osasta. Ensimmäinen osa on kirjallisuuskatsaus, joka avaa tarkemmin monikkoäitiyden erityispiirteitä sekä pienten lasten äitien liikuntasuhdetta ja liikunta-aktiivisuutta. Kirjallisuuskatsaus lisää

ymmärrystä siitä, millaista pienten lasten monikkoäidin arki voi olla ja miten sitä voitaisiin tukea. Katsauksen avulla ymmärretään myös paremmin kuinka paljon pienten lasten äidit liikkuvat ja mistä syistä. Näin voidaan tukea myös äitien liikkumista sekä edistää heidän terveyttä ja hyvinvointia. Katsauksessa tutustutaan myös kehotietoisuuteen ja keholliseen tietoon, jotka voivat toimia edistävinä tekijöinä äitien liikunta-aktiivisuuden nostamisessa.

Tutkielman toinen osuus on suomenkielinen artikkeli, joka on kirjoitettu Liikunta & Tiede -lehden ohjeiden mukaisesti. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten monikkoäidit kokevat kehonsa liikunnan aikana. Monikkoraskauden aikaista hyvinvointia on tutkittu jonkin verran, sen sijaan monikkoäitien hyvinvointia raskauden jälkeen on tutkittu vähemmän (Andrade ym. 2014; Wenzel ym. 2015). Lisäksi aikaisemmat tutkimukset liikuntasuhteesta ottavat huomioon äitiyden, mutta eivät monikkoäitiyttä (Korkiakangas 2010, Saaranen-Kauppinen ym. 2013).

Monikkoäitien arjessa jaksaminen tarvitsee lisää tietoa ja keinoja, jotta neuvolat sekä monikkoyhdistykset pystyisivät jatkossa tukemaan monikkoperheiden arjen toimintaa entistä enemmän. Tutkimuksen tuloksien myötä voidaan edistää monikkoäitien, sekä koko perheen hyvinvointia.

## 2 ÄITIYS JA LIIKUNTASUHDE

Liikuntasuhteella tarkoitetaan yksilön suhtautumista liikuntaan sekä siihen liittyviin ilmiöihin ja merkityksiin (Koski 2008). Liikuntasuhde ei ole muuttumaton tila, vaan suhdetta liikuntaan, urheiluun ja niihin liittyviin toimiin arvioidaan ja määritellään kokemusten myötä uudelleen (Koski 2008; Rovio ym. 2013; Vanttaja ym. 2014). Liikuntasuhteen tutkimus pyrkii selvittämään esimerkiksi mitkä tekijät vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen ja toisaalta millaiset valinnat ohjaavat liikkumattomaan elämäntapaan (Vanttaja ym. 2014). Liikuntakäyttäytyminen on osa liikuntasuhdetta. Saaranen-Kauppinen ym. (2013) mukaan arjen erilaiset jännitteet (arvot, asenteet, tarpeet ja odotukset) rakentavat liikuntasuhdetta. Liikuntasuhde on näin ollen sidoksissa elämäntilanteeseen, arkeen ja ympäristöön. Jokaisella ihmisellä on liikuntaan jonkinlainen suhde, sosiologisesta näkökulmasta liikuntasuhde on yksilön kokonaissuhde liikuntakulttuuriin ja liikkumiseen (Saaranen-Kauppinen ym. 2013). Liikuntasuhteeseen vaikuttavat eri ympäristöt, ihmissuhteet ja liikuntaseurat. Liikuntasuhteen rakentuminen voi viedä aikaa, jolloin myös sen muuttuminenkin vie (Rovio ym. 2013). Liikuntasuhde muotoutuu läpi elämän ja on osa identiteetin rakentumista, johon vaikuttavat kasvatus, harrastukset ja liikunnan tuomat elämykset. Identiteetin muovautumisen sekä elämänmuutosten myötä liikuntasuhde voi muuttua myös sen perusteella, mitä elämältään haluaa ja kokee tärkeäksi (Saaranen-Kauppinen ym. 2013). Liikuntasuhteen koetaan olevan siis elämäntavan, arjen ja identiteetin tarkastelua, sen sijaan että se olisi vain suhde liikuntaan (Rovio ym. 2013). Erilaiset nykypäivän odotukset, sekä arvot ja normit perherooleista voivat vaikuttaa myös paljon yksilön identiteettiin (Saaranen-Kauppinen ym. 2013).

### 2.1 Liikuntasuhde muuttuu äitiyden myötä

Liikuntasuhdetta rakennetaan arjen käytännöissä sekä sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa (Saaranen-Kauppinen ym. 2013). Saaranen-Kauppinen ym. (2013) huomioivat, että erilaiset sosiaaliset roolit tuovat liikuntasuhteelle erilaisia ulottuvuuksia elämänkulun aikana. Yksi tällaisista rooleista on äitiys. Vanhemmaksi tuleminen ja äitiys tuovat uuden roolin ja uudet

asetelmat, jolloin pohditaan uudelleen omaa identiteettiä sekä suhdetta muihin. Tärkeysjärjestys elämän eri osa-alueiden suhteen voi muuttua, samoin ihmissuhteet. Erityisesti monikkoäitiys on erilainen ja yllättävä rooli, johon ei yleensä osata etukäteen ennen raskautta varautua. Monikkoäitiyden tuoma erityisyys voidaan kokea monin eri tavoin. Tämän lisäksi äidit tasapainottelevat sekä äitiyteen että liikuntaan liittyvien vaatimuksien, ihanteiden ja omien toiveiden sekä resurssien kanssa (Saaranen-Kauppinen ym. 2013).

Yksilön kriteerit hyvästä elämästä ja äitiydestä vaikuttavat liikuntasuhteeseen (Rovio 2008; Saaranen-Kauppinen ym. 2013). Pienten lasten äitien arkeen kuuluu usein paljon liikkumista lasten kanssa, mutta siitä huolimatta äidit kokevat todellisen fyysisen aktiivisuuden olevan enemmän äidin roolista erillään olemista ja kodin ulkopuolella tapahtuvaa. Varsinkin, jos äidit ovat ennen äidiksi tuloaan harrastaneet aktiivisesti liikuntaa, ei lasten kanssa tapahtuvaa fyysisesti aktiivista ulkoilua lasketa välttämättä riittäväksi liikunnaksi (Saaranen-Kauppinen ym. 2013). Toisaalta perheen kanssa liikkumisen koetaan olevan mahdollisuus liikkua enemmän arjessa (Korkiakangas 2010, 48). Kotiarjesta erillään oleva liikunta on myös äidin omaa aikaa, jolloin ei tarvitse huolehtia kenestäkään muusta.

Äitien liikuntasuhde ja ajatukset liikuntaa kohtaan voivat poiketa huomattavasti riippuen siitä, kuinka aktiivisesti he ovat liikkuneet ennen äidiksi tulemistä (Saaranen-Kauppinen ym. 2013). Toisaalta ajatukset liikuntaa kohtaan ovat voineet muuttua äitiyden myötä, eikä aikaisempia liikuntatottumuksia koeta enää sopiviksi nykyiseen elämäntilanteeseen (Korkiakangas 2010, 46, Saaranen-Kauppinen ym. 2013). Saaranen-Kauppisen ym. (2013) mukaan samalla kun äidit haluavat tietää keinoja, milloin ja kuinka paljon heidän tulisi liikkua, he myös pohtivat, onko liikunnan määrän lisääminen ylipäätään mahdollista ja tarpeellista. Äidit voivat kokea rauhallisen liikunnan sopivan elämäntilanteeseen, jossa lapset ovat pieniä ja isommat odotukset liikunnalle on asetettu tulevaisuuteen. Lisäksi liikunta toisen äidin kanssa koetaan oikeutetuimmaksi, sillä sen saatetaan nähdä tukevan äitiyden roolia. Toisen äidin kanssa liikkussa on mahdollisuus myös vertaistukeen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen (Korkiakangas 2010, 47). Rovion ym. (2013) mukaan merkittävänä identiteetti- ja liikuntasuhdetyöskentelyn sosiaalisena tukena voivat toimia juuri vertaisryhmät.



