

Eveliina Törmälehto & Iiris Hämäläinen

## **Kokemuksia kaksosvauvojen imettämisestä**

Laadullinen tutkimus

## **Kokemuksia kaksosvauvojen imettamisestä**

Laadullinen tutkimus

Eveliina Törmälehto & Iiris Hämäläinen  
Opinnäytetyö  
Syksy 2022  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, kättilö  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Kätilö

---

Tekijät: Eveliina Törmälehto & Iiris Hämäläinen  
Opinnäytetyön nimi: Kokemuksia kaksosvauvojen imettämisenestä  
Työn ohjaajat: Marja Kinisjärvi & Satu Rainto  
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2022 Sivumäärä: 51 + 2 liitettä

---

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää äitien kokemuksia kaksosvauvojen imettämisenestä, sekä selvittää minkälaista ohjausta ja tukea he olivat saaneet terveydenhuollon ammattilaisilta ja kotona omilta puolisoiltaan. Tavoitteena oli saada kaksosia imettäneiden äitien ääni kuuluviin ja heidän kokemusten kautta tuottaa tietoa asiasta.

Tietoperustassa käsitelimme imetystä ja kaksosten imetystä yleisellä tasolla, sekä avasimme käsitteitä, jotka liittyvät imetykseen ja kaksosten imetykseen. Tutkimuksen aineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelulla ja saatu aineisto analysoitiin laadullisella induktiivisella sisällönanalyysin menetelmällä. Tutkimusta varten haastattelimme neljä kaksosvauvoja imettänyttä äitiä.

Tuloksista kävi ilmi, että kaikilla äideillä oli toiveena täysimetys jo ennen lasten syntymää. Kolme äitiä, joilla oli aiempi imetyskokemus, saivat neuvolassa vähemmän ohjausta imetykseen liittyen ennen lasten syntymää. Vain yhdellä äideistä ensi-imetys onnistui jo synnytyssalissa, loput kolme äitiä olivat synnyttäneet sektiolla ja ensi-imetys tapahtui heidän kohdallaan vasta osastolla. Sairaalassa osastolla vierihoido toteutui äidin voinnin ja toiveiden mukaan. Kahdella äideistä vauvat olivat koko ajan vierihoidossa. Kahdella muulla äidillä vauvat olivat öisin hetken kätilöillä hoidossa. Imetysohjauksen suhteen kokemukset olivat erilaisia. Haastatteluissa selvisi, että useampi äideistä oli kokenut, ettei kätilöillä ollut tarpeeksi aikaa olla apuna ja ohjaamassa imetystä. Osalle tarjottiin jo alussa herkästi korviketta. Yksi sai paljon konkreettista apua, kun taas toinen joutui opettelemaan itsenäisesti kaksosvauvojen imettämisen. Synnytyksen jälkeen saatuun tukeen sekä neuvolassa, että kotona kaikki äidit olivat tyytyväisiä. Kokonaisuudessaan kokemus terveydenhuollon ammattilaisilta saadusta tuesta oli heikko. Ammattilaisilta äidit jäivät ohjauksessa ja tuessa eniten kaipaamaan konkreettista tukea, kannustamista ja lisää tietoa. Kaikki äidit olivat kuitenkin tyytyväisiä, että täysimetys onnistui ja kokonaisuudessaan imetyskokemus oli positiivinen.

Tutkimuksestamme ilmeni, että kaksosia odottavat äidit kaipaivat jo ennen lasten syntymää tietoa imettämisenestä ja kannustamista sen onnistumiseen. Ilmeni myös, että kotona saadulla tuella on iso merkitys täysimetyksen onnistumiseen. Kaksosten imetys kokonaisuudessa oli myös ihana kokemus äideille, vaikka kaikki ei välttämättä sujunut täysin odotusten mukaan. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää, miten neuvolassa terveydenhoitajat kokevat kaksosvauvojen imetysohjauksen ennen ja jälkeen vauvojen syntymän.

