

Kiintymysuhteen muodostuminen ja imetys

Saara Salo, PhD, lic.
psychologist and psychotherapist
[www.pilkeklinikka.com /en](http://www.pilkeklinikka.com/en)
HU, Families First - research



Miten kiintymyssuhde rakentuu?



Turvallinen kiintymysjärjestelmä 1 vuoden iässä

Hoivahahmo (sama)

1. Huomannut

2. Reagoi rauhoittavasti vauvan

Stressitilaan (mm. nälkä)

- Riittävän ajoissa

- Selkeästi

- Vauvan tunnetilan 'merkitysti

peilaten



Turvaton kiintymysjärjestelmä/välttely, ristiriitaisuus

- Vanhempi alireagoi vauvan stressiin (vähäinen tunnepeilaaminen, yllirauhoittaminen, huomiotta jättäminen)
- TAI yli/ali rauhoittaminen, vääristynyt tunnepeilaaminen



Jäsentymätön kiintymysjärjestelmä

- Hyvin epäjohdonmukainen reagointi vauvan stressiin



Hoivajärjestelmä kehittyy raskauden aikana (CareGiving Mechanism)



Hoivajärjestelmä

Uusi rakenne aikuisen ihmisen persoonallisuudessa

- Halu hoivata, olla lähellä lasta
- Erillään olo **lapsesta** tuottaa kipua
- Tyydytystä tuottaa **kun saa lapsen rauhoittumaan**
- **Sammuttaa omia tarpeita (nälkä, jano, kipu, seksuaaliset tarpeet)**
- **Aktivoituu aina kun lapsella hätätila**

Raskausajan kiintymys

- Kiintymyksen tunteet lisääntyvät 10 rv alkaen
- Suojelun, hoivan halu
- Ennustavat myönteistä suhdetta vauvaan
 - Vs. yli-idealisoitu, liiallinen kiintymys

- Aikaisemmat menetyskokemukset
- Traumaattinen synnytyskokemus
- Puuttellinen varhainen hoivahistoria (turvaton aikuisiän kiintymyssuhde)
- Parisuhdestressi, ero, ei-toivottu raskaus
- Muodostavat erilaisia riskejä raskausajan tunnesuuntautumiselle vauvaan

Raskaus ajan hoiva ja tunne yhteys

- Raskausajan sensitiivisyys
 - Myönteiset tunteet vauvaa kohtaan (ilmeet, kehollinen suuntautuminen, ääni)
 - Vauvan reaktioiden 'kuuntelu', niihin vastaaminen
 - Ristiriitaisen tunteiden sietäminen
 - Ei ärtymystä, väsymystä, aggressioita, kielteisyyttä vauvaa kohtaan, myöskään epäsuoraa

Vauva mielessä, vauva tässä-ja-nyt

- Vauvan konkretisointi
 - UÄ kuvat
 - Liikkeet, asennot
- Mitä vanhempi ajattelee, millainen vauva on, millainen vanhempi hänestä tulee?
- Leikki vauvan kanssa
 - Musiikin kuuntelu
 - Juttelu, laulaminen, soittorasian soittaminen (vauvan reaktioiden havainnointi)





Raskausajan kiintymys (vanhemman puolen hoivajärjestelmä) on yhteydessä onnistuneeseen imetyskokemukseen

→ Tunnesuhteen vahvistaminen raskauden ajalla tärkeää, ei pelkkä 'faktatieto'