Myös suhteella kehoon voi olla vaikutusta liikuntasuhteeseen. Erityisesti äideillä raskauden jälkeen suhde kehoon voi kokea muutoksen. Clark ym. (2009) tutkivat äitien suhdetta kehoon ja mielialaan sekä ennen että jälkeen raskauden. Tutkimuksessa syvähaastateltiin 20 äitiä, joista 10 oli raskaana ja 10 oli hiljattain synnyttänyt. Tutkimuksen mukaan äidit kokivat tärkeäksi raskauden näkymisen muille niin, että raskausmaha erotettiin lihavuudesta. Raskauden koettiin antavan myös hyvän syyn vähentää liikkumista. Tutkimuksessa raskauden aikainen myönteinen suhtautuminen kehoon ei enää kantanut raskauden jälkeiseen aikaan, eikä kehoon enää mukauduttu yhtä hyvin. Raskauden jälkeen äidit eivät kuvanneet kehoaan enää sen esteettisyyden mukaan, sen sijaan äidit kertoivat kokemuksiaan fyysisestä, kognitiivisesta ja tunnepuolen näkökulmista. Puolet äideistä koki kehonsa negatiivisemmin, sillä he olivat olettaneet palautumisen tapahtuvan nopeammin (Clark ym. 2009). Äidit toivoivat saavansa kehon muutoksesta ja palautumisajasta enemmän tietoja. Raskauden jälkeen kehon koettiin muuttuneen dramaattisesti ja osa äideistä koki olevansa uudessa kehossa. Äidit kokivat, että raskauden jälkeen ei ollut enää ”syytä” olla isokokoinen ja ympäristön ajatukset kehosta turhauttivat. Äidit halusivat päästä liikkumaan synnytyksen jälkeen mahdollisimman pian. Suurin osa äideistä koki muiden asioiden, kuten lasten hoidon ja perheen olevan kuitenkin prioriteettilistan kärjessä, jolloin ei ollut aikaa ja voimia murehtia omaa kehoa (Korkiakangas 2010, 48). Clarkin ym. (2009) tutkimuksessa suurin osa äideistä ei kokenut mielialalla ja muuttuneella keholla olevan yhteyttä, joten mahdollisen mielialan laskun koettiin johtuvan väsymyksestä ja hormoneista.

## **2.2 Kehotietoisuus**

Kehon merkitys on monimuotoinen. Sen lisäksi, että keho muun muassa mahdollistaa uuden elämän syntymisen, keho kertoo, antaa tietoa ja vahvistaa itsetuntemusta. Siljamäen ym. (2016) mukaan kehollisuus on teoreettisfilosofinen käsite, joka määritellään eri tavoin eri tieteenaloilla. Heidän mukaansa kehollisuuden merkitys riippuu siis siitä, minkä tieteenalan näkökulmasta sitä tarkastellaan. Samoin kehotietoisuus on monimuotoinen käsite, jonka

teoreettinen pohja määritellään eri tavoin tieteenalojen mukaan (Parviainen & Aromaa 2015; Siljamäki ym. 2016).

Kehotietoisuus on subjektiivinen ja tietoinen kokemus kehon sisäisistä tuntemuksista ja liikkeistä (Siljamäki ym. 2016). Kehon sisäisiä tuntemuksia voivat olla esimerkiksi lämmön, jäykkyyden, tai kivun tunne kehossa (Hockey & Collins 2007; Parviainen & Aromaa 2015; Siljamäki ym. 2016). Kehotietoisuuteen liittyy myös aistimukset kehon tasapainosta, asennosta, ja esimerkiksi kehon osien koosta (Hockey & Collins 2007; Siljamäki ym. 2016). Kehotietoisuudessa keskeistä on vahvistaa liikkujan omaa kykyä kuunnella ja tunnistaa kehon viestejä (Parviainen 2016). Liikkuja oppii itse havainnoimaan millainen liikunta edistää hänen hyvinvointiaan sekä mikä motivoi liikkumaan lisää. Liikkuja oppii näin ollen edistämään itse omaa terveyttään.

Kehotietoisuuden avulla voidaan tarkastella omaa kehollista tilaa ja siinä tapahtuvia muutoksia (Siljamäki ym. 2016). Kehotietoisuus auttaa myös harjoittamaan myönteistä kehonkuvaa. Kehonkuva on ihmisen oma näkemys omasta kehosta (Siljamäki ym. 2016). Kehonkuvaan kuuluu myös ihmisen oma tulkinta siitä, miten muut kehon näkevät (Parviainen & Aromaa 2015).

Siljamäki ym. (2016) mainitsevat kehotietoisuuden tueksi somaattiset menetelmät. Heidän mukaansa somaattiset menetelmät ovat tietoisia menetelmiä, jotka korostavat koettua ja sisäisesti havaittua kehoa. Sisäisten havaintojen pyrkimyksenä on huomioida tunteita, kehoa ja liikkeitä. Somaattisten menetelmien, kuten esimerkiksi pilateksen, avulla pyritään kehittämään tietoisuustaitoja. Tietoisuustaidot parantavat ihmissuhdetaitoja, edistävät tunnetaitoja, sekä ehkäisevät masennusta ja ahdistuneisuutta. Somaattisten menetelmien myötä omaan kehoon tutustuminen lisää hallinnan tunnetta, uskoa omaan jaksamiseen sekä luottamusta omiin vaikutusmahdollisuuksiin (Siljamäki ym. 2016).

## 2.3 Kehollinen tieto

Kehollisella tiedolla tarkoitetaan liikunnan ja liikkeen aikana syntyvää käytännön tietoa (Parviainen 2016). Se vaatii liikkujalta kykyä tunnistaa aistimusinformaatiota liikuntasuorituksen aikana ja analysoida sen seurauksia ja vaikutuksia liikuntasuorituksen jälkeen. Kehollinen tieto auttaa arvioimaan millaiset tekijät vaikuttivat suorituksen onnistumiseen (Parviainen 2016). Kehollinen tieto on myös prosessi, joka muuntaa liikkeistä saatua informaatiota tiedoksi (Parviainen & Aromaa 2015). Parviaisen (2016) mukaan kehollisen tiedon teoreettisen pohjan nähdään tulevan kolmesta keskeisimmästä lähteestä: hiljaisesta tiedosta, kehofenomenologiasta ja sosiologisesta liikuntakasvatuksesta. Hiljainen tieto nähdään sanattomana ja tiedostamattomana tietona, jossa tietoa on enemmän kuin osataan kertoa (Parviainen 2016). Fenomenologisia ajattelutapoja on useampia, mutta yhteistä niillä on pyrkimys ymmärtää ihmisen elämään kuuluvia asioita kokemuksen kautta (Siljamäki ym. 2016). Parviaisen (2016) mukaan kehofenomenologia perustuu fysiologisen ruumiin ja kokemuksellisen kehon eroihin. Fysiologista tietoa kehosta voi saada esimerkiksi mittaamalla, mutta kehon kokemuksellisuus perustuu kehon liikekokemuksiin, joka ilmenee kehotietoisuutena. Siljamäki ym. (2016) näkevät kehofenomenologian samansuuntaisesti. Heidän näkemyksensä mukaan kehofenomenologiassa keho ymmärretään tuntevana, aistivana ja tietävänä, jolloin liikkuva ihminen on aktiivinen ja kokemuksellinen toimija. Keskeistä on ensin muodostaa havainto ja sen jälkeen kokemuksen myötä tarkastella kehoa. Liikunnan vaikutus voi olla merkittävä, sillä kehossa tapahtuvan muutoksen myötä muuttuu usein myös kokemus liikkumisesta (Siljamäki ym. 2016).