---

Asiasanat: Kaksoset, imetys, kätilö, terveydenhoitaja, kaksosten imettäminen, imetyskokemus

## **ABSTRACT**

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in nursing, Option of midwife

Authors: Eveliina Törmälehto & Iiris Hämäläinen  
Title of thesis: Experiences of breastfeeding twins  
Supervisors: Marja Kinisjärvi & Satu Rainto  
Term and year when the thesis was submitted: Fall 2022  
Number of pages: e.g. 51 + 2 appendices

The purpose of our thesis was to examine breastfeeding experiences of mothers who have breastfed twin babies and to get to know what kind of support and guidance they got from healthcare professionals and from their spouses. The purpose was to get the voice of the mothers who have breastfed twins heard. Through that to provide information about the matter.

In the data base, we covered breastfeeding and breastfeeding twins at a general level. Also opened concepts related to breastfeeding and breastfeeding twins. We collected the data with semi-structured interview and the collected data was analyzed with inductive content analysis. We interviewed four mothers who have breastfed twins.

We discovered that all the mothers had hoped to exclusively breastfeed their babies even before the babies were born. Mothers who had previous children got less guidance from their public health nurse before their babies were born. Only one of the mothers got to breastfeed the twins in the labour ward. All the three other mothers had c-sections, and they breastfed their babies for the first time in the maternity ward. At the maternity ward mothers experienced that midwives didn't have enough time to help and guide with breastfeeding. Some felt like they were almost immediately offering formula for the babies. Only one of the mothers got a lot of help and guidance from the midwives and one had to learn how to breastfeed twins completely by herself. After getting home all of the mothers were content with the help at home and with their public health nurses. All in all the mothers felt like the help they got was rather weak. The mothers hoped they could have gotten more information before giving birth and that the healthcare professionals would have been more encouraging. Still all of them were happy that they were able to exclusively breastfeed their babies and the experience was overall positive.

Keywords: Twins, breastfeeding, midwife, breastfeeding twins, breastfeeding experience

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	7
2	MONIKKOLASTEN IMETYS .....	9
2.1	Rintamaito ja imetyksen terveysvaikutukset .....	9
2.2	Imetys ja varhainen vuorovaikutus .....	11
2.3	Täysimetys ja osittaisimetys .....	12
2.4	Ensi-imetys & ensimmäinen ihokontakti .....	12
2.5	Ennenaikaisuus ja imetys .....	14
2.6	Imetyksen tukeminen .....	16
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	18
3.1	Tarkoitus ja tavoitteet .....	18
3.2	Tutkimuskysymykset .....	18
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	19
4.1	Tutkimusmetodologia .....	19
4.4	Puolistrukturoitu haastattelu .....	20
4.5	Aineiston analyysi.....	21
4.6	Tutkimuksen aikataulu.....	23
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	24
5.1	Vastaajien taustatiedot .....	24
5.2	Haastateltavien toive ja saatu ohjaus imetyksen suhteen ennen vauvojen syntymää .....	24
5.3	Äitien kokemukset ensi-imetyksestä.....	27
5.4	Vauvojen vierihoidon toteutuminen osastolla ja sairaalassa saatu tuki .....	29
5.5	Äitien kokemukset neuvolasta saadusta tuesta imetykseen synnytyksen jälkeen ....	33
5.6	Haastateltavien kokemus kokonaisuudessaan saadusta tuesta imetyksen suhteen	35
5.7	Mitä haastateltavat jäivät kaipaamaan ohjauksessa ja tuessa .....	37
5.8	Kokonaiskokemus kahden vauvan imettämisestä .....	38
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	41
7	POHDINTA .....	43
7.1	Tutkimuksen luotettavuus.....	44
7.2	Tutkimuksen eettisyys .....	45
	LÄHTEET.....	47

LIITTEET ..... 51

# 1 JOHDANTO

Monikkolasten imetys poikkeaa yhden vauvan imetyksestä monella tavalla ja kaksosten äidit monesti saattavat tarvita enemmän ohjausta ja tukea kuin yhden vauvan äidit. Sekä täysimetys, että osittaisimetys ovat mahdollisia. Kaksosten ja kolmosten imetyksen onnistumisen avaimet ovat hyvässä ohjauksessa, sekä äidin saamassa tuessa. Imetykseen vaikuttavat myös synnytystapa, äidin omat voimavarat, toipuminen synnytyksestä, lasten mahdollinen keskosuus, sekä perheen kokonaisvaltainen tilanne. (Suomen Monikkoperheet ry 2016.)

