

Tukea ja tietoa monikkoperhe-elämän aloitukseen

Opasvihko monikkoperheille

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sairaanhoitaja AMK
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Närhi Jonna
Peltonen Laura

Lahden ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma

Närhi Jonna
Peltonen Laura

Tukea ja tietoa monikkoperhe-elämän
aloitukseen
Opasvihko monikkoperheille

Sairaanhoitaja AMK opinnäytetyö 29 sivua, 16 liitesivua

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opasvihko uusille monikkovanhemmille. Tarkoituksena oli helpottaa tuoreiden kaksos- ja kolmosperheiden arjen alkamista sekä antaa tietoa ja tukea uuteen elämäntilanteeseen. Työn toimeksiantajana oli Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry, joten yhtenä tärkeänä päämääränä oli myös se, että vanhemmat osaisivat hakeutua vertaistuen piiriin Päijät-Hämeen Monikkoperheet –yhdistyksen kautta. Opinnäytetyön toisena yhteistyökumppanina toimi Päijät-Hämeen keskussairaalan synnyttäneiden vuodeosasto, jossa opasvihkoa on tarkoitus jakaa vanhemmille.

Opinnäytetyön raporttiosuus sisältää olennaiset asiat liittyen kaksos- ja kolmosraskauksiin, lisäksi siinä esitellään eri muotoja monikkoperheiden tukemisesta, kuten vertaistuki ja etuudet. Työssä käsiteltiin myös tuoreiden kaksos- ja kolmosperheiden arkeen keskeisesti liittyviä asioita, kuten kaksosimetystä, yksilöllisyyden tukemista ja vuorovaikutussuhteen luomista useaan vauvaan yhtä aikaa.

Opasvihkon sisältöä suunniteltiin yhteistyössä toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa yhdistyksen hallitukselta saadun palautteen mukaisesti. Sisältöön päätyivät tiiviit tietopaketit muun muassa yhdistyksestä ja sen toiminnasta, monikkoimetyksen erityispiirteistä, vanhempien jaksamisen tukemisesta ja tukiverkoston kartoittamisesta. Lisäksi oppaaseen sisällytettiin tärkeitä yhteystietoja, joiden kautta vanhemmat voisivat hakea lisätietoa omatoimisesti.

Tulevaisuudessa oppaan merkitystä voisi arvioida esimerkiksi yhdistykseen liittymisaktiivisuuden perusteella tai tekemällä vanhemmille kyselyn opasvihkon tuomasta hyödystä.

Asiasanat: monikkoperheet, monikkoperheiden tukeminen, vertaistuki, kaksosimetys, opasvihko, kaksoset, kolmoset

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing

Närhi Jonna
Peltonen Laura

Support and information for families
with two or more siblings born at the
same time
Guide booklet for families with two or
more siblings born at the same time

Bachelor's Thesis in Nursing

29 pages, 16 pages of appendices

Spring 2017

ABSTRACT

The goal of this functional thesis was to produce a guide booklet for new families with two or more siblings born at the same time. The target was to ease starting a new life with twins or triplets and give information and support in a new situation in life. The thesis was commissioned by an association called Päijät-Hämeen Monikkoperheet, and one of the main goals was also that the parents would receive information on how to get peer support from association. The second cooperation partner of the thesis was the labour ward of Päijät-Häme central hospital where the guide is planned to be given to parents.

The report part of the thesis contained the main issues of twin- and triplet pregnancies. Also the different forms of supporting families with two or more siblings at the same time were presented. These forms include for example peer support and different benefits. The thesis also includes the main everyday issues of twin- and triplet families such as breast feeding twins, supporting one's individuality and creating a relationship with multiple babies at the same time.

The guide booklet was created in cooperation with the commissioner's contact person by the feedback that was given from the association's board. The things that ended up in the guide booklet's content were information about the association, the special features about breast feeding twins, parent support and how to create a support net to one's family. The guide booklet also contains some important contact details so that the parents can search more information by themselves.

In the future, the significance of the guide booklet could be valued by counting the numbers of new members of the association and by making a survey for parents about the use of the guide booklet.

Key words: family with two or more siblings born at the same time, supporting multiple families, peer support, breast feeding twins, guide booklet, twins, triplets

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TAUSTAA	2
2.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	2
2.2	Yhteistyötahot	2
3	MONIKKORASKAUS JA -SYNNYTYS	5
3.1	Monikkoraskauden synty	5
3.2	Monikkoraskauden kulku ja seuranta	6
3.3	Monikoiden synnytys	7
4	MONIKKOPERHEIDEN TUKEMINEN	9
4.1	Vertaistuki	9
4.2	Tukiverkosto	12
4.3	Etuudet	12
5	MONIKKOPERHEIDEN ARKI	14
5.1	Varhaisen vuorovaikutussuhteen luominen	14
5.2	Imetys	15
5.3	Yksilöllisyyden tukeminen	17
5.4	Hankinnat	17
6	OPINNÄYTETYÖN TUOTOS	18
7	POHDINTA	21
	LÄHTEET	25
	LIITTEET	30

1 JOHDANTO

Useamman vauvan syntyminen perheeseen samanaikaisesti asettaa perheen erikoiseen ja jopa haastavaan elämäntilanteeseen ollen samalla valtava onni. Vanhemmat voivat tarvita joskus paljonkin tukea useamman vauvan kanssa selviytymiseen, sillä kahden tai yhden vanhemman kädet eivät voi mitenkään riittää kaikkeen. Monikkoperheissä on tärkeää kartoittaa tukiverkoston jo raskausaikana. Jos oman tukiverkoston lisäksi kaipaa tukea muualta, sitä voi hakea esimerkiksi erilaisilta yhdistyksiltä tai järjestöiltä. (Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry 2017a, Suomen Monikkoperheet ry 2017b.)

Halusimme tehdä opinnäytetyön, joka on käytännönläheinen. Toinen opinnäytetyön tekijöistä kuuluu perheensä kanssa Päijät-Hämeen Monikkoperheet –yhdistykseen. Yhdistyksestä nousi idea uudistaa yhdistyksen vertaistuellinen esittelykansio, jota tuoreet monikkovanhemmat ovat voineet lukea ollessaan Päijät-Hämeen keskussairaalan synnyttäneiden osastolla. Kansio oli alun perin koottu 1990-luvulla, ja nyt oli korkea aika päivittää se uuteen aikaan. Ideoimme aikamme ja päätimme tehdä uuden kansion sijaan opasvihkon, jonka vanhemmat saavat kotiuduttua mukaansa, ja jonka sisältöön he voivat myöhemmin tarvittaessa palata.

Opinnäytetyömme teoriaosuudessa olemme käsitelleet laajemmin oppaan sisältöä tukevia aiheita. Työn alussa olemme käsitelleet monikkoraskauden ja –synnytyksen perusteita, minkä jälkeen työ jatkuu monikkoarjen ja monikkoperheiden monimuotoisen tukemisen aiheisiin.

2 TAUSTAA

Raskausaikana kaksosia tai kolmosia odottava äiti kuulee usein olevansa riskiodottaja. Siksi perheen odotusaikaa leimaakin usein huoli tulevien lasten hyvinvoinnista. On kuitenkin hyvä muistaa, että monikkoraskaus on myös iloinen asia. (Suomen Monikkoperheet ry 2017g.) Ulkopuoliset ihmiset saattavat usein ihmetellä ja jopa päivitellä monikkolapsia, mikä voi tuntua vanhemmista epämiellyttävältä. Päivittelyn sijaan haluamme työllämme tuoda esiin monikkovanhempien positiivisen tukemisen ja ohjaamisen asenteen jo heti kaksosten tai kolmosten syntymän jälkeen.

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on helpottaa tuoreiden kaksos- ja kolmosperheiden arjen alkamista sekä antaa tietoa ja tukea uuteen elämäntilanteeseen. Työn päämääränä on myös se, että monikkoperheet osaisivat hakeutua vertaistuen piiriin Päijät-Hämeen Monikkoperheet – yhdistyksen kautta ja saisivat mahdollisimman kattavan kuvan siitä, millaisia tukimuotoja ja vertaistuellista toimintaa monikkoperheille järjestetään.

Tavoitteenamme on tuottaa opasvihko monikkoperheille yhteistyössä Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n kanssa. Opasvihkoon olemme koonneet tietoa niin yhdistyksen toiminnasta kuin monikkoarjen käytännön asioistakin. Lisäksi yksi tärkeimmistä aiheista on vanhempien jaksamisen huomiointi esimerkiksi vertaistuen avulla. Yhdistyksen lisäksi yhteistyötahonamme toimii Päijät-Hämeen keskussairaalan synnyttäneiden osasto, ja molemmat tahot saavat valmiin oppaan käyttöönsä.

2.2 Yhteistyötahot

Yhteistyötahot valikoituivat luonnollisen prosessin kautta, sillä kyselyjemme jälkeen ehdotus opinnäytetyön aiheesta tuli Päijät-Hämeen

Monikkoperheet ry:ltä. Yhdistyksellä oli tarve saada tuotettua uutta ja tuoretta tietoa monikkoperheiden käyttöön. Alkuperäisenä tarkoituksena oli uudistaa yhdistyksen vanha kansio Päijät-Hämeen keskussairaalan synnyttäneiden osastolle, mutta järkevämmäksi vaihtoehdoksi valikoitui mukaan jaettavan oppaan tekeminen.

Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry

Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry toimii koko Päijät-Hämeen alueella ollen Lahden ja ympäristökuntien kaksos-, kolmos- ja nelosperheiden yhdistys. Yhdistyksen kotipaikka on Lahti, ja jäsenperheitä on noin 90. Yhdistyksen tavoitteena on toimia tukikohtana monikkoperheille. Yhdistys järjestää monikkoperhevalmennusta monikko-odottajille kolme kertaa vuodessa. Valmennuksia vetävät koulutetut monikkoperhevalmentajat, jotka ovat myös itse monikkovanhempia. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä sähköisellä liittymislomakkeella. (Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry 2017a.)

Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry tarjoaa jo raskausaikana monikoita odottaville perheille vertaistukea ja ohjausta monikkoperhevalmennuksen muodossa. Yhdistyksen monikkokahviloihin voi mennä tutustumaan jo raskausaikana, ja siellä voi tavata muita kaksos- ja kolmosperheitä, jotka mielellään kertovat omasta arjestaan. Yhdistys järjestää myös vertaistuellisia isien ja äitien iltoja sekä lastentarvikekirpputoreja. (Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry 2017b.)

Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n kattojärjestönä toimiva Suomen Monikkoperheet ry on perustettu vuonna 1995. Järjestö toimii valtakunnallisena kattojärjestönä yhteensä 17:lle vapaaehtoisvoimin toimivalle alueyhdistykselle. (Suomen Monikkoperheet ry 2017d.)

Suomen Monikkoperheet ry:n toiminnan päärahoittaja on Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (entinen Raha-automaattiyhdistys). Lisäksi toimintaa rahoittaa myös esimerkiksi projektiavustukset sekä jäsenmaksut. Kattojärjestönä toimimisen lisäksi järjestön tehtäviin kuuluu tehdä vaikuttamistyötä saadakseen monikkoperheet yhdenvertaiseen

asemaan yhden lapsen saaneiden perheiden kanssa. Lisäksi järjestö tuottaa ja jakaa tietoa monikkoudesta ja monikkoperheellisyydestä. (Suomen Monikkoperheet ry 2017d.)

Päijät-Hämeen keskussairaalan synnyttäneiden osasto 64

Päijät-Hämeen keskussairaalan synnyttäneiden osastolla on yhteensä 28 potilaspaiikkaa. Osastolla hoidetaan äitejä ja vauvoja synnytyksen tai sektion jälkeen sekä äitejä ennen suunniteltua sikiötä. Osastolla voidaan hoitaa myös äitejä, jotka tarvitsevat sairaalahoitoa esimerkiksi ennen aikaisten supistusten vuoksi. Monikkoja odottava äiti saattaa siis tarvittaessa olla osastolla hoidossa jo ennen synnytystä. Osastolla painotetaan varhaisen ihokontaktin ja onnistuneen imetyksen merkitystä. Hoitohenkilökunta on käynyt imetysohjaajakoulutuksen, ja hoitajat saavat jatkuvasti kertaus- ja lisäkoulutusta. (Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2016a-c.)