Kehollisen tiedon merkitys on tullut yhä enemmän osaksi nykypäivää ja sen merkitystä arvostetaan yhä enemmän. Näyttöä tästä antaa esimerkiksi syksyllä 2016 alkanut liikunnan opetussuunnitelma (Opetushallitus 2016), jossa painotetaan aikaisempaa vahvemmin kehollisuuden ja kehollisen tiedon merkitystä (Parviainen 2016; Siljamäki ym. 2016). Kehollisen tiedon merkitystä puoltavat sen useat hyödyt. Kehollisen tiedon avulla voidaan arvioida omaa liikuntasuoritusta ja liikunnan vaikutusta omassa kehossa, jotta pystytään myös suuntaamaan seuraavaa harjoitusta oikein (Parviainen & Aromaa 2015; Parviainen 2016). Keskeistä on liikunnan aikana aistien avulla saatava informaatio, jonka avulla voidaan

tunnistaa kehon tuntemuksia, sekä käsitellä ja reflektoida niitä myös liikunnan jälkeen (Parviainen 2016).

Kehollinen tieto voi parantaa itsetuntemusta, jolloin on helpompi ymmärtää, miten keho reagoi eri tilanteissa (Parviainen 2016). Lisäksi liikunnan myötä oman kehon rajat, kyvyt ja potentiaali tulevat esiin (Parviainen & Aromaa 2015; Parviainen 2016). Parviainen (2016) liittää myös tunteet keholliseen tietoon. Hänen mukaansa tunteet ja affektit auttavat kehollisen tiedon rakentumisessa. Lisäksi erilaiset liikuntakokemukset voivat auttaa muodostamaan tiettyä tunnetilaa. Tunnetilalla on siis merkitystä kehollisen tiedon muodostumisessa ja mieluinen liikuntakokemus voi esimerkiksi vahvistaa hyvänolon tunteita ja sitä kautta kehollista tietoa.

### **3 MONIKKOVANHEMMUUS JA LIIKUNTA**

Monikkovanhemmuus on lisääntynyt synnyttävien äitien iän nousun sekä hedelmällisyshoitojen myötä (Damato ym. 2009; Wenze ym. 2015). Myös terveydenhuollon kehittyminen turvaa monikkoraskautta. Hermansonin (2012) mukaan kaikista raskauksista Suomessa kaksossynnytyksiä on noin 1,5 % ja kolmossynnytyksiä noin 0,01–0,03 %. Lähes puolet monikkolasten äideistä on 30–34-vuotiaita ensisynnyttäjiä (Karhumäki 2009). Monikkoäidit joutuvat odotusaikana yhtä lasta odottaviin verrattuna kolme kertaa useammin sairaalahoitoon ennenaikaisuuden riskin, sikiöiden kehityshäiriöiden tai raskauden aikaisten komplikaatioiden takia (Karhumäki 2009; Wenze ym. 2015). Tämä tuo haasteita vanhemmuuteen jo raskausaikana. Lisäksi useamman kuin yhden saman ikäisen lapsen hoitaminen raskausajan jälkeen tuo esiin myös omat erityispiirteensä. Myös Ystrom ym. (2014) korostavat, että monikkoraskaus on riskiraskaus, joka tuo mukanaan stressaavan elämänvaiheen.

#### **3.1 Monikkoäitien arki ja sen haasteet**

Monikkovanhemmuus opettaa organisoimaan ja luovimaan arjessa aivan uudella tavalla. Monikkovanhemmuuden myötä perheen arki muuttuu paljon, sillä perhe kasvaa enemmän kuin yhdellä henkilöllä kerralla. Vähintään kahden lapsen myötä rutiineja ja rajoitteita tulee lisää, jolloin arjen rutiinit vaativat enemmän huomioita sekä yksittäisen perheenjäsenen että koko perheen toimintojen suhteen (Saaranen-Kauppinen ym. 2013). Vauva-arki on monikkoperheissä näin ollen sitovampaa ja työntäyteisempää kuin yksittäin syntyneiden lasten perheessä (Heikinheimo 2007). Hyväluoman (2010) mukaan stressaavaksi elämäntilanteen voi tehdä juuri lastenhoidon moninkertainen työmäärä. Damaton ym. (2009) mukaan ristiriita muiden arjen roolien kanssa, sekä tuen ja ajan puute itseä ja muita kohtaan lisäävät monikkoäidin koettua stressiä. Kahden sylivauvan kanssa haasteita tuovat myös kotoa poistuminen, molempien syöttäminen sekä vauvojen mahdollinen sairastuminen. Hoitaminen on kuluttavaa ja aikaa vievää (Damato ym. 2009).

Koska monikkolasten perustarpeiden hoito vie suurimman osan päivästä, oma hyvinvointi, kodinhoito, parisuhde, sekä muut sosiaaliset suhteet jäävät monikkovanhemmilla helpommin toissijaisiksi asioiksi. Väsymyksen, työmäärän, sekä mahdollisten erityistarpeiden, kuten monikkolasten keskосуuden takia, suurin osa monikkovanhemmista kokee vauva- ja pikkulapsi-iän haastavimmaksi (Hyväluoma 2010). Haasteita vauva-arkeen tulee lisää, jos toinen tai molemmat vauvoista kärsivät mahakivuista, allergioista, tai valvottavat muuten paljon. Haastavimmassa asemassa ovat monikkoperheet, joiden ongelmina väsymyksen lisäksi voivat olla huono taloudellinen tilanne, työttömyys, työssä jaksaminen ja parisuhdeongelmat (Kumpula 2007).

Mahdollisten ennen aikaisten syntymien myötä monikkoperheiden lapset ovat alttiina terveydentilan sekä kehityksen ongelmille (Karhumäki 2009). Huoli lapsista kuormittaa myös vanhempia ja voi vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Vanhemmat voivat kokea ahdistusoireita, masennusta, eristäytymistä, sekä ongelmia taloudessa ja parisuhteessa (Karhumäki 2009). Hyväluoman (2010) mukaan monikkoäitien väsymys ja työmäärä kotona voivat heikentää äitien hyvinvointia ja altistaa uupumukselle, ahdistukselle ja masennukselle. Masennusoireista ja ahdistushäiriöistä kärsii noin neljäsosa monikkoäideistä. Puolisot voivat sen sijaan stressata toimeentulosta, mikä vaikuttaa edelleen myös äidin jaksamiseen (Karhumäki 2009; Hyväluoma 2010). Monikkovanhemmuus tuo mukanaan haasteita, mutta myös useamman lapsen myötä iloa. Monikkovanhemmat kokevat olevansa erityisiä, siunattuja ja kiitollisia saadessaan kasvattaa monikkolapsia (Damato ym. 2009).

Ystrom ym. (2014) toteuttivat pitkittäisen kohorttitutkimuksen, jossa he tutkivat norjalaisten monikkoäitien hyvinvointia viiden vuoden ajan monikkoraskauden jälkeen. Tuloksien mukaan monikkoäitien riski sairastua masennukseen kasvaa raskauden jälkeen. Suurin riski masennukseen todettiin olevan viiden vuoden kuluttua raskaudesta. Ahdistusta havaittiin eniten kolme vuotta synnytyksen jälkeen.

Yksittäin syntyneiden lasten äiteihin verrattuna kaksosten äideillä esiintyy alhaisempia pisteitä hyvinvoinnissa, sekä korkeampaa riskiä kokea stressiä, uupumusta ja masennusta. Lisäksi kokemukset vanhemmuudesta ovat vaativampia ja monimutkaisempia kuin yksittäin

syntyneiden lasten vanhemmilla (Andrade ym. 2014). Monikkovanhemmuuden tuomaa lisääntyneitä riskiä mielialan laskuun on pyritty ennaltaehkäisemään. Damaton ym. (2009) pyrkivät tutkimuksellaan määrittelemään tekijät, jotka vaikuttavat alle 2-vuotiaiden monikkoäitien positiiviseen ja negatiiviseen mielialaan. Pienten lasten monikkoäitien mielialaan vaikuttavat pystyvyyden tunne vanhempana sekä vanhemmuuden tuoma stressi. Pystyvyyden tunteella tarkoitetaan ihmisen olettamaa kykyä selviytyä esimerkiksi uudenlaisesta tilanteesta. Mitä korkeampi pystyvyyden tunne on, sitä enemmän ihminen esimerkiksi jaksaa panostaa yrittämiseen (Bandura 1977). Sosiaalisilla suhteilla ei todettu olevan vaikutusta mielialaan vanhempana. Keskeistä olisikin pyrkiä vahvistamaan monikkovanhempien pystyvyyden tunnetta, ehkäisemään vanhemmuuden tuomaa stressiä sekä kehittää stressinhallinnan keinoja.

