

Hämäläinen Anni, Oikkonen Elisa

Opas tuleville ja tuoreille monikkoperheille Etelä-Karjalassa

LAB-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja
Opinnäytetyö 2022

Tiivistelmä

Tekijä(t)	Julkaisun laji	Valmistumisaika
Hämäläinen Anni	Opinnäytetyö, AMK	2022
Olkkonen Elisa	Sivumäärä	
	32+13	
Työn nimi		
Opas tuleville ja tuoreille monikkoperheille Etelä-Karjalassa		
Tutkinto		
Terveydenhoitaja (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio		
Jenni Nikku, Etelä-Karjalan Monikkoperheet ry		
Tiivistelmä		
<p>Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin monikkoraskauden ja monikkoperheen arjen erityispiirteitä, sekä tuen tarvetta ja muotoja. Opinnäytetyössä tehtiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen pohjalta sähköinen opas suunnattuna Etelä-Karjalan monikkoperheille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota tukea tulevien ja tuoreiden monikkoperheiden arkeen.</p> <p>Monikkoraskaudessa sikiöitä on useampi kuin yksi. Monikkoraskauksien osuus on 1,5 % kaikista raskauksista Suomessa. Monikkoraskaus on aina riskiraskaus, koska siihen liittyy moninkertainen ennenaikaisen synnytyksen riski ja sikiökuoleman vaara on suurentunut. Tulevien vanhempien tavallisimpia huolenaiheita ovat syntyvien lasten terveys, taloudellinen tilanne ja jaksaminen arjessa. Vauva-arjessa työmäärä on suurentunut, kun vauvoja on useampi kuin yksi. Arjessa jaksamista tukevat muun muassa tukiverkosto, vertaistuki ja riittävä tiedon saanti.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Etelä-Karjalan monikkoperheet ry. Yhdistyksellä oli tarvetta juuri Etelä-Karjalaan suunnatulle oppaalle. He toivoivat myös erilaisten palveluiden ja järjestöjen esittelemistä oppaassa. Sen vuoksi keräsimme oppaaseen tietoa tuleville ja tuoreille monikkoperheille sekä listasimme heille suunnattuja Etelä-Karjalaisia ja valtakunnallisia palveluita.</p>		
Asiasanat:		
monikkoperhe, monikkoraskaus, arjessa jaksaminen		

Abstract

Author(s)	Type of Publication	Published
Hämäläinen Anni	Thesis, UAS	2022
Olkkonen Elisa	Number of Pages	
	32+13	
Title of Publication		
Guide for upcoming and new multiple birth families in South Karelia		
Name of Degree		
Bachelor's Degree Programme in Public Health Nursing		
Name, title and organization of the client		
Jenni Nikku, South Karelia's Multiple Births Association		
Abstract		
<p>This Thesis examined the special features of multiple birth pregnancies and –families. It also examined their need for support and forms of support. An electronic guide was made based on a descriptive literature review in the thesis. The purpose of the thesis was to provide support for everyday lives of upcoming and new multiple birth families.</p> <p>A multiple pregnancy is a pregnancy with more than one foetus. Of all births in a year in Finland, 1,5 % are multiple births. There is a higher risk of complications such as premature birth and stillbirth with a multiple pregnancy. Common concerns of upcoming parents are the health of the babies, financial situation and coping in everyday life. Workload is increased when there is more than one baby at the same time. Coping is supported for example by a support network, peer support and adequate access to information.</p> <p>This thesis was made in collaboration with South Karelia multiple births association. The association needed a guide specifically for the region of South Karelia. They were asked to present different services and organisations in the guide.</p>		
Keywords		
multiple birth family, multiple birth pregnancy, coping in everyday life		

Sisällys

1	Johdanto.....	5
2	Monisikiöinen raskaus ja synnytys.....	6
2.1	Ilmaantuvuus Suomessa, raskauden muodot ja toteaminen.....	6
2.2	Monisikiöraskauden erityispiirteet.....	7
2.3	Raskaana olevan ravitseminen, työ ja liikunta.....	9
2.4	Synnytys ja synnytyksen jälkeinen aika sairaalassa.....	10
3	Vauva-arki monikkoperheessä.....	11
3.1	Imetys.....	11
3.2	Vanhempien mieliala ja jaksaminen.....	12
3.3	Arjen rytmi ja rutiinit.....	14
3.4	Parisuhde voimavarana.....	15
3.5	Tukiverkosto.....	15
3.6	Taloudellinen tuki.....	16
4	Palvelut ja vertaistuki.....	17
4.1	Monikkoperheiden tuen tarve.....	17
4.2	Eksoten palvelut lapsiperheille.....	17
4.3	Paikalliset ja valtakunnalliset palvelut.....	18
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	21
6	Opinnäytetyön toteutus.....	22
6.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	22
6.2	Toiminnallinen osuus.....	23
7	Pohdinta.....	24
7.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	24
7.2	Tulosten pohdinta.....	25
	Lähteet.....	29

Liitteet

Liite 1. Sähköinen opas

1 Johdanto

Monikkoraskaus on yllättävä ja usein uusi asia tuleville vanhemmille (Hyväluoma 2010). Tavallisimpia huolenaiheita tulevilla ja tuoreilla monikkoperheen vanhemmilla ovat syntyvien lasten terveys, taloudellinen tilanne ja jaksaminen arjessa useamman lapsen kanssa. Perheitä auttavat muun muassa riittävä tiedon saanti monisikiöraskaudesta ja synnytyksestä, ohjaaminen vertaistuen piiriin, sekä kannustava ja myönteinen tuki. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013.) Tuki on koettu tärkeäksi ja sen on todettu tuovan apua monikkovanhempien arjessa jaksamiseen (Hyväluoma 2010).

Monikkoperhe tarkoittaa perhettä, johon syntyy useampi kuin yksi lapsi kerrallaan, eli kaksoset, kolmoset, neloset tai vitoset. Monikkoperheessä voi olla myös yksi kerrallaan syntyneitä lapsia. (Hyväluoma 2010.) Monikkoraskaus on aina riskiraskaus, koska siihen liittyy moninkertainen ennenaikaisuuden ja pienipainaisuuden riski, sekä sikiökuoleman riski on suurentunut (Tiitinen 2021). Neuvolan ja erikoissairaanhoidon yhteistyö raskauden seurannassa auttaa tunnistamaan riskit varhain. Perheen hyvä informointi edistää vanhempien motivoitumista raskaudenaikaiseen tehostettuun hoitoon. Useamman lapsen syntymään kerralla voi liittyä esimerkiksi turhautuneisuuden ja masentuneisuuden tunteita, erityisesti jos raskaudessa on komplikaatioita. Myös arjessa selviytyminen voi huolestuttaa jo raskauden aikana. Tällöin vanhempien tukeminen on korostunut. On suositeltavaa, että monikkoperheen vanhemmat ohjattaisiin vertaistukiryhmiin, jo ennen lasten syntymää. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ajankohtaisen tiedon avulla, mitkä ovat monikkoraskauden ja –perheiden erityispiirteitä. Lisäksi selvitimme mitä palveluita heille oli saatavilla Etelä-Karjalan alueella. Tarkoituksena oli tarjota tukea tuleville ja tuoreille monikkoperheille arjessa jaksamisessa luoden sähköinen opas Etelä-Karjalan monikkoperheet ry:lle. Opas sisälsi tietoa monikkoraskauden ja vauva-arjen erityispiirteistä sekä arjessa jaksamiseen liittyvistä asioista. Esittelimme oppaassa myös hyödyllisiä Etelä-Karjalaisia ja valtakunnallisia palveluita ja verkkosivuja.

2 Monisikiöinen raskaus ja synnytys

2.1 Ilmaantuvuus Suomessa, raskauden muodot ja toteaminen

Monisikiöraskauksien osuus kaikista raskauksista on noin 1,5 % nyky-Suomessa. Kaksosia syntynyt viime vuosina 600–700 paria suomalaisiin perheisiin. (Tiitinen 2021.) Kolmosia syntyy taas noin kymmeneen perheeseen vuosittain. Neloset ja sitä useampi sikiöiset raskaudet ovat todella harvinaisia Suomessa. (Sariola ym. 2014, 246.)

Ditsogyyttinen, eli erimunainen kaksosraskaus alkaa, kun kaksi munasolua hedelmöittyy eri siittiöistä (Sariola ym. 2014). Munasolut voivat olla peräisin samasta munasarjasta tai eri munasarjoista (Paananen ym. 2015). Ditsygoottiset kaksoset ovat siis ei-identtisiä ja niiden osuus kaksosista on kaksi kolmas osaa (Sariola ym. 2014). Ei-identtiset kaksoset voivat olla samaa- tai eri sukupuolta ja he muistuttavat keskenään toisiaan, kuten sisarukset yleensäkin. Yksi kolmasosa kaksosista on monotsygoottisia, eli samamunaisia kaksosia. Tässä tapauksessa yksi munasolu on hedelmöittynyt yhdellä siittiöllä, ja munasolu on jakaantunut kahdeksi alkioiksi. Monotsygoottiset kaksoset ovat siis identtisiä, heillä on sama perimä ja sukupuoli. (Paananen ym. 2015, 499–500.)

Monotsygoottista kaksosraskautta on kolmea eri muotoa, ja lopputulos riippuu siitä, missä vaiheessa alkio jakautuu (Ylikorkala & Tapanainen 2011). Alkion jakautumisen ajankohta määrää plasentaation, eli istukan kehittymisen ja korioniteetin, eli suonikalvojen ja vesikalvojen yhtenäisyyden tai erillisyyden. Jos alkio on jakautunut neljän vuorokauden kuluessa hedelmöityksestä, kehittyy alkioille erilliset suoni- ja vesikalvot, sekä istukat. Näitä tapauksia on kaksi kolmasosaa monotsygoottisista raskauksista. Jos alkio jakautuu 5–10 vuorokauden kuluessa hedelmöityksestä, kehittyy alkioille yhteinen suonikalvo ja istukka, mutta erilliset vesikalvot. Tätä muotoa on yksi kolmasosa monotsygoottisista raskauksista. Jos jakaantuminen tapahtuu yli 10 vuorokautta hedelmöityksestä, muodostuu alkioille yhteiset suoni- ja vesikalvot, sekä istukat. Tätä muotoa on n. 2 % monotsygoottisista raskauksista. Jos jakautuminen tapahtuu vielä tätä myöhemmin, voi kaksosille kehittyä samoja ruumiinosia (siamilaiset kaksoset), mikä on erittäin harvinaista. Ditsygoottisissa kaksosraskauksissa alkioilla on eri kalvopussit ja istukat.

Kolmos- ja sitä useampisikiöinen raskaus voi olla sekä ditsygoottinen että monotsygoottinen samaan aikaan. (Paananen ym. 2015, 499–500.)

On luonnollista, että kun sikiöitä onkin yhden sijasta kaksi tai enemmän, vatsa kasvaa nopeammin ja suuremmaksi, kuin yksisikiöisessä raskaudessa. Vatsan nopea kasvu herättääkin usein epäilyksen kaksosraskaudesta. (Paananen ym. 2015, 501.) Lisäksi normaalia voimakkaammat alkuraskauden oireet, kuten pahoinvointi, voivat kertoa kaksosraskaudesta. Neuvolassa voidaan kuulla useammat sydämenäänet kohdussa. Monikkoraskaus todetaan kuitenkin ultraäänitutkimuksessa, yleensä viimeistään ensimmäisessä seulaultraäänitutkimuksessa. Tutkimuksessa voidaan jo havaita tsygositeetti kalvoja tutkimalla. Ultraäänitutkimuksessa selvitetään myös korioniteetti, joka on tärkeää selvittää jo alkuraskaudessa. Kaksosraskauksissa, joissa sikiöillä on yhteinen istukka, on enemmän riskejä, kuin kahden istukan kaksosraskauksissa. (Sariola ym. 2014, 248.)