3 MONIKKORASKAUS JA -SYNNYTYS

Monikko- eli monisikiöraskaus todetaan yleensä alkuraskauden ultraäänitutkimuksessa 10.–12. raskausviikoilla tai viimeistään raskausviikkojen 18–20 aikana tehtävässä rakenneultraäänitutkimuksessa (Suomen Monikkoperheet ry 2017g). Suomessa syntyy kaksosia joka vuosi noin 840 perheeseen. Kaikista synnytyksistä kaksossynnytyksien osuus on noin 1,5 %. Kaksosraskauden todennäköisyyttä lisäävät esimerkiksi geneettinen taipumus kaksosraskauksiin, hedelmöityshoidot, synnyttäneisyys ja äidin korkea ikä. (Purho, Nuutila & Heikinheimo 2008; Tiitinen 2016.)

Kolmosraskauksien yleisyys on yksi kolmosraskaus noin 1700–8000 raskautta kohti (Raudaskoski & Hartikainen 2004, 447). Suomessa kolmosia syntyy muutamat vuodessa. Nelisikiöiset raskaudet ovat selvästi harvinaisempia. Viimeksi vuonna 2014 syntyi yhdet neloset, ja sitä edeltäneinä 18 vuotena nelosia ei syntynyt lainkaan. (Suomen Monikkoperheet ry 2017i.)

3.1 Monikkoraskauden synty

Kaksosraskauksista 1/3 on samanmunaisia eli identtisiä ja 2/3 erimunaisia eli epäidenttisiä. Samanmunaisten kaksosraskauksien jaottelu edelleen alaryhmiin on tärkeää raskauden seurannan kannalta, sillä jos sikiöt jakavat yhteisen istukan, he voivat aiheuttaa toisilleen mm. verenkierto-ongelmia ja raskaus on täten riskialttiimpi. (Purho ym. 2008.)

Kolmosraskaus syntyy yleisimmin kahdesta munasolusta, joista toinen on jakautunut kahtia. Tällaisessa tapauksessa sikiöistä kaksi ovat identtisiä (samanmunaisia) ja samaa sukupuolta, ja yksi sikiö on erimunainen, jolloin se voi olla kumpaa sukupuolta tahansa. Toinen vaihtoehto kolmosraskauden syntymiselle on kolme munasolua, jotka ovat kaikki hedelmöittyneet. Tällöin sikiöt ovat erimunaisia eli epäidenttisiä ja voivat olla sekä tyttöjä että poikia. Harvinaisin vaihtoehto kolmosraskauden alulle on yksi hedelmöittynyt munasolu, joka on jakautunut kahtia, ja toinen

puolikas on edelleen jakautunut. Sikiöt ovat silloin samanmunaiset, eli identtiset, ja kaikki ovat samaa sukupuolta. (Suomen Monikkoperheet ry 2017g.)

3.2 Monikkoraskauden kulku ja seuranta

Monikkoraskaus on yksi tyypillisimmistä riskiraskauksista, ja siksi monikkoja odottavien äitien seuranta tapahtuu raskauden loppuun saakka perusterveydenhuollon äitiysneuvolakäyntien lisäksi erikoissairaanhoidon äitiyspoliklinikalla. Äitiysneuvolan ensikäynnillä hoitaja käy läpi odottavan äidin henkilötiedot sekä mahdolliset sairaudet ja lääkitykset, raskauteen liittyvät esitiedot sekä tehdyn raskaustestin ajankohdan ja tuloksen. Käynnillä kartoitetaan odottavan äidin vointi raskauden alussa ja annetaan ohjausta esimerkiksi raskauden aikaiseen ravitsemukseen tai lääkkeiden ja päihteiden käyttöön liittyvissä asioissa. Myöhemmillä neuvolakäynneillä hoitaja seuraa odottavan äidin ja sikiön vointia muun muassa mittaamalla äidin verenpaineen ja painon sekä tutkimalla äidin virtsanäytteen glukoosin, proteiinin ja infektion merkkien seulomiseksi. Äidiltä otetaan verikokeita, jotta äidin veriryhmä ja veren vasta-aineet voidaan määrittää ja äidin hemoglobiinitasoa voidaan seurata. Verikokeista voidaan seuloa myös infektioita, kuten kuppa, HIV, B- ja C-hepatiitti. Sikiön vointia voidaan arvioida muun muassa tiedustelemalla äidiltä sikiön liikkeistä ja niiden määrästä sekä mittaamalla sikiön syke. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 134, 137; Pietiläinen & Väyrynen 2015, 178-180.)

Monikkoraskauden äitiysneuvolaseuranta on samankaltaista kuin yksisikiöisessä raskaudessakin huomioiden kuitenkin se, että mitä useampi sikiö, sitä suurempi raskauskomplikaatioiden riski on olemassa. Äidin raskaudenaikainen painonnousu on suurempaa verraten yksisikiöiseen raskauteen, ja siköiden kasvu hidastuu 30. raskausviikon jälkeen verrattuna yksisikiöisiin. Myös esimerkiksi anemian ja pre-eklampsian riski on kohonnut. Monikkoraskauden seuranta vaatii siten hoitajalta ja lääkäriltä erityistä huolellisuutta. Monikkoraskauden erityispiirre on myös se, että hoitaja ohjaa vauvoja odottavan perheen

vertaistukiryhmiin mahdollisimman varhain ennen vauvojen syntymää.
(Raussi-Lehto 2015, 503-504, 506.)

Kaksosia odottavan äidin on hyvä jäädä äitiyslomalle viimeistään 26.–28. raskausviikolla ja samalla vähentää muutakin fyysistä aktiivisuutta. Synnytystä pyritään lykkäämään eri keinoin vähintään raskauden 34. viikolle, minkä jälkeen lasten selviämismahdollisuudet ovat hyvät.
(Raudaskoski & Hartikainen 2004, 450–451; Tiitinen 2016.)

Kolmosraskauden riskit ovat samoja kuin kaksosraskaudessakin, mutta sikiöiden lukumäärän lisääntyessä riskit ovat merkittävämpiä.

Kohonneiden riskien vuoksi kolmosia odottavan äidin on muistettava levätä ja hidastaa tahtia raskauden alkuvaiheesta lähtien.

Kolmosraskaudessa myös äidin sairausloma (äitiysloma) saattaa alkaa jo aiemmin kuin 26.–28. raskausviikoilla, kuten kaksosraskaudessa.

(Raudaskoski & Hartikainen 2004, 452, 454; Suomen Monikkoperheet ry 2017g.) Tiitisen (2016) mukaan kolmisikiöisessä raskaudessa sairaalaseuranta on aiheellinen jo 24.–26. raskausviikon jälkeen. Lisäksi kolmosraskautta seurataan äitiyspoliklinikalla ja – neuvolassa vielä tiiviimmin kuin kaksosraskautta.

3.3 Monikoiden synnytys

Monikoiden synnytykseen liittyvä ennenaikaisuus ja virhetarjontojen mahdollisuus vaatii synnytystä hoitavilta henkilöiltä kokemusta, sillä monisikiöisyys vaikeuttaa muun muassa sikiöiden hapensaannin seuraamista synnytyksen aikana (Raudaskoski & Hartikainen 2004, 453).

Kaksossynnytyksissä ilmaantuvien äkkinäisten tilanteiden vuoksi onkin erittäin tärkeää, että nämä synnytykset hoidetaan sairaaloissa, joissa on kokeneen henkilökunnan lisäksi mahdollisuus välittömään sektioon sekä vastasyntyneiden tehohoitoon (Purho ym. 2008). Kolmossynnytyksistä lähes kaikki hoidetaan suunnitellusti sektiolla, koska kolmosvauvat syntyvät usein ennenaikaisina ja virhetarjonnat ovat yleisiä. Myös synnytyksenaikaisen sikiömonitoroinnin vaikeudet puoltavat sektiota

kolmossynnytyksissä. (Raudaskoski & Hartikainen 2004, 454; Suomen Monikkoperheet ry 2017g.) Kuten kaksossynnytyksiä, myös kolmossynnytyksiä hoidetaan Suomessa sairaaloissa, joissa on valmius vastasyntyneen tehohoitoon, sillä vähäisten raskausviikkojen vuoksi on tavallista, että ainakin yhtä vauvoista hoidetaan aluksi tehostetussa hoidossa. Yleisimmät syyt tehostettuun hoitoon ovatkin juuri keskosuus, hengitysvaikeudet, infektiot ja synnytyskomplikaatiot sekä äidin sairaudesta johtuvat vastasyntyneen ongelmat. (Suomen Monikkoperheet ry 2017g.)

4 MONIKKOPERHEIDEN TUKEMINEN

Vanhempien ja lasten kokonaisvaltainen hyvinvointi on koko perheen keskeinen voimavaratekijä. Kokonaisvaltainen hyvinvointi sisältää hyvinvoinnin kaikki näkökulmat, niin fyysisen, psyykkisen, henkisen kuin sosiaalisenkin. Perheen sisäiset voimavarat muodostuvat omaksutusta tiedosta, saavutetusta luottamuksesta, selviytymiskeinoista, kerääntyneistä kokemuksista sekä elämänhallinnan tunteesta. Perheen ulkoisiin voimavaroihin kuuluvat enimmäkseen sosiaaliset tukiverkostot. Perheelle muodostuu yleensä niin virallisia kuin epävirallisiakin sosiaalisia tukiverkostoja. Näistä verkostoista perhe voi ammentaa emotionaalista tukea. Sosiaalisiin tukiverkostoihin voi kuulua esimerkiksi järjestöjen tai yhteisöjen tarjoamat vertaistukiryhmät sekä läheisten ja sukulaisten muodostava tukiverkosto. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2009, 15.)

4.1 Vertaistuki

Mielenterveyden keskusliiton määritelmä kuvaa vertaistukea samankaltaisten elämäkokemusten ja -vaiheiden läpi käyneiden ihmisten keskinäiseen tasa-arvoisuuteen, solidaarisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen perustuvaksi ihmissuhteiden muodoksi (Toivio & Nordling 2013, 328). Vertaistuen pääpiirteistä tärkeimpiä ovat omaehtoisuus ja vastavuoroisuus, siinä tulee olla valmis jakamaan omia elämäkokemuksia ja tunteitaan muiden kanssa. Vertaistuen voimaannuttava vaikutus perustuu yhteenkuuluvuuden tunteeseen, yhteisöllisyyteen, tasa-arvoisuuteen ja keskinäiseen kunnioittamiseen. (Salonen 2012, 12.) Vertaistuen on huomattu muun muassa vähentävän osallistujien stressistä johtuvia oireita sekä vaikuttavan positiivisesti kaikkiin ihmissuhteisiin (Harsu ym. 2010). Positiivisia vaikutuksia ovat myös huolestuneisuuden ja epävarmuuden vähentyminen (Toivio & Nordling 2013, 329). Yhteisöllisyys tuo vertaistukitoiminnasta esiin myös ennaltaehkäisevän tukimuodon piirteet. Vertaistuki ei ole vain

kriisitilanteisiin liittyvä tukimuoto, se toimii hyvin myös arjen jakamisen kokemuksiin, kuten esimerkiksi vanhemmuuden tukemiseen eri tilanteissa. (Salonen 2012, 13.) Niela-Vilénin ym. (2016) tutkimuksessa kehitettiin sosiaalisessa mediassa toimiva vertaistuki-interventio, joka testasi imetyksen tehokkuutta esimerkiksi mittaamalla imetyksen kestoa. Tutkimukseen osallistuneista äideistä osa koki saaneensa tukea keskosvauvan imetykseen, mutta suurin anti vertaistukiryhmään osallistumisessa oli se, että äidit saivat tukea vertaisilta keskosvauvan kokonaisvaltaisessa äitiydessä.