Monikkovanhemmuuden haasteita voi lisätä myös se, että monikkolapsilla todetaan yksittäin syntyneitä lapsia enemmän oppimisvaikeuksia sekä keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöitä (Hyväluoma 2010). Huolta eivät kuitenkaan tuota niinkään monikkolapset vaan vanhempien oma jaksaminen. Psykykinen ja fyysinen kuormitus vievät paljon voimia ja monikkovanhemmat tietävät, ettei varaa uupumiselle ole. Keskeistä olisikin saada monikkoarjesta toimivaa, jolloin lisääntyy sekä lasten että vanhempien hyvinvointi, onnistumisen kokemukset vanhemmuudessa ja tyytyväisyys parisuhdetta kohtaan (Karhumäki 2009).

### **3.2 Monikkoäitien voimavarojen vahvistaminen**

Monikkoperhe tarvitsee tukea jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Monikkoraskaus on riskiraskaus, jolloin äiti voi tarvita jo raskausaikana apua arjen toimintoihin. Monikkolapsista melkein puolet syntyy ennenaikaisesti ja viettää ensimmäisiä elinpäiviään tehohoidossa (Karhumäki 2009). Tällöin arjen pyörytykseen, sekä uuteen tilanteeseen tottuminen edellyttää auttavia käsipareja, varsinkin jos kotona on jo entuudestaan lapsia. Käytännön tuen lisäksi myös henkisen tuen saaminen on tärkeää. Monikkovanhempia kehoitetaankin jo raskausaikana

selvittämään mahdolliset tukiverkostot, jotta arjessa olisi mahdollista saada apua niin, etteivät vanhemmat pala loppuun.

Koska monikkoperheet ja äidit tarvitsevat usein apua sekä tukea arkeen, olisi ennaltaehkäisevän avun saaminen tärkeää. Arjessa äidit saattavat olla niin uupuneita, että eivät tunnista tarvitsevansa apua (Hyväluoma 2010). Avun hankkiminen ja pyytäminen voi olla liian työlästä, eikä siihen välttämättä ole aikaa ja voimavaroja silloin kuin arki on jo käynnissä. Monikkoarki vaatii myös omat organisoinnit ja aikataulut, joiden ohjeistaminen muille voidaan kokea liian työlääksi. Myös kolmos- tai neloslasten, sekä yksinhuoltajien monikkoperheissä on omat haasteensa (Hyväluoma 2010). Näissä perheissä ulkopuolinen ja säännöllinen tuki olisikin ensisijaisen tärkeää.

Saaranen-Kauppinen ym. (2013) huomioivat, että lapsiperheen arkeen kuuluu myös rutiininomaisen arjen lisäksi odottamattomat häiriötekijät, kuten sairastumiset, pienen lapsen totutun päivärytmin muuttuminen, tapaturmat ja muut lapsiin sekä aikuisten työhön liittyvät käänneet. Nämä kaikki horjuttavat arjen kulkua ja näihin muutoksiin tulee vanhempien sopeutua, mikä voi osaltaan tuottaa stressiä. Avun tarjoaminen monikkoperheille jo raskausaikana, sekä tukiverkoston luominen olisi siis arjen voimavarojen kannalta tärkeää.

Yksilöt, kuten äiditkin ovat erilaisia. Äitien tarpeissa ja jaksamisessa on eroja, joihin vaikuttavat monet seikat. Usein äidit kuitenkin kaipaavat arjessaan sosiaalisia kontakteja muiden aikuisten kanssa, erityisesti muiden äitien kesken (Saaranen-Kauppinen 2014). Monikkoperheiden isät kokevat saavansa ammattilaisten tukea enemmän kuin monikkoperheiden äidit (Karhumäki 2009). Saaranen-Kauppinen (2014) mukaan oman hyvinvoinnin kannalta on tärkeää päästä jakamaan arkea toisen vastaavassa tilanteessa olevan kanssa, jolloin on mahdollista saada tukea ja uusia näkökulmia omaan arkeen. Varsinkin kotiäitien arki pyörii lasten ympärillä ja monikkoäitien arkeen kuuluvat omat haasteet ja rutiinit (Saaranen-Kauppinen ym. 2013). Silloin saatetaan tarvita omaa aikaa, hengähdystaukoa arjen rutiineista ja sosiaalisia kontakteja muiden aikuisten kanssa. Ristiriitaista voi olla myös oman ajan kaipuu ja tarve, sekä toisaalta pelko yksinäisyydestä (Saaranen-Kauppinen ym. 2013). Vertaistuella on myös Damaton ym. (2009) tutkimukseen perustuen ehkäisevä vaikutus stressiin. Vertaisryhmätoiminnassa, jossa on tavattu muita



samassa elämäntilanteessa olevia äitejä, on koettu tärkeimmäksi muiden äitien kohtaaminen, sekä yhteiset keskustelut (Saaranen-Kauppinen 2014).

Kotiäidin oman ajan ottaminen ja arjesta irrottautuminen voi olla vaikeampaa, kun työpäivä ei tunnu loppuvan ollenkaan. Arjen ympyröistä poistuminen hetkeksi voisikin auttaa jaksamaan paremmin. Äidit kokevat työn usein hyvänä vastapainona kotona olemiselle, sekä sen olevan tukena myös parisuhteelle (Lammi-Taskula & Salmi 2009). Myös opiskelu tai harrastukset äidin roolin lisäksi voivat olla virkistäviä. Äitiyden rooliin arjessa kuuluu myös paljon ristiriitoja muiden roolien kanssa, kuten työn sekä arjen eri alueiden kanssa (Saaranen-Kauppinen ym. 2013). Muuntautumiskyky ja heittäytyminen roolista toiseen voi olla vaikeaa ja energiaa vievää.

Damaton ym. (2009) mukaan monikkoäitien on tärkeää olla realistisia sen suhteen, mitä vaativat päivän aikana itseltään kahden tai useamman lapsen hoidon lisäksi. Monikkoperheiden on tärkeää tutustua etukäteen mahdollisiin tukitoimiin. Vanhempien ollessa tietämättömänä kaiken uuden edessä, on ympäristön tuella, kuten neuvolalla iso merkitys. Suomen Monikkoperheet ry, monikkoperheiden paikallisyhdistykset, sekä muut vanhemmuutta tukevat yhdistykset tarjoavat tietoa ja vertaistukea monikkoperheille.

### **3.3 Pienten lasten äitien liikkuminen**

Yleisessä tiedossa on, että liikunnalla on monimuotoisia etuja terveyden edistämisen kannalta. Käypä hoito -suosituksen (2016) mukaan aikuisten liikuntasuositukseen kuuluu viikossa ainakin 150 minuuttia kestävää kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, tai vaihtoehtoisesti raskaampaa kestävyysliikuntaa 75 minuuttia viikossa. Sen lisäksi vähintään kahtena päivänä viikossa tulisi edistää, sekä ylläpitää lihaskestävyyttä ja -voimaa (Käypä hoito 2016).

