

MONINKERTAINEN ILO - OPAS MONIKKOVANHEMMILLE

Kuvitus ja taitto

Koulutusala Graafinen viestintä	
Koulutusohjelma Viestinnän koulutusohjelma	
Työn tekijä Päivi Hagroos	
Työn nimi Moninkertainen ilo -opas monikkovanhemmille: kuvitus ja taitto	
Päiväys 3.5.2013	Sivumäärä/Liitteet 23/1
Ohjaaja Riitta Junnila-Savolainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kuopion yliopistollisen sairaalan äitiyspoliklinikka/ Kätilöopiskelijat Tiina Tuononen ja Johanna Sirviö	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön päämääränä oli kuvittaa ja taittaa Kuopion yliopistollisen sairaalan äitiyspoliklinikalle opas, jota jaetaan monikkovanhemmille. Opas tehtiin yhteistyössä Savonia-ammattikorkeakoulun kätilöopiskelijoiden T. Tuononen ja J. Sirviön kanssa, joiden opinnäytetyöhön opas liittyi.</p> <p>Opinnäytteen menetelmänä oli Zeiselin spiraalimalli, jonka mukaisesti työ eteni alkumielikuvista, luonnosten ja palautteen kautta lopulliseen muotoonsa. Oppaan kuvittamisessa käytettiin hyväksi teoriaa kuvittamisesta, opintojen aikana saatua tietoa sekä omakohtaista kokemusta. Raportissa perustellaan kunkin kuvan valintaa mielikuvista käsin.</p> <p>Tuloksena valmistui 28-sivuinen opas äitiyspoliklinikalle jaettavaksi monikkovanhempien käyttöön.</p>	
Avainsanat kuvittaminen, taitto, opas, monikkovanhemmat	

Field of Study Graphic Design			
Degree Programme Degree Programme in Design			
Author Päivi Hagroos			
Title of Thesis Multiple joy - a guide to the multiple parents: illustration and layout			
Date	3.5.2013	Pages/Appendices	23/1
Supervisor Riitta Junnila-Savolainen			
Client Organisation /Partners the maternity clinic of the Kuopio University Hospital/ Midwifery students Tiina Tuononen and Johanna Sirviö			
<p>Abstract</p> <p>The aim of the thesis was to illustrate and lay out the guide to the maternity clinic of the Kuopio University Hospital, where it is distributed for multiple parents. The guide was made at Savonia UAS in cooperation with two midwifery students whose thesis the guide was related to.</p> <p>As the method of the thesis was the Zeisel's spiral model, according to which the work progressed from the initial images through the sketches and feedback into the final shape. The theory on illustration, the knowledge obtained through studies and personal experience were utilized in the illustration of the guide. The report justifies the choice of each image by perceptions.</p> <p>As the final product emerged a 28-page-long guide to the maternity clinic to be shared for multiple parents.</p>			
<p>Keywords</p> <p>illustration, layout, guide, multiple parents</p>			

MONINKERTAINEN ILO - OPAS MONIKKOVANHEMMILLE

- KUVITUS JA TAITTO -



Moninkertainen ilo



Tietoa monikkoraskaudesta ja arjesta
pienokaisten kanssa

Sisällys

KESKEISET KÄSITTEET	6
---------------------------	---

1. ALUKSI

1.1 Kuinka päädyin monikko-oppaaseen.....	7
1.2 Mitä oppaalta haluttiin	7
1.3 Kenelle?	7

2. MONIKKO-OPPAAN KUVITTAMISESTA

2.1 Kuvittamisen funktiosta	8
2.2 Lähtökuopissa	9

3. KUVITUSPROSESSI

3.1 Kuvitustyyli	10
3.2 Työn kulku	11
3.3 Kuva kovalta	12
3.3.1 Kansi	12
3.3.2 Onnea	13
3.3.3 Kaavio	13
3.3.4 Syntyvät.....	14

3.3.5 Raskaustyytit	14
3.3.6 Seuranta	15
3.3.7 Synnytys	16
3.3.8 Tehohoito	16
3.3.9 Arki	17
3.3.10 Parisuhde	17
3.3.11 Kehys	18
3.4 Kuvien viimeistely	18
3.5 Oppaan taitto	19

4. LOPUKSI

4.1 Lopputulos ja sen arviointi	20
4.2 Oman työn pohdinta	20

<i>Aineisto</i>	22
-----------------------	----

<i>Lähteet</i>	22
----------------------	----

<i>Kuvaluettelo</i>	23
---------------------------	----

Liitteet (1)

Liite1. Monikko-opas

KESKEISET KÄSITTEET:

OPAS= jotakin aihealuetta käsittelevä, ohjaava, neuvova, esittelevä julkaisu

MONIKKOVANHEMMAT= vanhemmat, joille syntyy tai on syntynyt kerralla kaksi tai useampi lapsi

HILJAINEN TIETO=intuitiivinen, ei-sanallinen tieto, jota on vaikea pukea sanoiksi ja perustuu henkilökohtaiseen kokemukseen

REFERENSSIKUVA=vertailukuva, viitekuva, malliversio, lähdeaineisto

INFORMAATIOGRAFIikka=esim. havainnekuva, diagrammi, jossa visuaalisuuden avulla havainnollistetaan tietoa





1. ALUKSI

1.1 KUINKA PÄÄDYIN MONIKKO-OPPAASEEN?

Kaksi Savonia amk:n kättilöopiskelijaa, Tiina Tuononen ja Johanna Sirviö, olivat etsimässä mahdollista yhteistyökumppania omalle opinnäytetyölleen. He olivat tekemässä Kuopion yliopistollisen sairaalan äitiyspoliklinikalle opasta, jota siellä jaettaisiin monikkovanhemmille. Tämän oppaan tekemiseen he etsivät henkilöä, joka tekisi sen kuvituksen ja samalla taiton. Tieto työstä tuli syyskuun 2012 alussa ja oppaan oli suunniteltu olevan kokonaisuudessaan valmis ja luovutettuna lokakuun 2012 loppuun mennessä.

Työ kuullosti juuri siltä, mitä haluaisin tulevaisuudessakin tehdä. Erityisesti tuo kuvitustyö oli läheinen, sillä olen harrastanut kuvataiteita jo pitkään. Aihe tuntui mielekkäälle myös siksi, että minulla on siitä tavallaan omakohtaista kokemusta. Itselläni on pikkukeskosena syntynyt tytär ja siten tiesin, millaisia tuntemuksia vanhemmaksi tulo ylipäättänsä tuo ja tehohoitokin tuntemuksineen oli tuttua. Koin, että kokemukseni antaisi aiheen kuvittamiseen sitä ns. hiljaista tietoa. Kuvien teko ei pohjautuisi pelkästään luettuun tietoon aiheesta, vaan myös omiin muistoihin. Saatoin vielä tuntea, haistaa, kuulla ja kaikin puolin aistia kaiken raskausajan tehohoidon kautta kotiin pääsyyn. Lisäksi työn teki mielekkääksi sen suora yhteys työelämään oppaan mennessä sairaalan käyttöön.

1.2 MITÄ OPPAALTA HALUTTIIN?

Tavoitteena oli tehdä opas, joka olisi selkeä, kaunis ja lukemaan houkutteleva. Opas painettaisiin Kysin monistamossa, joten siitä tuli luovuttaa sekä pdf-versio että InDesign-versio myöhemmin mahdollisesti tarvittavaa muokkausta varten. Opasta jaetaan äitiyspoliklinikalla kaksosia ja kolmosia odottaville vanhemmille. Asiasisällöstä vastasivat luonnollisesti kättilöopiskelijat ja itselläni oli vastuu oppaan kuvituksesta ja taitosta. Tuononen ja Sirviö halusivat oppaaseen kuvitusta lähinnä tuomaan vaihtelua

pelkälle tekstille, koristeeksi. Oppaaseen tulevat muutamat infografiikat omaisivat lisäarvoa selventämällä tekstisisältöä.

1.3 KENELLE?

Opas menee Kuopion yliopistollisen sairaalan äitiyspoliklinikalla monikkoperheille jaettavaksi. Kohderyhmänä ovat siis tulevat vanhemmat, joille on tiedossa kaksi tai kolmekin vauvaa yhtä aikaa. Raskaaksi tulo ja odotus herättää kokijassaan monenmoisia tuntemuksia ja kysymyksiä. Vaikka se on ihana ja iloinen asia, pitää se sisällään myös paljon huolta. Jo yhden lapsen odotus muuttaa paljon, useamman lapsen tulo kerralla vielä enemmän. Vanhemmille se voi olla emotionaalisesti hämmentävää ja varsinkin äidille myös fyysisesti. Tieto monikkoraskaudesta tulee usein yllätyksenä, toisinaan jopa järkytyksenä ja vanhemmat tarvitsevat sekä tietoa että vertaistukea. Varsinkin odotusajan ja synnytyksen kasvaneet riskit huolettavat mieltä. Vanhemmat kaipaavat mahdollisimman paljon tietoa sekä raskausajan riskeistä, keskosuudesta ja synnytyksestä että synnytyksen jälkeisestä arjesta. (Pitkänen 2012; Suomenmonikkoperheet.fi).

2. MONIKKO-OPPAAN KUVITTAMISESTA

2.1 KUVITTAMISEN FUNKTIOSTA LYHYESTI

Kuvittamisesta hain yleistä teoriapohjaa kuvittamiseen liittyvästä kirjallisuudesta. Pääosassa oli Anja Hatvan teokset *”Kuvittaminen”* ja *”Kuva-hyvä renki, huono isäntä”* sekä hänen väitöskirjansa *”Merkityksen välittäminen kuvan avulla”*. Selasin myös Tarja Ajopalo-Niemisen *”Kuvittajan keinot”* sekä Lasse Rantasen *”Mistä on hyvät lehdet tehty”*. Netistä katsoin lähinnä Antti Toivasen www.graafinen.com-sivuston aineistoa. Opinnäytetyössä käytin myös opiskelujen aikana saamaani oppia hyväksi, samoin ns. hiljaisena tietona omakohtaista kokemusta, jonka pohjalta saatoin ajatella, minkätyyppinen kuva voisi olla tähän oppaaseen mielekäs.

Kuvituksen käyttökenttä on valtavan laaja. Niitä käytetään lehdissä ja kirjoissa yms. painotuotteissa, digitaalisissa medioissa, kuluttajatuotteissa, mainos- ja markkinointimateriaaleissa, informaatiomateriaaleissa, teknisissä piirustuksissa jne. Kuvituskuva voi olla piirros tai maalaus, joka voi olla tehty perinteisin menetelmin tai digitaalisesti. Se voi olla yhtä lailla taidegafiikkaa kuin käyttögrafiikkaakin. Se voi olla kollaasi, valokuva tai vaikka graafisesti tyylitelty kirjain. Oikeastaan lähes mikä tahansa visuaalisesti ilmaistu asia. Kuvittamisen tehtävänä on herättää lukijan mielenkiinto. Se on yleensä tekstiä tai muuta sisältöä visuaalisesti selventävä, tukeva tai tulkitseva kuva. Se voi myös olla aiheeseen johdattelleva. Kuvituskuva voi olla yhtä hyvin vain koristeellinen elementti tai sillä voi olla lisäinformaatiota antava tarkoitus. Kuvituskuvan merkittävimpana etuna on, että sillä voi esittää asioita, joita muutoin on hankala tai jopa mahdoton esittää. (Toivanen 2010).

Kuvituskuva rikastuttaa ja ohjaa havainnointia, järjestelee ja helpottaa tekstin ymmärtämistä. Yleensä kuvituskuvat ovat ns. käyttökuvia, jolloin ne ovat valjastettu palvelemaan jotain sanomaa ja siten lähtökohtana on lähes aina jokin suhde tekstiin. Niiden pohjalla on usein jokin tilaustyö, jossa on huomioitava tilaajan toiveet. (Hatva 1993, s.49, 65, 137).

Se, kuinka katsoja kuvaa tulkitsee, riippuu tekstistä. Myös hänen sen hetkinen maailmakuva, tunnetila ja kokemuspohja voi vaikuttaa tulkintaan. Usein vasta tekstin lisääminen saa tunnistamaan tai ymmärtämään kuvatun asian. (Hatva 1993, s. 65, 84, 110). Tämän on huomattavissa myös joissakin monikko-oppaaseen tekemässäni kuvissa. Jos tekstin aihe olisi jotain muuta, kuvan merkitys vaihtuisi. Esimerkiksi sektiokuva voisi olla mikä tahansa leikkaussalilanteeseen liittyvä kuva, mikäli teksti käsittelee jotain muuta aihetta. Samoin parisuhdekuva istuisi moneen muuhunkin aiheeseen kuin vanhempien väliseen suhteeseen lapsiarjen keskellä.

Jotta kuva saisi oikeanlaisen tulkinnan, se tulisi sijoittaa mahdollisimman lähelle sitä koskevaa tekstiä. Myös kuvaustavalla (piirros, maalaus, valokuva yms.) on merkitystä viestintään ja siihen kuinka kuvaa tulkitaan ja koetaan. (Hatva 2009, s. 56).

Kun kuvittaja alkaa tehdä kuvaa, hänellä on oltava jokin mielikuva, jonka pohjalta lähteä liikkeelle. Tuo mielikuva voi olla yhtä lailla yleinen kuin henkilökohtainenkin. (Hatva 2009, s. 68). Tästä lähtökohdasta Zeiselin spiraalimallikin lähtee etenemään ja monikko-oppaan kohdalla alkumielikuvat tulivat sekä yleisestä käsityksestä että henkilökohtaisesta kokemuksesta.