- Austin, M. P., Tully, L., & Parker, G. (2007). Examining the relationship between antenatal anxiety and postnatal depression. *Journal of Affective Disorders, 101*(1-3), 169-174.
- Beeghly, M., Weinberg, M. K., Olson, K. L., Kernan, H., Riley, J., & Tronick, E. Z. (2002). Stability and change in level of maternal depressive symptomatology during the first postpartum year. *Journal of Affective Disorders, 71*(1-3), 169-180.
 - Horowitz, S. M., Briggs-Gowan, M. J., Storfer-Isser, A., & Carter, A. S. (2009). Persistence of maternal depressive symptoms throughout the early years of childhood. *Journal of Women's Health, 18*(5), 637-645.
- Feldman, R., Granat, A., Pariente, C., Kanety, H., Kuint, J., & Gilboa-Schechtman, E. (2009). Maternal depression and anxiety across the postpartum year and infant social engagement, fear regulation, and stress reactivity. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 48*(9), 919-927.
- Field, T. (2010). Postpartum depression effects on early interactions, parenting, and safety practices: a review. *Infant Behavior and Development, 33*, 1-6.
 - Field, T. (2011). Prenatal depression effects on early development: A review. *Infant Behavior and Development, 34*, 1-14.
 - Gentile, S. (2017). Untreated depression during pregnancy: Short-and long-term effects in offspring. A systematic review. *Neuroscience, 342*, 154-166.
- Goodman, S. H., Rouse, M. H., Connell, A. M., Broth, M. R., Hall, C. M., & Heyward, D. (2011). Maternal depression and child psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Child and Family Psychology Review, 14*(1), 1-27.
- Hayes, L. J., Goodman, S. H., & Carlson, E. (2013). Maternal antenatal depression and infant disorganized attachment at 12 months. *Attachment & Human Development, 15*(2), 133-153.
 - Kingston, D., Tough, S., & Whitfield, H. (2012). Prenatal and postpartum maternal psychological distress and infant development: a systematic review. *Child Psychiatry & Human Development, 43*(5), 683-714.
- Lefkovic, E., Baji, I., & Rigó, J. (2014). Impact of maternal depression on pregnancies and on early attachment. *Infant Mental Health Journal, 35*(4), 354-365.
 - Tronick, E., & Reck, C. (2009). Infants of depressed mothers. *Harvard Review of Psychiatry, 17*(2), 147-156.
- Van Doesum, K., Hosman, M., Riksen-Walraven, J., & Hoefnagels, C. (2007). Correlates of depressed mothers' sensitivity toward their infants: The role of maternal, child, and contextual characteristics. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 46*, 747-756.

Vauvan synnyttyä – mikä auttaa vanhempaa reagoimaan sensitiivisesti ja ennustettavasti

- Ensimmäisellä ikävuodella hoivan ja tunne yhteyden merkitys
 - Fyysinen kontakti vauvaan lisää vanhemman omaa rauhoittumista ja mielihyvän tunnetta (oksitosiini)

**Itsensä 'hoivaaminen' on kuitenkin myös tärkeää.
Mikä tuottaa juuri sinulle mielihyvää? Mikä auttaa rauhoittumaan?
Kirjoita ylös 3 asiaa, joita tarvitset.**

- Uudessa elämäntilanteessa joutuu keksimään ja soveltamaan aiempia keinoja, mutta niitä on tärkeä harjoitella.

- fMRI tutkimuksessa havaittiin, että yksinomaan imettävillä äideillä oli voimakkaampi aktivaatio sellaisilla aivoalueilla, jotka prosessoivat oman vauvan itkuääniä, mikä viittaa voimakkaampaan aktivaatioon emotionaalisilla aivolueilla.
- 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.
- **Korkeammat oksitosiinitasot, parempi tunteiden tunnistamisen kyky**
- Matsunaga, M., Kikusui, T., Mogi, K., Nagasawa, M., Ooyama, R., & Myowa, M. (2020). Breastfeeding dynamically changes endogenous oxytocin levels and emotion recognition in mothers. *Biology Letters*, 16(6), Krol KM, Kamboj SK, Curran HV, Grossmann T. Breastfeeding experience differentially impacts recognition of happiness and anger in mothers. *Sci Rep*.

Imetys ohjaa vanhemman havainnointeja vauvasta

Research highlights

► Breastfeeding was associated with greater attentional biases to infant distress. ► This may imply greater maternal sensitivity. ► Prior to their infant's birth, mothers showed no differences in attentional bias. ► Differences in attentional bias according to feeding type were found after birth.