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että pienten lasten äidit eivät liiku terveyden kannalta riittävästi (Aldén-Nieminen ym. 2008; Kaikkonen ym. 2012; Mailey & McAuley 2014;

Skidmore 2015; Lovell ym. 2016). Äitien liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi on tehty interventiotutkimuksia, sillä äidiksi tulon on todettu vähentäneen aktiivisten naisten liikkumista. Interventiot ovat antaneet lupaavia tuloksia äitien aktiivisuuden kasvattamisesta sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä (Mailey & McAuley 2014; Skidmore 2015). FINRISKI-tutkimuksessa (Aldén-Nieminen ym. 2008) tarkoituksena oli selvittää 25–50 -vuotiaiden naisten osalta, liikkuvatko synnyttäneet äidit terveystensä kannalta riittävästi. Tuloksien mukaan yhden lapsen äidit ja erityisesti naiset, jotka olivat synnyttäneet 1-2 vuotta sitten, erottuivat merkittäviksi ryhmiksi, joiden liikunnan lisäämiseen tulisi kiinnittää huomiota. Tutkimuksen tuloksien syyksi tuotiin esiin ensimmäisen lapsen syntymän tuoma suuri elämänmuutos, joka voi muuttaa äidin liikuntakäyttäytymistä. Seuraavien lasten kohdalla raskauden muutos liikuntasuhteeseen ei ole enää niin iso ja raskausajan jälkeinen liikunta on tutumpaa (Aldén-Nieminen ym. 2008).

Rovio ym. (2013) tutkivat eri-ikäisten aikuisten liikunta-aktiivisuutta ja sen yhteyttä kotitalouden kokoon, lasten ikään sekä lukumäärään. Tutkimus perustui Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitoksen keräämään Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen -kyselytutkimuksen aineistoon vuosilta 2003–2008. Tutkimuksen tulokset vahvistivat, että naiset liikkuvat vähiten 25–54 -vuotiaina. FINRISKI-tutkimuksen tulokset täydensivät, että äitien liikunta-aktiivisuuteen tulisi kiinnittää eniten huomiota yhden lapsen jälkeen. Rovio ym. (2013) puolestaan toivat esiin, että liikkumattomuus kasvaa sen myötä, mitä enemmän taloudessa on lapsia. Liikkumattomuuden todettiin kasvavan myös, mitä enemmän perheessä oli alle 7-vuotiaita lapsia, vanhempien iästä riippumatta. Tuloksien mukaan naiset ovat miehiä aktiivisempia liikkumaan perheissä, joissa on yksi lapsi, tai ei yhtään lasta. Lovellin ym. (2016) tekemä selvitys vahvistaa myös, että riski liikkumattomuuteen kasvaa, mitä enemmän lapsia syntyy. Selvityksen mukaan suuri osa synnyttäneistä naisista kuitenkin haluaisi liikkua enemmän. Aldén-Nieminen ym. (2008) mukaan tutkimusten erot lasten määrän vaikutuksesta liikunta-aktiivisuuteen, voivat johtua kulttuurien eroista sekä tukiverkostojen saatavuudesta.

Liikkumattomuutta selittää osaltaan Saaranen-Kauppinen ym. (2013) mukaan se, että suomalaiset äidit kokevat arjen sitä rajoittavammaksi, mitä enemmän lapsia on. Rovio ym. (2013) tutkivat toimintatutkimukseen osallistuneiden perheenäitien liikuntasuhdetta osana

identiteettiä. Haastattelut ja keskustelut toivat esiin, että liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat yksilön ihmissuhteet, arjen käytännöt sekä elämänhistoria.

FINRISKI-tutkimuksen (Aldén-Nieminen ym. 2008) tulokset toivat esiin myös alhaisemman koulutustason sekä korkeamman painoindeksin olevan yhteydessä vähäiseen liikkumattomuuteen. Vanhempien terveystottumuksia selvittäneen LATE-tutkimuksen (Kaikkonen ym. 2012) tutkimusaineiston äideistä yhteensä 38 % oli ylipainoisia tai lihavia. Tätä puolestaan selittää se, että tutkimusaineiston neuvolaikäisten lasten äideistä 59 % harrasti vähintään 2-3 kertaa viikossa ainakin puoli tuntia kerrallaan kestäväää, hikoiluttavaa liikuntaa ja liikuntaa harrastamattomia äitejä oli aineistossa 17 %. FINRISKI-tutkimuksen (Aldén-Nieminen ym. 2008) tuloksien pohjalta todettiin, että äitien riski olla inaktiivisia näyttää sijoittuvan vain tiettyyn lyhyeen ajanjaksoon, kun lapset ovat pieniä. Ympäristön tuen todettiin vaikuttavan liikunta-aktiivisuuteen myönteisesti. Tutkimuksessa ei huomioitu liikuntaa, joka liittyy lasten hoitoon. Keskeinen johtopäätös tutkimuksessa oli, että äidit tarvitsisivat enemmän apua liikunnan edistämiseen neuvoloissa.

### **3.4 Äitien liikunta-aktiivisuuden esteet**

Äitiyden tuoman elämänmuutoksen ja lasten hoidon rajoittavuuden lisäksi, äidit kokevat myös muita liikkumista rajoittavia tekijöitä. Ajan puute on useissa tutkimuksissa todettu keskeinen uhka äitien liikkumiselle (Fahrenwald & Shangreaux 2006; Saaranen-Kauppinen ym. 2013; Mailey & McAuley 2014) Saaranen-Kauppinen ym. (2013) lisäävät, että tämä korostuu tilanteissa, joissa lasten hoidon päävastuu on äidillä.

Mailey ja McAuley (2014) toteuttivat RCT-tutkimuksen, jossa toteutettiin interventio työssäkäyvien äitien liikunnan lisäämiseksi. Tutkimuksessa tuotiin esiin, kuinka äidit kokevat arjen kuormittavana, eikä sosiaalista tukea ja lastenhoitoapua ole riittävästi omaa liikkumista varten. Vapaa-ajan käyttö itseensä saattoi tuntua myös itsekkäältä. Saaranen-Kauppinen ym. (2013) mukaan äidit saattavat kokea oman ajan käytöstä liikuntaan huonoa omaa tuntoa, tai se

halutaan käyttää johonkin muuhun kuin liikkumiseen. Fahrenwaldin ja Shangreauxin (2006) tutkimuksen mukaan naisten tulisi havaita ja huomioida sekä mahdollisuudet että esteet omalle liikunta-aktiivisuudelle ja pyrkiä liikkumaan sen mukaisesti.

### **3.5 Äitien liikunta-aktiivisuuden edistämistekijät**

Tutkimusten mukaan liikunnalla olisi kuitenkin äitien hyvinvointia tukevia vaikutuksia (Mailey & McAuley 2014). Fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen vaikutus sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin (Fortier ym. 2015). Maileyn ja McAuleyn (2014) tutkimuksen mukaan paremmalla ajankäytön suunnittelulla ja sosiaalisella tuella koettiin olevan iso merkitys työssä käyvien äitien liikkumiseen. Sosiaalisen tuen ja vertaistuen merkitys korostui myös Lovellin ym. (2016) tutkimuksessa. Tutkimus toi esiin, että perustarpeet, itsemääräämisoikeus harjoittelumotivaatiossa, sekä psyykinen hyvinvointi tulivat tyydytettyä paremmin, kun äidit harjoittelivat ainoastaan tai osittain ryhmässä.

Skidmore (2015) toteutti pilotti-intervention, jonka tarkoituksena oli lisätä liikunta-aktiivisuutta vähän liikkuvien pienten lasten äitien keskuudessa. Tutkimuksen keskeinen tulos oli, että sosiaalisella tuella on paljon vaikutusta äitien lisääntyneeseen liikkumiseen. Säännöllinen liikkuminen mahdollistui todennäköisimmin, kun se toteutui joustavasti sopivina ajankohtina, lastenhoitoapua oli saatavilla, sekä ammattilaiselta sai opastusta liikkumiseen lasten kanssa. Tutkimus puolsi myös yhdessä liikkumisen, sekä mieluisan lajivalinnan motivoivan äitejä liikkumaan enemmän.