2.2 Monisikiöraskauden erityispiirteet

Monikkoraskaus on riskiraskaus, koska siihen liittyy moninkertainen ennenaikaisen synnytyksen riski ja sikiökuoleman vaara on suurentunut (Tiitinen 2021). Monikkoraskaudessa tavalliset raskauden oireet ovat yleisempiä ja voivat usein olla voimakkaampia kuin yksisikiöisessä raskaudessa. Hoito on pääasiassa oireiden mukaista. Lepo on havaittu hyväksi hoitokeinoksi moneen raskaudenaikaiseen häiriöön monikkoraskaudessa. (Paananen ym. 2015.) Voimakkaassa pahoinvoinnissa kehon viestejä kannattaa kuunnella, ja antaa aikaa levolle (Naistalo 2019a).

Merkittävimmät ongelmat monikkoraskaudessa ovat ennenaikainen synnytys ja sikiöiden kasvun hidastumat (THL 2011). Suomessa lähes puolet kaksosista syntyy ennenaikaisesti ja noin 40 % kaksosista painaa syntyessään alle 2500 g ja 9 % painaa alle 1500 g (Ylikorkala & Tapanainen 2011, 432). Varhaiset supistukset voivat kieliä lasten ennenaikaisuudesta, jolloin lepo on usein tarpeellista (Suomen monikkoperheet ry 2013).

Kaksosraskauksissa sikiön kasvun hidastuminen erityisesti loppuraskaudessa on yleistä. Joko yhden tai useamman sikiön kasvu voi hidastua. Kasvun hidastumi-

nen johtuu yleensä istukkaperäisistä syistä. Sikiöiden tasaiseen kasvuun ja lapsiveden tasaiseen jakautumiseen kiinnitetään seurannassa erityistä huomiota. Näitä seurataan ultraäänitutkimuksin. Molempien sikiöiden kasvun hidastuminen samaan tahtiin on usein normaalia. Alle 25 % painoeron voidaan katsoa olevan normaalia sikiöiden välillä, kunhan painojen kehitys tapahtuu sikiöikään liittyvillä kasvukäyrillä asianmukaisesti. Tätä suurempi painoero saattaa viitata esimerkiksi fetofenaaliseen transfuusio-oireyhtymään tai yhteensulautuneiden istukoiden toimintahäiriöön. (Suomen monikkoperheet ry. 2013, 15–16.)

Fetofenaalinen transfuusio-oireyhtymä (twin-to-twin transfusion syndrome, TTTS) voi kehittyä identtisissä kaksosraskauksissa. TTTS on sikiöiden välinen verenkiertohäiriö, jossa yhteiseen istukkaan kasvaa yhdysverisuonia. (Seikku ym. 2018.) Verisuoniyhteyden seurauksena toinen sikiöistä saa liian vähän verta ja toinen liian paljon. Vaikeissa tapauksissa ja hoitamattomana tila voi johtaa toisen tai molempien sikiöiden menehtymiseen. Hoitona vaikeissa tapauksissa käytetään laserhoitoa. (Suomen monikkoperheet ry. 2013, 16.) Jos sikiöiden välillä on huomattava kasvuero, raskaudenseuranta ja hoito tapahtuu sikiötutkimusyksikössä (Naistalo 2019b).

Monikkoraskautta seurataan aina tehokkaassa yhteistyössä äitiysneuvolan ja synnytysairaalan äitiyspoliklinikan kanssa. Seuranta on tiivistä, jotta mahdolliset ongelmat voidaan havaita ja hoitaa oikea-aikaisesti. Identtisissä kaksosraskauksissa seuranta on vielä tiheämpää kuin yksisikiöisessä raskaudessa. (Sariola ym. 2014, 249.)

Neuvolassa raskautta ja odottajan vointia seurataan kuten yhtä lasta odottavien kohdalla, tarvittaessa järjestetään lisäkäyntejä yksilöllisen tarpeen mukaan. Äitiyspoliklinikalla seurataan voinnin lisäksi kohdunsuun tilannetta ja sikiöiden kasvua. Ultraäänitutkimuksien avulla seurataan sikiöiden kasvua ja aktiivisuutta, kiinnitetään huomiota lapsiveden määrään, istukan/istukoiden toimintaan, sekä tarvittaessa sikiön verenkierron muutoksiin. (THL 2011.)

Vanhempien tulee saada tarpeeksi tietoa ja ohjausta monikkoraskauden erityispiirteistä. Perheen hyvä raskausajan informointi lisää motivaatiota tehostettuun seurantaan ja hoitoon raskausaikana. Ohjauksen ja neuvonnan tavoitteena on

myös se, että vanhemmat saavat tietoa siinä määrin, että he kokevat saavansa siitä tukea. Tämä auttaa suhtautumaan raskauteen ja mahdollisiin komplikaatioihin levollisesti ja realistisesti. (Paananen ym. 2015, 504–505.)

2.3 Raskaana olevan ravitseminen, työ ja liikunta

Monikkoraskaudessa odottajan ravintovarastojen kulutus lisääntyy. Monipuolisen ja terveellisen ruokavalion pyrkimyksenä on taata sikiöiden hyvinvointi ja estää raskauskomplikaatiot. On tärkeää, että monikko-odottaja saa riittävästi energiaa, koska sikiöiden aika kohdussa on yleensä lyhyempi kuin normaalisti ja riittävä ravinnonsaanti erityisesti raskauden alussa vahvistaa myös istukan kehittymistä. Vahva istukka turvaa sikiöiden kasvuolosuhteet. (THL 2011, 11–12.)

Odottaja voi kertoa raskaudesta työnantajalle silloin kun itse kokee sopivaksi. Monisikiöisestä raskaudesta olisi kuitenkin hyvä kertoa mahdollisimman varhain, jotta työolosuhteet voidaan järjestää sellaiseksi, etteivät ne lisää ennenaikaisen synnytyksen riskiä. Monikkoraskaudessa odottaja jää pois töistä jo ennen äitiysvapaan alkua, vaikka raskaus olisikin sujunut ilman ongelmia. (THL 2011, 14.) Sairausloma alkaa tavallisesti jo viikolta 28 kaksosia odottavilla ja kolmosia odottavilla tätäkin aiemmin (Suomen monikkoperheet ry 2013).

Monisikiöinen raskaus on liikunnan suhteellinen vasta-aihe, jossa tilanne täytyy arvioida yksilöllisesti (Luoto 2019). Liikunnalla on merkittäviä positiivisia vaikutuksia synnytykseen sekä odottavan, että syntyvän lapsen terveyteen. Jos vasta-aiheita ei ole, on suotavaa liikkua säännöllisesti. Sopivan tehon tunnistaa, jos liikunnan aikana pystyy puhumaan ja hengästyy jonkin verran. (Suomen monikkoperheet ry 2013, 19).

Monisikiöisessä raskaudessa kohtu kasvaa voimakkaasti ja se saa lantionpohjan lihakset venymään ja heikkenemään. Lantionpohjan lihaksia tuleekin harjoittaa aina mahdollisuuksien mukaan jo raskauden aikana. Harjoituksella pyritään ennaltaehkäisemään mahdollisia toimintahäiriöitä. (Suomen monikkoperheet ry 2013, 19.)

2.4 Synnytys ja synnytyksen jälkeinen aika sairaalassa

Ennenaikainen synnytys on tavallista monikkoraskauksissa. Kaksosraskauksissa synnytys on keskimääräisesti raskausviikolla 36 ja kaksoset syntyvät ensisijaisesti alateitse. Kolmosraskauksissa synnytys on keskimäärin raskausviikolla 33, tavallisesti sektiona. Synnytystapa päätetään yksilökohtaisesti. Sikiötä ollessa useampi kuin kansi, synnytys tapahtuu keisarileikkauksena. Vaikka vauvat syntyisivätkin täysiaikaisina, ovat he usein pienikokoisempia kuin yksisikiöiset vauvat. Monikkosynnytykset tapahtuvat sairaalassa, jossa on valmius vauvan tehohoitoon. (THL 2011.) Hoito synnytyksen avautumisvaiheessa on sama kuin yksisikiöraskaudessa. Kaksosraskauden ponnistusvaiheessa paikalla on 1–2 lääkäriä ja kaksi kättilöä, turvallisen syntymän varmistamiseksi, jos ponnistusvaiheessa ilmeneisi ongelmia. (Naistalo 2019c.)

Yleisimpiä syitä tehostettuun hoitoon ovat vauvan hengitysvaikeudet, keskosuus, synnytyksen komplikaatiot, infektiot ja äidin sairaudesta johtuvat ongelmat vastasyntyneelle (Suomen monikkoperheet ry 2021). Ei ole tavatonta, että monikkosynnytysten jälkeen äitiä ja vauvoja hoidetaan eri osastoilla synnytyksen jälkeen. Kuitenkin Suomessa vastasyntyneiden hoito on perhelähtöistä ja korkealaatuista. Vanhemmat pääsevät hoitamaan vauvoja ja viettämään aikaa heidän kanssaan, vaikka olisivatkin eri osastoilla. (THL 2011.)

3 Vauva-arki monikkoperheessä

3.1 Imetys

Monikkovanhempia saattaa mietityttää maidon riittäminen. Imettäminen on täysin mahdollista kaksosten tai kolmosten kanssa. Imettämisen kysynnän ja tarjonnan laki mahdollistaa maidon riittämisen. Mitä tiheämmin rinnasta imetään tai pumpataan, sitä enemmän maitoa muodostuu. (Naistalo 2019d.)

Yleensä ensi-imetys aloitetaan heti synnytyksen jälkeen. Monikkosynnytyksessä vauvat eivät aina kuitenkaan pääse äidin ihokontaktiin välittömästi. Tällöin ensi-imetysten voi toteuttaa myöhemminkin, kun äidin ja/tai vauvojen vointi sen sallii. Keskosilla tai muusta syystä tehostettua hoitoa tarvinneilla vauvoilla voivat refleksit ja vaistot säilyä jopa viikkoja, joten ihokontaktissa vauvat osaavat etsiä rintaa, vaikka synnytyksestä olisikin aikaa. (Suomen monikkoperheet ry 2016a, 15.) Jos vauvat ja äiti ovat erossa synnytyksen jälkeen, kannattaa äidin aloittaa lypsäminen mahdollisimman nopeasti synnytyksen jälkeen maidon tuotannon käynnistämiseksi ja turvaamiseksi (THL 2011).

Alussa on hyvä imettää yhtä vauvaa kerrallaan, jotta vauvat ja imettäminen tulee tutuksi. Totuttua imetykseen ja vauvoihin, onnistuu kahden vauvan samanaikainen imettäminen helpommin. Äiti tarvitsee imetykseen erityisesti aluksi paljon konkreettista tukea. Tässä korostuu puolison ja muiden tukihenkilöiden merkitys. (Naistalo 2019d.) Olisikin hyvä, jos puoliso tai muu tukihenkilö olisi mukana imeytysohjaustilanteissa (Suomen monikkoperheet ry 2016b, 6). Kolmosten kohdalla vaihtoehtoja ruokkimiseen on kolme. Joko vauvat imetetään vuorotellen, yksi on rinnalla ja kaksi saa maidon pullosta tai kaksi imetetään ja yksi saa maidon pullosta. On hyvä vaihdella vuoroja ja asentoja. (Suomen monikkoperheet ry 2016a.)