Vertaistuen toimintatavat

Vertaistukitoimintaa voidaan järjestää monin eri tavoin. Tukitoiminta voi olla kansalaislähtöistä tai itse järjestettyä toimintaa, jolloin taustalla ei toimi mitään yhdistystä, järjestöä tai yhteisöä. Vertaistukitoimintaa voidaan järjestää muun muassa kahden eri tahon yhteistyönä, jolloin osallisina voivat toimia esimerkiksi ammattilaispuolen edustaja ja yhdistys. (Vammaispalvelujen käsikirja 2014.)

Vertaistuen muotoja on monia erilaisia, esimerkiksi vertaistukiryhmät sekä vertaistukitoimintaa, jota voidaan toteuttaa kahdenkeskisenä, myös verkkoympäristössä toteutetaan paljon vertaistukitoimintaa niin ryhmissä kuin yksilötuenakin (Vammaispalvelujen käsikirja 2014).

Jokainen monikkoperhe on omanlaisensa, mutta kaikki perheet jakavat saman erityisen ja tärkeän tehtävän: Kahden, kolmen tai neljän saman ikäisen lapsen kasvattamisen yhdessä ja erikseen, jokainen omaksi itsekseen. Eri puolilla Suomea monikkoperheyhdistykset tarjoavat kohtaamisen ja ymmärryksen hetkiä. Vertaistuki toteutuu vauva- ja taaperokahviloissa, monikkotapaamisissa, yhteisissä tapahtumissa ja retkillä. Vaikka tapaamiseen lähteminen voi nostaa hien pintaan niin vanhemmilla kuin lapsillakin, silti se on vaivan arvoista. Parhaimmillaan oma tuskanhiki vaihtuu yhteiseen nauruun, kun huomataan, että toisissa perheissä taaperokaksoset villitsevät toisensa lähdönhetkellä aivan kuin meilläkin. Vertaistapaamisissa ollaan oman väen kesken, eikä kenellekään tarvitse selittää, millaista on hoivata kolmea saman ikäistä vauvaa. Kukaan ei

ihmettele, jos joku myöhästyy tapaamisesta ja tulee oman aikataulunsa mukaan. (Ansio 2016.)

Vertaistukiryhmä

Vertaistukiryhmä tarkoittaa sitä, että samantapaisessa elämäntilanteessa oleva joukkio ihmisiä kokoontuu yhteen ja käyvät läpi ongelmiaan yhdessä ryhmän kanssa. Vertaistukiryhmässä osallistujat saavat itse määrittää tarpeensa ja sen, miten he haluavat ryhmän toimivan ilman, että ulkopuolinen taho päättäisi niistä (Salonen 2012, 12, 14). Kukin ryhmään osallistuva henkilö antaa ryhmälle oman panostuksensa voimavarojensa, kokemuksiansa ja tarpeidensa muodossa (Söderblom 2005, 46). Tukiryhmien vertaistoiminta eroaa toisistaan myös siinä, miten ryhmä haluaa toimia. Ryhmä voi toimia pääasiallisesti keskusteluryhmänä tai se voi olla toiminnallinen ryhmä, jossa yhdessä asioita tekemällä käydään kokemuksia läpi. Vertaistukiryhmän toimintaan vaikuttaa myös se, kuinka usein kokoontumiskertoja on ja kuinka monta kertaa ryhmän on tarkoitus kokonaisuudessaan tavata. Toimintatapoihin vaikuttavat paljon myös se, onko tukiryhmä suljettu vai avoin ryhmä. (Jyrkämä 2010, 34.)

Vertaisohjaaja ja hänen tehtävänsä

Vertaistukiryhmän ohjaajana voi toimia vertaisohjaaja, eli vertainen ryhmäläinen, koulutettu vapaaehtoinen tai ammattilainen (Laimo & Karnell 2010). Ohjaajan tehtävänä on saada ryhmä keskustelemaan ja toimimaan sekä pitää toimintaa yllä ja huolehtia käytännön järjestelyistä. Vertaisohjaajan tulee välttää ottamasta liian vahvaa roolia vaan vähitellen osallistaa muitakin ryhmäläisiä toimintaan. Yksi tärkeimmistä vertaisohjaajan tehtävistä on aikataulussa pysyminen ja kaikkien ryhmäläisten tasapuolisen keskustelumahdollisuuden mahdollistaminen. (Salonen 2012, 38-39.) Jyrkämän (2010, 28) mukaan täytyy kuitenkin muistaa, että yleensä vertaisohjaaja toivoo itsekin saavansa tukea ryhmästä.

4.2 Tukiverkosto

Monikkoperheen arkeen sisältyy samoja asioita kuin yksilapsisten perheiden arkeen: imetykset, vaippojen vaihdot ja nukuttamishetket. Ero syntyy siinä, että vauvoja on yhtä aikaa kaksi tai kolme, joten tavallisista asioista koostuva työmäärä moninkertaistuu. Koska työmäärä kodin- ja lastenhoidollisissa asioissa on suurempi, ulkopuolisen avun merkitys kasvaa. Monikkojen vanhemmilla esiintyy enemmän väsymystä sekä parisuhteessa näkyviä ongelmia kuin niissä lapsiperheissä, joihin lapset syntyvät yksi kerrallaan. (Suomen Monikkoperheet ry 2017b.) Vanhempien kannattaakin alkaa kartottamaan omaa turvaverkkoaan ja apujoukkojaan jo raskauden aikana. Jokaisessa lapsiperheessä, erityisesti monikkoperheissä, tulee jossain vaiheessa vastaan tilanteita, joissa perhe tarvitsee lisäkäsiä ja ulkopuolista apua. (Hakulinen-Viitanen, Karhumäki, Oulasmaa & Törrönen 2011, 35.)

Monikkoperheen arkeen kuuluvat myös isommat sisarukset, jos perheessä on lapsia ennen monikkojen syntymää. Koska kaksos- tai kolmosvauvat vievät paljon vanhempien aikaa ja huomiota, voi sisarusten huomioimisessa hyödyntää isovanhempia, ystäviä ja muita tukiverkoston kuuluvia. (Suomen Monikkoperheet ry 2017b.)

4.3 Etuudet

Monikkoperheet voivat saada erityisuuksia verrattuna niihin perheisiin, joihin syntyy yksi lapsi kerrallaan (Suomen Monikkoperheet ry 2017h). Kela myöntää useimmat lapsiperheen perhe-etuudet, joita ovat esimerkiksi äitiysavustus, äitiys- ja isyysraha, vanhempainraha ja lapsilisä (Kela 2016).

Äitiysavustuksen monikkoperheet saavat korotettuna, mutta äitiys- ja isyysrahaan ei automaattisesti makseta korotusta. Vanhempainrahaa monikkoperheille maksetaan jokaisesta lapsesta 60 arkipäivää pidempään toisesta lapsesta alkaen. Lapsilisään monikkoperheet eivät saa erityiskorotuksia. (Kela 2016.)

Jotkut kunnat saattavat maksaa monikkoperheille kuntalisää kotihoidon tuen osalta. Monikkoperheen erityisen taloudellisen kuormituksen helpottamiseksi perhe voi hakea myös toimeentulotukea. (Suomen Monikkoperheet ry 2017h.)

Lapsiperheen on mahdollista hakea kotipalvelua kunnan sosiaalitoimesta (Suomen Monikkoperheet ry 2017f). Kotipalvelulla tarkoitetaan esimerkiksi lasten hoitoon ja kasvatukseen sekä muihin jokapäiväiseen elämään kuuluvien tehtävien tai toimintojen suorittamista tai niissä avustamista (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, § 19). Sosiaalihuoltolaki uudistui 1.1.2015 siten, että uudistuksen myötä lapsiperheen oikeus saada kotipalvelua vahvistui. Monikkoperheiden tilanteita helpottamaan laissa on mainittu erityinen perhetilanne kotipalvelun saannin perusteena. (Suomen Monikkoperheet ry 2017f.)

5 MONIKKOPERHEIDEN ARKI

Monikkovanhempien arki voi alkaa epävarmuuden ja huolen ajanjaksona, erityisesti jos synnytyssairaalalta kotiutuessa joku tai kaikki vauvat jäävät vielä sairaalahoitoon. Tilanne voi sekoittaa vanhempien roolit ja herättää vanhemmissa epävarmuutta, kun vauva-arki ei alakaan kotona rutiinien täyttämänä. Vanhemmat pääsevät kuitenkin rakentamaan suhdettaan vauvoihin myös sairaalassa, osallistumalla hoitotoimiin ja viettämällä aikaa vauvojen kanssa. Kun vauvat aikanaan pääsevät kotiutumaan, voi se aiheuttaa vanhemmissa pelkoa. Vanhemmat ovat voineet tottua sairaalaloihin, ja pienikokoisen vauvan kanssa kotiutuminen voi tuntua pelottavalta. (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 27-28.)

5.1 Varhaisen vuorovaikutussuhteen luominen

Vauvan ja äidin varhaisen vuorovaikutuksen hyvän käynnistymisen ensiedellytyksenä on heti syntymän jälkeinen ihokontakti. Synnytyksen jälkeen osastolla oltaessa vanhempia kannustetaan pitämään vauvaa lähellään vierihoidossa ja mahdollisuuksien mukaan myös ihokontaktissa. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 165.)

Vuorovaikutus on kiintymyssuhteen kehittymisen edellytys. Kiintymyssuhteelle on tyypillistä vahva tunneside vanhemman ja lapsen välillä sekä molempien osapuolten pyrkimys läheisyyteen ja vastavuoroisuuteen. Vuorovaikutus vauvan kanssa tukee vanhemmuutta ja on edellytys sen kehittymiselle. Varhaisen vuorovaikutuksen aikana vanhempi hoivaa ja auttaa vauvaa säätelemään tunnetilojaan sekä tunnistaa niitä. Vauva saa kokemuksia toisista ihmisistä, ja siitä että hänen tarpeisiinsa reagoidaan. Nämä tunnekokemukset, joita vuorovaikutuksessa välittyy, rakentavat vauvan minäkuvaa ja luottamusta. (Korhonen 2015, 324-327.)

Hoitajan tehtävä on sairaalassa tai neuvolassa työskennellessään arvioida vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta ja hän voi omalla toiminnallaan myös vaikuttaa siihen. Vuorovaikutusta arvioitaessa voidaan

tarkastella muun muassa sitä, miten ja kuinka paljon vanhempi puhuu vauvalle, katsooko vanhempi vauvaa silmiin ja pitääkö häntä lähellä. (Korhonen 2015, 327-328.)

Kotiutumisen jälkeen vauvan ja vanhempien välinen vuorovaikutus syvenee, kun heidän välillään tapahtuu syviä kohtaamisen hetkiä. Kohtaamisen hetkillä on suuri merkitys vauvan aistien, tunteiden, ajattelun ja kommunikaation kehittymiselle. Kaksosten tai kolmosten vanhemmilla voi olla huoli, saako jokainen vauva tarpeeksi kohtaamisen hetkiä. Kohtaamisen hetket syntyvät kuitenkin arkielämän tapahtumissa; vauvaa hoidettaessa, nukuttaessa tai syöttäessä. (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 44.) Vanhempien kannattaakin hyödyntää nämä tilanteet juuri yhden vauvan huomiointiin esimerkiksi puhuttelemalla vauvaa omalla nimellään ja kohdistamalla puhe vain hänelle (Suomen Monikkoperheet ry 2017e).

Vanhemman ja vauvan vuorovaikutussuhteen lisäksi monikkolapset muodostavat tiiviin suhteen myös toisiinsa. Lasten kasvaessa he voivat kokea keskinäiset vuorovaikutussuhteensa myös uuvuttavina, sillä kaksoset tai kolmoset usein ”niputetaan” tai heitä vertaillaan keskenään. Tämän vuoksi olisi hyvä, että lapset saisivat välillä myös jakamatonta huomiota vanhemmiltaan, sukulaisiltaan tai ystäviltään. Tarkoitus ei ole häivyttää monikkoutta lasten identiteetistä pois, mutta eriyttäminen voi helpottaa lapsia esimerkiksi kouluikäisinä. (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 49; Suomen Monikkoperheet ry 2017e.)