Imetyksen terveysvaikutuksista on paljon tutkimustietoa. Imetyksestä on hyötyä sekä lapsen, että äidin terveydelle. Imettäminen varmistaa vauvan hyvän ravitsemuksen, sekä vahvistaa äidin ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta. Rintamaidon sisältämät vasta-aineet suojaavat vauvaa infektioilta. Imetyksellä on todettu olevan pitkäaikaisia myönteisiä vaikutuksia lapsen kehitykseen. Valtakunnallisten suositusten mukaan täysimetystä suositellaan Suomessa 4-6 kuukauden ikään asti. Ensimmäisen kuuden elinkuukauden aikana lapsi saa äidinmaidosta riittävästi ravintoaineita kasvua ja kehitystä varten, D-vitamiinia lukuun ottamatta. (Tiitinen 2021.)

Mielenkiinto opinnäytetyön aihetta kohtaan syntyi toisen opinnäytetyön tekijän omakohtaisen kokemuksen pohjalta. Kokemuksen kautta heräsi kiinnostus tutkia, minkälaisia kokemuksia muilla vanhemmilla on kaksosvauvojen imettämistä, sekä saadusta tuesta ja ohjauksesta. Tulevina kätilöinä koemme tärkeäksi perehtyä aiheeseen ja mahdollisiin kehittämishaasteisiin kaksosvauvojen imetyksessä. Opinnäytetyön yksi tavoitteista olikin saada teoretietoa aiheesta, sekä valmiuksia antaa imetysohjausta kaksosvauvojen vanhemmille. Opinnäytetyön tietoperusta muodostuu aiheeseen liittyvästä tutkimus- ja ammattikirjallisuudesta. Tutkimuksen aihe rajattiin koskemaan kaksosvauvojen imettämistä niiden yleisyyden vuoksi, verrattuna muihin monikkoperheisiin.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka tarkoituksena oli selvittää äitien kokemuksia kaksosvauvojen imettämistä ja terveydenhuollon henkilökunnalta, sekä puolisoilta saadusta tuesta. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, minkälaista tukea äidit olisivat mahdollisesti kovanneet. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla kaksosia imettäneitä äitejä. Haastateltavat valikoitiin sosiaalisen median ryhmästä, joka on tarkoitettu monikkolasten vanhemmille. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa kokemuksellista tietoa kaksosia imettäneiden äitien haastatteluiden perusteella, joka auttaa saamaan selville mahdollisia kehittämishaasteita imetysohjaukseen

liittyen. Tätä tietoa voimme hyödyntää tulevina kättilöinä työssämme, sekä opintoihin kuuluvassa kehittämistehtävässä.

## 2 MONIKKOLASTEN IMETYS

Imetys on luonnollisin, fysiologisin, helpoin, hygieenisin ja lisäksi halvin tapa ruokkia vastasyntynyttä. Imetys on terveydellisesti ja psykologisesti hyödyllistä äidille ja lapselle. Imetyksen myötä kehittyy äidin ja lapsen välinen varhainen vuorovaikutussuhde. Myönteiset tunteet ja positiiviset kokemukset onnistuneesta imetyksestä ja lapsen tarpeisiin vastaamisesta tukevat osaltaan varhaista vuorovaikutusta. (Hannula, Kätilötyö 2021.) Imetyksen edistäminen on yksi tehokkaimmista ja vaikuttavimmista keinoista edistää lasten ja imettävien äitien terveyttä (Victora, Bahl, Barros, Franca, Horton, Krasevec ym. 2016). Imetykseen laadituilla kansainvälisillä ja kansallisilla imetyssuosituksilla pyritään tukemaan imetyksen edistämistä ja toteutumista. Maailman terveysjärjestö (WHO) suosittelee täysimetyn kestoksi 6kk, jonka jälkeen lapsen ravitsemusta tulisi täydentää osittaisimetyksellä kahteen ikävuoteen asti (World Health Organization 2018).