Pearson, R. M., Lightman, S. L., & Evans, J. (2011). The impact of breastfeeding on mothers' attentional sensitivity towards infant distress. *Infant Behavior and Development*, 34(1), 200-205.

Imetetyillä vauvoilla puolestaan..

Enemmän yhteistyökykyä, lämpöä kuin vaativuutta ja kiukkua kun hakivat aikuisen tukea stressitilanteessa



Gibbs, B. G., Forste, R., & Lybbert, E. (2018). Breastfeeding, parenting, and infant attachment behaviors. *Maternal and Child Health Journal*, 22, 579-588.

1. Hoiva

- Hoiva on kokonaisvaltainen pyrkimys tuottaa vauvalle rauhoittumisen ja yhteydessä säilymisen kokemus
- Imetys kokemuksellisenä tapahtuma on hyvin hoivaava kokemus
- Se rakentuu pitkälti kosketusaistimuksen varaan
- Kosketus on 'hiljaista' kieli, varhaisin yhteys vauvan ja vanhemman välillä
- Myös äiti kaippaa kehollista 'hoivaa' – mikä tukee oman mielen ja kehon valmiutta tarjota sitä vauvalle



Vanhemman kiintymistarpeet

- Vauva vaiheen väistämätön stressi aktivoi myös vanhemman kiintymistarpeet!
- Tarve tulla ymmärretyksi, kannatelluksi, hoivatuksi
- Läheisten ja sosiaalisen tuen merkitys on suuri
- Kehollinen hoiva

• Puhu jaksamisestasi, huolistasi, onnistumisen hetkistä. Lupa herkistyä.

Kyvykkyyden tunne vanhempana

- Vauva arki on täynnä muutosta
- Hallinnan tunteen puute on yksi keskeisimmistä stressitekijöistä vauva arjessa – on vaikea ennakoida ja suunnitella asioita
- Perus asioista huolehtiminen tärkeä: päivärytmit, vanhempien yhteinen vauva aika, oma tuokio (irtaantuminen)

3. Äidin kiintymystaustan huomiointi

Välttelevästi kiintyneet äidit lopettivat imetyksen nopeammin kuin turvallisesti kiintyneet
Jones, J. D., Beijers, R., Fraley, R. C., Gross, J. T., Cassidy, J., & De Weerth, C. (2020).
Mothers' attachment style as a predictor of breastfeeding and room-sharing practices.
Journal of Pediatric Psychology, 45(6), 654-662

Aikuisen välttelevä kiintymyssuhde = Asiakeskeinen, vaikeus tunnistaa, puhua kielteisistä tunteista, epävarmuuksista. Ulospäin näyttää pärjäävältä, sisäinen avuttomuuden tunne voi olla suurta. Ei ole tottunut luottamaan, että saa tukea toisilta.

Uskallus kysyä 'pinnan alta' miltä oikeasti tuntuu.

Normalisointi, on tavallista että varhainen suhde lapseen tuottaa epävarmuutta, imetys voi tuntua vaikealta.

Kyvykkyyden tunne imetyksestä!

- Only with mothers who had **breastfeeding self-efficacy** did it effect their postpartum depressive levels

Arch Womens Ment Health (2012) 15:175–184
DOI 10.1007/s00737-012-0274-2

ORIGINAL ARTICLE

A longitudinal study of postpartum depressive symptoms: multilevel growth curve analyses of emotion regulation strategies, breastfeeding self-efficacy, and social support

**Silje M. Haga • Pål Ulleberg • Kari Slinning • Pål Kraft •
Thorbjørn B. Steen • Annetine Staff**

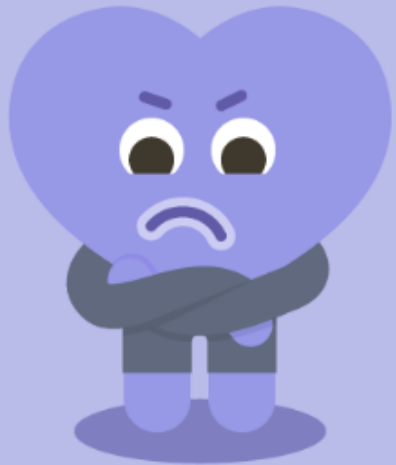
Vanhemman itsemyötätunto

- Onnistumisiin keskittyminen – ”Savour”. Huom. ei aina imetystilanne!