Täysimetys on mahdollista monikkoperheissä. Kuitenkin kaksoset tai kolmoset syntyvät usein keskosina tai pienipainoisina, jolloin he tarvitsevat tehostettua hoitoa ensiviikkoinaan. Tällöin vauvat tarvitsevat usein lisämaitoa. Myös vierihoidossa olevat monikkovauvat voivat tarvita lisämaitoa lääketieteellisistä syistä. Lisämaidon purkuun saa ohjausta ja neuvontaa neuvolasta. Toisilla äideillä täysimetys on tavoitteena, toisilla taas osittaisimetys, joku ei halua tai voi imettää ol- lenkaan. (Suomen monikkoperheet ry 2016b, 9.)

Joskus perheelle voi olla sopivampi, että vauvat saavat osan maidosta esimerkiksi pullosta tai ruiskusta, tällöin voi antaa lypsettyä äidin maitoa. Esimerkiksi pullolla ruokkiminen voi antaa äidille aikaa nukkumiseen tai muita askareita varten, jos puoliso tai muu perheen läheinen syöttää vauvoja. Jos äidin maitomäärä ei riitä useamman vauvan imettämiseen maidon määrän tehostamisesta huolimatta, on osittaisimetys tarpeen. Silloin vauvat saavat kuitenkin imetyksen ja äidinmaidon hyötyjä. Pullosta, hörpyttämällä, ruiskulla tai imetysapulaitteen avulla voi antaa vauvoille maitoa. (Suomen monikkoperheet ry 2016a, 35.)

Useat yhden vauvan imetykseen tarkoitetut ohjeet sopivat kaksosten imetykseen, sillä peruseriaate on kaikissa imetysasunnoissa sama (THL 2011, 28). Tärkeintä on, että äidillä on hyvä ja rento asento sekä vauvat saavat rinnasta hyvän imuotteen (Imetyksen tuki ry 2016). Hyvässä imetysasennossa vauvojen on oltava tarpeeksi lähellä äitiä, jotta he ylettyvät helposti rintaan. Vauva on oikeassa paikassa, kun vauvan nenä on nännin kohdalla. Vauvojen koko vartalo on oltava tuettuna ja vartalolinja suorassa, nenä ja napa osoittavat samaan suuntaan. Vauvojen on kuitenkin voitava liikuttaa päätään vapaasti.

Kahden vauvan imettämiseen samaan aikaan on olemassa erilaisia asentoja. Näitä asentoja on esimerkiksi imetys makuultaan, jossa äiti on sāngyllā pienessä kohoasennossa käsivarret tyynyillä tuettuna, jotta saa hyvin pidettyä kiinni vauvoista. Kainalon alta imetyksessä vauvat asetellaan rinnoille siten, että he ovat hyvin tyynyillä tuettuina äidin sylissä ja molempien jalat menevät äidin kainalojen alta. Peräkkāin vauvat voi asettaa äidin syliin tyynyillä tuettuna siten, että toinen vauva asetetaan perinteiseen kehtoasentoon ja toisen vauvan jalat menevät äidin kainalon alta. (Suomen monikkoperheet ry 2016a.)

3.2 Vanhempien mieliala ja jaksaminen

Kaksosten ja kolmosten odotusaika on aina haasteellinen ja erityinen tilanne vanhemmille. Usein tieto monikkoraskauksista tulee vanhemmille yllätyksenä ja voi-kin viedä pienen hetken sopeutua uuteen ajatukseen useammasta vauvasta kerralla. Monikkoraskaus on aina riskiraskaus, jonka takia se muodostaa vanhemmille omat haasteensa. Ennenaikaisuuden uhka on usein läsnä monikkojen odo-

tuksessa ja huoli raskauden kulusta saattaa aiheuttaa sen, ettei vanhemmat uskalla kiintyä tai alkaa rakentamaan suhdetta tuleviin vauvoihin. Huoli raskaudesta ja vauvoista herättää stressiä, sekä kuormittaa jaksamista. Riskiraskauksia seurataan kuitenkin aina tiiviisti, jolloin äitiin ja sikiöihin kohdistuva huomio voi rauhoittaa vanhempien mieltä, sekä auttaa uskomaan omaan pärjäämiseen. Tiivis seuranta onkin tärkeää myös vanhemman henkisen jaksamisen kannalta. Jos kaksos- tai kolmosraskaus herättää tulevissa vanhemmissa erityisen suurta ahdistusta, olisi heille tärkeää saada psykologista tukea jo raskausaikana. (THL 2011, 15–19.)

Synnytyksen jälkeen äidin hormonitasoissa tapahtuva suuri muutos altistaa mielialan herkistymiselle ja äidit ovat usein hyvin itkuherkkiä. Mielialanmuutokset ja niiden kesto ovat yksilöllisiä, mutta hyvin tavallisia. Myös isä voi kokea synnytyksen jälkeistä mielialan laskua. Jos mielialamuutokset eivät näytä hellittävän ja jompikumpi vanhemmista kokee menettäneensä ilon tai merkityksellisyyden tunteen elämässään, olisi hyvä ottaa asia puheeksi esimerkiksi neuvolassa. (Kolanen ym. 2021.)

Monikkovauvojen äideillä on kohonnut riski sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen verrattuna yksi lapsi kerrallaan synnyttäneisiin äiteihin. Tyypillisimmät riskitekijät monikkoperheissä liittyvät riskiraskauden tuomiin haasteisiin, varhaiseen vanhemmuuteen sekä huoleen vauvojen terveydestä. Kyky nauttia vanhemmuudesta saattaa hetkeksi heiketä, mikäli äiti kokee masentuneisuuden tunteita riittämättömyydestä tai pettymystä esimerkiksi vauvojen hoidon vaativuudesta. Lisäksi arjen muuttuminen, työmäärän lisääntyminen ja väsymys voivat aiheuttaa vanhempien mielialan laskua. Synnytyksen jälkeisiin mielialamuutoksiin tulee puuttua varhain ja tehokkaasti, jonka myötä suurin osa synnytyksen jälkeisistä masennustiloista jää lieviksi ja ovat hoidettavissa neuvolan tarjoamalla psykososiaalisella tuella. (Kolanen ym. 2021.) Neuvolassa seulotaan raskauden aikaisen ja jälkeisen masennuksen riskiä muun muassa EPDS-lomakkeen avulla. Myös puolisoa pyydetään täyttämään lomake. Näin voidaan tunnistaa riskit varhain. (THL 2021.)

Omasta jaksamisesta on tärkeä huolehtia kiireisen arjen keskellä ja muistaa armollisuus itseään kohtaan. On tärkeää miettiä, mikä on kaikista tärkeintä ja keskittyä olennaisiin asioihin. Monet arkiaskareet voivat usein odottaa ja kotitöitä kannattaa jättää vähemmälle. Kotitöitä vähentämällä, ennättää itse levätä, nauttia vauvoista ja puolison seurasta sekä liikkua ja tehdä muuta piristävää. (Suomen monikkoperheet ry 2022a.) Synnytyksen jälkeisestä säännöllisestä liikunnasta on hyötyä kunnon ja painon palautumisen lisäksi myös mielialaan. Liikunnan voi aloittaa vähitellen heti, kun siihen tuntuu pystyvänsä, riippumatta siitä onko kyseessä ollut alatiesynnytys vai sektio. Myös terveelliset elämäntavat ja riittävä tiedon saaminen ennaltaehkäisevät synnytyksen jälkeistä masennusta. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013.)

3.3 Arjen rytmi ja rutiinit

Arki monikkoperheessä koostuu pitkälti samanlaisista arjen rutiineista kuin tavallisessa lapsiperheessä vaipanvaihtoineen ja imetyksineen. Käytännön työmäärä on kuitenkin suurempi ja vaatii usein vanhemmuudelta enemmän. Kaksosten tai kolmosten vanhemmilla esiintyy enemmän väsymystä sekä näkyviä ongelmia parisuhteessa kuin yksi vauva kerrallaan syntyneiden perheissä. Toisaalta monikkolapset tuovat arkeen iloa, onnellisuutta sekä hauskoja tilanteita moninkertaisesti. (Suomen monikkoperheet ry 2022a.)

Selkeä päivärytmi helpottaa arjen sujuvuutta monikkoperheissä. Rutiinit tuovat vauvoille turvaa ja tukevat myös vanhempien jaksamista. Jokainen perhe luo itselleen sopivimmat toimintatavat arkeen. Vastuuta vauvojen hoidosta ja kotitöistä riittää molemmille vanhemmille, siksi puolison olisi hyvä ottaa kaikki isyys- ja vuosilomapäivät vauva-arjen alkuun. Näin molemmat vanhemmat ovat heti alusta alkaen luomassa rutiineja ja päivärytmejä arjen helpottamiseksi. (Suomen monikkoperheet ry 2022a.)

Monikkovauvat voivat olla joko samassa- tai eri rytmisissä luonnostaan. Molemmissa vaihtoehdoissa on hyötynsä. Jos vauvat ovat samassa rytmisissä, voi vanhemmilla olla enemmän aikaa esimerkiksi levolle ja kotitöille. Jos vauvat ovat eri rytmisissä, voi olla helpompi kohdata vauvat yksilöllisesti. Jotkut äidit kokevat myös

erikseen imettämisen helpompana. Rytmiiä voi halutessaan yrittää muuttaa samankaltaisiksi esimerkiksi aloittamalla toisen vauvan ruokkimisen samanaikaisesti, vaikka nälkäviestejä ei olisi esiintynyt. Tutut rutiinit nukkumiseen ja vauvojen nukkuminen yhdessä voivat myös auttaa saman rytmien löytämisessä. (Suomen monikkoperheet ry 2016b, 12.)

Kaikkien vauvaperheiden arki toimii vauvan tahtiin, eikä vauva osaa odottaa. Monikkovauvojen täytyy kuitenkin välillä odottaa, eikä tästä tarvitse vanhempien tuntea huonoa omatuntoa. Tärkeintä ei ole, että vastaa vauvan jokaiseen viestiin välittömästi oikealla tavalla, vaan että vauvalle vastaa edes jollain tavalla. Vauvalle voi laulaa tuttua laulua tai keinuttaa babysitteriä samaa aikaan, kun hoitaa toista vauvaa. (Ansio 2019.)

3.4 Parisuhde voimavarana

Parisuhteessa yhteinen aika voi olla kortilla vauva-arjen keskellä ja väsyneenä voi riidan poikasiakin syntyä vanhempien välille helpommin. Kuitenkin parisuhde voi olla vanhemmuuden merkittävä voimavara. Se voi olla mahdollisuus kerryttää lisävoimia ja saada ymmärrystä. (THL 2011.)

Monikkoperheiden vanhempien kokemusten mukaan puolison tuki on tärkein arjen tuen lähde. Perheen arkeen tasaisesti osallistuvat monikkovanhemmat jaksavat paremmin ja ovat tyytyväisempiä parisuhteeseensa. Vastuun jakaminen sekä lujittaa, että ehkäisee vanhempien uupumista erityisesti vauva-arjessa. (THL 2011.)

3.5 Tukiverkosto

Tukiverkoston merkitys kasvaa monikkovauvojen synnyttyä. Vauvojen synnyttyä työmäärä kasvaa ja apukäsiä tarvitaan enemmän. Oma tukiverkosto kannattaa selvittää jo odotusaikana, jotta apu on valmiiksi tiedossa, kun sitä tarvitaan. Jos lähipiiristä saatu apu ei riitä, on tärkeä muistaa, että ulkopuolista apua on saatavilla. (Suomen monikkoperheet ry 2022a.)