5.2 Imetys

Maailman terveysjärjestö WHO:n kansainvälisen strategian mukaisesti Suomessa suositellaan, että äiti täysimettäisi vauvaa ainakin kuuden kuukauden ajan. (Ylikorkala 2004, 500; Ihme & Rainto 2008, 126.)

Suositus pätee myös monikkovauvoihin. Monikkovauvat ovat usein jossain vaiheessa osittain imetettyjä pienipainoisuutensa vuoksi. Ensimmäisten elinviikkojen tehohoidon (tai muun lääketieteellisen kriteerin) vuoksi vauvat tarvitsevat usein lisämaitoa. Lisämaito voi olla lypsettyä äidinmaitoa, ja sen

antaminen vauvoille onkin äidille usein mielekkäämpää kuin korvikkeen antaminen. (Ansio 2016, 15.) Niela-Vilénin ym. (2016) tutkimuksen mukaan äidin imetysmyönteinen asenne ja vähintään kaksi aiempaa lasta vaikuttavat syntyneen keskosvauvan imetyksen kestoon myönteisesti.

Imetyksen ohjaaminen

Imetys on monivaiheinen ja usein myös tunnepitoinen prosessi, jonka vuoksi äiti tarvitsee tietoa ja tukea erilaisiin tilanteisiin. Imetyksen onnistumiseksi äitiä hoitavan hoitajan on oltava kannustava ja myötätuntoinen, ja imetyksestä tulisi puhua myönteisesti. Hoitajan on osattava antaa tietoa, auttaa äitiä sitoutumaan imetykseen ja arvioitava imetystilannetta yhdessä äidin kanssa. Hoitajan toiminnalla on suuri merkitys imetyksen onnistumisessa ensipäivinä. Kokonaisvaltainen hoito ja äidin huomiointi sekä imetyksen vaikeuksiin tai haasteisiin vastaaminen motivoi äitiä jatkamaan imetystä eteen tulleista haasteista huolimatta. Imetys on hyvin yksilöllinen tapahtuma, joten imetysohjausta toteuttaessa tulee kiinnittää huomiota siihen, että ohjaus perustuu yksilöllisesti perheen tarpeisiin ja toiveisiin, sekä siihen, että vanhempia kuunnellaan ja heidän mielipiteitään ja valintojaan imetyksestä kunnioitetaan. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 164-165.)

Monikkovauvojen imetys samaan tahtiin vai erikseen?

Toisten monikkovanhempien mielestä on helpompaa, kun vauvat elävät samassa rytmissä. Vauvojen yhteiset imetys- ja uniajat antavat äidillekin hengähdystaukoja, mikä on tärkeää äidin jaksamisen kannalta. Usein monikkovauvat ovat luonnostaan samassa rytmissä ja he myös nukkuvat mielellään yhdessä. (Ansio 2016, 12.) Joskus vauvat kuitenkin ovat temperamentiltaan niin erilaisia, ettei samaan rytmiin ole helppo mukautua, tai se on lähes mahdotonta (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 39). Toiset äidit kokevatkin, että esimerkiksi vauvojen imettäminen erikseen antaa jokaiselle vauvalle yksilöllistä huomiota ja imetysasentojen vaihtaminen sekä niiden monipuolisuus helpottaa imettämistä äidin kannalta (Ansio 2016, 12).

5.3 Yksilöllisyyden tukeminen

Vauvan syntymän jälkeen vanhemmilla on etuoikeus tutustua uuteen ihmiseen, ja auttaa häntä kasvamaan omaksi persoonakseen. Kun vauvoja syntyykin kerralla useampia, saavat vanhemmat elämäänsä yhdellä kertaa monta uutta ihmisen alkua. Vaikka vauvat olisivatkin kaksosia tai kolmosia, tulee vanhempien muistaa, että he ovat kukin aivan omanlaisiaan. Vanhempien voi olla myös helpompi hyväksyä jokaisen lapsen oma persoonallisuus juuri sellaisena kuin se on, kun vauvoja on kaksi tai kolme yhtä aikaa. (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 43-44.)

Kleinin (2003, 11) ja Mitchellin ym. (2007, 845) mukaan vanhempien on helpompi vastata erityisesti epäidenttisten monikoiden yksilöllisyyteen. Epäidenttiset monikot saavat yksilöllistä hoitoa vanhemmiltaan, koska he ovat geeniperimältään ja käyttäytymiseltään erilaisia. Identtisyys saattaa houkutella vanhemmat kohtelemaan lapsia samalla tavalla, koska he ovat fyysisesti samankaltaisia.

5.4 Hankinnat

Vauva-aikana monikkoperheisiin tehdään samankaltaisia hankintoja kuin yksilapsisiin perheisiin, mutta muutamia erityispiirteitä on. Kaikkia hankintoja ei myöskään välttämättä tarvitse tehdä kaksin- tai kolminkertaisina, vaikka perheeseen syntyisikin kaksoset tai kolmoset.

Tärkeimpiä hankintoja monikkoperheeseen ovat kaksos- tai kolmosrattaat ja turvaistuimet jotka mahtuvat autoon. Vauva-arjen alussa monikkoperheeseen riittää usein yksi pinnasänky. Monikot syntyvät usein pienikokoisina, joten kaksi tai kolmekin vauvaa mahtuu nukkumaan samaan pinnasänkyyn. Myös äitiyspakkauslaatikkoa voi alkuun käyttää sänkynä. Lasten kasvaessa he alkavat liikkua enemmän ja tila yhteisessä sängyssä käy ahtaaksi. Tällöin jokaiselle lapselle tulisi hankkia oma pinnasänky. (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 38, 40-41, Suomen Monikkoperheet ry 2017b.)

6 OPINNÄYTETYÖN TUOTOS

Opinnäytetyömme tuotoksen tekoprosessi alkoi toimeksiannon jälkeen vanhan kansion sisältöön tutustumalla. Mietimme, mitä haluamme vanhasta kansiota säilyttää ja mitä poistaa tai uudistaa.

Prosessoituamme aikamme vanhan kansion sisältöä päätimme, ettemme säilytä vanhasta kansiota muuta kuin tarinat, joita monikkoperheet olivat sinne vuosien saatossa kirjoittaneet. Emme halunneet myöskään liittää tarinoita omaan työhömmä tekijänoikeusseikkojen vuoksi. Perheet voivat edelleen tutustua tarinoihin osastolla ollessaan. Halusimme että opasvihkomme olisi sellainen, että vanhemmat voisivat viedä sen kotiin mukanaan ja palata sen sisältöön myöhemminkin.

Ennen opasvihkon suunnittelua perehdyimme siihen, millainen on hyvä opas. Hyvärisen (2005, 1769-1773) mukaan hyvässä oppaassa tekstin tulee olla ymmärrettävää kertalukemalla. Liian pitkät virkkeet voivat aiheuttaa lukijalle ongelmia, koska pitkissä virkkeissä rakenne on monimutkainen. Tekstin ymmärtäminen hankaloituu, jos oikeinkirjoitusnormeja ei ole noudatettu. Lisäksi kirjoittajan ammattipätevyyttä voidaan epäillä, jos hän ei ole osannut noudattaa peruskielioppia. Koska opas on suunniteltu maallikoille, on perusteltua käyttää yleiskielen sanoja mahdollisuuksien mukaan. Turha ammattikielisten termien käyttö voi tehdä tutunkin asian lukijalle vieraaksi. Pelkkä sisältö ei tee oppaasta hyvää, vaan myös tekstin ja sivujen asettelulla on suuri merkitys luettavuuteen. Tämän vuoksi opasta kannattaa jäsentää esimerkiksi värivalinnoilla ja kuvituksella.

Ensin luonnostelimme opasvihkoa käsin; suunnittelimme sivumäärää, ulkoasua, kuvitusta sekä sisältöä ja sen asettelua. Kuvataiteellisen lahjakkuuden puutteesta johtuen päätimme palkata oppaaseen ulkopuolisen kuvittajan. Kuvittajalle annoimme ohjeita ja suuntaa-antavia toiveita siitä, millaisia ja mitä kuvia oppaaseen haluamme. Käsintehdyn raakaversioiden jälkeen oli helpompaa alkaa työstää opasvihkon tulostettavaa versiota tietokoneella. Ensimmäinen tietokoneella tehty

versio toimitettiin Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n hallitukselle, joka kokouksessaan käsitteli oppaan sisältöä. Hallituksen kokouksen jälkeen yhdistyksen yhteyshenkilö antoi meille palautetta toimittamalla listauksen, jossa oli esitetty heidän toiveitaan, tarpeitaan ja ajatuksiaan oppaan sisällöstä. Kävimme palautetta läpi ja teimme muutoksia näiden toiveiden pohjalta niiltä osin kuin se opinnäytetyöhömme sopi. Toimitimme myös itse opinnäytetyön yhdistyksen yhteyshenkilön nähtäväksi, jotta hänen oli helpompi muodostaa kokonaiskuva työstä.

Opinnäytetyön ohjaustilanteissa kävimme luonnollisesti työtämme läpi myös opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa. Käsittelimme sekä opinnäytetyön teoriaosuuden että opasvihkon sisältöä ja toteutusta. Opettajalta saadun palautteen perusteella tiivistimme teoriaosuudesta joitakin tekstejä ja käsittelimme niitä laajemmin opasvihkossa, koska ne sopivat sinne sisällöltään paremmin.

Päädyimme siihen, että opasvihkomme (liite 1) taitetaan A5-muotoon, koska silloin sitä on helpompi lukea ja se on luontevampi pakata mukaan sairaalasta kotiuduttaessa. Opas koostuu 16:sta sivusta mukaan lukien etu- ja takakannet. Opasvihkon nimeksi valikoitu ytimekkäästi ”Pieni tietopaketti monikkoperheille”. Kanteen valitsimme aidon valokuvan kaksosista, sillä mielestämme se sopii oppaan kohderyhmälle hyvin. Kannesta löytyy myös pääyhteistyötahomme nimi ja logo. Opas alkaa tuoreiden monikkovanhempien onnittelulla, jonka jälkeen on kerrottu miksi ja kenen kanssa vihko on tuotettu. Seuraavaksi oppaan muu sisältö on koottu sisällysluetteloon, jotta vanhempien olisi helpompi löytää heitä kiinnostavat aiheet, sekä palata niihin myöhemmin. Oppaan alkupuolella esittelemme Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n ja kerromme heidän toiminnastaan, sillä uusille monikkovanhemmille on tärkeää saada tietoa heille suunnatusta yhdistyksestä. Oppaassa on käyty läpi monikoiden imetykseen liittyvät erityispiirteet, lisäksi kaksosimetysasennot on havainnollistettu kuvilla. Arjen sujumiseen liittyvistä muista asioista olemme käsitelleet esimerkiksi tarpeellisia hankintoja, tukiverkostoa ja vanhempien jaksamiseen liittyviä teemoja. Myös rahalliset etuudet

vaikuttavat arjen sujuvuuteen, joten niistä olemme koonneet listauksen, jossa kerrotaan tiiviisti mitä etuudet ovat ja mistä niitä voi hakea. Opasvihkon loppupuolella on tärkeitä yhteystietoja, joista voi olla hyötyä monikkovanhemmille. Lisäksi kokosimme sanaston josta voi olla apua sairaalan tekstien tulkitsemisessä. Vanhan kansion tunnelmaa kunnioittaen oppaseen on sisällytetty faktatiedon lisäksi myös tarinoita monikkoelämästä. Vihkon loppuun on jätetty tilaa myös vanhempien omille muistiinpanoille. Vihkon miellyttävämmän luettavuuden lisäämiseksi olemme käyttäneet erilaisia värejä ja muotoja jaottelemaan sisältöä.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessia aloitettaessa oli selvää, että halusimme tehdä työn, joka on käytännönläheinen ja josta olisi konkreettista hyötyä jollekin ihmisryhmälle. Tähän meille tarjoutui tilaisuus Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n kautta, kun he toivat esille idean päivittää heidän yhdistyksensä vertaistuellinen esittelykansio, joka oli ollut monikkovanhempien luettavana Päijät-Hämeen keskussairaalan synnyttäneiden osastolla. Kansiota haluttiin saada helppolukuinen ja nykyaikaan sopiva. Alkuperäinen kansio oli tehty 90-luvulla, ja se haluttiin uudistaa tähän päivään. Kävimme vanhan kansion materiaalia läpi, ja aloimme nopeasti pohtimaan tekijänoikeusasioita, sillä vanha kansio sisälsi paljon vanhempien valokuvia ja tarinoita monikkoelämästä. Lisäksi pohdimme, että olisi mukavampi jos uudistettu tietopaketti olisi mukaanotettavassa muodossa, sillä hektisessä ja herkässä tilanteessa lukiessa voi moni asia jäädä sisäistämättä. Teimme uuden tietopaketin opasvihkon muotoon, jotta vanhemmat voisivat palata annettuun informaatioon myöhemminkin. Halusimme kuitenkin myös, että vanhemmat voivat lukea tarinoita ja katsella kuvia vanhasta kansiota, joten päätimme, että kansioon jätetään vain tarinat ja kuvat, mutta kansiota ei muutoin varsinaisesti liitetä meidän työhömme. Vanhan kansion tarinat ja kuvat ovat edelleen nähtävissä synnyttäneiden osastolla. Näin ollen meidän ei tarvinnut pohtia kuvien ja tekstien tekijänoikeuskysymyksiä, sillä meillä on oikeudet uudistetussa opasvihkossa oleviin kuviin ja tarinoihin.