Hatva (2009, s. 86- 342) on tehnyt väitöskirjassaan myös koeartikkelitutkimuksen, josta syntyi johtopäätös: ”hyvän kuvasuunnittelun hypoteesi voisi olla seuraavanlainen: esteettiseksi koetut kuvat ovat etuasemassa, sillä niiden katselua mielummin jatketaan. Jos jutussa on isokokoisia ja värikkäitä kuvia, on todennäköistä, että ne huomataan ja muistetaan paremmin kuin muut. Jos kuvan sisältö on kytketty tekstiin eikä se sisällä liikaa tulkinnanvaraisia kohtia, myös itse asiasisältö muistetaan paremmin ja jo pelkän kuvan muistaminen saattaa assosiaation kautta palauttaa mieleen tekstisisältöä. Koska kuva ohjaa tarkkaavuutta ja sitä kautta ajattelua, kuvitettavat kohdat on syytä valita tarkkaan painottaen olennaisia sisältöjä”.



2.2 LÄHTÖKUOPISSA

Kuvien ideointia aloitin jo odotellessa vahvistusta toimeksiannosta niin opettajilta kuin kätilöopiskelijoiltakin. Selailin netissä (www.google.fi) kaksosiin liittyvää kuva-aineistoa summittaisesti ja huomioni kiinnittyi kuvaan paidasta, johon oli piirretty jalkapohjat ja teksti ”Twins”. Tein tästä kuvasta syntyneestä ajatuksesta jalkapohjista pikaisen piirroksen, jota ajattelin mahdollisesti käyttää myöhemmin johonkin (kuva 1).



Kuva 1. Yksi idean antaneista kaksospaidoista ja pikaluonnoksia jaloista.

Oppaan tekstiä minulla ei ollut heti alusta asti luettavana, jotta olisin voinut tukeutua siihen piirrosten teossa. Omat mielikuvani muokkasivat siten alkuajatuksiani kuvien suhteen. Mielikuvani perustuivat sekä yleiseen käsitykseen että omaan kokemukseen. Tuononen ja Sirviö lähettivät minulle myös varsin selkeän listan siitä, millaiset kuvat he mihinkin kohtaan halusivat. He halusivat oppaan kuvallisen annin pitävän sisällään piirroksia ja kehysornamentiikkaa. Kuvien tehtävä olisi elävöittää tekstiä ja ornamentti tulisi ns. listamaisiin tietoruutuihin. Tekstiä elävöittävän

kuvituksen lisäksi tulisi kaaviokuvat monikkoraskauden syntytyavoista ja raskaustyypeistä. Opas tulisi sisältämään myös yhden tilastografiikan, joka kuvaa lähialueilla syntyneiden monikoiden määriä viime vuosina.

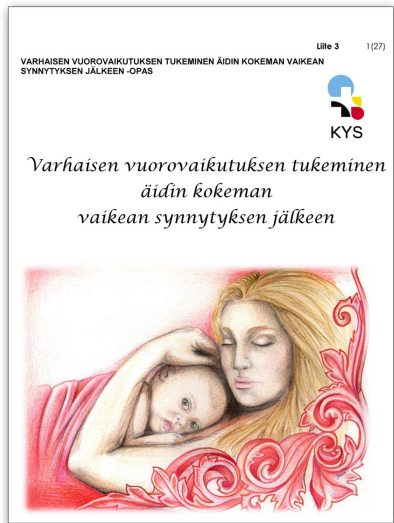
Oppaalle hain tietoperustaa selailemalla ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa (www.theseus.fi) muita vastaavanlaisia oppaita. Lähinnä silmäilin hoitotyön opinnäytetöitä. Ne eivät suoranaisesti olleet monikkouteen liittyviä, mutta katsoin kaiken raskautta, synnytystä ja vanhemmuutta käsittelevät oppaat riittävän läheisesti aiheeseen liittyviksi. Tällaisia olivat mm. *”Potilasopas botuliiniksiin hoitoon tulevalle lapselle”*, (Koskinen ja Virnes, 2011) sekä *”Motivoivan kuvituksen haasteet: arjenhallintaongelmaisten nuorten motivointi kuvituksen avulla”* (Huusko, 2012). (kuva 2.)



Kuva2. Esimerkkejä opinnäytetyönä tehdyistä oppaista.

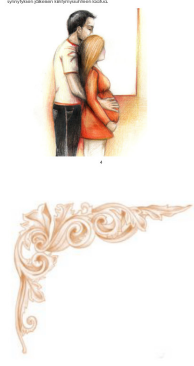
Niistä katselin lähinnä niiden ulkoasia, jotta saisin käsityksen, millaisia aikaisemmin on tehty. Terveystieteiden oppaat, jotka olivat tarkoitettu lapsille tai nuorille, olivat värikkäitä ja vauhdikkaitakin. Oletettavasti lasten ja nuorten mielenkiinnon herättäminen vaatii väriä ja kuvan sisällyksen pitää olla vauhdikas ja hauskakin, jos aihe sen sallii. Oppaat, jotka käsitelivät raskautta ja vanhemmuutta, olivat taas rauhallisia ja yksinkertaisia. Ehkä aikuisten odotetaan kiinnostuvan enemmän varsinaisesta asiiasisällöstä ja kuvat ovat lähinnä somisteina tai tarvittaessa tekstiä selventämässä.

Tuononen ja Sirviö lähettivät minulle opinnäytetyön *“Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen äidin kokeman vaikean synnytyksen jälkeen”* (Kokkonen ja Stenbäck, 2012) ja sanoivat haluavansa tuossa opinnäytetyössä olevan oppaan kaltaisen myös omasta oppaastaan (kuva 3). Opas oli varsin minimalistinen. Siinä oli kikkailematonta tekstiä, jota kuvitti herkä, pastellimaisen sävyiset piirroskuvat. Kuvat eivät tuoneet tekstiin mitään lisää, vaan olivat lähinnä koristava elementti. Mielestäni siinä oli hyvin tavoitettu herkkyyttä ja sellainen yksityinen tunnelma, joka tapahtumassa on.



Varhainen vuorovaikutus rakentaa ja uudistaa

En tiedä, mikä on värikkäiden värien tarkoitus, mutta olen huomannut, että ne ovat usein värikkäitä ja vauhdikkaita. Väri on kuitenkin tärkeä osa kuvaa, ja se voi auttaa ihmistä tuntemaan paremmin. Väri on myös tärkeä osa kuvaa, ja se voi auttaa ihmistä tuntemaan paremmin. Väri on myös tärkeä osa kuvaa, ja se voi auttaa ihmistä tuntemaan paremmin.



Halusin tutustua myös muihin käytössä oleviin oppaisiin, jotka olivat valmistettu muutoin kuin opinnäytetyönä. Tällaisia olivat mm. Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitoksen *“Meille tulee vauvat -opas monikkovauvojen odotukseen ja arkeen”*, joka on ilmaiseksi ladattavissa (THL 2011). Suurimaksi osaksi oppaat olivat kuitenkin maksullisia ja näin ollen ne jäivät tarkastelematta.

Perehdyin netissä myös monikkouden tekstiaineistoon, jotta tietäisin siihen liittyvistä asioista. Tässä oli merkittävimmissä roolissa Suomen Monikkoperheet-sivusto. Sivustolla on varsin kattavasti tietoa monikkoras-kaudesta aina hedelmöittymisestä syntymänjälkeiseen arkeen. Sivustolla on myös laaja linkkivalikoima aiheeseen liittyvistä niin kotimaisista kuin ulkomaisista sivustoista.

Myös monet paikkakuntakohtaiset monikkoperhesivustot sisältävät runsaan aineiston tulevien vanhempien valmennukseen, mm. Helsingin Seudun Monikkoperheet ry on varsin kattava.

3. KUVITUSPROSESSI

3.1 KUVITUSTYyli

Oli alusta asti selvää, että kuvat piirretään. Aiheesta olisi vaikea saada valokuvia muutoin kuin netin kautta ja niiden käytössä olisi omat tekijänoikeudelliset seikkansa. Koin myös, että valokuva turhan paljon merkitsisi kuvassa olevan tilanteen siinä esiintyviin henkilöihin. Piirroskuva antaisi lukijalle tilaa kokea kuva ja sen tilanne henkilökohtaisemmaksi.

Kuvien pitäisi olla ehdottomasti värillisiä, jolloin ne toisivat oppaaseen elävyyttä. Tämä oli myös Tuonosen ja Sirviön mielipide sitä kysyessäni. Vaihtoehtoina väriytykseen olivat akvarellit tai värikynät, sillä niiden jälki olisi aiheeseen sopivan herkkää ja kuulasta. Tietokoneella tehdyn värit-

Kuva 3. Esimerkkejä Kokkonen ja Stenbäckin oppaasta.

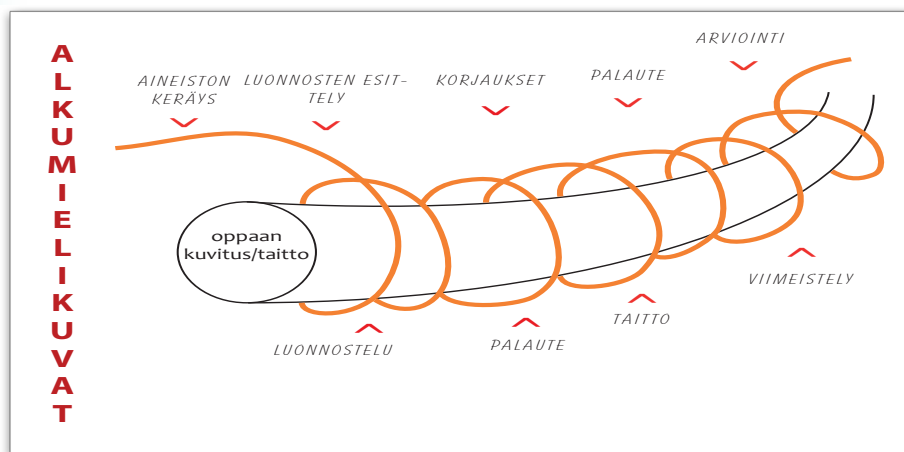


tämisen koin jotenkin paksuksi ja elottomaksi. Päädyin käyttämään piirroksissa värikyniä, sillä katson hallitsevani ne paremmin. Akvarellit eivät anna juurikaan virheitä anteeksi ja niiden korjaaminen olisi saattanut vaatia useita uudelleen aloittamisia. Aikaa tunsin olevan niukalti sellaiseen. Lisäksi minulla on paha tapa ylityöstää akvarellimaalauksia, jolloin niistä katoaa tekniikalle ominainen läpikuultavuus ja herkkyyks.

Piirroksista poikkeavat informaatiografiikka. Ne on tehty kokonaisuudessaan tietokoneella ja ovat siten viivan jäljeltään ja väritykseltään raskaampia kuin piirretyt. Päädyin tähän osin siksi, että kyseisissä kuvissa sama toistuu hieman eri variaatioina ja koneella se olisi helppo muokata. Muutoin olisi pitänyt piirtää joka kuva erikseen. Osittain syynä oli se, että kyseessä oli faktapohjainen kuva, jonka halusin tavallaan erottuvan tunnelmapohjaisista piirroksuvista.

3.2 TYÖN KULKU

Oppaan valmistuminen eteni Zeiselin spiraalimallin mukaisesti (kuva 4).



Kuva 4. Zeiselin spiraalimalli (Anttila 1993) mukaeltuna

Spiraalimallin mukainen eteneminen oli tässä työssä luontevaa. Mallissa alkumielikuvien pohjalta tehdään luonnokset, joita palautteen mukaan muokataan kohti lopullista tulosta. Aiheesta syntyi heti tiettyjä ns. alku-

mielikuvia, joita annettu ohjeistus vielä tarkensi. Nuo mielikuvat perustuivat pitkälti aiemmin nähdyille, kuullulle ja osin myös itse koetulle. Näiden mielikuvien sekä annetun ohjeistuksen pohjalta aloin etsiä Googlen kuvahakua (www.google.fi) käyttäen referenssikuvia oppaan sisällön kuhunkin kohtaan. Hakusanoina olivat monikkoraskaus, kaksoiset, tehohoitto, ennenaikainen, sektio, keisarinleikkaus yms. aiheeseen liittyvät sanat. Käytin sanoja sekä yhdistellen ja erikseen että suomeksi ja englanniksi.

Oppaan sisältö oli alunperin seuraavanlainen:

- kansi
- onnittelusivu
- monikot Suomessa
- raskauden synty
- raskaustyypit
- synnytys
- monikkoraskauden riskit
- monikkoraskauden seuranta KYSissä
- mahdollinen äidin osastolle joutuminen
- vastasyntyneet tehostetun hoidon tarve
- monikkoraskauteen liittyvää sanastoa
- monikkoarki
- parisuhde
- yhteystietolista
- kirjallisuus

Aihe on sellainen, että siitä on hankala saada kuvia muutoin. Tiettyihin tilanteisiin, kuten leikkaussali, eivät ulkopuoliset pääse ja muutoinkin tuntui siltä, ettei kukaan halua ottaa tuntematonta kuvailemaan tilanteita. Itsellä toki oli varsinkin syntymänjälkeisiä kuvia runsaasti, mutta en halunnut käyttää niitä. Vaikka ennenaikaisesti syntyneistä olevat kuvat muistuttavat niin paljon toisiaan, että vieraan kuvat voisivat yhtä hyvin olla omasta albumista, ne omat tuntuvat kuitenkin niin henkilökohtaisille.

Osa kuvista oli vapaammin valittavissa eli kansi-, onnittelu-, teho-, arki- ja parisuhdekuvat tulivat omista valinnoista, samoin kehysornamentti. Muissa käytin suoraan ehdotettuja kuvia, sillä joko niistä ei löytynyt sopivia tai ne olivat hyvin samankaltaisia. Esimerkiksi sektiosta löytyi kylä paljonkin kuvia, mutta monet niistä oli melko verisiä ja karuja eivätkä siksi mielestäni oikein sopineet tähän. Oppaan tarkoitus oli kannustaa ja tukea, ei pelotella (kuva 5).