Vaikka avun pyytäminen voi tuntua vaikealta ja herättää riittämättömyyden tai epäonnistumisen tunteita, on apua uskallettava pyytää (Pajari 2018). Tällaiset

tunteet ovat hyvin tavallisia etenkin monikkoperheen vanhemmilla, ja ne on tärkeää hyväksyä haasteelliseen vanhemmuuteen liittyvinä seikkoina. Omista tunteuksista tulee aina puhua ääneen esimerkiksi neuvolassa, jotta oikeanlaista apua osataan tarjota. Tärkeintä on tiedostaa, että avun tarpeen ilmaiseminen ei ole koskaan osoitus huonosta, vaan vastuullisesta vanhemmuudesta. (Suomen monikkoperheet ry 2022a.)

3.6 Taloudellinen tuki

Taloudellinen tilanne voi huolettaa monikkoperheen vanhempia ja se voi vaikuttaa arjessa jaksamiseen (THL 2011). Monikkoperheen talous voi heikentyä enakoimattomasti muun muassa moninkertaisten hankintojen vuoksi. Lisäksi monikkoperheissä kustannukset jakaantuvat suhteellisen lyhyeen aikaväliin. Monikkoperheiden kannattaa priorisoida hankintoja, suunnitella isoja hankintoja etukäteen ja hyödyntää tarjouksia. (Hyväluoma 2010.)

Monikkoperheet ovat oikeutettuja saamaan erilaisia etuuksia Kansaneläkelaitokselta, ja niissä on eroavaisuuksia verrattuna perheisiin, joihin syntyy yksi lapsi kerrallaan. Ajankohtaisen tiedon etuuksien määrästä saa muun muassa Kelan verkkosivuilta. (Kansaneläkelaitos 2022.)

4 Palvelut ja vertaistuki

4.1 Monikkoperheiden tuen tarve

Kahden tai useamman lapsen samanaikainen hoitaminen vie paljon aikaa ja sen lisäksi arkeen kuuluu kodinhoitoon liittyviä tehtäviä. Monikkoperheen arkea ja jakamista voi tukea esimerkiksi tilapäisellä avulla kotiin. Siitä on hyötyä, vaikka molemmat vanhemmat pystyisivät osallistua lastenhoitoon. (Heinonen 2013.)

Tärkeä voimavara monikkoarjessa on usein vertaistuen saaminen toisilta monikkoperheiden vanhemmilta esimerkiksi yhdistysten, perhevalmennuksen ja internetin kautta. Antoisimpina asioina monet monikkovanhemmat kokevat emotionaalisen tuen sekä kokemusten ja arkea helpottavien vinkkien jakamisen. (Hyväluoma 2010.) On suositeltavaa, että monikkoperheen vanhemmat ohjattaisiin vertaistukiryhmiin jo ennen lasten syntymää. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013.)

4.2 Eksoten palvelut lapsiperheille

Etelä-Karjalassa synnytykset tapahtuvat monikkosynnytyksienkin osalta Etelä-Karjalan keskussairaalassa Lappeenrannassa. Synnyttäneiden osastolla vauvat ovat vierihoidossa, eli äiti on vauvojen kanssa ympäri vuorokauden. Osastolla osa huoneista on perhehuoneita, joissa myös puoliso voi yöpyä. (Eksote 2021a.) Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosasto on osa lastenosastoa. Osastolla vanhempien toivotaan osallistuvan vauvojen hoitoon mahdollisimman paljon heti alusta alkaen. (Eksote 2021b.)

Eksoten eli Etelä-karjalan sosiaali- ja terveystieteiden imetysohjauksen yksiköltä saa täydennystä osastolla annettuun imetysohjaukseen ja apua imetyksen ongelmiin. Palvelu on käytettävissä kuuden viikon ajan sairaalasta kotiutumisen jälkeen. Palvelu on maksutonta. Ajan ohjaukseen voi varata soittoaikaan ilman lähetettä. (Eksote 2022a.)

Sosiaalihuoltolain 14 §:n mukaisia lapsiperheiden palveluita ovat muun muassa perhetyö, kotipalvelu ja tukisuhdetoiminta (Eksote 2022b). Nämä palvelut perustuvat palveluntarpeen arviointiin ja niihin tehdään hakemus, joka löytyy esimerkiksi Eksoten verkkosivuilta (Eksote 2022c; Eksote 2022d; Eksote 2022e).

Lapsiperhesosiaalityön perhetyötä voi saada esimerkiksi tilanteissa, joissa vanhempi on väsynyt ja/tai uupunut, arjessa selviytyminen on haastavaa tai lähiverkosto puuttuu. Perhetyö on siis tarkoitettu perheille, jotka tarvitsevat tukea arkeen. Tarkoitus on auttaa ja opastaa perheitä käytännön neuvoin ja siinä huomioidaan perheen voimavarat, vahvuudet ja vuorovaikutussuhteet, sekä tuen tarve. Perhetyö on määräaikaista ja se voi olla lyhytaikaista ennaltaehkäisevää tai pidempiaikaista työskentelyä. Palvelu on maksutonta. (Eksote 2022c.)

Tilapäistä lapsiperheiden kotipalvelua voi saada ei-akuutissa, ennakoitavissa olevassa avun tarpeessa. Myös pitkäkestoista kotipalvelua on saatavilla tarpeen mukaan. Kotipalvelun myöntämiseen on kriteereitä, muun muassa monikkoperheen vauvavaiheeseen liittyvä avun tarve. (Eksote 2022d.)

Jos vanhempien voimavarat vähenevät lapsiperheessä ja tukiverkostoa ei ole, eikä lähipiiristä löydy tarpeeksi tukea lapselle, tukihenkilö tai tukiperhe voi tulla kyseeseen. Lapsi viettää siis aikaa joko tukihenkilön kanssa tai tukiperheessä. Tukihenkilöt ja tukiperheet ovat vapaaehtoisia. (Eksote 2022e.)

Neuvolan vauvaperhetiimi on tarkoitettu vauvaa/vauvoja odottaville perheille, sekä perheille, jossa on alle vuoden ikäisiä lapsia. Palveluun ohjaututaan esimerkiksi tilanteissa, joissa raskauteen liittyy stressiä kuormittavan elämäntilanteen vuoksi, vauvat itkevät paljon tai vanhempi tuntee itsensä riittämättömäksi tai masentuneeksi. Palvelu on terapeutista ja tavoitteellista työskentelyä moniammatillisessa tiimissä. Palveluun ohjaututaan yleensä neuvolan kautta. (Eksote 2022f.)

4.3 Paikalliset ja valtakunnalliset palvelut

Etelä-Karjalan monikkoperheet ry tarjoaa tapahtumia, vertaistukea ja tietoa alueen monikkoperheille. Yhdistyksen kotipaikka on Lappeenrannassa, mutta se toimii koko Etelä-Karjalan alueella. Yhdistys järjestää Eksoten kanssa yhteistyössä monikkoperhevalmennusta, josta monikkolapsia odottavat saavat tiedon sairaalasta. (Etelä-Karjalan monikkoperheet ry 2022.) Valmennuksessa käydään läpi esimerkiksi monikkoraskauteen ja –synnytykseen liittyviä erityispiirteitä, sekä imetykseen ja monikkoarkeen liittyviä asioita. Valmennus on maksutonta. Lisä-

tietoja saa yhdistyksestä. (Suomen monikkoperheet ry 2022b.) Suomen monikkoperheet ry:n sivuilla on runsaasti materiaalia monikkoraskauteen ja –vanhemmuuteen liittyvistä asioista.

Suomen kolmosperheet ry on yhdistys, joka tarjoaa muun muassa vertaistukea kolmosperheille. Yhdistys kerää ja jakaa konkreettista tietoa kolmosperheisiin liittyvistä asioista ja järjestää kesäisin tapaamisia (Suomen kolmosperheet ry 2022.) Kevyt on valtakunnallinen keskospereiden yhdistys. Se tarjoaa vertaistukea, sekä tietoa keskoslapsen vanhemmille. (Keskospereiden yhdistys Kevyt 2022.)

MLL Lappeenrannan yhdistys ry tarjoaa arjen apua lapsiperheille lastenhoitopalvelun muodossa. Lastenhoitajan voi tilata mille vuorokaudenajalle tahansa. Yhteystiedot lastenhoitopalveluun löytyvät yhdistyksen nettisivuilta. (MLL:n Lappeenrannan yhdistys ry 2022.) Mannerheimin lastensuojeluliitolla on Etelä-Karjalassa useita eri paikallisyhdistyksiä eri kunnissa, jotka järjestävät erilaista toimintaa, kuten perhekahviloita ja kerhoja lapsiperheille (MLL:n Kaakkois-Suomen piiri 2022).

Imetyksen tuki ry on yhdistys, joka tarjoaa luotettavaa tietoa imetyksestä ja siihen liittyvistä asioista. Yhdistys tarjoaa tukea imetykseen muun muassa imetyschatin ja Rinnalla – sovelluksen kautta. Lisäksi yhdistys järjestää imetystukiäitien johdolla tapaamisia imettäville ja odottaville. (Imetyksen tuki ry 2022.)

Lappeenrannan evankelisluterilaisen seurakunnan PikkuHelppi-palvelu toimii lapsiperheiden tukena arjessa. Palvelu tarjoaa muun muassa lastenhoitoa, juttuseuraa tai tukea vanhemmuuteen perheen tarpeen mukaisesti. Palvelu on maksutonta. (Lappeenrannan ev.lut. Seurakunnat 2022a.) Jos arjessa on haasteita tai huolia, voi myös kääntyä oman seurakunnan papin tai diakoniatyöntekijän puoleen. Kirkon työntekijän kanssa voi keskustella omasta tilanteesta ja huolista, sekä miettiä yhdessä ratkaisua tilanteeseen. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2022.)

Imatran ja Lappeenrannan perheasiain neuvottelukeskus järjestää maksutonta perheneuvontaa Etelä-Karjan sosiaali- ja terveystieteiden alueen asukkaille. Perheasiain neuvottelukeskuksen toiminta on evankelisluterilaisen seurakunnan

järjestämää. Perheneuvontaa ohjaavat ammattilaiset ja yhteyttä voi ottaa erilaisissa parisuhteeseen, perheeseen tai muihin ihmissuhteisiin liittyvissä haasteissa ja kysymyksissä. (Lappeenrannan ev.lut. Seurakunnat 2022b.)

Väestöliiton Hyvä kysymys? -sivusto tarjoaa tukea ja luotettavaa tietoa elämän erilaisiin kysymyksiin ilmaiseksi. Esimerkiksi hakusanalla *monikkoperhe* löytyy monikkoperheille suunnattuja kursseja, artikkeleja, luentoja ja videoita. Osan näistä on tuottanut Suomen monikkoperheet ry. Sivustolta löytyy myös eri teemoihin liittyviä chattejä, joissa voi keskustella asiantuntijan kanssa kahden kesken. (Väestöliitto 2022.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ajankohtaisen tiedon avulla, mitkä ovat monikkoraskauden ja –perheiden erityispiirteitä ja mitä palveluita heille on saatavilla Etelä-Karjalan alueella. Tarkoituksena oli tukea tulevia ja tuoreita monikkoperheitä arjessa jaksamisessa ja luoda sähköinen opas Etelä-Karjalan monikkoperheet ry:lle.