Opasvihko auttaa uusia monikkovanhempia pääsemään alkuun uudenlaisessa elämäntilanteessa. Opasvihkosta he saavat heti alkuvaiheessa tietoa erilaisista tukimuodoista, tarpeellisista hankinnoista ja muista monikkovauva-arkeen liittyvistä aiheista. Tiitisen (2016) mukaan kaikista synnytyksistä kaksossynnytyksien osuus on Suomessa noin 1,5 %, joten monikkoperheiden on tärkeää saada juuri heille kohdistettua tietoa, kuuluvathan he vähemmistöön lapsiperheiden keskuudessa.

Toisaalta kaksosia syntyy Suomessa joka vuosi noin 840 perheeseen, joten tietoa tarvitsevia on kuitenkin melko paljon.

Yleisesti lapsiperheille kohdistettua tietoa on saatavilla erittäin paljon, mutta kaikkea ei pysty suoraan soveltamaan monikkoperheille. Esimerkiksi tavallisia hankintoja, kuten vaunut, on Suomessa hankalampi löytää kaksos- tai kolmostarpeisiin. Lisäksi pientenkin hankintojen ostaminen yhtä aikaa moninkertaisina on kallista, joten esimerkiksi alueellisten monikkoperheyhdistysten järjestämät lastentarvikekirpputorit voivat olla perheille kullannarvoisia. Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n käytössä ei ole aiemmin ollut näin laajaa tietopakettia varsinkaan mukaan jaettavassa muodossa, joten nyt tekemämme opasvihko on erittäin käyttökelpoinen.

Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry siis koki opasvihkolle olevan erityistä tarvetta, joten he olivat yhdistyksenä innolla mukana opinnäytetyössämme. Lähetimme opasvihkon ensimmäisen raakaversion yhdistyksen hallitukselle luettavaksi. Saamamme palautteen pohjalta teimme muutoksia opasvihkon sisältöön. Esittelimme opasvihkon raakaversion opinnäytetyön ohjaustapaamisessa myös ohjaavalle opettajalle. Tuossa vaiheessa meillä oli jo tiedossa yhdistyksen esittämät muutostoiveet, joten esittelimme työtä myös niiden pohjalta. Opettaja antoi muutosehdotuksia erityisesti sivujen järjestelystä ja asettelusta, ja yhdessä keskustellen päädyimme itsekin samoihin ajatuksiin. Kaikilta tahoilta saatua palautetta siis hyödynnettiin opasvihkon teossa.

Olimme kirjoittaneet opinnäytetyön teoriaosuutta melko pitkälle ennen ensimmäistä ohjaustapaamista, sillä olimme keskenämme keskustelleet aiheesta ja työn tarkoituksesta useaan otteeseen. Pohdimme paljon työn laajuutta ja aiheen rajausta, sillä aiheitamme sivuavista asioista löytyi tietoa todella paljon. Esimerkkinä mainittakoon, että koska monikkovauvat syntyvät usein keskosina, niin keskosuudesta ja siihen liittyvistä asioista olisi voinut kirjoittaa useita sivuja. Aluksi työtä kirjoittaessa kävikin niin, että uppouduimme molemmat omiin aiheisiimme hieman liian syväälle, ja teoriaosuudesta uhkasi tulla aivan liian laaja. Ymmärsimme kuitenkin

jossain vaiheessa, että aihe on rajattava selkeästi koskevaksi vain monikkovauvojen ja –perheiden erityispiirteitä. Tekstimme vaati tuolloin todella tiukkaa ja selkeää aiheen rajaamista. Ensimmäisessä ohjaustapaamisessa ohjaava opettaja antoikin meille palautetta nimeonomaan aiheen rajaamisesta ja työn tiivistämisestä. Työn näkeminen tulostettuna auttoi hahmottamaan jo kirjoitettujen aiheiden laajuuksia ja havainnollisti sitä, mitä aihealueita oli syytä tiivistää siten että keskeiset aiheet saisivat enemmän painoarvoa. Opettajan ohjeiden mukaan oli helpompi lähteä rajaamaan sisältöä myös siltä kannalta, että mitkä tekstit sopivat paremmin opasvihkoon kuin teoriaosuuteen.

Työmme luotettavuutta kuvaa runsas lähteiden käyttö. Etsimme lähteitä luotettavista tietokannoista MASTO-Finnan kautta, kuten Terveysportista, CINAHL:sta ja Medicistä. Hakusanoina käytimme esimerkiksi monikkoperhe, kaksoset, vertaisuki, yksilöllisyys, sekä englanninkielisistä termeistä twins, individuality, breast feeding ja peer support. Tutustuimme useisiin lähteisiin, ja vertailimme niiden sisältöä keskenään. Osa asioista oli mainittu useissa lähteissä, jolloin tietoa voitiin pitää erittäin luotettavana. Toisaalta hyödynsimme lähteiden välistä keskustelua niiltä osin, kun samoista asioista on ollut eri lähteissä eri näkökantoja. Käytimme sekä painettuja, että elektronisia lähteitä. Painettujen lähteiden osalta käytimme myös muutamaa vanhempaa lähdeä, mutta tuolloin olimme todenneet, että asian sisältö on pysynyt samana ajan kulumisesta huolimatta.

Eettisyyden näkökulma vaikutti siihen, että halusimme jättää alkuperäisen vertaistukikansion sisältämät kuvat ja tarinat omasta työstämme pois. Kuvien ja tarinoiden käyttö olisi vaatinut luvan kysymistä jokaiselta niitä luovuttaneelta henkilöltä, jonka vuoksi päädyimme siihen, että opasvihkon kuvituskuvat tulivat ulkopuoliselta kuvittajalta, jonka olimme palkanneet työtämme varten. Kuvittajan nimi on tekijänoikeussyistä mainittu opasvihkossa hänen luvallaan. Oppaassa käytetty valokuva on työn toisen tekijän kotialbumista. Myös oppaassa oleva tarina ja runo ovat omaa tekstiämme. Eettisyys näkyy työssämme myös huolellisena lähdeviitteiden merkitsemisenä.

Opinnäytetyömme jatkokehittämissuositukseksi olemme miettineet esimerkiksi sitä, että vastaavan oppaan jakamisesta voisi tehdä valtakunnallista. Koska monikkoraskaudet luetaan riskiraskauksiksi ja –synnytyksiksi, syntyy suurin osa monikkovauvoista sairaaloissa, joissa on valmius vastasyntyneen välittömään tehohoitoon (Purho ym. 2008). Tämän vuoksi vastaavalla opasvihkolla olisi paljon käyttöä myös muualla kuin Päijät-Hämeen alueella, johon tekemämme opasvihko on nyt kohdennettu. Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:llä on toimeksiantajana käyttöoikeus opasvihkoon, ja heillä on mahdollisuus lähteä jakamaan opasvihkon konseptia myös muille alueyhdistyksille kattojärjestönä toimivan Suomen Monikkoperheet ry:n kautta. Opasvihkoa olisi mahdollista jakaa sähköisenä muille alueyhdistyksille, jolloin yhteystiedot olisi helppo muuttaa niin, että opasvihkosta löytyisi paikallisten yhteistyökumppaneiden ja järjestöjen yhteystiedot. Lisäksi jokainen alueyhdistys voisi muuttaa yhdistyksen esittelysivulle omat erityispiirteensä esimerkiksi toiminnan sekä järjestettyjen tilaisuuksien ja ryhmien suhteen. Muutoin opasvihkon sisältö on sellaisenaan sopiva valtakunnalliseen käyttöön. Lisäksi Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:llä on mahdollisuus jakaa opasvihkoa omissa monikkoperhevalmennuksissa jo raskausaikana esimerkiksi niille monikkovanhemmille, jotka tietävät synnyttävänsä muussa sairaalassa kuin Päijät-Hämeen keskussairaalassa.

LÄHTEET

Ansio, L. 2016. Avaimia monikkoperheen imetysohjaukseen – opas ammattilaisille. Suomen Monikkoperheet ry. Jyväskylä.

Ansio, L. 2016. Vapaaehtoistoiminta. Suomen monikkoperheet ry. [Viitattu 20.3.2017] Saatavissa:

<http://www.suomenmonikkoperheet.fi/blogi/vertaistuki-ymmarrysta-ja-luottamuksen-kasvattamista/>

Botha, E., Ryttyläinen-Korhonen, K. 2016. Naisen hoitotyö. 1. painos. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Hakulinen-Viitanen, T., Karhumäki, A., Oulasmaa, M., Törrönen, H. 2011. Meille tulee vauvat – opas monikkovauvojen odotukseen ja hoitoon. THL.

Harsu, A., Jähi, R., Koponen, T. & Männikkö, M. 2010. Tarinat mielenterveyskuntoutujien omaisten ryhmässä. [Viitattu 11.1.2017]

Saatavissa:

http://www.sosiaalipoliittinenyhdystys.fi/janus/0210/Janus_02_2010_Harsu.pdf

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanovan perillemenon. Kustannus Oy Duodecim 121(16) S. 1769-73.

Ihme, A., Rainto, S. 2008. Naisen terveys. 1.painos. Edita Prima. Helsinki.

Jyrkämä, O. 2010. Vertaistuki kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. [Viitattu 11.1.2017] Saatavissa:

http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R., Vilén M. 2009. Lapsen aika. 12. uudistettu painos. WSOY. Helsinki.

Kela. 2016. Monikkoperheen etuudet [viitattu 2.3.2017] Saatavissa:

<http://kela.fi/monikkoperhe>

Klein, B. 2003. Not all twins are Alike. Psychological profiles of twinship. Praeger Publishers. London.

Korhonen, A. Varhainen vuorovaikutus. Teoksessa Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Äimälä, A-M. (toim.) Kätilötyö 2015. 6. uudistettu painos. Otava Oy. Keuruu. S. 324-330.

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistuki kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. [Viitattu 11.1.2017] Saatavissa:
http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Mitchell, K., Mazzeo, S., Bulik, C., Aggen, S., Kendler, K. & Neale, M. 2007. An investigation of a measure of twins equal environments. Twin Res Hum Genet. December 2007; 10(6): S. 840–847.

Niela-Vilén, H., Axelin A., Melender H-L., Löyttyniemi, E. & Salanterä S. 2016. Breastfeeding preterm infants – a randomized controlled trial of the effectiveness of an internet-based peer-support group. Journal of Advanced Nursing 72(10), 2495-2507.

Pietiläinen, S., Väyrynen, P. Raskaudenaikaiset terveystarkastukset ja seulonnat. Teoksessa Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Äimälä, A-M. (toim.) Kätilötyö 2015. 6. uudistettu painos. Otava Oy. Keuruu. S. 176-183.