**• Mikä hetki sujui hyvin tänään vauvan kanssa? Mitä siinä tapahtui?
Missä tunsin oloni onnellisimmaksi?**

**• ”Kerro vauvalle onnellisimmasta hetkestä, jonka vietit tänään hänen
kanssaan”**

Aikuisen kiintymystyyli ja imetys



Huom. Myös nykysuhde omaan äitiin tärkeä

- **Tukeeko oma äiti imetystä!**



Negin, J., Coffman, J., Vizintin, P., & Raynes-Greenow, C. (2016). The influence of grandmothers on breastfeeding rates: a systematic review. *BMC pregnancy and childbirth*, 16, 1-10.

Isoäitien mukaanottaminen

- Katsausartikkelissa osoitettiin: isoäidin asenteilla ja käytännön tuella suuri merkitys imetyksen onnistumisen kannalta
- Mukaanottaminen ennaltaehkäisevään, hoitotyöhön??
 - Negin, J., Coffman, J., Vizintin, P., & Raynes-Greenow, C. (2016). The influence of grandmothers on breastfeeding rates: a systematic review. *BMC pregnancy and childbirth, 16*, 1-10.
 - Angelo, B. H. D. B., Pontes, C. M., Sette, G. C. S., & Leal, L. P. (2020). Knowledge, attitudes and practices of grandmothers related to breastfeeding: a meta-synthesis. *Revista Latino-Americana de Enfermagem, 28*.
 - Grassley, J., & Eschiti, V. (2008). Grandmother breastfeeding support: what do mothers need and want?. *Birth, 35*(4), 329-335.

4. Varhaiset haitalliset omat lapsudenajan kokemukset vaikeuttavat imetystä/varhaista vuorovaikutusta

- Are **potentially traumatic events that occur in childhood (0-17 years)**.

- domestic violence.
- parental abandonment through separation or divorce.
- a parent with a mental health condition.
- being the victim of abuse (physical, sexual and/or emotional)
- being the victim of neglect (physical and emotional)
- a member of the household being in prison.

- *Arnold, R., Ahmed, F., Clarke, A., Quinn, N., Beenstock, J., & Holland, P. (2023). The relationship between parental adverse childhood experiences and the health, well-being and development outcomes of their children: a systematic review. Public Health, 219, 146-153.*

Imetyks

- Varhainen traumahistoria yhdistyy vähäisempään ja lyhyempään imetyksen kestoon
- Huomioitavaa tukemistyössä: Kosketuksen määrän/laadun ymmärtäminen, trauma oireiden hallinta
- Kuitenkin: Onnistunut imetyskokemus koettiin hyvin voimaannuttavana!

• Channell Doig, A., Jasczynski, M., Fleishman, J. L., & Aparicio, E. M. (2020). Breastfeeding among mothers who have experienced childhood maltreatment: A review. Journal of human lactation, 36(4), 710-722.

Minkälainen trauma kyseessä?

- Seksuaalinen hyväksikäyttö vaikeutti imetyksen aloittamista eniten
- Tärkeä ennaltaehkäisevän, hyväksyvän tukemisen kohta – onko ja missä olosuhteissa mahdollista tukea hyvään imetyskokemukseen
- *Islam, M. J., Mazerolle, P., Broidy, L., & Baird, K. (2018). Does the type of maltreatment matter? Assessing the individual and combined effects of multiple forms of childhood maltreatment on exclusive breastfeeding behavior. Child Abuse & Neglect, 86, 290-305.*