Tutkimuskysymykset

1. Mitä erityispiirteitä monikkoraskauteen ja monikkoperheen vauva-arkeen liittyy?
2. Missä asioissa monikkoperheet tarvitsevat erityisesti tukea?
3. Miten monikkoperheiden vauva-arkea voi tukea?
4. Mitä palveluita ja tukimuotoja Etelä-Karjalaiset monikkoperheet voisivat hyödyntää?

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Toiminnalliseen opinnäytetyöhömmme sisältyi kuvaileva kirjallisuuskatsaus ja sen pohjalta tehtiin sähköinen opas (Liite 1). Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on etsiä vastauksia, mitä tietystä valitusta aiheesta tiedetään, sekä kuvata aihetta selkeästi ja perustellusti valitun kirjallisuuden perusteella. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on käytetty paljon hoito- ja terveystieteellisissä tutkimuksissa. (Kangasniemi ym. 2013.) Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella ei ole tiukoja sääntöjä, mutta aihetta pystytään kuitenkin kuvaamaan laaja-alaisesti (Salminen 2011).

Narratiivinen ja integroiva katsaus ovat keskenään hieman erilaisia kuvailevan kirjallisuuskatsauksen orientaatioita. Tässä opinnäytetyössä kuvaileva kirjallisuuskatsaus tehtiin integroivalla orientaatiolla. Tätä on hyvä käyttää silloin, kun tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä halutaan kuvata mahdollisimman monipuolisesti. Koska integroiva katsaus ei seulo aineistoa yhtä tarkasti kuin systemaattinen katsaus, voi tutkittavasta aiheesta kerätä isomman otoksen. (Salminen 2011.) Tämä opinnäytetyön teoriapohja perustui kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen, joka oli tehty integroivalla orientaatiolla. Se sopi opinnäytetyöhömmme, koska oli tarpeellista tehdä kattava ja selkeä katsaus käsiteltävästä aiheesta ja sen pohjalta sähköinen opas.

Tutkimuskysymykset ohjaavat koko tutkimusprosessia. Tutkimuskysymysten tulee olla tarpeeksi täsmällisiä, jotta aihetta voidaan tarkastella syvällisesti. Toisaalta ne voivat olla väljiä, jotta aihetta voi tarkastella eri näkökulmista. (Kangasniemi ym. 2013.) Kirjallisuuskatsauksessa tehtiin tutkimuskysymysten pohjalta aineistonhaku ja saaduista aineistoista muodostui teoreettinen viitekehys. Tutkimuskysymykset muotoiltiin siten, että niiden ohjaamana saatiin sopiva teoria-pohja opasta varten.

Tiedonhakuun käytettiin Cinahl, Medic ja Arto tietokantoja. Aineistoa haettiin hakusanoilla: *monikkoperhe*, *monikkoraskaus*, *monisikiöisyys*, *kaksoset*, *tuki* ja *arjessa jaksaminen*, sekä käyttäen englanninkielisiä hakusanoja *support*, *twins*,

multiple-birth ja *multiple-birth family*. Lisäksi käytettiin näiden sanojen synonyymejä. Sanoja yhdistettiin käyttäen hakusanojen väleissä sanoja AND ja OR, sekä *-merkkiä sanojen taivutuskohdissa ohjeiden mukaisesti. Rajasimme julkaisuvuoden siten, että aineiston julkaisuvuosi sijoittui 10 vuoden sisälle aineiston hakuhetkestä. Aineiston haku suoritettiin vuosien 2020–2021 aikana. Muuta aiheeseen liittyvää materiaalia saatiin manuaalisella haulla Suomen monikkoperheet ry:n, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen, Duodecimin, Väestöliiton ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen, sekä eri järjestöjen verkkosivuilta. Tiedekirjastosta haettiin myös opinnäytetyön aiheeseen sopivaa tietokirjallisuutta. Suomenkielisistä tietokannoista, joista haimme aineistoa tuli hakutuloksia melko vähän tiettyjen rajoitusten jälkeen. Englanninkielisestä tietokannasta tuli hakusanoilla enemmän tuloksia kuin suomenkielisistä. Palveluja ja järjestöjä, joita monikkoperheet voisivat hyödyntää, etsittiin internetistä eri sivustoilta. Meillä oli myös valmiiksi tiedossa osa palveluista, ja osan saimme tietoomme toimeksiantajan yhteyshenkilön kautta.

Valittu aineisto voi olla keskenään menetelmällisesti erilaisia ja aineistona voidaan myös käyttää muita kuin tieteellisiä artikkeleita, jos se on perusteltua. Aineiston valinnassa täytyy huomioida hyväksymis- ja hylkäämiskriteerit. Merkittävin kriteeri, joka määrittää aineiston sopivuuden on, että sen avulla voidaan tarkastella aihetta ilmiölähtöisesti ja tarkoituksenmukaisesti suhteessa tutkimuskysymyksiin. Tutkimuskysymykset ohjaavat aineiston valintaa. Aineisto muodostuu aikaisemmasta tutkimustiedosta, joka on merkityksellistä käsiteltävälle aiheelle. (Kangasniemi ym. 2013.) Aineiston valinnassa huomioimme julkaisuvuoden ja aineiston soveltavuuden opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin verraten. Tietokannoista hakemalla opinnäytetyöhömmme sopivia julkaisuja löytyi hyvin vähän. Näin ollen aineistoon valikoitui runsaasti luotettavien verkkosivustojen, Duodecimin, Suomen monikkoperheet ry:n, sekä Terveiden- ja hyvinvoinninlaitoksen julkaisuja, koska näistä aineistoa löytyi paljon.

6.2 Toiminnallinen osuus

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on kehittää käytännön toimintaa, ohjeistaa, järjestää ja järjestelee. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu raporttiosuus ja toiminnallinen osuus, joka on aina jokin konkreettinen tuote, kuten ohjeistus, ta-

pahtuma tai opas. Toiminnallisen osuuden täytyy perustua ammattiteorialle, joten raporttiosuuden täytyy sisältää niin sanottu teoreettinen viitekehys. (Pohjanoro & Taijala 2007.) Tässä opinnäytetyössä toiminnallinen tuotos oli opas tuoreille ja tuleville monikkoperheille, joka laadittiin opinnäytetyön teoriaosuuden, eli kirjallisen katsauksen pohjalta.

Toimeksiantaja on toiminnallisen työn tilaaja. Yleensä tilaaja on jokin yritys, mutta yhtä lailla erilaiset järjestöt ja yhdistykset kelpaavat toimeksiantajiksi. Toimeksiantajalla on yleensä selkeät tavoitteet työlle, mutta työn tulee täyttää myös vaatimukset, joita opinnäytetyölle on asetettu. (Pohjanoro & Taijala 2007.) Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Etelä-Karjalan monikkoperheet ry. Yhdistys tarjoaa Etelä-Karjalan alueen monikkoperheille toimintaa, tietoa ja vertaistukea.

Opasta aloitettiin laatimaan maaliskuussa 2022. Sähköisen oppaan sisällöstä keskustelimme opinnäytetyön ohjaavan opettajan, sekä toimeksiantajan, eli Etelä-Karjalan monikkoperheet ry:n yhteyshenkilöiden kanssa. Oppaan sisällöstä pyrittiin tekemään mahdollisimman tiivis, mutta kattava kokonaisuus. Oppaan sisällössä huomiottiin myös sen kohdentaminen juuri Etelä-Karjalan alueelle esittelemällä erilaisia palveluita ja yhdistyksiä. Tästä tuli myös toivetta toimeksiantajalta. Oppaan tarkoituksena oli antaa tietoa monikkoperheiden vanhemmille raskauteen ja vauva-arkeen liittyvistä erityispiirteistä. Opas laadittiin Word pohjalle ja kuvat, joita oppaassa käytettiin luotiin itse tai haettiin Pixabay-kuvapankista. Kun Etelä-Karjalan monikkoperheet ry oli hyväksynyt oppaan, lähetettiin se valmiissa muodossa PDF-tiedostona heille julkaistavaksi verkkosivuilleen, josta perheiden on helppo löytää se. Verkkosivuilta voi myös tulostaa tiedoston halutesaan.

7 Pohdinta

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Luotettavuutta voidaan pohtia laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerien avulla, joita ovat uskottavuus, vastaavuus, siirrettävyys, luotettavuus, varmuus, riippuvuus, vakiintuneisuus ja tutkimustilanteen arviointi. Näitä kriteereitä suosi-

tellaan käytettäväksi laadullisten tutkimuksien yhteydessä. Opinnäytetyössä käytettyjen lähteiden tulee olla luotettavia ja nyrkkisääntönä voidaan pitää, että aineisto olisi korkeintaan 10 vuotta vanhaa. Luotettavuutta myös parantaa, että tutkimukseen käytetään riittävästi aikaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Opinnäytetyössä käytettiin luotettavia ja ajankohtaisia lähteitä. Aineiston valinnassa huomioitiin julkaisuvuosi ja aineiston soveltuvuus opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin suhteutettuna. Lisäksi aineistoa tarkasteltiin lähdekriittisesti. Aineiston hakuun ja opinnäytetyöraportin, sekä toiminnallisen tuotoksen tekoon käytettiin riittävästi aikaa. Aineistoa haettaessa huomasimme, että erilaisista tietokannoista löytyi hyvin vähän opinnäytetyöhömme sopivaa aineistoa. Näin ollen käytimme lähteinä paljon luotettavia verkkosivustoja, sekä muun muassa THL:n ja Suomen monikkoperheet ry:n julkaisuja. Pidimme myös yhteyttä toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa, jotta opinnäytetyön tuotos vastaa heidän tarpeitaan.

Opinnäytetyötä tehdessä on otettava huomioon tekijänoikeuslain säännökset. Lähteet ja viitemerkinnät merkitään oikeaoppisesti ja kuvien käyttämisessä huomioidaan oikeudenhaltijan lupa. Lisäksi opinnäytetyöt käyvät läpi plagiaatintunnistusjärjestelmän ennen sen hyväksymistä. (Arene 2020.) Eettisyys huomioitiin koko opinnäytetyössä koko prosessin ajan. Aineistosta kerättyä sisältö ei vääristelty. Opinnäytetyössä käytettiin Harvardin järjestelmää lähteiden ja viittauksien merkintöihin. Pyrimme olemaan mahdollisimman tarkkoja lähde- ja viitemerkinnöissä. Osa opinnäytetyössä ja oppaassa käytetyistä kuvista luotiin itse ja osa haettiin Pixabay sivustolta, josta kuvia voi ottaa käyttöön vapaasti. Yhteistyösopimus solmittiin toimeksiantajan, eli Etelä-Karjalan monikkoperheet ry:n kanssa.

7.2 Tulosten pohdinta

Monikkoraskauteen ja vauva-arkeen liittyy erityispiirteitä verraten perheisiin, joihin syntyy yksi lapsi kerrallaan. Tulosten mukaan monikkoraskaudessa tavalliset raskauden oireet ovat yleisempiä ja voivat usein olla voimakkaampia kuin yksisi-kiöisessä raskaudessa (Paananen ym. 2015). Merkittävimmät ongelmat monikkoraskaudessa ovat ennenaikainen synnytys ja sikiöiden kasvun hidastumat (THL 2011). Lisäksi sikiökuoleman riski on suurentunut. Monisikiöraskaus on siis aina riskiraskaus. (Tiitinen 2021). Kaksosraskauksissa synnytystapa päätetään

yksilöllisesti ja enemmän kuin kahden sikiön raskauksissa synnytys tapahtuu keisarileikkauksella. Vaikka vauvat syntyisivätkin täysiaikaisina, ovat he usein pienikokoisempia kuin yksisikiöiset vauvat. Monikkosynnytykset tapahtuvat sairaalassa, jossa on valmius vauvan tehohoitoon. (THL 2011.)