Kuva 5. Esimerkkejä sektiokuvista

Referenssien pohjalta tein piirroksia, jotka esitin Tuonoselle ja Sirviölle kommentoitavaksi. Tehtävä oli helppo, sillä he olivat jokseenkin tyytyväisiä jo heti ensimmäisiin piirroksiini. Toisaalta se oli hyväkin asia, sillä ajateltu aikataulu tuossa vaiheessa oli melko tiukka ja runsaalle kokeilulle ei ollut tilaa. Heidän antaman palautteensa mukaan sitten tein muutoksia, mikäli se oli tarpeen, hyväksyitin ne heillä ja tein kuvat valmiiksi. Kuvat kävin näyttämässä, yhdessä Sirviön kanssa, myös Kysin äitiyspoliklinikan yhteyshenkilölle, joka antoi niistä oman palautteensa ja ehdotti korjauksia. Tässä vaiheessa kuvat olivat jo valmiita ja niille haettiin vain Kysin hyväksyntää ja yleisesti ottaen yhteyshenkilö olikin oikein tyytyväinen kuviin.

3.3 KUVA KUALTA

Luonnosten määrä jäi jokseenkin olemattomaksi, sillä Tuononen ja Sirviö tarttuivat heti ensimmäisiin ehdotuksiin. Niihin tuli korkeintaan pieniä muutoksia, kuten esimerkiksi sektiokuvan nukutusletkun poisto. Seuravassa hieman erittelen jokaista kuvaa:

3.3.1 KANSI

Kanteen valitsin kuvan kahdesta vauvasta yhdessä lähekkäin (kuva 6). Mielestäni oli turhaa kuvata siihen koko perhettä, sillä odottavan ja vasta vanhemmaksi tulleen huomion kiinnittää parhaiten kuva lapsesta/lapsista. Kaikki muu kuin kasvot, olisivat olleet vain ylimääräistä koristusta viemässä huomion oleellisesta. Tuononen ja Sirviö ehdottivat kannen lapsien vaatteissa käytettäväksi sukupuolineutraaleja värejä, jottei liikaa leimattaisi tyttöksi ja pojaksi. Monikothan saattoivat olla kumpia vaan. Tämän olin jo itsekkin ajatellut näin ja valinnut vaateväriksi lilan ja turkoosin. Tämän neutraaliuden he halusivat pysyvän kaikissa oppaan lapsikuvissa.



Kuva 6. Referenssikuva, luonnos ja valmis piirros



3.3.2 ONNEA

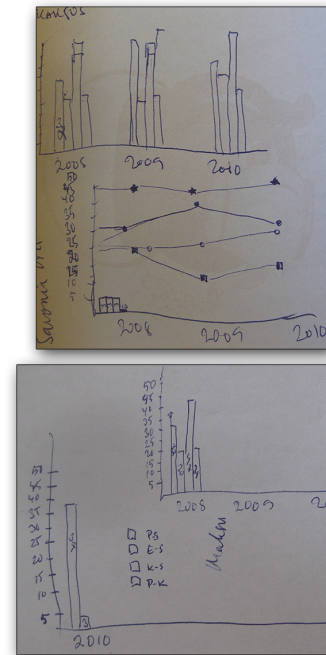
Kuvassa on alastomat vastasyntyneet kaksoslapset (kuva 7). Se on juuri se tilanne, mikä ihan alussa on. Siksi tämä kuva sopi mielestäni tähän kohtaan erinomaisesti. Kävin läpi seikkaperäisesti kuvia vastasyntyneistä kaksosista ja näitä kuvia oli lukematon määrä. Halusin kuvassa näkyvän kokonaiset lapset, alasti ja ilman ylimääräistä rekvisiittaa ja asettelua. Valitsemani kuva tuntui kaikkein parhaimmalta siihen tilanteeseen, jolloin lapset ovat vasta syntyneet ja tilanne on uusi ja kaikki avointa. Silloinhan sitä onnitellaankin. Lopulliseen piirrokseseen lyhensin hieman keskivartaloita, sillä luonnoksessa ne olivat ensin selvästi liian pitkät.



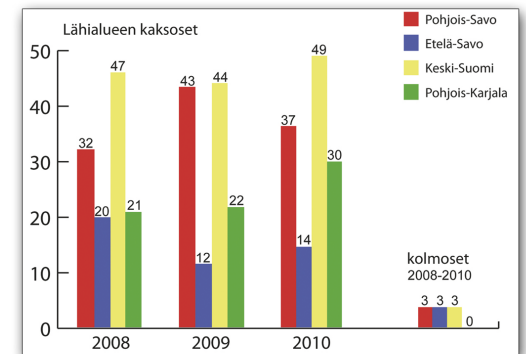
Kuva 7. Referenssikuva, luonnos ja valmis piirros

3.3.3 KAAVIO

Kaavio on visuaalinen havainnollistamiskeino tekstissä esiintyvälle tilastotiedolle. Luontevinta on esittää se pylväsdiagrammin (kuva 8a) muodossa, jolloin eri lukumäärien suhdetta voi tarkastella keskenään (fsd.uta.fi). Olisin halunnut kokeilla tähän kuvaa, jossa pylväiden tilalla on vauva. Mutta tiukahkon aikataulun, tilan käytön ja selkeyden takia luovuin tästä ajatuksesta. Siinä piti kuitenkin selkeästi esittää neljän alueen tilastot kolmen vuoden ajalta. Tuononen ja Sirviö antoivat alueelliset lukumäärät vuotta kohti ja rakensin diagrammin tältä pohjalta. Aikani pohdittua (kuva 8b), kolmosten määrät tuntui kätevimmälle laittaa omaksi kohdakseen, sillä ne oli esitetty aikavälillä 2008-2010, kun taas kaksosista oli joka vuodelle oma lukunsa. Kaavion otsikkoon katsottiin parhaaksi laittaa selvennykseksi, että kyseessä on lukumäärä, jottei tulisi väärinkäsitystä ajatella ne prosentteina.



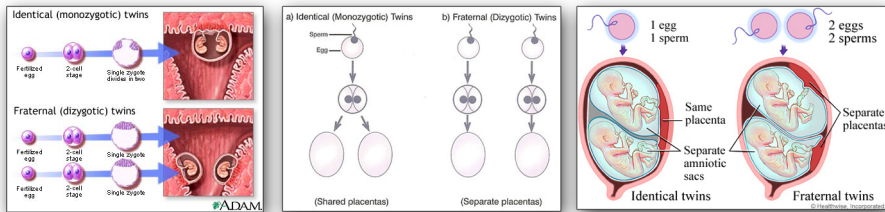
Kuva 8b. Kaavion asettelu hakemista



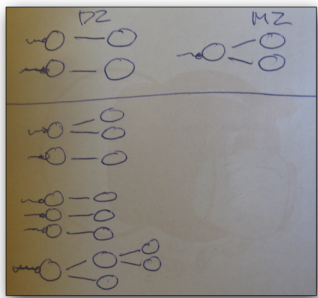
Kuva 8a. Infografiikkaa lähialueilla syntyneistä monikoista 2008-2010

3.3.4 SYNTYTA VAT

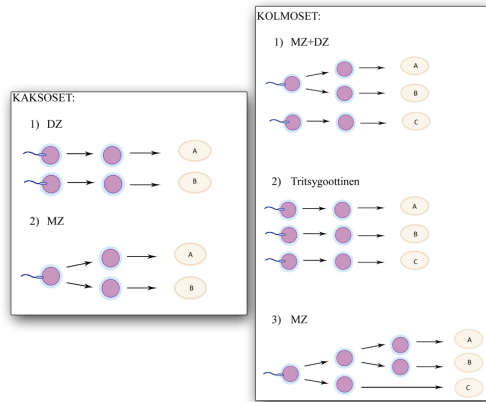
Näiden kuvien rakentaminen tapahtui ihan puhtaasti Tuonoson ja Sirviön lähettämän tekstiaineiston pohjalta. Aluksi tarvitsin perinteistä kynällä hahmottelua paperille ymmärtääkseni, miten eri osat sijaitsee. Monta kertaa piti piirtää karkea luonnos, sillä oli tärkeää saada kuva juuri oikein, koska kyseessä oli faktatietoa (kuva 9). Katsoin myös Googlessa olevia samankaltaisia kuvia tueksi ja selventämään asiaa itselleni (kuva 10). Kuvien tulisi olla selkeät ja siten mahdollisimman pelkistetyt. Kun solujen jakautuminen oli mielessäni selvä ja järjestyksessä, siirryin valmistamaan kuvat tietokoneella (kuva 11). Photoshopissa tein yhden kustakin tarvittavasta elementistä (siittiö, munasolu, sikiö) ja kopioin näitä sitten tarpeen mukaan ja asettelin oikeaan järjestykseen.



Kuva 10. Malleja syntytapoihin



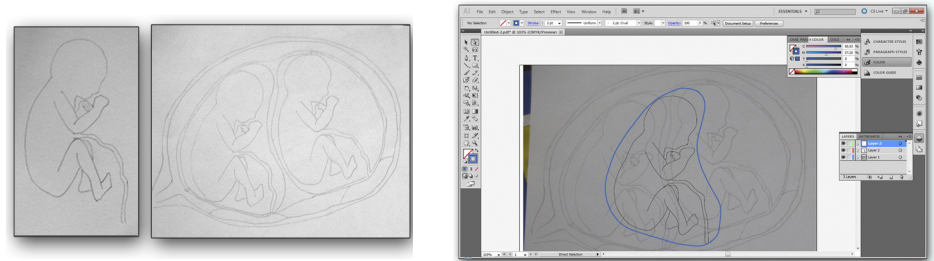
Kuva 9. Syntytapojen hahmottelua



Kuva 11. Lopulliset hedelmöitymiskuvat

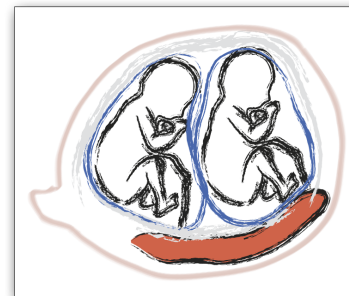
3.3.5 RASKAUSTYYPIT

Kuten syntytavoissa, myös tässä tekstiaineisto oli pohjana kuvien rakentamiselle. Saadakseni käsityksen eri osien sijoittumisesta keskenään, hahmotelin myös nämä ensin paperille. Tein ensin kynällä paperille sikiön hahmotelman, josta otin valokuvan. Tuon hahmotelmakuvan siirsin koneelle Illustratoriin, jossa tein sikiöstä yhden kuvan kopioitavaksi tarpeen mukaan poikkileikkauksiin (kuva 12).

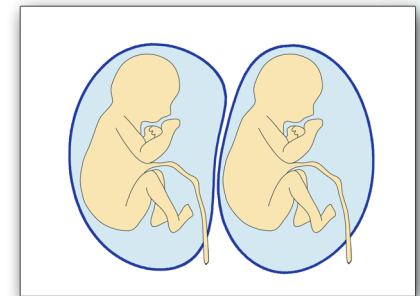


Kuva 12. Hahmotelmat poikkileikkauksiin ja kuvan rakentaminen Illustratorissa

Kokeilin ensin tehdä koko kuvan Illustratorissa. Kokeilin tähän myös piirrosmaisempaa jälkeä koneella tehtynä (kuva 13). Hylkäsin ajatuksen, sillä se näytti mielestäni hieman sekavalta. Tuononen kylläkin esitti, ettei sekään ollut huono vaihtoehto, mutta päädyin kliinisempään tyyliin sen selkeyden vuoksi. Tulin kuitenkin siihen tulokseen, että saan paremmin tehtyä, kun teen Illustratorissa vain sikiöt vesipusseineen ja muokkaan loput Photoshopissa (kuva 14).



Kuva 13. Piirrosmaisesta jäljen kokeilu



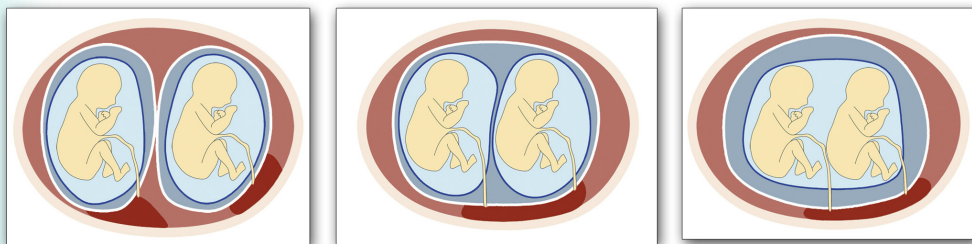
Kuva 14. Illustratorissa tehdyt kuvat

Photoshopissa tein istukat, sikiökalvot ja kohdun sekä muokkasin tätä kokonaisuutta kutakin tyyppiä vastaavaksi. Ensin kuvassa oli kohdussa synnytyskanavaa kuvastava uloke, mutta se näytti jotenkin hassulta ja poistin sen (kuva 15).