5. Äidin psyykkinen jaksaminen

Ahdistuneilla äideillä erittyy enemmän kortisolia kun vauva on stressaantunut, voi johtaa liialliseen, pakonomaiseen syöttämiseen, missä paljon keskeytyksiä

Swain, J. E., Lorberbaum, J. P., Kose, S., & Strathearn, L. (2007). Brain basis of early parent–infant interactions: psychology, physiology, and in vivo functional neuroimaging studies. *Journal of child psychology and psychiatry*, 48(3-4), 262-287

- Kim, P., Strathearn, L., & Swain, J. E. (2016). The maternal brain and its plasticity in humans. *Hormones and behavior*, 77, 113-123.
- Borelli, J. L., Hong, K., Rasmussen, H. F., & Smiley, P. A. (2017). Reflective functioning, physiological reactivity, and overcontrol in mothers: Links with school-aged children's reflective functioning. *Developmental Psychology*, 53(9), 1680

Masennus

- Masennus vähentää imetyksen kestoja, ei välttämättä sen aloittamista
 - Dias, C. C., & Figueiredo, B. (2015). Breastfeeding and depression: a systematic review of the literature. *Journal of affective disorders*, 171, 142-154.
- Ylistimuloiva tyyli syöttämistilanteissa, vähäisempi kyvykkyyden tunne
- Field, T. (2010). Postpartum depression effects on early interactions, parenting, and safety practices: a review. *Infant Behavior and Development*, 33(1), 1-6.

MUTTA

- Imetys myös vähentää psyykkisiä ongelmia!
 - Yuen, M., Hall, O. J., Masters, G. A., Nephew, B. C., Carr, C., Leung, K., ... & Moore Simas, T. A. (2022). The effects of breastfeeding on maternal mental health: a systematic review. *Journal of Women's Health, 31*(6), 787-807.

Direction of effects

- Mother's with more prenatal depressive symptomatology, weaned their infants 2.3 mo earlier
- However, mothers who breastfed frequently at 3 months showed sharper decline in depressive symptoms, and also at 24 months

Hahn-Holbrook, J., Haselton, M. G., Dunkel Schetter, C., & Glynn, L. M. (2013). Does breastfeeding offer protection against maternal depressive symptomatology? A prospective study from pregnancy to 2 years after birth. *Archives of women's mental health, 16*, 411-422.

Millaista tukea (erilaiset!!) äidit sitten kaipaavat?

Käytännön hoitoapu tarkoittaa usein muiden kuin äidinmaidon antamista → vähentää imetystä..

Emotionaalinen tuki isältä lisää imetyksen aloittamista
→ Miten tukea isejä tukemaan äitiä?

Emmott, E. H., & Mace, R. (2015). Practical support from fathers and grandmothers is associated with lower levels of breastfeeding in the UK millennium cohort study. *PLoS One*, 10(7), e0133547.

Emotionaalinen, kokonaisvaltainen tuki äitinä olemiselle - erityisesti omissa kiintymyssuhteissaan haavoittuneelle

Tiedon antaminen vähemmän tärkeää kuin emotionaalinen tuki

Chambers, A., Emmott, E. H., Myers, S., & Page, A. E. (2023). Emotional and informational social support from health visitors and breastfeeding outcomes in

- Äidin kokemien imetysvaikeuksien ottaminen 'todesta', ei arvosteleva keskustelu syömiskäytännöistä, odotusten realisointi
 - *Giannì, M. L., Lanzani, M., Consales, A., Bestetti, G., Colombo, L., Bettinelli, M. E., ... & Mosca, F. (2020). Exploring the emotional breastfeeding experience of first-time mothers: Implications for healthcare support. Frontiers in pediatrics, 8, 199.the UK. International Breastfeeding Journal, 18(1), 14.*
- *Kysy mitä vaikeudet ovat, miten äiti on toiminut tilanteissa, tulkinnut lapsen tarvitsevan. Ota vakavasti. Anna neuvot keskustellen.*



Entä lapsen turvallinen kiintymyssuhde (review, 11 studies)?