Monikkoperheen vauva-arki koostuu samoista arjen rutiineista, kuten muissakin vauvaperheissä, mutta käytännön työmäärä on kuitenkin suurempi ja vaatii usein vanhemmuudelta enemmän. Kaksosten tai kolmosten vanhemmilla esiintyy enemmän väsymystä sekä näkyviä ongelmia parisuhteessa kuin yksi vauva kerrallaan syntyneiden perheissä. (Suomen monikkoperheet ry 2022a.) Äiti tarvitsee usein imetykseen erityisesti aluksi paljon konkreettista tukea ja tässä korostuu puolison ja muiden tukihenkilöiden merkitys. (Naistalo 2019d). Monikkovauvojen äideillä on kohonnut riski sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen verrattuna yksi lapsi kerrallaan synnyttäneisiin äiteihin. (Kolanen ym. 2021.) Monikkoperheen talous voi heikentyä ennakoimattomasti muun muassa moninkertaisen hankintojen vuoksi ja kustannuksien jakautumiseen suhteellisen lyhyeen aikaväliin (Hyväluoma 2010).

Monikkoraskauden ja vanhemmuuden erityispiirteet olivat jonkin verran erilaisia, mitä ajattelimme, ennen kuin perehdyimme aiheeseen. Opimme opinnäytetyötä tehdessämme paljon uutta asiaa aiheeseen liittyen. Opintojemme aikana monikkoraskauden erityispiirteitä käytiin läpi melko vähän. Voidaan ajatella, että esimerkiksi ensisynnyttäjällä ei välttämättä ole tietoa ylipäätään tavallisen raskauden kulustakaan tai vanhemmuudesta, saati sitten monikkoraskauden tai -vanhemmuuden erityispiirteistä.

Tuloksista ilmeni, että monikko-odottajia ja vanhempia voi huolestaa ennenaikaisuuden uhka ja raskauden kulku, joka kuormittaa jaksamista. Riskiraskauksia seurataan kuitenkin aina tiiviimmin, ja se voi rauhoittaa vanhempien mieltä ja auttaa uskomaan omaan pärjäämiseen ja näin voidaan tukea vanhempien henkistä jaksamista. (THL 2011.) Vanhempien tulee myös saada tarpeeksi tietoa ja ohjausta monikkoraskauden erityispiirteistä. Ohjausta ja neuvontaa terveydenhuollossa pyritään antamaan siinä määrin, että vanhemmat kokevat saavansa siitä tukea. Tämä auttaa vanhempia suhtautumaan raskauteen ja mahdollisiin komplikaatioihin levollisesti ja realistisesti. (Paananen ym. 2015.) Riittävä tiedonsaanti

ehkäisee myös raskaudenjälkeistä masennusta (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013). Tulosten mukaan myös taloudellinen tilanne voi huolettaa monikkoperheen vanhempia ja se voi vaikuttaa arjessa jaksamiseen (THL 2011). Monikkoperheet ovat oikeutettuja saamaan erilaisia etuuksia Kansaneläkelaitokselta, ja niissä on joitakin eroja verrattuna perheisiin, joihin on syntynyt yksi lapsi kerrallaan. (Kansaneläkelaitos 2022). Monikkoperheen arkea ja jaksamista voi tukea esimerkiksi tilapäisellä avulla kotiin. Siitä on hyötyä, vaikka molemmat vanhemmat pystyisivät osallistua lastenhoitoon. (Heinonen 2013.) Tärkeä tuki monikkoarjessa on usein vertaistuen saaminen toisilta monikkoperheiden vanhemmilta esimerkiksi yhdistysten, perhevalmennuksen ja internetin kautta (Hyväluoma 2010).

Tulosten mukaan tiedon saanti on siis tuleville ja tuoreille monikkoperheille tärkeää. Heille tulisi olla helposti saatavilla olevaa tietoa. Tiedon avulla perhe voi suhtautua tulevaan realistisesti. Sähköisen oppaan tarkoituksena olikin tukea tulevia ja tuoreita monikkoperheitä juuri heille kohdistetun tiedon avulla. Toivomme, että sähköinen opas tavoittaa mahdollisimman monen monikkoperheen erityisesti Etelä-Karjalan alueella. Neuvolan ja äitiyspoliklinikan tuki on tärkeää monikkoperheille. Mietimme, että minkälaisia kokemuksia esimerkiksi Etelä-Karjalan alueen monikkoperheillä on neuvolan ohjauksesta ja osataanko siellä huomioida monikkoperheiden kokemuksiin nähden erityispiirteitä riittävästi.

Myös konkreettinen apu on tärkeää ja monikkoperheet voivat saada tukea erilaisien palvelujen ja järjestöjen kautta. Näin ollen etsimme opinnäytetyöhömmme palveluita ja järjestöjä Etelä-Karjalan alueelta, joita monikkoperheet voisivat hyödyntää. Löysimme tulokset internet hauilla. Lisäksi toimeksiantajan yhteyshenkilön kautta saimme tietoomme osan palveluista. Palveluja ja järjestöjä voi olla näiden lisäksi muitakin, mutta emme vain löytäneet niitä. Juuri monikkoperheille suunnattua Etelä-Karjalassa tapahtuvaa toimintaa emme löytäneet muuta, kuin toimeksiantajan, eli Etelä-Karjalan monikkoperheet ry:n toiminnan. Valtakunnallisia järjestöjä ja internet sivuja, joissa on luotettavaa tietoa juuri monikkoperheille, löytyi useampi. Suuri osa löytämistämme Etelä-Karjalan palveluista ja järjestöistä oli sellaisia, joita kaikki lapsiperheet ja odottajat voivat hyödyntää. Näitä palveluita monikkoperheiden kannattaa kuitenkin hyödyntää arjessa jaksamisen edistämiseksi. Erityisesti palveluita kannattaa hyödyntää, jos tukiverkosto on niukka tai

voimat alkavat ehtyä. Muita monikkoperheitä voi löytää Etelä-Karjalan monikkoperheet ry:n kautta, josta saa vertaistukea.

Tutkimuskysymysten avulla saimme koottua aineistosta kattavan teoreettisen viitekehityksen, jonka pohjalta oli helppo tehdä opas. Sähköinen opas oli luotu tuleville ja tuoreille monikkoperheille, joten se käsitteli raskausaikaa, sekä vauva-arkia. Oppaan oli tarkoitus antaa tietoa perheille ja edistää arjessa jaksamista. Olisi siis ideaalia, että monikkoperheet saisivat käsiinsä oppaan jo raskausaikana. Mietimmekin, että ohjataanko alueen neuvoloista miten paljon monikkoperheitä Etelä-Karjalan monikkoperheet ry:n sivustolle tai löytävätkö monikkoperheet itse sivustot. Jatkotutkimusaiheita voisi olla esimerkiksi Etelä-Karjalan alueen monikkoperheiden kokemukset neuvolan tuesta ja ohjaamisesta vertaistuen piiriin.

Lähteet

Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 24.2.2022. Saatavissa https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Ansio L. 2019. Yksi, kaksi, kolme vauvaa – osa 2. Hyvä kysymys. Väestöliitto. Viitattu 28.1.2022. Saatavissa <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/yksi-kaksi-kolme-vauvaa-osa-2/>

Etelä-Karjalan monikkoperheet ry. 2022. Viitattu 25.1.2022. Saatavissa <https://monikkoperheet.fi/etela-karjala/>

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskuslaitos. 2021a. Synnytys ja naistentautien osasto C1. Viitattu 8.12.2021. Saatavissa <https://www.eksote.fi/terveyspalvelut/raskaus-ja-synnytys/synnytys-ja-naistentautien-osasto-C1/Sivut/default.aspx>

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskuslaitos. 2021b. Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuyksikkö - esite. Viitattu 8.12.2021. Saatavissa https://www.eksote.fi/toimipisteet/etela-karjalan-keskussairaala/lastenosasto-G4/Documents/Vastasyntyneiden_teho_tarkkailuyksikk%c3%b6%208.1.2020.pdf

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskuslaitos. 2022a. Imetyspoliklinikka. Viitattu 24.1.2022. Saatavissa <https://www.eksote.fi/terveyspalvelut/poliklinikat-toimipideyksikot/imetyspoliklinikka/Sivut/default.aspx>

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskuslaitos. 2022b. Lapsiperheiden ja nuorten palvelut. Viitattu 25.1.2022. Saatavissa <https://www.eksote.fi/sosiaalipalvelut/lapsiperheet-ja-nuoret/Sivut/default.aspx>

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskuslaitos. 2022c. Perhetyö. Viitattu 24.1.2022. Saatavissa <https://www.eksote.fi/sosiaalipalvelut/lapsiperheet-ja-nuoret/perhetyo/Sivut/default.aspx>

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskuslaitos. 2022d. Lapsiperheiden kotipalvelu. Viitattu 24.1.2022. Saatavissa <https://www.eksote.fi/sosiaalipalvelut/lapsiperheet-ja-nuoret/lapsiperheiden-kotipalvelu/Sivut/default.aspx>

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskuslaitos. 2022e. Lapsiperheiden tukisuhdetoiminta – tukiperheet ja tukihenkilöt. Viitattu 25.1.2020. Saatavissa <https://www.eksote.fi/sosiaalipalvelut/lapsiperheet-ja-nuoret/lapsiperheiden-tukisuhdetoiminta/Sivut/default.aspx>

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskuslaitos. 2022f. Neuvolan vauvaperheteriimi – esite. Viitattu 25.1.2022. Saatavissa <https://sway.office.com/Zl3wgROz149sPyrR?ref=Link>

Heinonen, K. 2013. Monikkoperheen elämä maailma varuillaan olosta vanhemmuuden vahvistumiseen: fenomenologishermeneuttinen tutkimus. Itä-Suomen

yliopisto. Viitattu 13.12.2021. Saatavissa https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/12877/urn_isbn_978-952-61-1087-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hermanson, E. 2019. Imetys. Kotineuvola. Terveyskirjasto. Viitattu 7.12.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/kot00402>

Hyväluoma J. 2010. Vanhemmuuden haasteet ja mahdollisuudet monikkoperheessä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100255/hyvaluoma>.

Imetyksen tuki ry. 2022. Viitattu 4.1.2021. Saatavissa <https://imetys.fi/>

Imetyksen tuki ry. 2021. Saako vauva tarpeeksi maitoa? Viitattu 8.12.2021. Saatavissa <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/saako-vauva-tarpeeksi-maitoa/>

Imetyksen tuki ry. 2016. Hyvät imetysasennot. Viitattu 4.1.2021. Saatavissa <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/hyva-imetysasento/>

Kangasniemi, M., Pietilä, A-M., Utriainen, K., Jääskeläinen, P., Ahonen, S-M. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25(4), 291–301.