Kuva 15. Ensimmäinen malli raskaustyypeistä ja korjattu malli

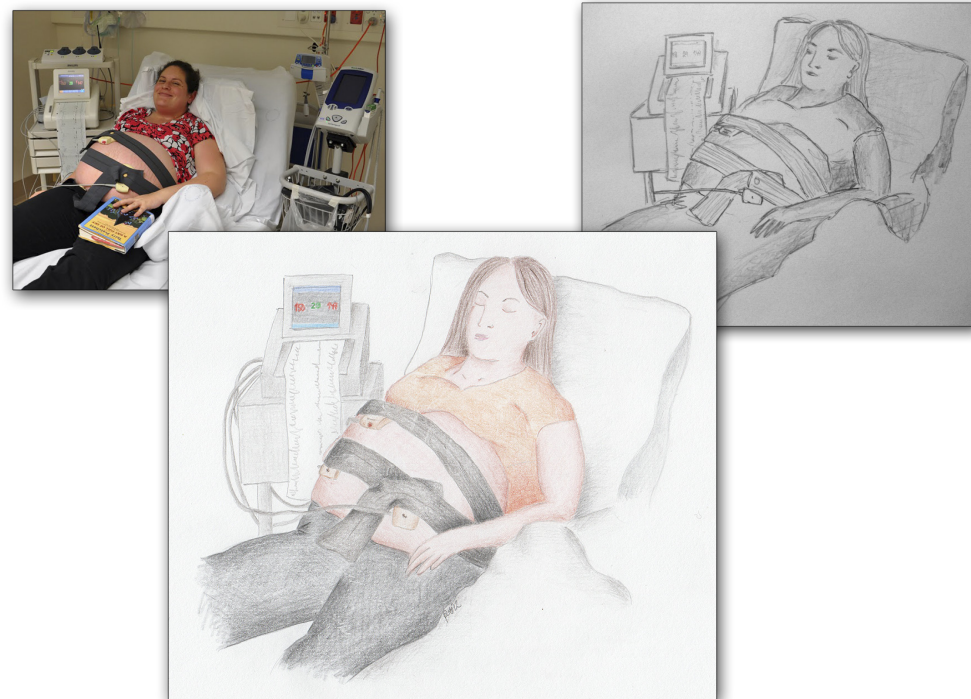
Näihin infokuviin Kysin yhteyshenkilö halusi lähinnä värimuutoksen. Alkuperäisessä kuvassa istukka oli vaaleampi ja tausta tummempi punainen, mutta hänestä todellisuutta vastaisi paremmin päinvastainen väriyty (kuva 16). Myös kohdun muoto sekä istukan muoto ja sijainti sai palautetta, ettei se ollut niin totuudenmukainen, mutta sen hän hyväksyi kuitenkin sellaisenaan. Mielestäni se oli yksityiskohta, jolla ei ollut kuitenkaan niin oleellista merkitystä, sillä poikkileikkauksesta kävi hyvin selväksi se, mitä pitikin. Eli missä raskaustyyppissä mikäkin on yhteistä, mikä omaa.



Kuva 16 Värikorjatut ja valmiit raskaustyyppikuvat

3.3.6 SEURANTA

Tuononen ja Sirviö halusivat tähän kohtaan nimenomaan odottajan ktg-laitteessa ja he antoivat tähän kuvan. Etsin Googlen kuvahaun kautta, jos tilanteesta olisi ollut muitakin referenssivaihtoehtoja, mutta vähissä olivat ja näin ollen tein kuvan annetun pohjalta (kuva 17). Tämä kuva herätti itsessäni kaikkein vähiten tunnetta tai mitään ja se näkyy siinä. Kuva on mielestäni kaikkein vähiten onnistunut, joka voi johtua epäonnistuneista kasvoista. Varsinainen asia, eli tuo seuranta, käy kuitenkin hyvin selville ja siten kuva ajaa asiansa. Referenssikuvan mukaisesti olin tehnyt näkyville kaksi anturia, ja Tuononen ja Sirviö toivoivat minun lisäävän vielä kolmannenkin näkyviin. Itse en pitänyt sitä tarpeellisena, sillä mielestäni itse tilanne tuli esiin ilman tätä yksityiskohtaa jo oppaan luonteen takia. Tuonoson ja Sirviön mielestä se oli kuitenkin olennaista kuvaamaan, että kohdussa kasvoi useampi kuin yksi lapsi.



Kuva 17. Referenssikuva, luonnos ja valmis piirros

3.3.7 SYNNYTYS

Synnytystilanteesta Tuononen ja Sirviö lähettivät minulle kuvan, jollaisen he haluaisivat. Katsoin Googlesta, olisiko asiasta muunlaisiakin kuvia saatavilla ja olihan niitä (ks. kuva 5). Ne olivat kuitenkin varsin verisiä ja aika epämiellyttäviäkin paljastaessaan koko tapahtuman todellisuuden, joka ei ole yhtä siistiä kuin elokuvissa. Ajattelin, ettei odottava äiti tarvitse kauhukuvia synnytyksestä vaan rohkaisua. Lähetetty kuva oli siis paras valinta tähän tapahtumaan, sillä siinä oli kuitenkin rauhaisa tunnelma. Kuvan synnyttäjää oli leikkaussalissa peitettyinä, ja vaikka kaksosia syntyy myös alateitse, usein voidaan tarvita sektiota, jota kuva esittää (kuva 18). Tähän kuvaan Kysin yhteyshenkilö kommentoi, että usein myös isä on paikalla, mutta päätyi kuitenkin siihen ratkaisuun, ettei isän näkyminen ole välttämätöntä. Kyseisessä kuvassa oli myös ensin nukutusletku, joka sitten poistettiin lopullisesta. Tuo letku oli referenssikuvassa ja kun en omasta kokemuksesta huolimatta oikein ollut selvillä, mitä kaikkea tuossa tilanteessa on mukana, en sitä ymmärtänyt pois jättää.



Kuva 18. Referenssikuva, luonnos ja valmis piirros

3.3.8 TEHOHOITO

Tämän kuvan suhteen oli vapaat kädet. Googlesta löytyy runsaasti tehohoitoon ja keskosiin liittyvää kuvamateriaalia. Olisi kuvia löytynyt tähän itseltäkin, mutta ne tuntuivat liian henkilökohtaisilta. Siitäkin huolimatta, että sisällöt eivät juurikaan poikkea toisistaan, samat hoitovälineet ja vauvatkin oikeastaan lähes samannäköisiä. Vaikka opas käsittelee monikkovauvoja, katsoin yhden vauvan piirtämisen tähän riittävän (kuva 19). Se ilmentää juuri sopivasti aihetta ilman sen suurempaa draamaa. Aihe on herkkä sen kokevalle eikä tuntunut tarpeelliselle korostaa asiaa. Levollisesti nukkuvaa keskoslapsi piuhoinen kuvastaa hyvin sitä, mitä tilanne suurimmaksi osaksi tehohoitoaika onkin. Ainakin vanhempien silmin. Tähän kuvaan oltiin kaikkein ihastuneimpia ja se on omastakin mielestä onnistunein. Ehkä sen tekemiseen tuli kaikkein suurin henkilökohtainen tunnelataus ja se jotenkin näkyy siinä.



Kuva 19. Referenssikuva, luonnos ja valmis piirros



3.3.9 ARKI

Arkikuvan sisältö oli vapaavalintainen. Heti ensimmäisenä tuli mieleeni kaksosten imetys (kuva 20). Olin itse nähnyt tämän tilanteen teho-osastolla ja mielestäni se poikkesi ulkoisesti kaikkein eniten yhden lapsen hoitotilanteista. Toki kaksosissa on hoitamista muutoinkin enemmän kuin yhdessä, mutta useimmiten ne tapahtuu yksi kerrallaan tai kahden hoitossa yhtä aikaa. Imetyksessä molemmat lapset voivat olla äidin rinnalla yhtä aikaa. Tuonoson ja Sirviön mielestä oli hyvä ajatus kuvata nimenomaan imetystä, sillä itse tekstissä siitä puhuttiin vähän.



Kuva 20. Referenssikuva, luonnos ja valmis piirros

3.3.10 PARISUHDE

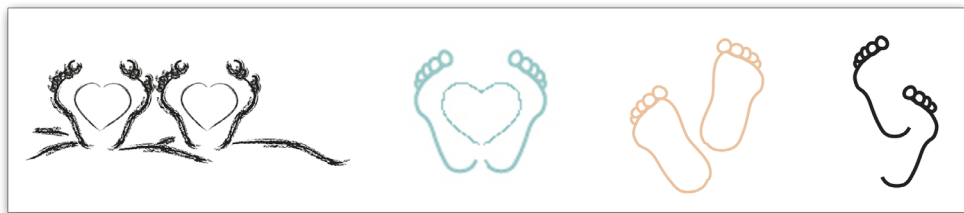
Alunperin en tehnyt tähän mitään piirrosta, mutta työn loppuvaiheella sekä Tuonoson ja Sirviön että Kysin yhteyshenkilö toivoivat jonkinlaista piirrosta parisuhde-aiheeseen. Kävin läpi netistä kuvia, jotka kuvaisivat yleensäkin parisuhdetta. En halunnut kuvaan vauvoja tai mitään muuta ympäristöä, sillä tekstiosuus käsitteli parisuhdetta. Halusin siihen vain sen kahden ihmisen läheisyyden, sillä siitähän tekstissä oli mielestäni kyse. Vanhemmuus jätettiin siten ulkopuolelle ja keskityttiin itse vanhempien keskinäisiin väleihin (kuva 21). Lopulliseen kuvaan poistin Photoshopissa naisen vasemman käden kynnrän, sillä se näytti omituiselle ulokkeelle.



Kuva 21. Referenssikuva, luonnos ja valmis kuva

3.3.11 KEHYKSET

Kehysornamenttiin ajattelin heti muokata alkuvaiheessa tulleen idean jalanpohjista (ks. kuva 1). Se sopi aiheeseen hyvin ja poikkesi perinteisistä kasviaiheisista, joita esiintyi myös aikaisemmin katsomissani opinnäytetyöoppaissa. Väritoiveena oli turkoosi tai vastaava sukupuolineutraali väri. Ornamenttia oli tarkoitus laittaa kehyksiksi luettelomaisiin infokohtiin. Aluksi jalat olivat siten, että ne muodostivat kahdet jalkaparit. Kuva toi kuitenkin mieleeni enemmän vierekkäin makaavan pariskunnan kuin vauvojen jalat. Asettelin seuraavaksi yhtä jalkaparia siten, että ne muodostivat sydämen. En ollut oikein tähänkään tyytyväinen, joten asettelin ne vielä limittäin. Nämä versiot lähetin arvioitavaksi (kuva 22). Lopputulos olisi limittäin asettuvat jalat, jotka samalla muodostivat kasvimaisten ornamentin (kuva 23).



Kuva 22. Mallit ornamenttikuvioon

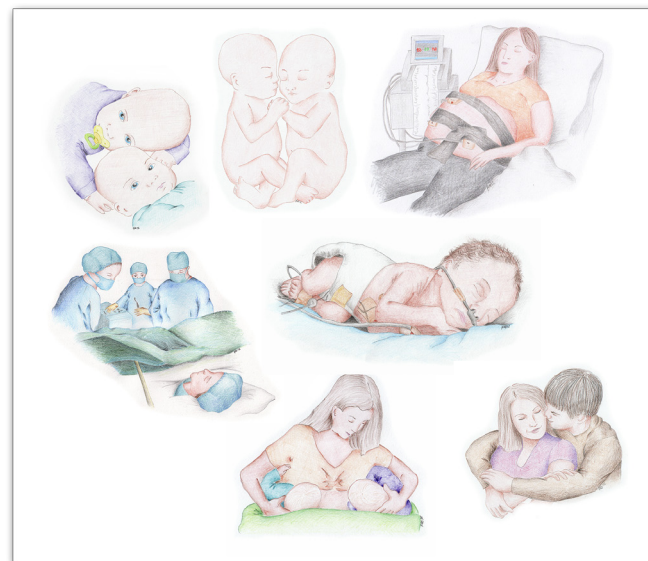


Kuva 23. Ornamenttiin tuleva malli

3.4 KUVIEN VIIMEISTELY

Valmiiden piirrosten skannausta kokeilin useilla eri skannereilla. Kaikilla niillä tuntui tulevan hieman erilaista laatua ja päädyin lopulta skannaamaan Taitemia-kirjaston skannerilla. Sen laatu ei ollut ihan niin hyvä kuin olisin halunnut, mutta riittävä ja toimiva. Skannatut kuvat tallensin muistitikulle työstääkseni niitä kotona omilla laitteillani.

Kotona avasin kuvat Photoshopissa muokkausta varten. Ilmeisesti paperin laatu oli sen verran huokoista, että se oli jättänyt puhtaan valkean pinnan hieman harmaa/siniharmaan sävyiseksi. Olisin halunnut itse kuvan istuvan joukkoon ilman sävyrajoja, mutta paperin sävyn takia se ei onnistuisi sellaisenaan. Harmahtavaa pohjaa en saanut poistettua kunnolla kuvan sävyjä muuntamalla ja lopulta jätin varsinaisen kuvan ympärille harmahtavan sävyn pyyhkimällä kumityökalulla ylimääräisen harmaan pois Photoshopissa. Se ei ollut ihan sitä, mitä halusin, mutta kuitenkin tuntui sopivan kuviin. Sillä tavoin koin kuvan tapahtuman “irtoavan” paperista omaan maailmaansa (kuva 24).