Purho, J., Nuutila, M. ja Heikinheimo, O. 2008. Kaksosraskaudet. Erityisseurantaa tarvitaan, mutta tulokset ovat rohkaisevia. Duodecim 124, 1111-9.

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2016b. Imetys. [viitattu 6.4.2017]
Saatavissa:
<http://www.phhyky.fi/fi/terveyspalvelut/keskussairaala/vuodeosastot/synnyttajien-vuodeosasto/imetys/>

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2016a. Ihokontakti. [viitattu 6.4.2017]
Saatavissa:

<http://www.phhyky.fi/fi/terveyspalvelut/keskussairaala/vuodeosastot/synnyttajien-vuodeosasto/ihokontakti/>

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2016c. Synnyttäjien vuodeosasto.

[viitattu 6.4.2017] Saatavissa:

<http://www.phhyky.fi/fi/terveyspalvelut/keskussairaala/vuodeosastot/synnyttajien-vuodeosasto/>

Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry. 2017a [viitattu 1.3.2017]. Saatavissa:

<http://www.suomenmonikkoperheet.fi/ry/paijat-hameen-monikkoperheet-ry/>

Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry 2017b [viitattu 13.4.2017] Saatavissa:

<http://www.suomenmonikkoperheet.fi/ry/paijat-hameen-monikkoperheet-ry/toiminta/tapahtumat/>

Raudaskoski, T., Hartikainen, A-L. 2004. Monisikiöinen raskaus.

Teoksessa Ylikorkala, O., Kauppila, A. (toim.) Naistentaudit ja synnytykset.

Kustannus Oy Duodecim. S. 447–454.

Raussi-Lehto, E. Monisikiöinen raskaus ja synnytys. Teoksessa

Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Äimälä, A-M. (toim.)

Kätilötyö 2015. 6. uudistettu painos. Otava Oy. Keuruu. S. 499-509.

Salonen, M. (toim.) 2012. Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja.

Leijonaemot ry. Tampere.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Suomen laki [viitattu 2.3.2017] Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidp4045568>

Suomen Monikkoperheet ry. 2017a. Alueelliset yhdistykset [viitattu

1.3.2017] Saatavissa:

<http://www.suomenmonikkoperheet.fi/toiminta/alueelliset-yhdistykset/>

Suomen Monikkoperheet ry. 2017b. Arki [viitattu 7.3.2017] Saatavissa:

<http://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/arki/>

Suomen Monikkoperheet ry. 2017c. Imetys [viitattu 6.3.2017] Saatavissa:
<http://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/imetys/>

Suomen Monikkoperheet ry. 2017d. Järjestö [viitattu 1.3.2017] Saatavissa:
<http://www.suomenmonikkoperheet.fi/jarjesto/>

Suomen Monikkoperheet ry. 2017e. Lasten kehitys [viitattu 6.3.2017]
Saatavissa:<http://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/lasten-kehitys/>

Suomen Monikkoperheet ry. 2017f. Mistä apua kotiin? [viitattu 2.3.2017]
Saatavissa: <http://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/mista-apua-kotiin/>

Suomen Monikkoperheet ry. 2017g. Odotus ja synnytys [viitattu 1.2.2017]
Saatavissa: <http://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/odotus-ja-synnytys/>

Suomen Monikkoperheet ry. 2017h. Sosiaalietuudet [viitattu 2.3.2017]
Saatavissa:
<http://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/sosiaalietuudet/>

Suomen Monikkoperheet ry. 2017i. Tilastot [viitattu 1.2.2017] Saatavissa:
<http://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/tilastot/>

Söderblom, B. 2005. Lapsi masentuneen vanhempansa kanssa vertaisryhmässä – kommunikaation ja ymmärryksen merkitys. Porfami Oy.

Tiitinen, A. 2016. Monisikiöisyys. Kustannus Oy Duodecim. [viitattu 1.2.2017] Saatavissa
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00154

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3., uudistettu painos. Edita. Helsinki.

Vammaispalvelujen käsikirja 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 11.1.2017] Saatavissa:

<http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujenkasikirja/itsenaisen-elamantuki/vertaistuki>

Ylikorkala, O. Lapsivuodeaika ja sen komplikaatiot. Teoksessa Ylikorkala, O., Kauppila, A. (toim.) Naistentaudit ja synnytykset 2004. Kustannus Oy Duodecim. S. 495-505.

PIENI TIETOPAKETTI MONIKKOPERHEILLE



Päijät-Hämeen
Monikko-
perheet ry.

Lämpimät onnittelet uusista vauvoista!

Olemme opinnäytetyönämme koonneet tämän opasvihkosen, joka on pieni tietopaketti avuksi Teille monikkoarjen aloitukseen. Opasvihkonen on tuotettu yhteistyössä Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n kanssa.

- sairaanhoitajaopiskelijat

Jonna Närhi ja Laura Peltonen, Lahden Ammattikorkeakoulu 2017

Kannen kuva: Sanni Keinänen (Jonna Närhen kotialbumi)

Kuvituskuvat: Sara Jollman

Tarinat monikkoelämästä: Kirjoittajat halusivat pysyä anonyymeina

SISÄLTÖ

Sanasto	3
Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry	4
Imetys	5
Hankinnat	8
Kelan myöntämät etuudet	9
Tarinoita monikkoelämästä	10
Jaksaminen	11
Sisarusten huomioiminen	12
Yksilöllisyyden tukeminen	12

SANASTO

Tässä Teille lyhyt sanasto, joka toivottavasti auttaa tulkkamaan esimerkiksi sairaalasta tulevia lääkärin tekstejä.

Amnion = vesikalvo ts. vesipussi

Diamniaalinen = sikiöillä on molemmilla omat vesikalvot ts. vesipussit

Diamnioottis-dikoriaalinen = sikiöillä omat istukat, omat suonikalvot ja omat vesipussit

Diamnioottis-monokoriaalinen = sikiöillä yhteinen istukka ja suonikalvo ja omat vesipussit

Dikoriaalinen = sikiöillä on molemmilla omat istukat ja suonikalvot

Ditsygoottinen (DZ) = erimunainen eli epäidenttinen raskaus

Ennenaikainen synnytys = synnytys tapahtuu ennen 37:ää täyttä raskausviikkoa

Fetofetaali transfuusio oireyhtymä (FFTO), voidaan käyttää myös termiä TTTS eli Twin To Twin Syndrome = monokoriaalisissa raskauksissa esiintyvä oireyhtymä, jossa sikiöiden välillä on suonyhteyksiä istukan sisällä

Kohdunsisäinen kasvunhidastuma = sikiö on pienipainoinen viikkoihin nähden. Kasvunhidastuma johtuu yleensä ravinnon puutteesta, joka voi johtua esim. istukan huonosta verenkierrosta tai monikkoraskaudesta

Korion = suonikalvo

Korionisiteetti = suonikalvojen yhteisyyden tai erillisyyden määrittäminen

Monoamniaalinen = sikiöillä on yksi yhteinen vesikalvo ts. vesipussi

Monoamnioottis-monokoriaalinen = sikiöillä yhteinen istukka ja suonikalvo sekä yhteinen vesipussi

Monokoriaalinen = sikiöillä on yksi istukka ja yhteinen suonikalvo (uloin kalvo)

Monotsygoottinen (MZ) = samanmunainen eli identtinen raskaus

Pienipainoinen vastasyntynyt = keskonen (syntymäpaino <2500 g), pikkukeskonen (syntymäpaino <1500 g tai syntymä rv <32+0) ja erittäin pienipainoinen keskonen (syntymäpaino <1000 g)

Pre-eklampsia = raskausmyrkytys, jossa äidin verenpaine nousee 20. raskausviikon jälkeen yli tason 140/90 mmHg ja virtsaan erittyy proteiinia

Raskaushepatoosi = häiriö, jossa äidin iho alkaa kutista ja maksaentsyymien ja/tai sappihappojen pitoisuus veressä alkaa suurentua

Tarjonta = mikä osa edellä (tarjoutuvana) sikiö on syntymässä. Esim. raivotarjonta tai perätila

Tsygositeetti = kertoo kuinka munasolu on hedelmöittynyt (onko munasolu jakautunut kahtia vai ei)

PÄIJÄT-HÄMEEN MONIKKOPERHEET RY

Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry toimii koko Päijät-Hämeen alueella ollen Lahden ja ympäristökuntien kaksos-, kolmos- ja nelosperheiden yhdistys. Yhdistyksen kotipaikka on Lahti, ja jäsenperheitä on noin 90. Yhdistyksen tavoitteena on toimia tukikohtana monikkoperheille. Yhdistys järjestää monikkoperhevalmennusta monikko-odottajille kolme kertaa vuodessa. Valmennuksia vetävät koulutetut monikkoperhevalmentajat, jotka ovat myös itse monikkovanhempia. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä sähköisellä liittymislomakkeella.

Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry tarjoaa jo raskausaikana monikkoja odottaville perheille vertaistukea ja ohjausta monikkovalmennuksen muodossa. Yhdistyksen monikkokahviloihin voi mennä tutustumaan jo raskausaikana, ja siellä voi tavata muita monikkoperheitä, jotka mielellään kertovat omasta monikkoarjestaan. Yhdistys järjestää jäsenilleen lisäksi äitien ja isien iltoja kerran vuodessa sekä lastentarvikekirpputoreja kaksi kertaa vuodessa.

SUOMEN MONIKKOPERHEET RY

Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n kattojärjestönä toimii Suomen Monikkoperheet ry. Järjestö on perustettu vuonna 1995 ja se toimii valtakunnallisena kattojärjestönä myös muille alueyhdistyksille, joita on eri puolilla Suomea yhteensä 17.

Suomen Monikkoperheet ry:n toiminnan päärahoittaja on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (entinen Raha-automaattiyhdistys). Lisäksi toimintaa rahoittaa myös esimerkiksi projektiavustukset sekä jäsenmaksut. Kattojärjestönä toimimisen lisäksi järjestön tehtäviin kuuluu tehdä vaikuttamistyötä saadakseen monikkoperheet yhdenvertaiseen asemaan yhden lapsen saaneiden perheiden kanssa. Lisäksi järjestö tuottaa ja jakaa tietoa monikkoudesta ja monikkoperheellisyydestä.

IMETYS

SAMAAN TAHTIIN VAI ERIKSEEN?

Vauvojen yhteiset imetyshetket antavat äidille hengähdystaukoja, mikä on tärkeää äidin jaksamisen kannalta. Usein monikkovauvat myös ovat luonnostaan samassa rytmissä.

Joskus vauvat kuitenkin ovat temperamentiltaan niin erilaisia, ettei samaan rytmiin ole helppo mukautua, tai se on lähes mahdotonta.

Toisaalta vauvojen imettäminen erikseen antaa jokaiselle vauvalle yksilöllistä huomiota ja imetysasentojen vaihtaminen sekä niiden monipuolisuus helpottaa imettämistä äidin kannalta. Erityistä huomiota imetysasentoihin kannattaa kiinnittää, kun imetettäviä vauvoja on kaksi tai kolme, sillä erityisesti silloin imetys voi viedä vuorokaudesta useita tunteja.

ÄIDINMAIDON LYPSÄMINEN

Syitä äidinmaidon lypsämiseen voivat olla esim. syntyneen vauvan keskosuus tai sairaus, vauvan uneliaisuus, äidin maidontuotannon lisääminen sekä äidin ja vauvan erossaolo. Lypsäminen siis kannattaa kun maidontuotantoa halutaan lisätä tai ylläpitää. Maitoa voi lypsää käsin tai käsi- tai sähkökäyttöisellä rintapumpulla.

Maitoa muodostuu rintoihin sitä enemmän, mitä tiheämmin sitä niistä poistuu. Sujuvat ja tiheät imetyshetket ovat tehokkain ja luonnollisin keino käynnistää ja ylläpitää maidontuotantoa. Jos vauvan vointi sallii imetyksen ja vauva imee hyvin, ei lypsäminen ole tarpeen.