Kansaneläkelaitos. 2022. Lapsiperheet. Viitattu 3.4.2022. Saatavissa <https://www.kela.fi/lapsiperheet>

Keskosperheiden yhdistys Kevyt. 2022. Viitattu 26.1.2022. Saatavissa <https://www.kevyt.fi>

Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Äitiysneuvolaopas: Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.12.2021. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Kolanen H., Karppinen R., Kuusela R. & Kerppola-Pesu J. 2021. Psyykinen jakaminen ja synnytyksen jälkeiset mielialan muutokset. Hyvä alku monikkovanhemmuuteen – Vertaisohjaajien opas monikkoperhevalmennukseen. Viitattu 31.1.2022. Saatavissa <https://monikkoperheet.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaisohjaajien-opas-monikkoperhevalmennukseen.pdf>

Lappeenrannan ev.lut. Seurakunnat 2022a. PikkuHelppi. Viitattu 12.3.2022. Saatavissa <https://www.lappeenrannanseurakunnat.fi/pikkuhelppi>

Lappeenrannan ev.lut. Seurakunnat 2022b. Perheneuvonta – esite. Viitattu 13.3.2022. Saatavissa <https://www.lappeenrannanseurakunnat.fi/documents/658201/52512176/Perheneuvonta+esite+2021.pdf/a88f1e5c-d645-34a8-0336-7cc6d2f75316?t=1614767105089>

Luoto, R. 2019. Liikuntasuositukset raskauden aikana. *Duodecim*. 135:2079–84. Katsausartikkeli.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lappeenrannan yhdistys ry. 2022. Viitattu 25.1.2022. Saatavissa <https://lappeenranta.mll.fi/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto Kaakkois-Suomen piiri. 2022. Paikallisyhdistykset. Viitattu 25.1.2022. Saatavissa <https://kaakkois-suomenpiiri.mll.fi/tietoameista/paikallisyhdistykset/>

Naistalo. 2019a. Vaikea raskauspahoinvointi. Terveyskylä. Viitattu 15.12.2021. Saatavissa <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskausajan-ongelmat/vaikea-raskauspahoinvointi>

Naistalo. 2019b. Fetofetaalitransfuusio-oireyhtymä identtissä kaksosraskauksessa. Terveyskylä. Viitattu 17.9.2022. Saatavissa <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/monisiki%C3%B6raskaus/fetofetaali-transfuusio-oireyhtym%C3%A4-identtiss%C3%A4-kaksosraskauksessa>

Naistalo. 2019c. Synnytystapa ja synnytys. Terveyskylä. Viitattu 28.3.2022. Saatavissa <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/monisiki%C3%B6raskaus/synnytystapa-ja-synnytys>

Naistalo. 2019d. Kaksosten/kolmosten imetys. Terveyskylä. Viitattu 7.12.2021. Saatavissa <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/monisiki%C3%B6raskaus/kaksosten-kolmosten-imetys>

Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E. & Äimälä, A. (toim.). 2015. Kätilötyö. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Pajari A. 2018. Monikkoperheen yksinhuoltajalle tukiverkosto on korvaamaton. Hyvä kysymys. Väestöliitto. Viitattu 31.1.2022. Saatavissa <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/monikkoperheen-yksinhuoltajalle-tukiverkosto-on-korvaamaton/>

Pohjanoro, H. & Taijala, B. 2007. Näkökulmia toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.3.2022. Saatavissa <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8232/Pohjanoro.Hannu.Taijala.Beata.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Salminen, A. Mikä kirjallisuuskatsaus? 2011. Vaasan yliopisto. Viitattu 20.3.2022. Saatavissa https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sariola, A., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. (toim.). 2014. Odottavan äidin käsikirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Seikku, L., Macharey, G., Stefanovic, V. & Tekay A. 2018. Fetofetaalisen transfuusio-oireyhtymän laserhoito. 134(4):400-8 Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.

Suomen evankelis-luterilainen kirkko. 2022. Arjen ongelmat. Viitattu 13.3.2022. Saatavissa <https://evl.fi/apua-ja-tukea/arjen-ongelmat>

Suomen kolmosperheet ry. 2022. Toiminta. Viitattu 26.1.2022. Saatavissa <https://kolmosperheet.fi/web/toiminta/>

Suomen monikkoperheet ry. 2013. Hyvä alku monikkovanhemmuuteen. Ammattihenkilöstön opas monikkoperhevalmennukseen. Viitattu 3.2.2021. Saatavissa <https://monikkoperheet.fi/wp-content/uploads/2021/01/Ammattihenkiloston-opas-monikkoperhevalmennukseen.pdf>

Suomen monikkoperheet ry. 2016a. Rinnakkain rinnalla - Monikkovauvojen imetys. Viitattu 7.12.2021. Saatavissa https://monikkoperheet.fi/wp-content/uploads/2021/01/Rinnakkain-rinnalla_monikkovauvojen-imetys_opas_suomen_monikkoperheet_ry.pdf

Suomen monikkoperheet ry. 2016b. Avaimia monikkoperheen imetysohjaukseen - opas ammattilaisille. Viitattu 7.12.2021. Saatavissa https://monikkoperheet.fi/wp-content/uploads/2021/01/Avaimia-monikkoperheen-imetysohjaukseen_opas-ammattilaisille.pdf

Suomen monikkoperheet ry. 2021. Odotus ja synnytys. Viitattu 8.12.2021. Saatavissa <https://monikkoperheet.fi/tieto/monikkoperheille/odotus-ja-synnytys/>

Suomen monikkoperheet ry. 2022a. Arki. Viitattu 24.1.2022. Saatavissa <https://monikkoperheet.fi/tieto/monikkoperheille/arki/>

Suomen monikkoperheet ry. 2022b. Perhevalmennus. Viitattu 25.1.2022. Saatavissa <https://monikkoperheet.fi/toiminta/perhevalmennus/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Meille tulee vauvat – Opas monikkovauvojen odotukseen ja hoitoon. Viitattu 8.12.2021. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126125/URN_ISBN_978-952-245-411-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Suositus EPDS-lomakkeen käytöstä. Viitattu 16.3.2022. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuvolatyon-sisallot-ja-menetelmat/synnytyksen-jalkeinen-masennus/suositus-epds-lomakkeen-kaytosta>

Tiitinen, A. 2021. Monisikiöisyys (monikkoraskaus). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 10.10.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00154>

Väestöliitto. 2022. Hyvä kysymys? -sivusto. Viitattu 13.3.2022. Saatavissa <https://www.hyvakysymys.fi/>

Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. (toim.). 2011. Naistentaudit ja synnytykset. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Tukea ja tietoa monikkoperheiden arkeen



Opas tuleville ja tuoreille monikkoperheille Etelä-Karjalassa

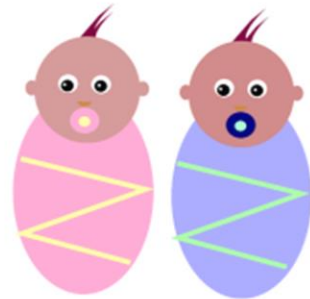


 LAB University of
Applied Sciences

Monikkovanhemmille

Onnittelut tulevien vauvojen johdosta! Tämä opas on tehty juuri teille, tuleville ja tuoreille monikkovanhemmille.

Olemme koonneet tähän oppaaseen tietoa monikkoraskauden ja vauva-arjen erityispiirteistä, sekä arjessa jaksamiseen liittyvistä asioista. Lisäksi oppaassa on esitetty hyödyllisiä Etelä-Karjalaisia ja valtakunnallisia palveluita, järjestöjä, sekä verkkosivuja arjessa jaksamisen tueksi.



Monikkoraskaus ja synnytys

Suomessa monikkoraskauksien osuus kaikista raskauksista on noin 1,5 %. Monikkoraskaudessa tavalliset raskauden oireet ovat yleisempiä ja voivat olla voimakkaampia kuin yksisikiöisessä raskaudessa. Hoito on pääasiassa oireiden mukaista. Lepo on havaittu hyväksi hoitokeinoksi moneen raskaudenaikaiseen häiriöön. Kehon viestejä kannattaa myös kuunnella.

On tärkeää, että monikko-odottaja saa riittävästi energiaa, koska sikiöiden aika kohdussa on yleensä lyhyempi kuin normaalisti ja riittävä ravinnonsaanti erityisesti raskauden alussa vahvistaa myös

istukan kehittymistä. Vahva istukka turvaa sikiöiden kasvuolosuhteet.

Liikunnalla on merkittäviä positiivisia vaikutuksia synnytykseen sekä odottavan, että syntyvän lapsen terveyteen. Jos vasta-aiheita ei ole, on suotavaa liikkua säännöllisesti. Sopivan tehon tunnistaa, jos liikunnan aikana pystyy puhumaan ja hengästyy jonkin verran.

Monisikiöisessä raskaudessa kohtu kasvaa voimakkaasti ja se saa lantionpohjan lihakset venymään ja heikkenemään. Lantionpohjan lihaksia kannattaa harjoitella mahdollisuuksien mukaan jo raskauden aikana. Harjoituksella pyritään ennaltaehkäisemään mahdollisia toimintahäiriöitä.

Monikkolapset syntyvät usein laskettua aikaa varhaisemmillä viikoilla. Synnytystapa päätetään yksilöllisesti. Jos sikiöitä on useampi kuin kaksi, synnytys tapahtuu sektiona. Vauvat voivat joutua tehostettuun hoitoon synnytys sairaalassa erilaisten ongelmien vuoksi. Ei ole siis tavatonta, että

Monikkoraskautta seurataan aina tehokkaassa yhteistyössä äitiysneuvolan ja synnytys sairaalan äitiyspoliklinikan kanssa. Seuranta on tiivistä, jotta mahdolliset ongelmat voidaan havaita ja hoitaa oikea-aikaisesti.

monikkosynnytysten jälkeen äitiä ja vauvoja hoidetaan eri osastoilla synnytyksen jälkeen. Kuitenkin Suomessa vastasyntyneiden hoito on perhelähtöistä ja korkealaatuista. Vanhemmat pääsevät hoitamaan vauvoja ja viettämään aikaa heidän kanssaan, vaikka olisivatkin eri osastoilla.

Imetys

Monikkosynnytyksessä vauvat eivät välttämättä heti pääse ihokontaktiin, mutta oman perheen aikuisen iholla vauvat voivat levätä ja toipua synnytyksestä.

Ihokontaktissa ollessaan vauvat osaavat mönkiä ja etsiä rintaa, vaikka synnytyksestä olisikin kulunut jo aikaa.

Alussa on hyvä imettää yhtä vauvaa kerrallaan, jotta vauvat ja imettäminen tulee tutuksi. Totuttua imetykseen ja vauvoihin, onnistuu kahden vauvan samanaikainen imettäminen helpommin. Äiti tarvitsee imetykseen erityisesti aluksi paljon konkreettista tukea. Tässä korostuu puolison ja muiden tukihenkilöiden merkitys.

Joskus vauvoille annetaan lisämaitoa esimerkiksi lääketieteellisistä syistä. Vauvoja voi ruokkia pullosta, hörpyttämällä, ruiskulla tai imetysapualaitteen avulla. Joskus perheelle voi olla sopivampi tapa antaa lypsettyä äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta. Jokainen perhe valitsee itselleen sopivimman ruokintatavan. Useat yhden vauvan imetykseen tarkoitettut ohjeet sopivat kaksosten imetykseen, sillä peruseriaate on kaikissa imetysasunnoissa sama.

Tärkeintä on, että äidillä on hyvä ja rento asento sekä vauvat saavat rinnasta hyvän imuotteen.

Imetys peräkkäin

Ensimmäinen vauva asetetaan rinnalle perinteiseen tapaan ja toinen vauva niin, että jalat ovat äidin kainalon alla



Imetys makuultaan

Äiti makaa sängyllä pienessä kohoasennossa käsivarret hyvin tyynyillä tuettuna, jotta hän saa pidettyä vauvoista hyvin kiinni



Imetys kainalon alta

Vauvat voi tyynyjen avulla asetella rinnoille siten, että vauvojen jalat tulevat äidin kainaloitten alta

Mieliala ja jaksaminen

Usein tieto monikkoraskauksista tulee vanhemmille yllätyksenä ja voikin viedä pienen hetken sopeutua uuteen ajatukseen useammasta vauvasta kerralla.