Kuva 24. Kooste lopullisista oppaaseen tulevista kuvista

3.5 OPPAAN TAITTO

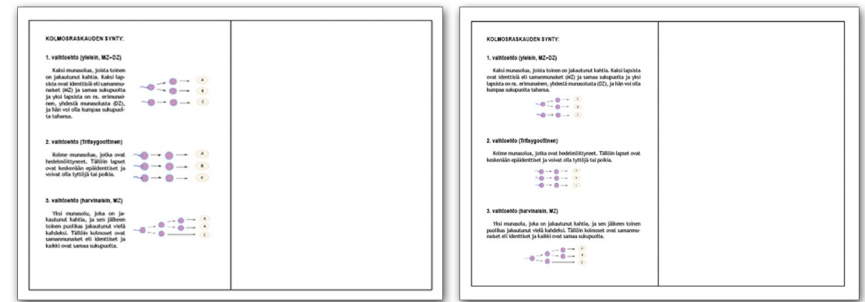
Oppaan muoto oli jo etukäteen määrätty A5-kokoiseksi. Alkuvaiheessa Tuononen ja Sirviö arvelivat oppaalle tulevan mittaa noin 10 sivua, mutta pelkän alkuperäisen sisällysluettelon nähtyänä epäilin sivumäärän hyvinkin riittämättömäksi. En silloin ollut vielä nähnyt oppaaseen tulevaa tekstiä, mutta kuvien kanssa oli sivumäärän kasvu selvää. Kanteen tuli kansipirroks, oppaan nimi ja Kysin logo. Laitoin aluksi sisällysluettelon ensimmäiseksi, sen jälkeen onnittelusivun ja sitten varsinaisen tietotekstin. Tapoja tehdä on monia ja Tuononen ja Sirviö halusivat ensin tulevan onnittelusivun, sitten vasta sisällysluettelon. Havaitsin malleja katsoessa, että käytäntöä on molempia, esim. *“Meille tulee vauvat”*-oppaassa sisältö on onnittelun jälkeen ja *“Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen äidin kokeman vaikean synnytyksen jälkeen”*-oppaassa on päinvastoin.

Oppaan sisältö oli muokkautunut seuraavanlaiseksi:

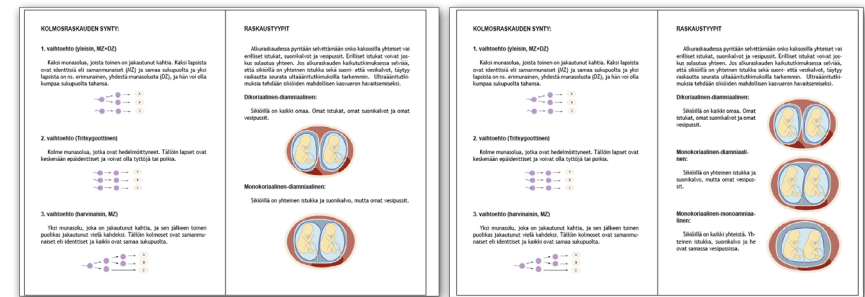
- onnittelusivu
- monikot Suomessa
- kaksosraskauden synty
- kolmosraskauden synty
- raskaustyyppit
- odotusaika ja seuranta
- äidin mahdollinen osastolle joutuminen
- synnytys
- vastasyntyneen tehostetun hoidon tarve
- monikkoraskauteen liittyvää sanastoa
- mistä apua ja tukea
- monikkoariki
- parisuhde
- yksinhuoltajuus
- vinkkejä arkeen
- vinkkejä ruokailuun
- yhteystietolista/hyödyllisiä linkkejä
- kirjallisuutta

Pääsääntöisesti Tuononen ja Sirviö halusivat kunkin otsikon aiheen olevan yhdellä, omalla sivullaan tai samalla aukeamalla. Tyhjää tilaa ei tule pelätä, mutta tämä ratkaisu olisi kuitenkin jättänyt hassunoloisia aukkoja sivuille, sillä kuvia ja tekstiä oli mahdoton rytmittää sopivasti näin.

Raskauden synty-sivuille kokeilin ensin kahta palstaa, joissa toisessa olisi teksti ja toisessa kuva tekstin rinnalla (kuva 25). Tämä ratkaisu ei kuitenkaan miellyttänyt sen enempää Tuonosta ja Sirviötä kuin Kysin yhteyshenkilöäkään. He halusivat ensin olevan tekstin ja sen alapuolella selventävän kuvan. Tuo syntytapojen laitto olisi ainakin sen aiheen osalta mahdollistanut ne kaikki samalle sivulle. Samaa asetelua kokeilin myös raskaustyyppien kohdalla, mutta mielipide asetelusta oli samanlainen kuin syntytaivoissa eli ensin teksti ja sen alle kuva (kuva 26).



Kuva 25. Syntysivun taittomallit



Kuva 26. Raskaustyyppisivun taittomallit

Muutoin kukin kuva tuli aiheeseensa liittyvän sisällön yhteyteen. Pyrin sijoittamaan kuvan sellaiseen kohtaan, jossa sillä olisi jokin läheinen yhteys tekstisisältöön. Esimerkiksi sekstiokuva tuli heti sen jälkeen, kun tekstissä puhuttiin keisarinleikkauksesta. Monikkoarki-kohdassa asettelin kuvan alunperin kohtaan, jossa puhutaan ruokailusta vaikkei itse imetyksestä puhutakaan. Se tuntui jotenkin luontevalle paikalle imetykskuvalle. Koska samalla aukeamalla käsitellään myös parisuhdetta ja siihen oli kuva, halusivat Tuononen ja Sirviö imetykskuvan olevan edellisellä sivulla. Näin yhdelle aukeamalle ei tulisi kuin yksi kuva.

Oppaan fontin haluttiin olevan selkeä ja yksinkertainen, joten päädyin otsikoissa käyttämään kirjaintyyliä Arial ja muuten Trebuchet MS. Onnea sivun otsikoksi laitoin Gabriola, sillä se oli hieman juhlavampi ja siten onnitteluun sopiva. Monikot Suomessa-sivun viereen jäi tyhjä sivu ja viime vaiheessa Tuononen ehdotti siihen laitettavaksi jotain. Hänellä oli runo, joka aiheeseen sopisi ja hän ehdotti sitä tyhjälle sivulle. Tähän myös fonttina sopi Gabriola, koska runo poikkesi tyyliältään muusta asiatekstistä. Pienet somisteet runon yhteydessä oli myös Tuonoson toivomus ja siihen käytin Photoshopin muototyökalun valmista kuvaa.

ARIAL Trebuchet MS Gabriola

Kuva 27. Oppaaseen valitut fontit

4. LOPUKSI

4.1 LOPPUTULOS JA SEN ARVOINTI

Tuononen ja Sirviö olivat tyytyväisiä lopputulokseen. Kysin yhteyshenkilö oli myös tyytyväinen ja piti oppaassa olevista kuvista haluten käyttää niitä muussakin monikkovalmennusmateriaalissa. Vaikka opas meneekin Kysin käyttöön, koko oppaan laadinta kuvineen ja asetteluineen tapahtui Tuonoson ja Sirviön kanssa käytyjen keskustelujen ja valintojen perusteella. Tekstisisällön määräisivät luonnollisesti Tuononen ja Sirviö ja Kysin yhteyshenkilöltä tuli vain hyväksyntä lopullisesta versiosta.

Työnkulku noudatti Zeiselin mallia (ks. kuva 4) hyvin, joskin varsin pelkistettynä. Useampien luonnosten määrällä spiraalimalli olisi voinut ehkä toimia tehokkaammin.

Lopulta oppaalle tuli mittaa 28 sivua kansineen kaikkineen (ks. liite 1). En tiedä, oliko sillä merkitystä, koska se ei missään vaiheessa tullut puheeksi. Sivumäärä kuitenkin pyrittiin pitämään mahdollisimman pienenä.

4.2 OMAN TYÖN POHDINTA

Erityisesti alkuvaiheessa kuvia selatessani ajatukseni leijailivat omakoh-taisiin kokemuksiin ja synnyttivät minussa kummallisia, jotenkin määrittelemättömiä tuntemuksia. Epäilin alkuvaiheessa, onko minun hyvä tehdä kuvitusta aiheesta, johon minulla on voimakas tunneside ja häiritseekö tuo tunneside lopputulosta. Toisaalta näen sen etuna, sillä koen voineeni samaistua kohderyhmään ainakin jossain määrin. Se taas antoi mielikuvia siitä, millainen kuvitus olisi tässä tapauksessa sopiva.

Aikataulu oli aluksi varsin tiukka eikä jättänyt paljoa varaa erilaisille kokeiluille. Vaikka tyyli ja sisällöt olivat heti alusta selviä, olisin kuitenkin halunnut kokeilla muitakin tekniikoita. Lopulta aikataulu venyi parilla viikolla,



sillä Tuonoson ja Sirviön tekstiosuus viivästy. Näin ollen minulla olisikin ollut hieman aikaa muillekin kokeiluille, mutta siinä vaiheessa tuntui turhalta aloittaa ikään kuin alusta. Jos suuntaa olisi sitten muutettu, olisi työ saattanut viivästyä vielä enemmän. Oppaan tekstisisällön sain melko myöhäisessä vaiheessa, mutta toisaalta se ei haitannut, sillä sekä oma-kohtainen kokemus että Tuonoson ja Sirviön kanssa käydyt keskustelut antoi riittävää pohjaa työn tekemiselle.

Kun opas oli valmis, sitä tietenkin tuli mietittyä, miten sen olisi voinut tehdä toisin. Toisaalta kaiken voi tehdä monella tapaa eikä ole vain yhtä ja ainoaa oikeaa lopputulosta. Kuitenkin mietin, olisiko sen pitänyt olla toisen näköinen? Värikkäämpi? Enemmän muuta tilpehööriä? Tekstit erilaisella fontilla, eri asetteluilla? Nyt jos tekisin, laittaisin ainakin otsikot turkoosilla ja paksumpana tai ehkä jotain värilaatikoita otsikoiden alle, jotta oppaaseen tulisi vielä hieman väriä ja ilmettä. Tein opasta kuitenkin Tuonoson ja Sirviön tilauksesta ja he määrittivät pitkälti oppaan ulkoisen olemuksen ohjauksellaan.

Merkittäväntä kuitenkin lienee se, että työn toimeksiantajat ovat tyytyväisiä lopputulokseen. Tähän sain myöhemmin myös Kysiltä vahvistuksen tiedustellessani yhteyshenkilöltä oppaan saamaa vastaanottoa sairaalassa. Henkilökunta oli tyytyväinen oppaaseen yleensäkin ja kuvituksesta, jossa oli minun osuuteni pääpaino, pidettiin oikein paljon. Asiakkaiden, eli tulevien vanhempien, kantaa Kysin yhteyshenkilöllä ei ollut kertoa.



Kuva 28. Valmiita oppaita (148 x 210 mm)

Aineisto

- Huusko, H.** 2012. *Motivoivan kuvituksen haasteet: arjenhallintaongelmaisten nuorten motivointi kuvituksen avulla*. Savonia-ammattikorkeakoulu. Viestinnän koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [viitattu 28.4.2013]. Saatavissa: <http://publications.theseus.fi/handle/10024/41971>
- Kans - kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali.** *Sanasto* [verkkosivu]. Jyväskylän yliopisto. [viitattu 28.4.2013] Saatavissa: <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/hiljainen-tieto>
- Kokkonen, O. ja Stenbäck, J.** 2012. *Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen äidin kokemuksen vaikean synnytyksen jälkeen*. Savonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [viitattu 28.4.2013]. Saatavissa: <https://publications.theseus.fi/handle/10024/31115>
- Koskinen, S. & Virnes, K.** 2011. *Potilasopas botuliiniksiinohoitoon tulevalle lapselle*. Savonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [viitattu 28.4.2013]. Saatavissa: <http://publications.theseus.fi/handle/10024/34505>
- Pitkänen, L.** 2012. *Monikkovanhemmuus -Monikkoperheiden vanhempien kokemuksia jaksamisesta ja tuen saannista*. Vaasan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [viitattu 28.4.2013]. Saatavissa: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41066/Pitkanen_Oppari.pdf?sequence=1
- Rantanen, L.** 2007. *Mistä on hyvät lehdet tehty?: visuaalisen journalismin keittokirja*. (s.134-153). Hill and Knowlton Finland Oy

Lähteet

- Anttila, P.** 1993. *Käsityön ja muotoilun teoreettiset perusteet*. Porvoo-Helsinki-Juva. WSOY
- FSD - Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto** [verkkosivu]. fsd.uta.fi [viitattu 28.4.2013]. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kuviot/kuviot.html>
- Hatva, A.** 1993. *Kuvittaminen*. Helsinki: Rakennustieto Oy
- Hatva, A.** 2009. *Merkityksen välittäminen kuvan avulla* [verkkojulkaisu]. Tampereen yliopisto. Tiedotusopin laitos. Acta Electronica Universitatis Tamperensis:886. Väitöskirja [Viitattu 19.04.2013]. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/handle/10024/66522>
- Suomenmonikkoperheet.fi.** *Monikkotietoutta*. [viitattu 28.4.2013] Saatavissa: http://suomenmonikkoperheet.fi/monikko2008/tietoa_paa.php
- THL (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos).** 2011. *Meille tulee vauvat. Opas monikkovauvojen odotukseen ja hoitoon* [verkkojulkaisu]. [viitattu 28.4.2013]. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/lait/neurolatyo/perheille/meille_tulee_vauva_opas
- Toivanen, A.** 2010. *Kuvitus* [verkkosivu]. Graafinen.com [viitattu 28.4.2013]. Saatavissa: <http://www.graafinen.com/kuvitus/kuvitus/>





Kuvaluettelo

(Referenssikuvien saatavuus tarkistettu 3.5.2013)

Kuva 1. Mallipaita sivustolta www.cafepress.com sekä luonnos jalanpohjista Hagroos, P. 2012

Kuva 2. Kannot oppaista: Koskinen, S. & Virnes, K. 2011. *Potilasopas botuliinitoksiinihoitoon tulevalle lapselle.* sekä Huusko, H. 2012. *Motivoivan kuvituksen haasteet: arjenhalintaongelmaisten nuorten motivointi kuvituksen avulla.*

Kuva 3. Esimerkkikuvia malliksi lähetetystä oppaasta Kokkonen, O. ja Stenbäck, J. 2012. *Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen äidin kokeman vaikean synnytyksen jälkeen.*

Kuva 4. Zeiselin spiraalimalli: Anttila, P. 1993. *Käsityön ja muotoilun teoreettiset perusteet.* Soveltanut Hagroos, P. 2013.