Myös muut tutkimukset osoittavat, että itsemääräämisoikeudella on vaikutusta äitien liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen. Verkostoituvat vertaisäidit liikkeelle -kehittämissuunnitelmassa (Saaranen-Kauppinen 2014) liikutettiin vertaisryhmissä, tehtiin pieniä harjoituksia ja keskusteltiin. Projektin aikana huomattiin, että äidit halusivat itse vaikuttaa enemmän tapaamisten sisältöihin, sekä saada niihin enemmän joustavuutta. Tämä tuo myös esiin äitien itsemääräämisoikeuden tärkeyden. Liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä keskeistä voikin olla

tarve tulla kuulluksi, sekä omien tarpeiden täytyminen (Rovio ym. 2013, Saaranen-Kauppinen 2014).

Liikunnan ja äitiyden, sekä erityisesti monikkoäitiyden haasteista huolimatta on hyvä muistaa, että on pienten lasten äitejä, jotka liikkuvat aktiivisesti. Tärkeintä on äitien hyvinvointi, jota liikunta edesauttaa. Äitien taustoista huolimatta liikuntasuhdetta ja sitä kautta liikunta-aktiivisuutta on mahdollista työstää, kun ymmärretään, millaisista ristiriidoista se koostuu (Saaranen-Kauppinen ym. 2013). Äitien liikunta-aktiivisuuden väheneminen vaikuttaa äitien hyvinvointiin ja sitä kautta myös perheen hyvinvointiin. Sosiaalisen tuen ja ajan käytön mahdollistaminen, sekä äitien itsemääräämisoikeuden ja vertaistuen mahdollisuus voisivat lisätä äitien liikunta-aktiivisuutta. Äidit tarvitsevat liikkumiseensa tukea, mutta myös joustamisen mahdollisuutta. Keskeistä on huomioida ja kuulla äidin tarpeet sekä tukea niitä, erityisesti kun lapset ovat pieniä.

## LÄHTEET

- Aldén-Nieminen, H., Borodulin, K., Laatikainen, T., Raitanen, J. & Luoto, R. 2008. Synnyttäneisyys ja liikunta – liikkuvatko äidit riittävästi? Suomen Lääkärilehti 36/2008, 2893-2898.
- Andrade L., Martins M.M., Angelo M. & Martinho J. 2014. Families with twins - A systematic review. Text Context Nursing, Florianópolis Jul-Set 23(3), 758-66.
- Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review, Vol 84(2), 191-215.
- Clark, A., Skouteris, H., Wertheim, E.H. Paxton, S.J. & Milgrom, J. 2009. My baby body: A qualitative insight into women's body-related experiences and mood during pregnancy and the postpartum. Journal of Reproductive and Infant Psychology 27(4), 330-345.
- Damato, E.G., Anthony, M.K. & Maloni, J.A. 2009. Correlates of negative and positive mood state in mothers of twins. Journal of Pediatric Nursing 24 (5), 369-377.
- Fahrenwald, N. L. & Shangreaux, P. 2006. Physical Activity Behavior of American Indian Mothers. Orthopaedic Nursing 25 (1), 22-29.
- Fortier, M.S., Guerin, E., Williams, T. & Strachan, S. 2015. Should I exercise or sleep to feel better? A daily analysis with physically active working mothers. Mental health and physical activity 8, 56-61.
- Heikinheimo, A-L. 2007. Monikkovanhemmuudesta. Teoksessa Alkio, P.(toim.) Sylintäydeltä elämää – arki kaksosten ja kolmosten kanssa. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy, 12–16.

- Hermanson, E, 2012. Minäpäs olen monikko! Viitattu 15.2.2017.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00118](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00118).
- Hockey, J. & Collins, J.A. 2007. Grasping the phenomology of sporting bodies. *International Review for the sociology of Sport*. 42 (2), 115-131.
- Hyväluoma, J. 2010. Moninkertaisia onnenhetkiä ja arjen haasteita -Monikkoperheiden vanhempien kokemuksia perheen hyvinvoinnista. Jyväskylän yliopisto, Perhetutkimuskeskus. Vitattu 13.12.2016.  
[http://www.suomenmonikkoperheet.fi/files/tutkimusraportti\\_web.pdf](http://www.suomenmonikkoperheet.fi/files/tutkimusraportti_web.pdf).
- Kaikkonen, R., Wikström, K. & Hakulinen-Viitanen, T. 2012. Vanhempien terveystottumukset. Teoksessa Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, M-L., Virtanen, S. & Tiina Laatikainen (toim.). Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Viitattu 17.12.2016.  
<https://www.thl.fi/documents/10531/95751/Raportti%202012%2016.pdf>
- Karhumäki, A. 2009. Monikkoperheiden hyvinvoinnin tukeminen. Teoksessa Lammi-Taskula, J., Karvonen, S & Ahlström, S. (toim.). Lapsiperheiden hyvinvointi. 128-138.
- Koski, P. 2008. Physical activity relationship. *International Review for the sociology of Sport*. 43 (2), 151-163.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. *Acta Universitatis Ouluensis D Medica* 1084.
- Käypä hoito. 2016. Liikunta. Viitattu 17.12.2016.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075>.
- Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2009. Työnjako ja tyytyväisyys parisuhteeseen pikkulapsiperheissä. Teoksessa Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. Ahlström, S. 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. 242.

- Lee, I.-M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.T. & Katzmarzyk, P.T. 2012. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet* (380) 9838, 219-229.
- Lovell, G.P., Gordon, J.A., Mueller, M.B., Mulgrew, K. & Sharman, R. 2016. Satisfaction of Basic Psychological Needs, Self-Determined Exercise Motivation, and Psychological Well-Being in Mothers Exercising in Group-Based Versus Individual-Based Contexts. *Health Care Women Int.* 37 (5), 568-582.
- Mailey, E. & McAuley, E. 2014. Impact of a brief intervention on physical activity and social cognitive determinants among working mothers: a randomized trial. *J Behav Med* 37, 343-355.
- Opetushallitus. 2016. OPS 2016 - Liikunnan tukimateriaali. Viitattu 3.6.2017. [http://www.edu.fi/download/166299\\_ops2016\\_liikunnan\\_tukimateriaalit.pdf](http://www.edu.fi/download/166299_ops2016_liikunnan_tukimateriaalit.pdf).
- Parviainen, J. 2016. Keho tietää, kertoo ja kehittää itsetuntemusta. *Liikunta & Tiede* 53 (2-3), 10-15.
- Parviainen, J. & Aromaa, J. 2015. Bodily knowledge beyond motor skills and physical fitness: a phenomenological description of knowledge formation in physical training. *Sport, Education and Society* August 2015.
- Peltonen, M., Harald, K., Männistö, S., Saarikoski, L., Lund, L., Sundvall, J., Juolevi, A., Laatikainen, T., Aldén-Nieminen, H., Luoto, R., Jousilahti, P., Salomaa, V., Taimi, M. & Vartiainen, E. 2008. Kansallinen FINRISKI 2007-terveystutkimus
- Rovio E., Saaranen-Kauppinen A., Pirkkalainen M., Lautamatti L. 2013. Mikä sienirihmasto siellä alla piileekään? Toimintatutkimukseen osallistuneen perheenäidin liikuntasuhde osana identiteettiä. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 67-74.



- Saaranen-Kauppinen, A. 2014. Äidit liikkeelle – vertaisryhmissä on voimaa. *Liikunta & Tiede* 51 (4), 32–34.
- Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E. & Parikka, L. 2013. "Mähän ajattelin, että lapsen voi viedä vauvaparkkiin" - Perheenäitien arjen jännitteet liikuntasuhdetta rakentamassa. *Liikunta & Tiede* 50 (6), 40-46.
- Siljamäki M., Kalaja, M., Perttula, J. & Kokkonen, M. 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 40–46.
- Skidmore, B. 2015. "Squat-n-Swap": A Pilot Exercise Intervention to Promote Increased Physical Activity among Mothers of Young Children. WWU Masters Thesis Collection.
- Vanttaja, M. Koski, P. Zacheus, T. Tähtinen, J. & Nevalainen, A. 2014. Liikuntasuhteen muotoutuminen ja muutosten tutkimus – monin eri menetelmin ja aineistoin kohti kokonaiskuvaa. *Liikunta & Tiede* 51 (4), 20-21.
- Wenze, S.J., Battle, C.L. & Tezanos, K.M. 2015. Raising multiples: mental health of mothers and fathers in early parenthood. *Arch Womens Ment Health* 18(2), 163-176.
- Ystrom, E., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K., Magnus, P., Torgersen, A.M. & Gustavson, K. 2014. Multiple births and maternal mental health from pregnancy to 5 years after birth: A longitudinal population-based cohort study. *Norsk Epidemiologi*. 24 (1-2), 203-208.