Synnytyksen jälkeen äidin

hormonitasoissa tapahtuva suuri muutos altistaa mielialan herkistymiselle ja äidit ovat usein hyvin itkuherkkiä. Mielialanmuutokset ja niiden kesto ovat yksilöllisiä. Myös isä voi kokea synnytyksen jälkeistä mielialan laskua. Jos mielialamuutokset eivät näytä hellittävän ja jompikumpi vanhemmista kokee menettäneensä ilon tai merkityksellisyyden tunteen elämässään, olisi hyvä ottaa asia puheeksi esimerkiksi neuvolassa.

Synnytyksen jälkeisestä säännöllisestä liikunnasta on hyötyä kunnon ja painon palautumisen lisäksi myös mielialaan. Liikunnan voi aloittaa vähitellen heti, kun siihen tuntuu pystyvän, riippumatta siitä onko kyseessä ollut alatiesynnytys vai sektio. Myös terveelliset elämäntavat ja riittävä tiedon saaminen ennaltaehkäisevät synnytyksen jälkeistä masennusta.

Tärkeä voimavara monikkoarjessa on usein vertaistuen saaminen toisilta monikkoperheiden vanhemmilta esimerkiksi yhdistysten, perhevalmennuksen ja internetin kautta.

Omasta jaksamisesta on tärkeä huolehtia kiireisen arjen keskellä ja muistaa armollisuus itseään kohtaan.

Arki

Arki monikkoperheessä koostuu pitkälti samanlaisista arjen rutiineista kuin tavallisessa lapsiperheessä vaipanvaihtoihin ja imetyksiin. Käytännön työmäärä on kuitenkin suurempi ja vaatii usein vanhemmuudelta enemmän.

Monikkolapset tuovat arkeen iloa, onnellisuutta sekä hauskoja tilanteita moninkertaisesti.

Selkeä päivärhythmi helpottaa arjen sujuvuutta. Rutiinit tuovat vauvoille turvaa ja tukevat myös vanhempien jaksamista. Jokainen perhe luo itselleen sopivimmat toimintatavat arkeen.

Monikkovauvat voivat olla joko samassa- tai eri rytmisä luonnostaan. Molemmissa tapauksissa on omat hyötynsä. Jos vauvat ovat samassa rytmisä, voi vanhemmilla olla enemmän aikaa esimerkiksi levolle ja kotitöille. Jos vauvat ovat eri rytmisä, voi olla taas helpompi kohdata vauvat yksilöllisesti. Rytmia voi halutessaan yrittää muuttaa samankaltaisiksi oman jaksamisen turvaamiseksi esimerkiksi aloittamalla ruokkimaan vauvoja samanaikaisesti, vaikka toisen nälkäviestejä ei olisi

vielä esiintynyt. Tutut rutiinit nukkumiseen ja vauvojen nukkuminen yhdessä voivat myös auttaa saman rytmin löytämisessä.



Parisuhde voimavarana

Parisuhteessa yhteinen aika voi olla kortilla vauva-arjen keskellä ja väsyneenä voi riidan poikasiakin

syntyä vanhempien välille helpommin. Kuitenkin parisuhde voi olla vanhemmuuden merkittävä voimavara. Se voi olla mahdollisuus kerryttää lisävoimia ja saada ymmärrystä. Perheen arkeen tasaisesti osallistuvat monikkovanhemmat jaksavat paremmin ja ovat tyytyväisempiä parisuhteeseensa. Vastuun jakaminen sekä lujittaa, että ehkäisee vanhempien uupumista erityisesti vauva-arjessa.

Tukiverkosto

Tukiverkoston merkitys kasvaa monikkovauvojen synnyttyä. Vauvojen synnyttyä työmäärä kasvaa ja apukäsiä tarvitaan enemmän. Oma



tukiverkosto kannattaa selvittää jo odotusaikana, jotta apu on valmiiksi tiedossa, kun sitä tarvitaan. Jos lähipiiristä saatu apu ei riitä, on tärkeä muistaa, että ulkopuolista apua on saatavilla. Vaikka avun pyytäminen voi tuntua

vaikealta tai herättää riittämättömyyden tunteita, on apua uskallettava pyytää. Omista tuntemuksista kannattaa puhua ääneen esimerkiksi neuvolassa. Näin oikeanlaista apua osataan tarjota. Tärkeintä on tiedostaa, että avun tarpeen ilmaiseminen ei ole koskaan osoitus huonosta, vaan vastuullisesta vanhemmuudesta.

Taloudellinen tuki

Taloudellinen tilanne voi huolettia monikkoperheen vanhempia ja se voi vaikuttaa arjessa jaksamiseen. Monikkoperheen talous voi

heikentyä ennakoimattomasti muun muassa moninkertaisten hankintojen vuoksi. Lisäksi monikkoperheissä kustannukset jakaantuvat suhteellisen lyhyeen aikaväliin. Monikkoperheiden kannattaa priorisoida hankintoja, suunnitella isoja hankintoja etukäteen ja hyödyntää tarjouksia.

Monikkoperheet ovat oikeutettuja saamaan etuuksia Kansaneläkelaitokselta. Lisätietoa etuuksista saat lähimmästä Kelan toimipisteestä tai verkkosivuilta: <https://www.kela.fi/lapsiperheet>

Järjestöt ja palvelut

Eksoten Imetyspoliklinikka tarjoaa täydennystä osastolla annettuun imetysohjaukseen ja apua imetyksen ongelmiin. Palvelu käytettävissä kuuden viikon ajan sairaalasta kotiutumisen jälkeen ja se on maksutonta. Ajan voi varata ilman lähetettä. Lisätietoja saat neuvolasta tai Eksoten verkkosivuilta.



Sosiaalihuoltolain mukaisia lapsiperheiden palveluita ovat muun muassa **perhetyö**, **kotipalvelu** ja **tukisuhdetoiminta**. Palvelut ovat maksuttomia ja perustuvat palveluntarpeen arvioon. Esimerkiksi kotipalvelun myöntämiseen on kriteereitä, muun muassa monikkoperheen vauvavaiheeseen liittyvä avun tarve. Lisätietoja saat neuvolasta tai Eksoten verkkosivuilta.

Neuvolan vauvaperhetiimi on tarkoitettu vauvaa/vauvoja odottaville perheille, sekä perheille, jossa on alle vuoden ikäisiä lapsia. Palveluun ohjaututaan esimerkiksi tilanteissa, joissa raskauteen liittyy stressiä kuormittavan elämäntilanteen vuoksi, vauvat itkevät paljon tai vanhempi tuntee itsensä riittämättömäksi tai masentuneeksi. Palvelu on terapeuttista ja tavoitteellista työskentelyä moniammatillisessa tiimissä. Lisätietoja saat neuvolasta tai Eksoten verkkosivuilta.

Etelä-Karjalan monikkoperheet ry tarjoaa tapahtumia, vertaistukea ja tietoa alueen monikkoperheille. Yhdistyksen kotipaikka on Lappeenrannassa, mutta se toimii koko Etelä-Karjalan alueella. Yhdistys järjestää Eksoten kanssa yhteistyössä monikkoperhevalmennusta, josta monikkolapsia odottavat saavat tiedon sairaalasta. Valmennus on maksutonta. Lisätietoja verkkosivuilta: <https://monikkoperheet.fi/etela-karjala/>

Suomen kolmosperheet ry on yhdistys, joka tarjoaa muun muassa vertaistukea kolmosperheille. Yhdistys kerää ja jakaa konkreettista tietoa kolmosperheisiin liittyvistä asioista ja järjestää kesäisin tapaamisia. Lisätietoja verkkosivuilta: <https://kolmosperheet.fi/web/>

Kevyt on valtakunnallinen keskosperheiden yhdistys. Se tarjoaa vertaistukea, sekä tietoa keskoslapsen vanhemmille. Lisätietoja verkkosivuilta: www.kevyt.net

MLL Lappeenrannan yhdistys ry tarjoaa arjen apua lapsiperheille mm. lastenhoitopalvelun muodossa. Lastenhoitajan voi tilata mille vuorokaudenajalle tahansa. Mannerheimin lastensuojeluliitolla on Etelä-Karjalassa useita eri kunnissa toimivia paikallisyhdistyksiä, jotka järjestävät erilaista toimintaa, kuten perhekahviloita ja kerhoja lapsiperheille.

Lisätietoa verkkosivuilta: <https://kaakkois-suomenpiiri.mll.fi/>

Lappeenrannan evankelisuterilaisen seurakunnan PikkuHelppi-palvelu toimii lapsiperheiden tukena arjessa. Palvelu tarjoaa muun muassa lastenhoitoa, juttuseuraa tai tukea vanhemmuuteen perheen tarpeen mukaisesti. Palvelu on maksutonta.

Lisätietoa verkkosivuilta:

<https://www.lappeenrannanseurakunnat.fi/pikkuhelppi>

Imatran ja Lappeenrannan perheasiain neuvottelukeskus järjestää maksutonta perheneuvontaa Etelä-Karjan sosiaali- ja terveystieteiden alueen asukkaille. Toiminta on evankelis-luterilaisen seurakunnan järjestämää. Perheneuvontaa ohjaavat ammattilaiset ja yhteyttä voi ottaa erilaisissa parisuhteeseen, perheeseen tai muihin ihmissuhteisiin liittyvissä haasteissa ja kysymyksissä.

Lisätietoa verkkosivuilta:

Lappeenranta: <https://www.lappeenrannanseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/perheneuvonta>

Imatra: <https://imatranseurakunta.fi/38-perheasiain-neuvottelukeskus>

Nettisivuja ja lisätietoa

Imetyksen tuki ry

Yhdistys tarjoaa tukea imetykseen muun muassa imetyschatin ja Rinnalla – sovelluksen kautta. Lisäksi yhdistys järjestää imetystukiäitien johdolla tapaamisia imettäville ja odottaville.

Verkkosivut: <https://imetys.fi/>

Väestöliiton Hyvä kysymys?

Sivustolta löytyy monikkoperheille suunnattuja kursseja, artikkeleja, luentoja ja videoita. Osan näistä on tuottanut Suomen monikkoperheet ry. Sivustolta löytyy myös eri teemoihin liittyviä chattejä, joissa voi keskustella asiantuntijan kanssa kahden kesken.

Verkkosivut: <https://www.hyvakysymys.fi/>

Suomen monikkoperheet ry

Sivuilla on runsaasti materiaalia monikkoraskauteen ja – vanhemmuuteen liittyvistä asioista.

Verkkosivut: <https://monikkoperheet.fi/>

Terveyskylän naistalo

Sivustolla on luotettavaa tietoa raskauteen ja synnytykseen liittyen. Siellä käsitellään myös monikkoraskautta ja synnytystä.

Verkkosivut: <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys>

Lopuksi

Ota rohkeasti yhteyttä Etelä-Karjalan monikkoperheet ry:hyn!

Sähköposti: info.ekmonikot@gmail.com

Verkkosivut: <https://monikkoperheet.fi/etela-karjala/>

Opas on toteutettu osana "Opas tuleville ja tuoreille monikkoperheille Etelä-Karjalassa" -opinnäytetyötä. Opinnäytetyö on luettavissa: www.theseus.fi

Tekijät: Anni Hämäläinen ja Elisa Olkkonen

Kuvat: Elisa Olkkonen on luonut imetysasento aiheiset kuvat, muut kuvat on haettu Pixabaysta

Oppaan julkaisuvuosi: 2022

Kiitos!