Kuva 5. Kooste sektiokuvista:
<http://www.raising-twins.com/labor-and-delivery.html>
<http://www.dadsguidetotwins.com/overcoming-c-section-concerns-when-planning-natural-twin-delivery/>
<http://newbornbaby.com.au/birth/birth-plan/c-section/> , <http://cheekychums.wordpress.com/2010/10/24/celine-dion-premature-baby-twins/>

Kuva 6. Referenssikuva
http://www.steadyhealth.com/articles/IVF_And_Twins__Stronger_Embryo_Helps_A_Weaker_One_Survive_a2160.html
luonnos ja väripiirros Hagroos, P. 2012

Kuva 7. Referenssikuva
<http://twins-hallett.gonetoosoon.org/photos/list/>
luonnos ja väripiirros Hagroos, P. 2012

Kuva 8 a, b. ja 9. Hagroos, P. 2012

Kuva 10. Kooste mallikuvista:
<http://www.lenoxhillhospital.org/adam/pregnancy%20center/14/000199.aspx>
http://www.daviddarling.info/childrens_encyclopedia/Genetics_For_Kids.html
<http://www.webmd.com/baby/twin-pregnancy-types>

Kuva 11. - 16. Hagroos, P. 2012

Kuva 17. Referenssikuva
<http://www.pregosaur.com/2010/03/hospital-fun.html> (ei enää saatavissa)
luonnos ja väripiirros Hagroos, P. 2012

Kuva 18. Referenssikuva
<http://cheekychums.wordpress.com/2010/10/24/celine-dion-premature-baby-twins/>
luonnos ja väripiirros Hagroos, P. 2012

Kuva 19. Referenssikuva
<http://www.madeformums.com/pregnancy/scientific-breakthroughs-for-your-unborn-baby/1156.html>
luonnos ja väripiirros Hagroos, P. 2012

Kuva 20. Referenssikuva
http://www.twinparenthood.com/2010/06/26/how-to-tandem-feed-twins/ez-2-nurse-pillow_twins/
luonnos ja väripiirros Hagroos, P. 2012

Kuva 21. Referenssikuva
<http://www.gracenglamour.com/difference-between-love-and-passion/>
luonnos ja väripiirros Hagroos, P. 2012

Kuva 22. - 28. Hagroos, P. 2012

Moninkertainen ilo



**Tietoa monikkoraskaudesta ja arjesta
pienokaisten kanssa**

TUPLAILOT JA TRIPLARIEMUT!

Sylintäydeltä onnea! Vain pieni osa vanhemmista saa kerralla tuplatai triplapotin, kun perheeseen syntyy kerralla useampi kuin yksi lapsi.

Tämä opaslehtinen on tehty Teille, tulevat monikkovanhemmat. Monikkovanhemmilla tarkoitetaan vanhempia, joille on syntymässä tai jo syntynyt kerralla useampi kuin yksi lapsi. Vaikka raskausaika ja pikkulapsivaihe voivat olla rankkoja, tulevat pienokaiset tuovat kaksin-, kolmin- tai jopa nelinkertaisen onnen ja ilon läheisilleen.

Kerromme tässä oppaassa monikkoraskauden yleisyydestä ja sen synnystä. Oppaassa on tietoa odotusajasta, synnytyksestä, arjesta ja sen tuomista haasteista sekä käytännön vinkkejä arjesta selviytymiseen. Lisäksi olemme koonneet yleistä sanastoa monikkoraskaudesta sekä yhteystietolistan hyödyllisistä internetosoitteista.



SISÄLLYS

Tuplailot ja triplariemut!.....	3
Monikot Suomessa	7
Kaksosraskauden synty	8
Kolmosraskauden synty	8
Raskaustyypit	9
Odotusaika ja seuranta	11
Äidin mahdollinen osastolle joutuminen	13
Synnytys	14
Vastasyntyneen tehostetun hoidon tarve	16
Monikkoraskauteen liittyvää sanastoa	17
Mistä apua ja tukea?.....	18
Monikkoarki	19
Parisuhde	21
Yksinhuoltajuus	21
Vinkkejä arkeen	22
Vinkkejä ruokailuun	23
Yhteystietolista/Hyödyllisiä linkkejä	24
Kirjallisuutta	26



“Pienen pieniä sydämiä suojassani kannan.

Lämpöä ja rakkautta pienokaisilleni annan.”

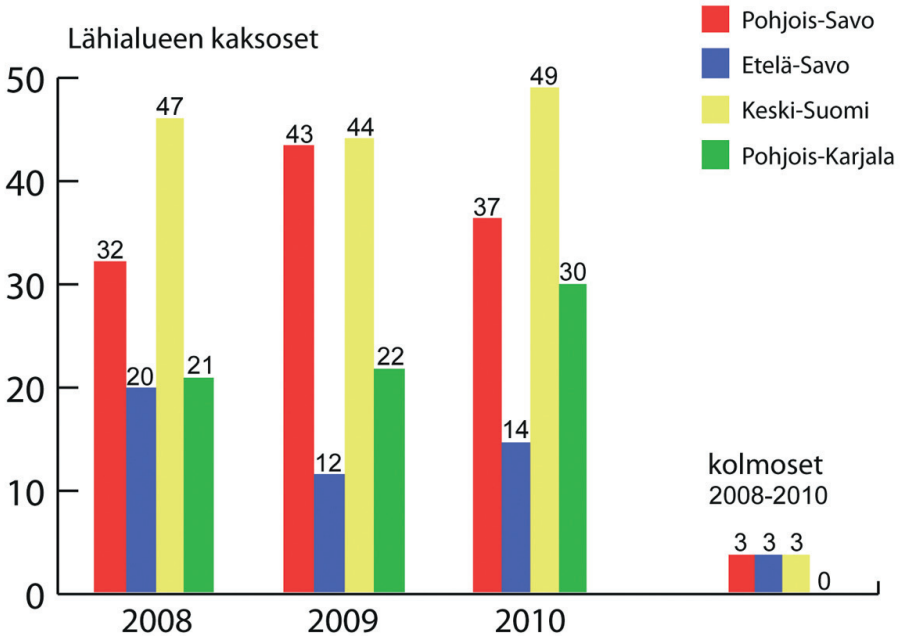
- Tiina -



MONIKOT SUOMESSA

Suomessa monisikiöraskauksia kaikista raskauksista on noin 1,5 %. Vuonna 2010 suomalaisiin perheisiin syntyi 924 kaksosta ja 13 kolmosta. Aiempina vuosina kaksossynnytyksiä on ollut noin 870 ja kolmossynnytyksiä 10. Noin viidesosa kaksosraskauksista saa alkunsa hedelmöityshoidoista. Suurin osa kolmosraskauksista saa alkunsa luonnollisesti. Suomessa ei ole vuoden 1994 jälkeen syntynyt nelosia, ja viitotet syntyivät viimeksi vuonna 1977.

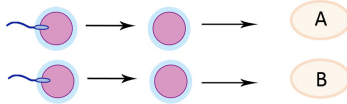
Lähialueilla syntyneiden kaksosten ja kolmosten lukumäärät:



KAKSOSRASKAUDEN SYNTY

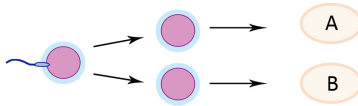
1. vaihtoehto (yleisin, noin 70 % kaksosraskauksista)

Kaksi munasolua. Lapset ovat erimunaiset, epäidenttiset. (=ditsygoottinen, DZ). Lapset voivat olla samaa tai eri sukupuolta.



2. vaihtoehto (noin 30 % kaksosraskauksista)

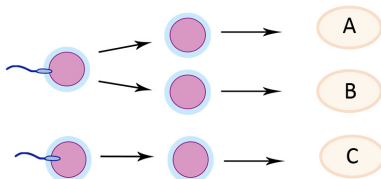
Yksi munasolu, joka jakautuu kahtia. Lapset ovat samanmunaiset, identtiset. (=monotsygoottinen, MZ). Lapset ovat aina samaa sukupuolta.



KOLMOSRASKAUDEN SYNTY

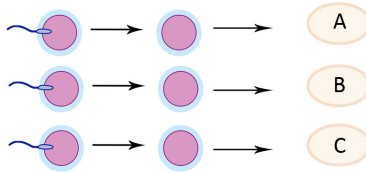
1. vaihtoehto (yleisin, MZ+DZ)

Kaksi munasolua, joista toinen on jakautunut kahtia. Kaksi lapsista on identtisiä eli samanmunaiset (MZ) ja samaa sukupuolta ja yksi lapsista on ns. erimunainen, yhdestä munasolusta (DZ), ja hän voi olla kumpaa sukupuolta tahansa.



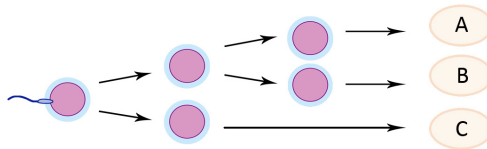
2. vaihtoehto (Tritsygoottinen)

Kolme munasolua, jotka ovat hedelmöittyneet. Tällöin lapset ovat keskenään epäidenttiset ja voivat olla tyttöjä tai poikia.



3. vaihtoehto (harvinaisin, MZ)

Yksi munasolu, joka on jakautunut kahtia, ja sen jälkeen toinen puolikas jakautunut vielä kahdeksi. Tällöin kolmospot ovat samanmunaiset eli identtiset ja kaikki ovat samaa sukupuolta.



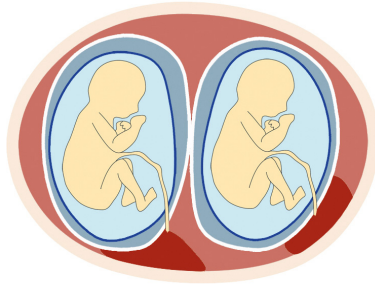
RASKAUSTYYPIT

Alkuraskaudessa pyritään selvittämään, onko kaksosilla yhteiset vai erilliset istukat, suonikalvot ja vesipussit. Erilliset istukat voivat joskus sulautua yhteen. Jos alkuraskauden kaikikutkimuksessa selviää, että sikiöillä on yhteinen istukka sekä yhteiset suoni- ja vesikalvot, täytyy raskautta seurata ultraäänitutkimuksilla tarkemmin. Ultraäänitutkimuksia tehdään sikiöiden mahdollisen kasvueron havaitsemiseksi.

RASKAUSTYYPPEJÄ OVAT:

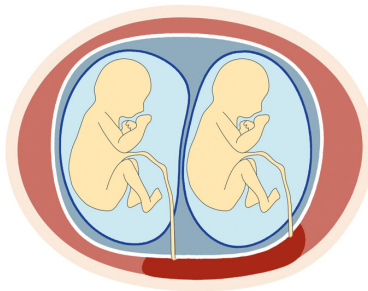
Dikoriaalinen-diamniaalinen:

Sikiöillä on omat istukat, suonikalvot sekä vesipussit.



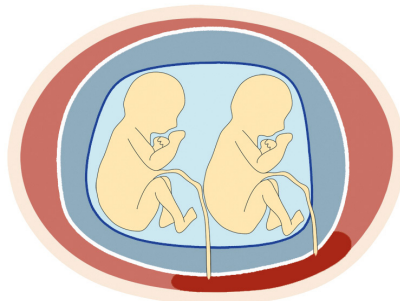
Monokoriaalinen-diamniaalinen:

Sikiöillä on yhteinen istukka ja suonikalvo, mutta omat vesipussit.



Monokoriaalinen-monoamniaalinen:

Sikiöillä on yhteinen istukka ja suonikalvo, ja he ovat samassa vesipussissa.



Epäidenttiset kaksoset ovat aina dikoriaalis-diamniaalista raskaustyyppiä. Identtisen kaksosraskauden tyyppi voi olla mikä vain edellä mainituista raskaustyypeistä ja se määräytyy munasolun jakautumisajankohdan mukaan.

ODOTUSAIKA JA SEURANTA

Monikkoraskautta seurataan tiheämmin kuin yksisikiöistä raskautta. Seuranalla pyritään minimoimaan monikkoraskauden tuomia ongelmia ja ennakoimaan niitä. Ennenaikainen synnytys ja sikiön hidastunut kasvu ovat merkittävimmät monikkoraskauteen liittyvät ongelmat. Monikkoraskauden seuranta tapahtuu yhteistyössä neuvolan ja äitiyspoliklinikan kesken. Neuvolassa raskauden seuranta ja äidin voinnin seuranta on samanlaista kuin yksisikiöisen raskauden seuranta.

Seurantatiheys äitiyspoliklinikalla määräytyy sen mukaan, onko sikiöillä yhteiset vai erilliset istukat. Lääkäri päättää jokaisen monikko-odottajan kohdalle sopivan seurantavälin. Tähän vaikuttavat myös odottajan mahdolliset pitkäaikaissairaudet sekä miten aiemmat raskaudet ovat menneet. Äitiyspoliklinikalla seurataan voinnin lisäksi kohdunsuun tilannetta ja sikiöiden kasvua ultraäänitutkimuksen avulla. Ultraäänen avulla seurataan myös sikiöiden aktiivisuutta, lapsivesien määrää, istukan/istukoiden toimintaa sekä tarvittaessa sikiöiden verenkiertoa. Äitiyspoliklinikalla voidaan ottaa sikiöiden sydänäänikäyrää.

Kaksosraskaudessa kohtu kasvaa nopeasti. Raskausviikolla 26-28 kaksoskohtu vastaa kooltaan täysiaikaista yksisikiöistä raskautta. Tämän vuoksi kohdunkaulan tilanteen ja A-sikiön (alempana olevan sikiön) tarjoutuvan osan sijainnin arviointi on tärkeää jo raskauden toisella kolmanneksella. Usein monikkoäidit jäävät pois töistä jo ennen äitiysloman alkua. Monikkoja odottava äiti tarvitsee lepoa. Mikäli kohdussa kasvaa useampi kuin kaksi vauvaa, lepoa aloitellaan jo varhaisemmassa vaiheessa.