## LIITE 1

### Esiymmärrys

Kirjoitettu joulukuussa 2015

Tämän tutkimuksen tekemiseen vaikuttaa paljon omat taustani ja kokemukseni. Sen takia on tärkeää kirjoittaa auki oma esiymmärrykseni aiheesta, jotta osaan huomioida sen tutkimusta tehdessäni. Liikunta on ollut osa elämääni aina tavalla tai toisella. Lapsena ja nuoruudessa se oli iso osa arkeani, sillä harrastin liikuntaa ja kilpailin säännöllisesti. Aikuiseksi kasvaessani liikunnasta alkoi muodostua minulle työ. Ohjasin ja valmensin liikuntaa ja opiskelin liikunnanohjaajaksi. Tieto ja ymmärrys liikunnan tärkeydestä ja sen monipuolisuudesta selveni entisestään. Ainoastaan oma liikuntamuoto muuttui ja on ollut murroksessa. Lapsuuden aktiivisesta elämäntavasta on siirrytty enemmän terveysl liikuntaan. Liikkuminen on hakenut arjessa uutta paikkaa ja merkitystä. Välillä lisääntynyt tieto ja oma identiteetti ovat vaatineet liikkumaan enemmän, jolloin liikunnan ilo ja sen merkitys on voinut tuntua suorittamiselta. Millainen liikkuja olen? Miten liikun? Kuinka paljon minun pitäisi liikkua ja miten? Näitä ajatuksia olen pyörittänyt päässäni.

Tätä liikuntasuhdettani on muovannut entisestään äidiksi tuleminen. Äitiys, perhe, työ ja opiskelu ovat muuttaneet arvojani ja arkeani. Oma liikkuminen vaatii ajan suunnittelua ja organisointia, eikä aina omat tunteet ja jaksaminen kohtaa suunnittelun kanssa. Ristiriidassa ovat lisäksi olleet lisääntynyt tietotaito opintojen ja työn myötä. Ja tieto siitä, kuinka itselle liikunta tekee hyvää. Lisäarvoa liikunnalle on tuonut myös äitiyden myötä kehon uudenlainen rasittuminen arjen touhuista, lasten hoidosta kotiaskareisiin, sekä työn ja opiskelun tuomat niska-hartia kivut. Liikunnan merkitys on entistä enemmän terveyttä edistävä. Tällä hetkellä liikunnassa tärkeintä ovat kehon ja mielen hyvinvointi. Mielekäs tekeminen, oma aika, kehon rasitusten ennaltaehkäisy ja sosiaalinen tapaaminen ovat olleet liikunnan tärkeimpiä anteja. Lisäksi liikunta on hyvä keino nauttia elämästä ja pitää paino kurissa. Usein kuitenkin vaadin ja odotan itseltäni asioita, jotka eivät tunnu hyviltä tai oikeilta. Olen joutunut opettelemaan ”keskustelemaan” itseni kanssa, mikä on hyvä vaihtoehto, mikä tuntuisi nyt minusta parhaimmalta.

Liikuntasuhteeni sai jälleen uuden muutoksen, kun aloin odottaa kaksosia. Kaksosraskaudessa liikkuminen jäi minimiin ja raskauden jälkeen meni pitkään, kun pystyin liikkumaan jälleen normaalisti. Arvostukseni omaa kehoa ja liikuntakykyä kohtaan kasvoi ja koki uuden heräämisen. Ja nyt minulle on tärkeää kokea, että minä pystyn ja kykenen jälleen käyttämään kehoani ja voin tehdä sillä mitä haluan. Kaksosten myötä kehoni on ollut arjessa kovassa rasituksessa ja liikunta on tärkeää oman hyvinvointini ja terveyteni takia. Liikunnan avulla jaksan arkea ja kykenen tekemään raskasta työtä. Liikunta antaa myös vapautta mennä ja päästä ”eteenpäin”. Perheen kasvaessa olen opetellut olemaan itselleni armollisempi ja pohtimaan tarkemmin mistä pidän ja mitä haluan. Sen sijaan mitä minun pitäisi tehdä, olen pohtinut millainen olen ja mitä haluan tehdä. Liikkumisen tulee olla ennen kaikkea mukavaa, ei ole väliä miten ja kuinka paljon, kunhan liikun, sillä se tekee minulle hyvää.

Oman liikuntasuhteeni ja uuden elämänvaiheen myötä, sekä kaksosäidiksi tultuani, monikkoäitien arjen jaksaminen, arjen voimavarat ja liikuntasuhde ovat alkaneet kiinnostaa. Haluaisin oman ammattini, tieto-taitoni ja kokemusteni myötä auttaa erilaisten monikkoäitien, eri liikuntataustoineen löytämään lisää voimavaroja ja hyvinvointia arkeen, esimerkiksi oman liikuntasuhteen avulla. Monikkoäidit tarvitsevat kaiken mahdollisen tuen arkeensa ja heidän kehonsa on ollut ja tulee olemaan kovilla pikkulapsiajan. Jos olisi hienoa ja mielenkiintoista, jos pystyn tutkimukseni avulla tuomaan jotakin uutta näkökulmaa, tukea ja edistää monikkoäitien hyvinvointia.

Näistä omista kokemuksistani ja tuntemuksistani huolimatta, pyrin olemaan avoin muiden monikkoäitien kokemuksille ja tuntemuksille, sekä erittelemään omat ajatukseni erikseen tutkimuksessa. Erityyppisillä liikuntakerroilla voi olla yksilöille erilaisia merkityksiä ja toivon, sekä uskon, että äidit saavat niistä erilaisia elämyksiä ja voivat sitä myötä vaikuttaa heidän liikuntasuhteeseensa ja suhteeseen omaan kehoon. Mielenkiintoista on myös kuulla, onko arjen hyvinvointiin näillä kerroilla jotain vaikutusta. Uskon, että on.

## LIITE 2

### Kutsu tutkimukseen

#### Kutsu ryhmäliikuntaan monikkolasten äideille!

Oletko alle 3-vuotiaiden monikkolasten äiti ja pääsääntöisesti lasten kanssa kotona (työtunteja enintään 10 h/viikossa)? Haluatko hyvinvointia arkeesi ja mukavia liikuntakokemuksia? Nyt sinulla on mahdollisuus päästä liikkumaan liikunnanohjaajan opastuksella eri liikuntalajeja yhdessä muiden monikkoäitien kanssa ilmaiseksi!

Olen monikkoäiti, liikunnanohjaaja ja terveystieteiden opiskelija ja teen pro gradu -tutkielmaa monikkoäitien liikuntasuhteesta. Tutkimukseni sisältää neljä liikuntatuokiota, jotka toteutetaan helmi-maaliskuun aikana.

Osallistumalla tutkimukseen sitoudut liikuntakertoihin, sekä keskustelemaan muiden äitien kesken liikuntakokemuksista. Keskustelua käydään Facebookissa sinulle sopivaan aikaan ja keskustelua käytetään ainoastaan tutkimusta varten. Keskustelua käydään noin viikon ajan jokaisen liikuntakerran jälkeen.