- Pidempi imetys aika (yli 3kk) yhdistyi turvalliseen kiintymyssuhteeseen
- Aloitusaikakohta eiThe initiation of breastfeeding right after birth was not
- Äidin oma turvallinen kiintymyssuhde ennusti imetyksen aloittamista

Linde, K., Lehnig, F., Nagl, M., & Kersting, A. (2020). The association between breastfeeding and attachment: A systematic review. *Midwifery*, 81, 102592.

- Imetyksen kestolla erityinen merkitys tyttölapsille?

Jackson, D. B. (2016). The association between breastfeeding duration and attachment: a genetically informed analysis. *Breastfeeding Medicine*, 11(6), 297-304.

Imetyksen kesto myös ennusti vähäisempää riskiä jäsentymättömään kiintymyssuhteeseen

associated with more maternal sensitive responsiveness ($B = 0.11$, 95% confidence interval [CI] 0.02, 0.20, $p < .05$), more attachment security ($B = 0.24$, 95% CI = 0.02; 0.46, $p < .05$), and less attachment disorganization ($B = -0.20$, 95% CI -0.36 ; -0.03 , $p < .05$). Duration of breastfeeding was not related to the risk of insecure-avoidant or insecure-resistant versus secure attachment classification, but longer duration of breastfeeding predicted a lower risk of disorganized versus secure attachment classification ($n = 151$; odds ratio [OR] = 0.81, 95% CI 0.66 to 0.99, $p = .04$). Maternal sensitive responsiveness did not mediate the associations, and maternal oxytocin receptor genotype was not a significant moderator. **Conclusions:** Although duration of breastfeeding was not associated with differences in infant-mother attachment classifications, we found subtle positive associations between duration of breastfeeding and sensitive responsiveness, attachment security, and disorganization.

(*J Dev Behav Pediatr* 33:??-??, 2012) **Index terms:** breastfeeding, infant-mother attachment security, attachment disorganization, maternal sensitive responsiveness

Tharner, A., Luijk, M. P., Raat, H., IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., Moll, H. A., ... & Tiemeier, H. (2012).

Breastfeeding and its relation to maternal sensitivity and infant attachment. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 33(5), 396-404.

Tutkimuksia

- A prospective longitudinal study of 675 mother–infant dyads, increased duration of breastfeeding was associated with maternal sensitive responsiveness, increased attachment security, and decreased attachment disorganization when infants were 14 months of age

Tharner A, Luijk MPCM, Raat H, et al. Breastfeeding and its relation to maternal sensitivity and infant attachment. *J Dev Behav Pediatr.* 2012

- Even more longitudinally, in a sample of 1272 families longer breastfeeding duration predicted increases in observed maternal sensitivity up to **11 yrs**
 - 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.

Yhteenvetoa

- Imetyksellä, erityisesti sen kestolla yli 3 kk, suotuisia vaikutuksia lapsen turvallisen kiintymyssuhteen kehittymisen kannalta
- Välittävinä mekanismeina
 - Voimakkaampi biologinen herkistyminen vauvan viesteille (tarkempi tunteiden prosessointi, suurempi oksitosiinin määrä)
 - → sensitiivinen, oikeaan osuva reagointia
- Imetyksellä myös suotuisia vaikutuksia vanhemman psyykkiseen hyvinvointiin

Yhteenvetoa

- Kaikki vanhemmat tarvitsevat faktatiedon lisäksi emotionaalista, kuuntelevaa ja todesta ottavaa tukea
- Keskeistä tukea kyvykkyyden tunnetta, keskittyä onnistumisiin sekä myös laajennetusti muihin hyviin vuorovaikutuskokemuksiin
- Isoäidin ja puolison tuki tärkeää
- Erilaisilla vanhemmilla voi olla enemmän tarvetta saada tukea sekä imetyksen aloittamiseen (välttelevät, ahdistuneet äidit) että sen keston (masentuneet äidit)

Thank you



Tunnekeskeisen vanhemmuuden luentosarja:
www.pilkeklินิกka.com

Saara Salo (c)