Mahdollisia monikkoraskauteen liittyviä ongelmia:

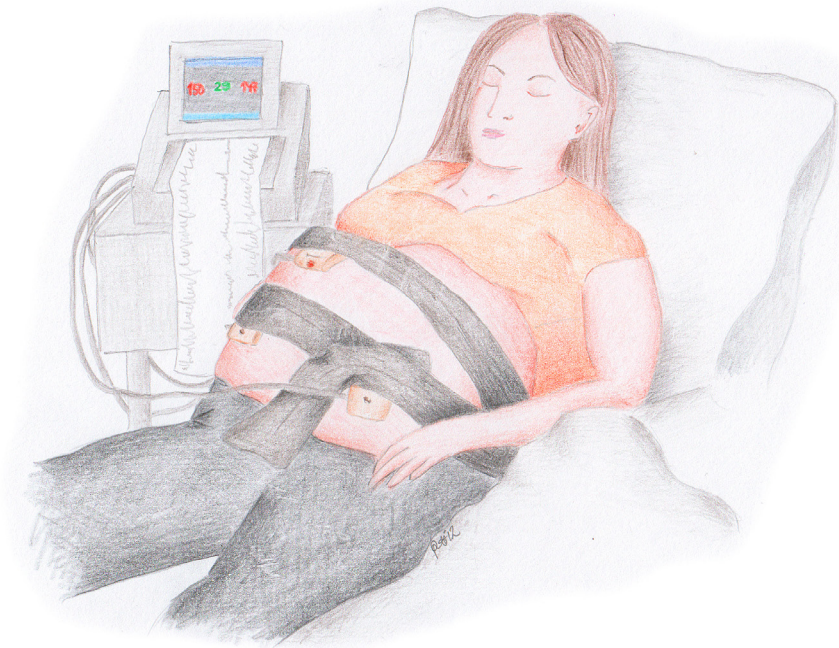
- Enemmän pahoinvointia ja väsymystä raskausaikana
- Ennenaikaiset supistukset ja ennenaikainen lapsivedenmeno
- Raskaudenaikainen verenvuoto
- Raskausajan komplikaatiot (*anemia, verenpaineen nousu, raskausmyrkytys ja raskaushepatoosi*)
- Etinen istukka (*istukka peittää osittain tai kokonaan kohdunsuun*)
- Keskenmeno
- Ennenaikainen synnytys
- Keskosuus
- Sikiöiden pienipainoisuus
- Feto-fetaali transfuusio-oireyhtymä (*10-11 %:ssa monokoriaalisissa kaksosraskauksissa esiintyvä oireyhtymä, jossa toinen sikiöistä saa liikaa verta ja ”turpoaa”, kun taas toinen saa verta liian vähän ja kasvaa heikommin*)
- Sikiökuolleisuus

Moni kaksosraskaus sujuu ilman suurempia ongelmia, kuitenkin riskit on hyvä tiedostaa. Monikkovanhemmat saattavat kuulla käytettävän termiä “riskiraskaus” ja se voi herättää huolta vanhemmissa. Huoli raskaudesta ja vauvoista voi olla stressaavaa. Tiivis seuranta kuitenkin pitää vanhemmat ajan tasalla ja tietoisina tilanteista. Jos kuitenkin monikkoraskaus aiheuttaa ahdistusta ja pelkoa, on siitä hyvä keskustella neuvolassa tai äitiyspoliklinikalla, jotta voidaan tarvittaessa järjestää erityistä keskusteluapua ja tukea. Äitiyspoliklinikkakäynnin yhteydessä tai myöhemmin osastolla ollessa, vanhemmilla on mahdollisuus tavata sairaalan oma sosiaalityöntekijä.

Äitiyspoliklinikan vastaanotolla kannattaa rohkeasti kysyä mieltä askaruttavista asioista.

ÄIDIN MAHDOLLINEN OSASTOLLE JOUTUMINEN

Yleensä pelkkä neuvola- ja äitiyspoliklinikkaseuranta sekä lepo kotona riittävät. Joskus kuitenkin tarvitaan sairaalaseurantaa jo odotusaikana. Sairaalahoidon tarpeesta päättää lääkäri tapauskohtaisesti. Sairaalassa ollessa äidin ja sikiöiden vointia seurataan samalla tavalla kuin neuvolassa ja äitiyspoliklinikallakin. Se tarkoittaa mm. vauvojen sydänäänikäyrien ottamista ja ultraäänitutkimuksia, sekä kohdunsuun tilanteen arvioimista. Äidiltä voidaan seurata verenpainetta, lämpöä, virtsanäytteitä tai kerätä vuorokausivirtsaa. Äidin osastoseuranta toteutetaan useimmiten odottavien osastolla, jossa on muitakin odottavia äitejä osastoseurannassa.



SYNNYTYS

Kaksossyntytyt käynnistyy yleensä ennen laskettua aikaa. Ellei synnytys käynnisty itsestään, käynnistetään se raskausviikoilla 37-39. Kaksossyntytyt pyritään hoitamaan ensisijaisesti alatiesynnytyksenä, lääkäri kuitenkin arvioi synnytystavan tapauskohtaisesti. Synnytystapaan vaikuttavia tekijöitä ovat mm. sikiöiden tarjonnat, raskauden kesto, vesi- ja suonikalvojen yhteisyys sekä raskausaikana ilmenneet komplikaatiot. Jos äidin tai sikiöiden tila vaatii, synnytystavaksi voidaan valita keisarileikkaus eli sektio. Nykyään kolmassyntytykset hoidetaan lähes poikkeuksetta keisarileikkauksella.



Lähes puolet kaksosista syntyä ennen 37 raskausviikkoa ja kolmosvauvat noin viikolla 33. Keskimäärin kaksosvauva painaa syntyessään n. 2500 grammaa ja kolmosvauva n. 1800 grammaa. Noin 40 %:lla kaksosista on syntymäpaino alle 2500 grammaa ja 9 %:lla alle 1500 grammaa.

Kaksosten alatiesynnytyksessä avautumisvaihe on lähes samanlainen kuin yhden vauvan synnytyksessä. Eroavaisuutena on se, että sikiöiden sydänääniä kuunnellaan kahdella sydänäänianturilla. Avautumisvaiheessa seuranta ja valvonta ovat tehostettua kättilön ja lääkärin toimesta. Avautumisvaiheessa ovat tarvittaessa käytössä kaikki kivunlievitysmenetelmät.

Kun synnytys on edennyt ponnistusvaiheeseen, synnytyssaliin tulee lisää henkilökuntaa. Paikalle kutsutaan yleensä yksi tai kaksi synnytyslääkärinä ja ainakin yksi lastenlääkäri. Myös kättilöitä tulee paikalle lisää, sillä molemmille vauvoille taataan omat hoitajat. Suuri väkimäärä voi tuntua oudolle, mutta jokaisella on oma tehtävänsä siinä hetkessä. Käytännössä kuitenkin vanhemmat kokevat tilanteen turvalliseksi, sillä äidistä ja pienokaisista halutaan pitää hyvää huolta.

A-vauvan synnyttyä synnytyslääkäri tarkastaa B-vauvan asentoa ultraäänen avulla ja vauvaa ohjataan synnytyskanavaan vatsan päältä käsin tukien. B-vauva syntyy pian A-vauvan syntymän jälkeen. Vauvojen syntymän jälkeen istukka syntyy samalla lailla kuin yhdenkin vauvan synnytyksessä.

Vauvat saavat olla synnytyssalissa vanhempien kanssa, mikäli vauvojen vointi on hyvä. Lastenlääkäri on aina saatavissa paikalle, jos vauvojen vointi on yllättäen huonompi kuin odotettiin tai vauvat ovat ennenaikaisia.

Mikäli monikkovauvat syntyvät keisarileikkauksella, toimenpide tehdään useimmiten spinaalipuudutuksessa (selkäydinpuudutus). Tällöin äiti on hereillä koko leikkauksen ajan ja saa nähdä vauvat heti syntymän jälkeen. Keisarileikkauksen ollessa suunniteltu tai kiireellinen, puoliso pääsee mukaan leikkaukseen. Hätäsektiossa puoliso ei pääse leikkaukseen. Jos puoliso ei pääse mukaan toimenpiteeseen tai ei halua, hän voi jäädä odottamaan vauvojen syntymää synnytyssaliin, jonne hyvävointiset vauvat pääsevät pian leikkauksen jälkeen. Synnytyssalissa vauvoja seurataan kahden tunnin ajan. Puolisolla on mahdollisuus pitää vauvoja ihokontaktissa tai sylissä, ja osallistua vauvojen punnituksiin.

VASTASYNTYNEEN TEHOSTETUN HOIDON TARVE

Monikkolapset syntyvät usein ennenaikaisina, joten on mahdollista, että heitä hoidetaan alkuun vastasyntyneiden tehostetussa hoidossa. Toisinaan toinen vauvoista saattaa tarvita tehostettua hoitoa ja toinen pääsee äidin mukana lapsivuodeosastolle. Tyypillisimmät tehostetun hoidon syyt ovat vastasyntyneen keskosuus, infektiot, hengitysvaikeudet, synnytyksen yhteydessä tapahtuneet komplikaatiot sekä äidin sairaudesta johtuvat vastasyntyneen ongelmat.

Osastolla vanhemmat saavat osallistua vauvansa hoitoon alusta alkaen vaihtamalla vaippoja, pitämällä sylissä ja syöttämällä. Imetystä harjoitellaan vauvan voinnin mukaan. Jokaisella vauvalla on omat hoitajat ja oma lääkäri.

Monikko-odottajille pyritään järjestämään raskausaikana tutustumiskäynti vastasyntyneiden tehostetun valvonnan yksikköön.



MONIKKORASKAUTEEN LIITTYVÄÄ SANASTOA

Ditsygoottinen (DZ) = erimunainen eli epäidenttinen raskaus

Monotsygoottinen (MZ) = samanmunainen eli identtinen raskaus

Korion = suonikalvo

Amnion = vesikalvo ts. vesipussi

Monokoriaalinen = sikiöillä on yksi istukka ja yhteinen suonikalvo

Dikoriaalinen = sikiöillä on molemmilla omat istukat ja suonikalvot

Monoamniaalinen = sikiöillä on yksi yhteinen 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

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

Fetofetaali transfusio oireyhtymä (FFTO), voidaan käyttää myös termiä TTTS eli Twin to Twin Transfusion Syndrome = monokoriaalisissa raskauksissa esiintyvä oireyhtymä, jossa sikiöillä on lapsivesien, kasvun ja verivolyymien epätasapaino (10-11% riski monokoriaalisissa raskauksissa).

(lähde: Suomen Monikkoperheet Ry)

MISTÄ APUA JA TUKEA?

Jo ennen vauvojen syntymää on tärkeää kartoittaa omaa tukiverkostoa. Vauvojen synnyttyä kaikki apu tulee tarpeeseen, eikä sitä voi olla liikaa. Kannattaa keskustella etukäteen omien läheisten ja ystävien kanssa tulevasta. Kun tukiverkosto on koottu, ei pidä unohtaa käyttää tai pyytää apua. Omasta neuvolasta tai kunnasta kannattaa kysyä etukäteen, millaista apua on mahdollista saada.

Kunnalta voi saada apua lastenhoitoon kotipalvelusta. Palvelu on maksullista, ja maksu määräytyy tulojen mukaan. Neuvolassa kannattaa keskustella omasta jaksamisesta ja kysyä, mitä apua on saatavilla. Myös KYSin sosiaalityöntekijän kanssa voi keskustella tukiasioista.

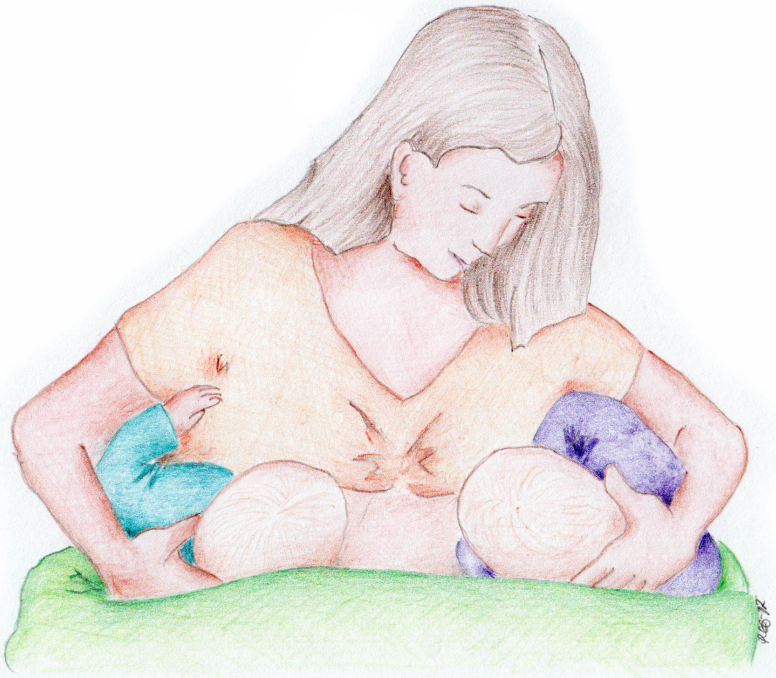
Yksityiset järjestöt tarjoavat maksullista tilapäistä lastenhoito- ja kodinhoitoapua. Näistä kuluista saa verotuksessa kotitalousvähennystä. Esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliitto tarjoaa tilapäistä lastenhoitoapua.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että vertaistuellalla on suuri merkitys jaksamisen ja elämänhallinnan kannalta. Mikään ammattiapu ei voi täysin korvata vertaistukea. Monikkoperheissä toimivat samat ohjeet ja neuvot kuin missä tahansa lapsiperheessä, mutta monikkovanhemmat kaipaavat usein käytännön vinkkejä arjessa jaksamiseen. Parhaat käytännön vinkit saadaan muilta samassa tilanteessa olevilta vanhemmilta. Monikkoperheille on paikallisia monikkoperheyhdistyksiä, jotka järjestävät alueellista toimintaa, kuten koko perheen tapahtumia tai erillisiä monikkoisien tai -äitien kokoontumisia. Yhdistys järjestää toimintaa myös monikko-odottajille. Oman alueen toiminnasta kannattaa kysyä lisätietoa ottamalla yhteyttä yhdistykseen esimerkiksi internetsivujen kautta. Internetin yleistyessä mahdollisuus ajatusten jakamiseen on helpottunut ja keskustelufoorumeilla voi jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea.