Liikuntakerrat toteutetaan seuraavasti:

- **Maanantai 22.2.2016, kello 17.00 - 18.15: Jooga (Liikuntakeskus Hippa)**
- **Lauantai 12.3.2016, kello 11.15 - 12.15: Luistelu (Hervannan jäähalli)**
- **Lauantai 19.3.2016, kello 11.30 - 12.30: Kehonhuolto (Liikuntakeskus Hippa)**
- **Keskiviikko 23.3.2016, kello 17.30 - 19.00: Sauvakävely (Varalan Urheiluopisto)**

Tervetuloa mukaan, oli liikuntataustasi ja -taitosi millaiset tahansa! Tarkoituksena ei ole liikuntaosaamisen arvioiminen, vaan liikunnasta nauttiminen, sekä mahdollisesti uusien taitojen oppiminen hyvässä hengessä.

Mukaan mahtuu 10 ensimmäisenä ilmoittautunutta. **Sitovat ilmoittautumiset ja lisätiedustelut 7.2.2016 mennessä [katri.melin@gmail.com](mailto:katri.melin@gmail.com)**

## LIITE 3

### Sitoutuminen ja suostumus tutkimukseen

Allekirjoittamalla sitoudun osallistumaan Katri Melinin tutkimukseen liittyviin liikuntakertoihin, sekä kommentoimaan tutkimukseen liittyen yksityiseen Facebook -ryhmään liikuntakertojen jälkeen. Keskustelua käydään luottamuksellisesti ja sen sisältöä käytetään ainoastaan tutkimuksessa. Kenenkään henkilöllisyyttä ei mainita tutkimuksessa. Koska keskustelua käydään internetissä omilla profiileilla, on huomioitava sen mahdollinen jääminen internettiin, vaikka keskustelu hävitetään heti tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Tutkimusaineistoa hyödynnetään myös artikkelissa.

Tampereella, 22.02.2016

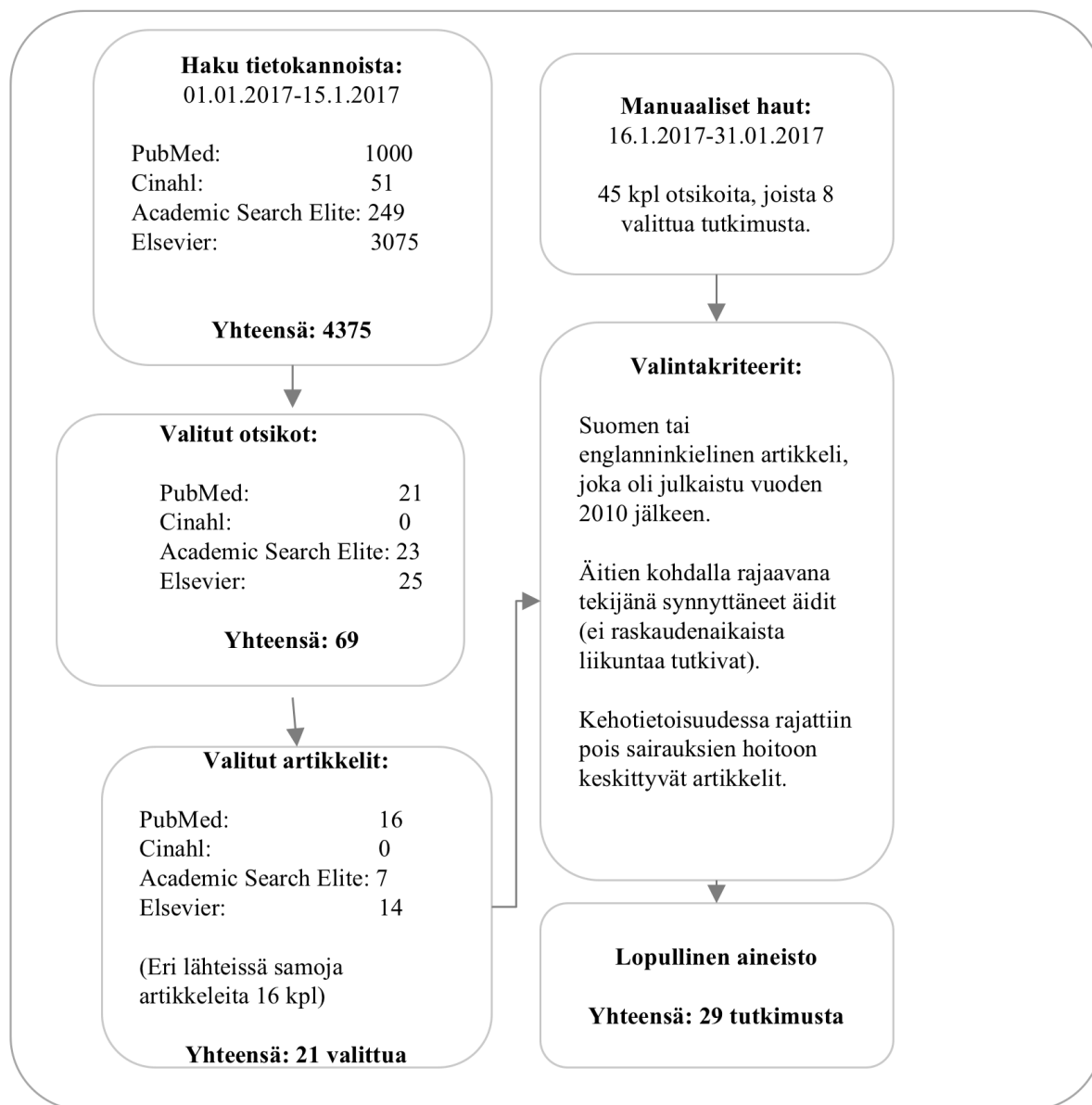
## LIITE 4

## Tiedonhakutaulukko

Tietokanta	Hakusanat	Tuloksia	Otsikoita
PubMed	"parenthood twins"	27	1
PubMed	"exercise intervention mothers"	230	15
PubMed	"bodily knowledge"	743	5
Cinahl	"exercise intervention" AND "mothers"	22	0
Cinahl	"bodily knowledge"	20	0
Cinahl	"parenthood" AND "twins"	9	1
Academic Search Elite	"exercise intervention" AND "mothers"	51	7
Academic Search Elite	"bodily knowledge"	123	6
Academic Search Elite	"parenthood" AND "twins"	75	10
	"exercise after pregnancy" AND Topic="woman" and Content Type="Journal"	2791	
Elsevier	"exercise twin pregnancy" AND Topic="woman" and Content Type="Journal"	284	15
Elsevier	Type="Journal"		10

## LIITE 5

### Tiedonhaun prosessi



ARTICLE ABSTRACT

Everyday life of mothers with multiples is exhausting when the children are little. Mothers of multiples have a greater risk of getting exhausted, experience stress and suffer from depression when compared to mothers who have given birth to one child. The health benefits associated with exercise are widely known but still mothers of small children exercise too little. Exercise has many health promotive benefits. The connection between the body and exercise has not been studied with the mothers of multiples as a target group. Previous health interventions have focused on mothers' physical activity and the relationship towards exercise.

In this paper it is described how mothers with multiples sense their bodies and describe the changes in the body during exercise. The data for the study was obtained during a month-long exercise study for ten (N=10) mothers of multiples during the spring of 2016. The sports were yoga, (ice) skating, maintenance of the body and Nordic walking. After each sport the mothers wrote down their feelings to a private Facebook page. The material was analyzed in a data-driven qualitative content analysis. Exercise helped the mothers in shaping out their bodies using senses and emotions. They also were able to identify body parts in need of more exercise and they felt empowerment regarding their bodies.

Mothers of multiples felt that exercise in a group of peers was a positive experience. Based on the results mothers of multiples can be encouraged to exercise in a peer group setting. Exercise can improve the mothers' coping of everyday life and enhance the well-being of the whole families. In addition the mothers can internalize and a more active lifestyle despite having small children in the family.

Key words: parenthood with multiples, mothers with multiples, exercise relationship, exercise activity, bodily knowledge, body awareness, exercise study