Käytännön ohjeita ja vinkkejä maidon lypsämisen toteutukseen löytyy helposti Imetyksen tuki ry:n verkkosivustolta.

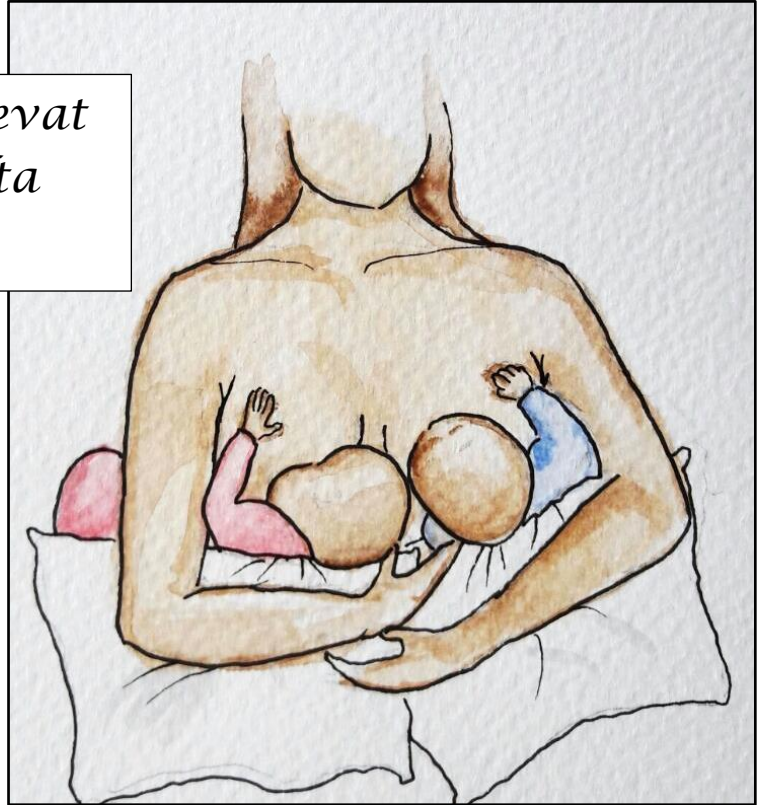
Muita tutustumisen arvoisia oppaita imetykseen liittyen ovat esim. Suomen kättilöliiton julkaisema *Imetys – yhteisen matkamme alku*, Suomen Monikkoperheet ry:n *Monikkolasten imetys* sekä Kevyt ry:n *Äidinmaitoa keskoselle*.

RINTATULEHDUS

Rintatulehdus on tavallinen vaiva erityisesti imetyksen alkukuukausina. Tiehyttukoksen oireita ovat rinnan paikallinen arkuus, kuumotus ja punoitus. Usein arstavassa kohdassa voi tuntua selkeää pahkura. Lieväoireisena tiehyttukoksen voi hoitaa kotikonstein. Jos tiehyttukoksen oireiden lisäksi nousee kuume tai olo menee huonoksi, puhutaan rintatulehduksesta joka vaatii hakeutumista lääkäriin ja usein antibioottikuuria.

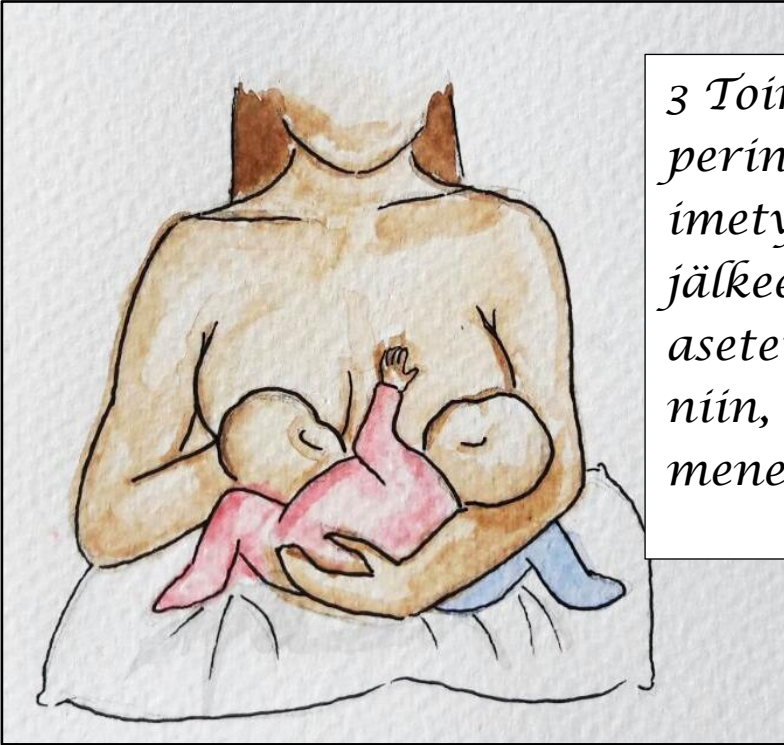
KAKSOSIMETYSASENNOT

1 *Vauvojen jalat tulevat äidin käsivarsien alta selkäpuolelle.*



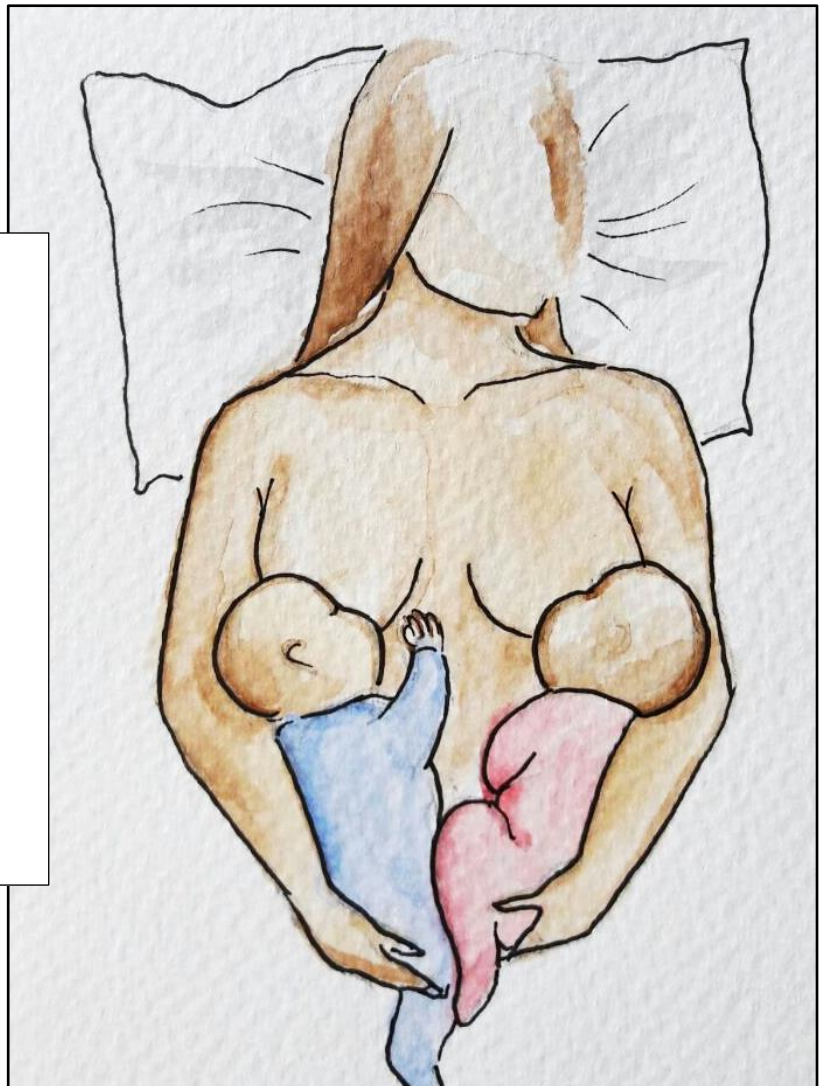
2 *Toinen vauva on rinnalla perinteisessä imetysasennossa, toisen vauvan jalat tulevat äidin käsivarren alle.*





3 Toinen vauva on rinnalla perinteisessä imetysasennossa, jonka jälkeen toinen vauva asetetaan toiselle rinnalle niin, että lasten vartalot menevät lomittain.

4 Äiti on makuulla pienessä kohoasennossa. Vauvat ovat rinnoilla niin, että äiti saa käsivarsillaan pidettyä vauvoista kiinni.



HANKINNAT

Vauva-aikana monikkoperheisiin tehdään samankaltaisia hankintoja kuin yksilapsisiin perheisiin, mutta muutamia erityispiirteitä on. Kaikkia hankintoja ei myöskään välttämättä tarvitse tehdä kaksin- tai kolminkertaisina, vaikka perheeseen syntyisikin kaksoiset tai kolmoset. Joitakin moninkertaisia hankintoja, kuten kastemekkoja voi myös vuokrata esim. Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:ltä.

VAUNUT

Vaunuja hankittaessa on hyvä miettiä missä niillä liikutaan eniten. Vertailussa kannattaa kiinnittää huomiota vaunujen leveyteen, pituuteen ja malliin. Lisäksi on muistettava mitata, että vaunuilla mahtuu kulkemaan ulko-ovista ja että niiden kanssa mahtuu esimerkiksi hissiin. Vaunujen tulisi mahtua helposti myös auton säilytystilaan. Kaksosrattaita on tarjolla enemmän, mutta myös kolmosperheille on tarjolla omia vaunumalleja.



PINNASÄNKY

Vauva-arjen alussa monikkoperheeseen riittää usein yksi pinnasänky, sillä monikot syntyvät usein pienikokoisina joten kaksi tai kolmekin vauvaa mahtuu nukkumaan samaan pinnasänkyyn. Myös äitiyspakkauslaatikkoa voi alkuun käyttää sänkynä. Lasten kasvaessa jokaiselle lapselle tulisi hankkia oma pinnasänky.

TURVAISTUIMET

Autoa valittaessa kannattaa tarkistaa huolella etukäteen, että kaikkien lasten turvaistuimet mahtuvat autoon hyvin.

IMETYSTYNNY

Jos äiti imettää kahta vauvaa yhtä aikaa, voi kaksosten imetystyynnystä olla apua. Yhtä lasta kerrallaan imettäessä tavallinen imetystyynny on hyvä apuväline.

RINTAPUMPPU

Monikkovauvojen äidit joutuvat usein pumppaamaan äidinmaitoa talteen. Joko käsi- tai sähkökäyttöinen rintapumppu on tähän hyödyllinen apuväline.

Hankintoja kannattaa ja voi tehdä vauvojen syntymän jälkeenkin, aina sen mukaan mitä itse katsoo tarpeelliseksi. Koko lastentarvikekauppaa ei siis tarvitse kerralla tyhjentää. Jokaisella perheellä on omat yksilölliset tarpeet ja toiveensa. Useita lastentarvikkeita voi olla kannattavaa myös vuokrata, jos käyttöaika on lyhyt. Vuokraamoita löytyy Suomesta useita.

KELAN MYÖNTÄMÄT ETUUDET

SAIRAUSPÄIVÄRAHA TAI ERITYISÄITIYSRAHA RASKAUSAIKANA

Monikkoraskauksissa äiti jää yleensä aikaisemmin äitiysvapaalle, vaikka raskaus olisi sujunut ongelmitta. Jos äiti joutuu jäämään sairauslomalle raskausaikana, hän voi hakea Kelasta sairauspäivärahaa, mikäli ei saa sairausloman ajalta palkkaa. Jos äiti joutuu raskauden aikana olemaan pois työstä työhön liittyvän vaaratekijän vuoksi, hän voi saada erityisäitiysrahaa.

ÄITIYSVAVUSTUS

Äitiysavustusta korotetaan niin että ensimmäisestä lapsesta saa yhden, toisesta lapsesta kaksi, kolmannesta kolme jne. äitiysavustusta. Kaksosista saa siis yhteensä kolme, ja kolmosista yhteensä kuusi äitiysavustusta. Vanhempien kannattaa miettiä, ottavatko he äitiysavustukset äitiyspakkauksina vai 140 euron rahallisena avustuksena. Perhe voi myös valita ottavansa osan äitiysavustuksista äitiyspakkauksina ja osan raha-avustuksina.