MONIKKOARKI

Monikkolapset ovat yksilöitä samalla lailla kuin muutkin lapset. He ovat persoonaltaan erilaisia ja heidän vuorokausirytminsä voivat olla erilaiset. Monikkolapset eivät aina nuku, valvo, leiki, seurustele, syö ja itke samaan aikaan. Vanhemmat voivat olla hyvinkin väsyneitä eriaikaisten monikkolasten kanssa, sillä uni voi jäädä vähäiseksi.

Monikkolasten kanssa päivärytmin ja rutiinien luominen on hyväksi. Vanhemmat jaksavat paremmin, jos omaa aikaa jää edes hieman lasten hoidolta. Mitä paremmin lapset oppivat vuorokausirytmiiin, sitä helpommin yöt, ruokailut ja hoidot sujuvat. Lapselle päivärytmi ja rutiinit luovat turvallisuuden tuntua. Rytmää voidaan muuttaa asteittain lasten kasvaessa.



Uni- ja nukkumisongelmia voi ilmetä jokaisessa lapsiperheessä. Niihin ei ole yhtä oikeaa ratkaisumallia. Monikkolasten kohdalla ongelmia unen kanssa voi tulla, jos vauvat häiritsevät toistensa unirytmeyttä. Alkuun uniongelmia voi ilmetä keskosuuden sekä tiheiden syöttövälien vuoksi.

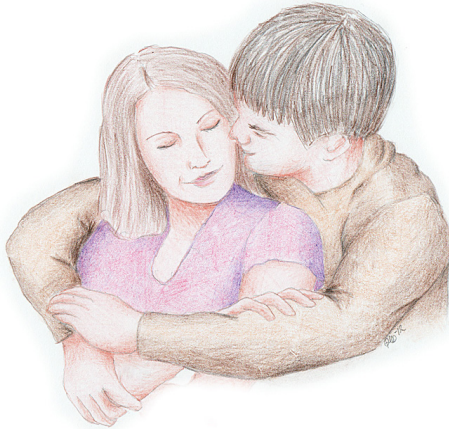
Nukkumistapoja voidaan opetella ja oppia. Unirytmeyttä opetellessa kannattaa suosia samanlaisia toistuvia nukkumaanmenorituuaaleja. Kaikkien lapsia hoitavien on hyvä tietää nukkumiseen liittyvät pelisäännöt, jotta niitä voidaan noudattaa yhdenmukaisesti. Yöt voivat olla vanhemmille todella rankkoja, sillä valvottuja öitä voi tulla useita peräkkäin. Tällöin kannattaa sopia, että välillä toinen vanhemmista saa nukkua kunnolla ja toinen hoitaa lapsia yön ajan.

Perheen päivärytmiin vaikuttavat keskeisesti vauvojen ruokailut. Monikkovauvojen kanssa lapsentahtinen ruokailu on haasteellista, tai lähes mahdotonta. Alkukuukausina käytännöllisintä ajankäytön kannalta on syöttää vauvoja samaan aikaan. Tämä tarkoittaa sitä, että jos yksi vauvoista herää syömään, herätetään toisetkin. Yöaikaan lapset kannattaa syöttää samaan aikaan tai heti peräkkäin.

Lasten synnyttyä aikaa kodinhoitoon ei ole enää samalla tavalla kuin ennen. Kotityöt kannattaa jakaa koko perheen kesken. Jos perheessä on vanhempia lapsia, he voivat auttaa päivittäisissä siivousaskareissa, esimerkiksi raivamalla lelut leikin päätteeksi, korjaamalla astiat syönnin päätteeksi ja viemällä roskat. Kotitöistä kannattaa tehdä vain pakolliset. Tällöin vanhemmilla jää aikaa lepäämiseen, vauvoista nauttimiseen, parisuhteeseen, liikkumiseen ja muuhun mielekkääseen toimintaan.

PARISUHDE

Monikkovanhempien arki muuttuu kertaheitolla. Perheen koko muuttuu äkkiä ja lastenhoito vie paljon aikaa ja energiaa. Kaikki kiire voi aiheuttaa vanhemmille väsymystä, oma väsymys tulee purettua puolisoon ja aikaa parisuhteen hoitamiselle löytyy vain hetkittäin. Monikkovanhemmuuden ei tarvitse olla hellyyden loppu. Pienistä hetkistä kannattaa nauttia, antaa kumppanille aikaa ja huomiota kun siihen on mahdollisuus. Pienetkin hellyydenosoitukset auttavat jaksamaan arkea yhdessä. Läheisyys ja puolisolta saatu tuki ovat parisuhteen kannattelevia osatekijöitä, jotka luovat tyytyväisyyttä parisuhteeseen. Rehellinen keskustelu puolison kanssa vähentää yhteentörmäyksiä. Omat tunteet, ajatukset ja toiveet kannattaa jakaa avoimesti.



Intiimit hetket voivat vanhemmuuden myötä olla vähissä ja seksuaalisuus voi muuttua. Muutoksista kannattaa keskustella avoimesti, mahdollisten väärinkäsitysten välttämiseksi. Läheisyys, hellyys ja suukottelu ovat oiva tapa vaalia seksuaalisuutta kiireisessä elämänvaiheessa.

YKSINHUOLTAJUUS

Yksinhuoltaja tarvitsee ympärilleen läheisiä ja hyvän tukiverkoston arjen toimivuuden takaamiseksi. Lasten- ja kodinhoitoapua kannattaa pyytää läheisiltä, sekä kunnalliselta tai yksityiseltä sektorilta. Apua voi rohkeasti pyytää, sillä ulkopuoliset eivät välttämättä ymmärrä kuinka raskasta monikkoarjen pyörittäminen voi olla.

VINKKEJÄ ARKEEN

- Unohtakaa turhista asioista stressaaminen! Keskittykää hoitamaan maailman ihanimpia pienokaisianne ja nauttikaa vauva-ajasta, se ei kestä kauaa.
- Opetelkaa sietämään epäjärjestystä. Ei muissakaan lapsiperheissä ole aina koti tip-top -kunnossa.
- Vauvojen hoidon lisäksi tehkää vain välttämättömimmät asiat ja siten ne jotka jaksatte. Pyytäkää rohkeasti tukiverkostoa apuun.
- Opetelkaa lepäämään silloin kun vauvatkin nukkuvat.
- Jos mahdollista, isän kannattaa käyttää kaksosista saatava vanhempainvapaan pidennys. Näin molemmat voivat olla yhtä aikaa kotona. Etenkin heti vauvojen synnyttyä ja kotiuduttua molempien vanhempien panostus vauvojen ja kodinhoitoon on tärkeää. Kelan internetsivulta kannattaa katsoa lisätietoja.
- Ottakaa välillä omaa aikaa. Myös äitien on hyvä välillä hengähtää ja jättää vauvat vaikka puolison tai jonkun muun hoitoon ja käydä vaikka yksin kaupassa.
- Jos vauvat ovat lasten teho-osastolla, olkaa aktiivisia ja osallistukaa rohkeasti vauvojen hoitoihin ja imetykseen. Kysykää rohkeasti mieltä askarruttavista asioista vauvojen omahoitajalta tai henkilökunnalta.
- Jos vauvat viihtyvät paljon sylissä, kannattaa kantamiseen käyttää apuvälineitä, esimerkiksi kantoliinoja ja kantoreppuja. Vauva on hyvässä asennossa kantoliinassa ja sinulta jää kädet vapaaksi tehdä jokin muuta samalla.

VINKKEJÄ RUOKAILUUN

- Pyytäkää imetykseen mahdollisimman paljon apua ja tukea jo lapsivuodeosastolla tai vastasyntyneiden teho-osastolla. Kotiutumisen jälkeen voitte pyytää apua neuvolasta. Myös Internetistä löytyy hyviä sivustoja imetykseen liittyen (ks. yhteystietolista)
- Maidon lypsämistä varten kannattaa hankkia hyvä rintapumppu. Rintapumppua voi kysyä lainaan neuvolasta.
- Jos imetys ei syystä tai toisesta onnistu, älä menetä yöuniasi. Imettäminen ei ole mikään äitiyden mittari!
- Pulloja kannattaa hankkia useita, ettei pulloja tarvitse pestä ja keittää kuin kerran vuorokaudessa.
- Yöksi kannattaa varata maidot pulloihin jo illalla.

YHTEYSTIETOLISTA / HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

Suomen Monikkoperheet Ry

<http://www.suomenmonikkoperheet.fi>

Facebookissa "Suomen Monikkoperheet ry"

Savon Monikkoperheet Ry

<http://www.savonmonikkoperheet.fi>

Facebookissa "Savon Monikkoperheet"

Suomen Kolmosperheet Ry

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

Kevyt - Keskosvanhempien yhdistys

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

Keskosperheiden tukijärjestö. Tukee keskoslapsen saaneita vanhempia jaksaan arjessa paremmin.

Meille tulee vauvat - Opas monikkovauvojen odotukseen ja hoitoon

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/daec5c3f-e2eb-41ff-b98f-e369c4246900>

Tutuks - Virtuaalinen tutustumiskäynti synnytyssairaalaan

<http://www.synnytystutuksi.fi/tutukspalvelu.html>

Tutuks-palvelu on tarkoitettu perheille, jotka haluavat tutustua synnytys-sairaalan (KYS) tiloihin ja hoitokäytäntöihin Internetissä

Kansaneläkelaitos

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

Tietoa monikkoperheen tuista

Imetyksen tuki Ry

<http://imetys.fi/>

Imetyksen tuki ry edistää, tukee ja suojelee imetystä ja imetysmyönteisiä asenteita. Yhdistyksen tarkoituksena on antaa vertaistukea imettäville äideille sekä jakaa tietoa imetyksestä.

Maitolaituri

<http://maitolaituri.imetys.fi/>

*Maitolaituri on keskustelufoorumi imetyksen vertaistukea ja sen organisoi-
mista varten. Maitolaituria ylläpitää Imetyksen tuki ry.*

Imetystukilista

<http://www.imetystukilista.net/sivut/>

*Imetyslistan kotisivuilla halutaan tarjota tukea imettäjän arkeen, suojel-
la imetystä, ennaltaehkäistä tavallisimpia imetysongelmia ja tarjota apua
imetysten pulmatilanteisiin.*

Monikko-onnea

<http://www.phpbbserver.com/monikkoperheet/>

*Keskustelufoorumi ainoastaan monikkoperheille. Vertaistukea odotusajasta
aina isompien lasten touhuihin.*

Paarmuska

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

*Paarmuska on raskaana olevan, synnyttävän ja imettävän äidin erikoisliike.
(mm. Valtakunnallinen imetysohjauspuhelin sekä Paarmuska-verkkokauppa,
josta voi tilata imetys-, kanto- ja kestopuotteita)*

Yksin kaksonen

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

Vertaistukisivusto toisen kaksosistaan menettäneille perheille.

Käpy - Lapsikuolemaperheet ry

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

Vertaistukiyhdistys, kuoleman kautta lapsensa menettäneille perheille

KIRJALLISUUTTA

Meille tulee vauvat: Opas monikkovauvojen odotukseen ja hoitoon (2011). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Ajanmukaista tietoa ja käytännönläheisiä vinkkejä monikkovauvojen odotuksesta, synnytyksestä, vanhemmuudesta ja vauvojen kehityksestä sekä hoidosta. Saatavilla: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/daec5c3f-e2eb-41ff-b98f-e369c4246900>

Monikkolasten imetys (2003). Suomen monikkoperheet Ry.

Opas monikkolasten imetykseen. Yleistä imetyksestä, imettämisen vaiheet, apuvälineet ja käytännön vinkit.

Moninkertainen onni: Tietopaketti monikkoperheiden vanhemmille (2000).

Suomen Monikkoperheet Ry.

Monikkoraskauden erityispiirteet, valmistautuminen synnytykseen, synnytys, arkielämä ja lastenhoito.

Moninkertaisia onnenhetkiä ja arjen haasteita (2010). Hyväluoma Johanna.

Tutkimusraportti.

Suomalaisten monikkoperheiden vanhempien kokemuksia perheen hyvinvoinnista.

Sylintäydeltä elämää - arki kaksosten ja kolmosten kanssa (2007). Väestöliitto.

Tietoa monikkolasten kasvatukseen ja vanhemmuuteen liittyvistä erityishaasteista.



Tämä opas on tehty opinnäytetyönä syksyllä 2012 Savonia-ammattikorkeakoulussa. Oppaan on tarkastanut apulaisylilääkäri Maija-Riitta Ordén ja kättilö Minna Muhonen, Kuopion yliopistollinen sairaala.

Tekijät: Johanna Sirviö ja Tiina Tuononen, kättilöopiskelijat
Terveysala, Kuopio.

Kuvitus: Päivi Hagroos, graafisen viestinnän opiskelija
Kuopion Muotoiluakatemia.