ÄITIYS- JA ISYYSRAHA

Monikkoperheiden äitiys- ja isyysrahaan ei automaattisesti makseta korotusta. Jos lapset syntyvät ennenaikaisesti niin, ettei äidin äitiysvapaa ole alkanut, aletaan äitiysrahaa kuitenkin maksaa heti syntymää seuraavasta arkipäivästä lähtien.

VANHEMPAINRAHA

Vanhempainrahaa monikkoperheille maksetaan jokaisesta lapsesta 60 arkipäivää pidempään toisesta lapsesta alkaen. Tämä tarkoittaa sitä, että kun yhdestä lapsesta vanhempainrahaa maksetaan 158 arkipäivää, kaksosista maksetaan 158 arkipäivän lisäksi 60 arkipäivää eli yhteensä 218 arkipäivää. Vastaavasti kolmoset saaneelle perheelle vanhempainrahaa maksetaan yhteensä 278 arkipäivää.

LAPSILISÄ

Lapsilisään monikkoperheet eivät saa erityiskorotuksia, vaan se maksetaan normaalisti perheen lapsiluvun mukaan.

ISÄ JA ÄITI YHTÄ AIKAA KOTONA?

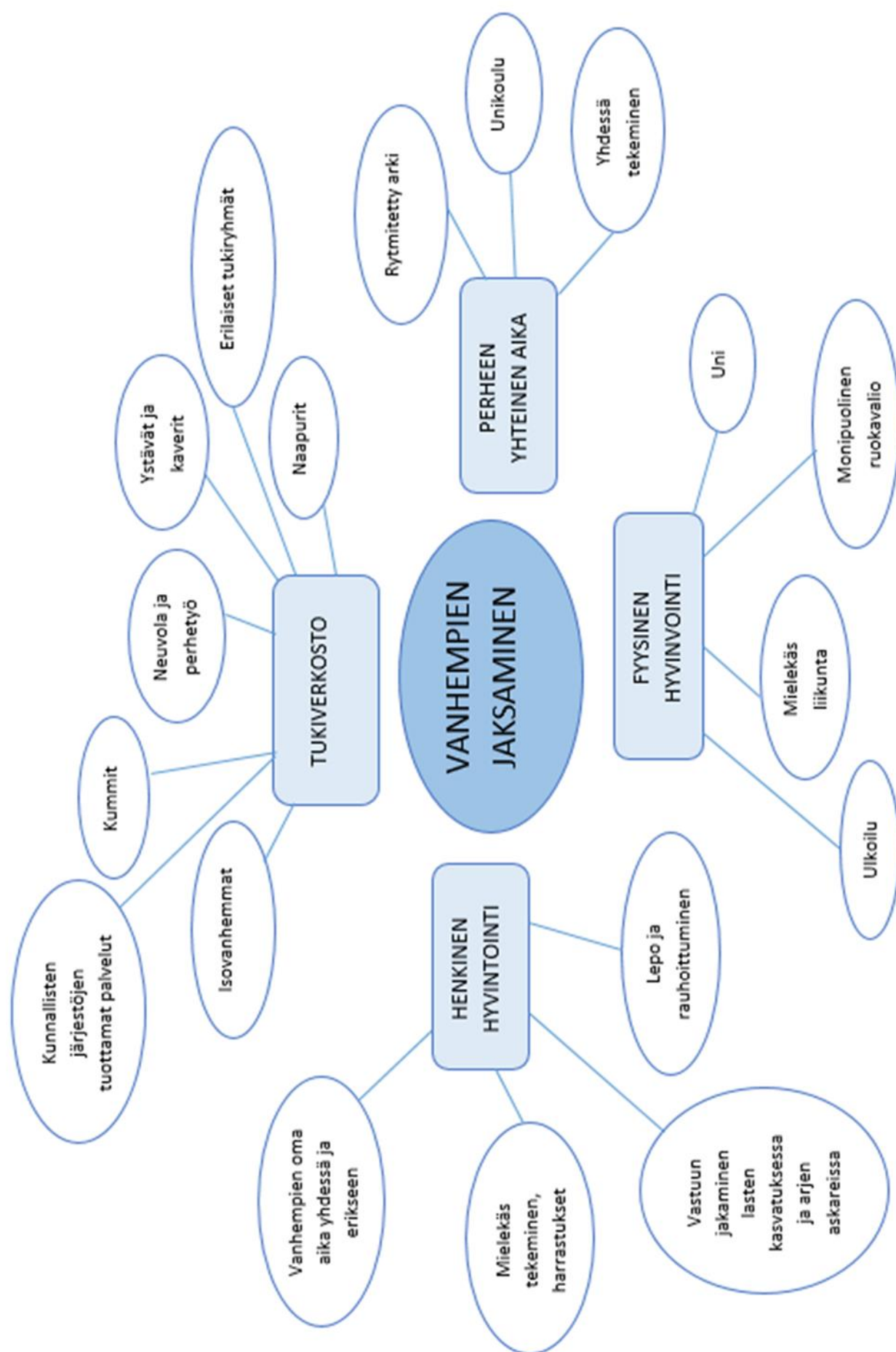
Toisin kuin yhden lapsen saaneissa perheissä, monikkoperheissä molemmat vanhemmat voivat olla kotona hoitamassa lapsia syntymän jälkeen. Isä voi siis pitää 18 arkipäivän isyysvapaan ja 60 arkipäivän vanhempainrahan lisäpäivät yhtä aikaa äidin kanssa, halutessaan vaikkapa yhtäjaksoisesti. Monikkoperheen isä voi siis poikkeuksellisesti olla kotona yhtä aikaa äidin kanssa useampia viikkoja.

<http://kela.fi/monikkoperhe>

TARINOITA MONIKKOELÄMÄSTÄ

”Perheeseemme kuuluu minun ja mieheni lisäksi viisivuotiaat identtiset kaksospojat ja uusin tulokas odottelee vielä vuoroaan mahassa. Poikien alkutaival alkoi keskolasta. Kotiin päästyämme kaikki meni noin viikon mukavasti, ja sitten alkoi koliikki-refluksivaivat. Ensimmäinen vuosi oli varmasti rankin, ja onneksi kuvasimme paljon, koska muistikuvat ovat osittain hatarat. Merkitsimme myös kalenteriin tärkeimmät virstanpylväät, josta ne sitten rauhallisemman vaiheen aikana on helppo siirtää vauvakirjoihin. Vielä ei kylläkään sitä kovin rauhallista vaihetta ole tässä perheessä näkynyt, ovat sen verran vilkkaita poikia edelleen. Monikkoarjessa oppii luovimaan, ja vanhempana koen kehittyneeni todella paljon ja osaan arvostaa enemmän niitä elämän pieniä iloja, joita jokainen päivä sisällään kantaa.”

”Tyttö-poikakaksoset täydensivät perheemme, ennestään lapsia meillä oli jo kaksi. Vauvat olivat alusta asti helppoja ja nukkuivat öisinkin kuuden tunnin unia. Varmuutta hoitamiseen toi myös ikä ja kokemus aiemmista lapsista. Isommat sisarukset kokivat jonkin verran mustasukkaisuutta vauvoista, mutta pyrimme antamaan jokaiselle lapselle myös yksilöaikaa, vaikka se välillä olikin hieman haasteellista. Hyvä tukiverkosto oli meille tärkeääkin tärkeämpi, että arki saatiin rullaamaan jouhevasti. Välillä myös parisuhde ansaitsee huolenpitoa ja sen meille ovat mahdollistaneet aivan mahtavat ystävät ja sukulaiset, jotka pyydettyessä usein rientävät auttamaan ja jaksavat viihdyttää katrastamme.”



SISARUSTEN HUOMIOIMINEN

Jos perheessä on jo lapsia monikoiden syntyessä, on myös heidän huomiointinsa mietittävä etukäteen. Jo odotusaikana vauvoille voi keksiä ”työnimet” joilla puhuttaessa vauvoista tulee tuttuja ja entistäkin odotetumpia myös mahdollisille isommille sisaruksille. Vauvojen kotiuduttua isommat lapset voivat usein jäädä hieman sivuun, kun kaksos- ja kolmosvauvat keräävät paljon huomiota, hämmästelyä ja ihastelua. Tämä voi aiheuttaa isommissa sisaruksissa uhmaa, mutta sitä usein helpottaa se, kun asioista puhuu etukäteen. Toisaalta iältään jo hieman vanhemmat sisarukset voivat myös olla erityisen ylpeitä päästessään auttamaan vauvojen hoidossa. Vauva-arjessa kannattaa kuitenkin miettiä, voisivatko esim. isovanhemmat, kummit ja ystävät huomioida erityisesti muita sisaruksia.

YKSILÖLLISYYDEN TUKEMINEN

Lasten kasvaessa yksilöllisyyttä voi tukea lapsen itsenäisillä valinnoilla esimerkiksi lelujen tai vaatteiden suhteen. Lasta voi kannustaa leikkimällä myös muiden kuin monikkosisarustensa kanssa, ja on hyvä joskus ottaa kahdenkeskistä keskittyen vain yhteen lapseen. Mahdollisuuksien mukaan lapset kannattaa viedä lastenneuvolakäynneille erikseen, jolloin hoitajan ja lääkärin on mahdollista tutkia lapset huolellisesti ja tasapuolisesti sekä havaita lasten yksilölliset piirteet ja kehityksen tasot.



MUISTIINPANOJA

HYÖDYLLISIÄ YHTEYSTIETOJA

PÄIJÄT-HÄMEEN MONIKKOPERHEET RY

<http://www.bit.ly/ph-monikkoperheet>

phmonikotry(at)gmail.com

SUOMEN MONIKKOPERHEET RY

<http://www.suomenmonikkoperheet.fi/jarjesto/yhteystiedot/>

toimisto(at)suomenmonikkoperheet.fi

Liity jäseneksi! <http://www.suomenmonikkoperheet.fi/toiminta/liity-jaseneksi/>

KEVYT – KESKOSVANHEMPIEN YHDISTYS

<http://www.kevyt.net/>

IMETYKSEN TUKI RY

<https://imetys.fi/>

IMETYSTUKIPUHELIN

p. 09 4241 5300 Puhelimeen vastaa koulutuksen saanut tukiäiti.

Päivystysajat 1.1.2017 alkaen: ke klo 21–22:30, to klo 13–15, su klo 16–17

KANTOLIINAYHDISTYS

<http://kantoliinayhdistys.fi>

LAPSIPERHEIDEN KOTIPALVELU (LAHTI)

<https://www.lahti.fi/palvelut/perhe-ja-sosiaalipalvelut/perheiden-palvelut/lapsiperheiden-kotipalvelu>

Kotipalveluohjaaja Anu Lotila-Sivonen

anu.lotila-sivonen(at)lahti.fi

p. 050 5597 890 (Voit jättää soittopyynnön tai tekstiviestin)

LÄHTEET

Opasvihkosen pääasiallisina lähteinä on käytetty:

<http://www.suomenmonikkoperheet.fi/>

<http://www.suomenmonikkoperheet.fi/ry/paijat-hameen-monikkoperheet-ry/>

<http://www.kela.fi/monikkoperhe>

<https://imetys.fi/>

Hakulinen-Viitanen, T., Karhumäki, A., Oulasmaa, M., Törrönen, H. 2011. Meille tulee vauvat – opas monikkovauvojen odotukseen ja hoitoon. THL:n julkaisu.

*Kiirettä ja touhua meillä pitää,
siitä sen moninkertainen rakkaus itää!*

*On tossuja, tumppuja, pipoja
- mielin määrin onnea ja iloja.*

*Ympäri, ämpäri joku aina hyörii,
välillä aikuisilla jo päässäkin pyörii.
Nautitaan hölystä, pölystä, tästä hetkestä
- oman perheen ihanasta retkestä.*

J. Närhi