### 2.1 Rintamaito ja imetyksen terveysvaikutukset

Rintamaito on täydellistä ravintoa vauvalle. Se imeytyy helposti ja on aina sopivan lämpöistä. Rintamaito riittää turvaamaan vauvan ravinnontarpeen puolen vuoden ikään saakka. Ensimmäisten elinpäivien maito, kolostrum, sisältää runsaasti immunoglobuliineja, jotka suojaavat vauvaa paikallisesti äidin elinympäristön tavallisimpia taudinaiheuttajia vastaan. Noin kahden viikon kuluttua synnytyksestä puhutaan kypsästä maidosta, jonka energia-, valkuaisaine-, suola- ja kivennäisainepitoisuus on tasaantunut lopulliselle tasolle. Äidin ravitsemus vaikuttaa myös maidon koostumukseen. (Deufel & Montonen 2017, 2.40.) Rintamaidon koostumus voi muuttua myös esimerkiksi äidin stressi tilanteessa, jos raskaana ollessa on ollut masennus- ja ahdistusoireita, maidon kortisolipitoisuus on korkeampi (Kortesiemi 2021, 8).

Maailman terveysjärjestön (WHO) imetyssuosituksien perustuvat rintamaidon terveysvaikutuksiin lapselle ja äidille. Terveysvaikutusten lisäksi, imetys on ekologista ja taloudellista. Rintamaito vähentää imeväisten sairastuneisuutta ja kuolleisuutta, sekä kehittyneissä, että kehittyvissä maissa. Imetyksen on laskettu ehkäisevän 72 % ripulitaudeista ja 57 % hengitystieinfektioista johtuvista sairaalahoidoista. (Victora ym. 2016.) Imetetyillä lapsilla on vähemmän astmaa, atopiata sekä tyyppi 1 ja 2 diabetesta, kuin korvikeruokituilla lapsilla. Imetys ehkäisee ylipainoa niin lapsuudessa, kuin

myöhemmälläkin iällä. Imetetyillä vauvoilla myös lapsuusiän leukemian ja kätkytkuoleman riski on pienempi, kuin korvikeruokituilla. (Imetyksen tuki 2021.) Imetyksellä on myös useita hyviä vaikutuksia lapsen suun terveydelle ja hampaiston ja purennan kehittymiselle (Deufel & Montonen 2017, 2.80).

Monet äidinmaidon ravintoaineista, kuten proteiini, mineraalit ja rauta imeytyvät paljon paremmin, kuin esimerkiksi korvikkeista. Lapsen täysiaikainen imetys kuuden kuukauden ajan turvaa lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Sen jälkeen ainakin vuoden ikään asti rintamaito on merkittävä ravitsemuksen osa. Rintamaito suojaa myös infektioilta ja hillitsee tulehdusreaktioita ja sisältää ainesosia, jotka turvaavat vastasyntyneen puolustusmekanismeja. Myös imeväisen suolen kasvuun ja kehitykseen rintamaidolla on iso rooli. Riski virtsatietulehduksille on myös pienempi, jos vauva syö rintamaitoa. Vauva voi rintamaidon kautta myös saada tehostetta joihinkin rokotteisiin. Esimerkiksi hemofilius ja pneumokokkrokotteiden antamaan immuunivasteeseen. Lapsen kognitiiviset taidot ovat paremmat täysimetetyillä lapsilla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009-2012, 28-29.) Tuoreen tutkimuksen mukaan, puolesta vuodesta yhteen vuoteen asti imetetyt lapset syövät muita lapsia terveellisemmin 3-5 vuotiaina, mutta tätä pidempi imetys ei tutkimuksen mukaan näyttäisi tuovan lisähyötyjä. (Tiitinen 2022.)

Imetyksestä äiti saa välittömiä, mutta myös hyvin pitkäaikaisia hyötyjä. Itävaltalaisen Medical University of Innsbruckin -tutkimuskeskuksen analyysi (2022) vahvistaa näyttöä imetyksen pitkäaikaisista terveyshyödyistä äidille. Tutkimuksen analyysi perustuu kahdeksaan eri tutkimukseen, joihin osallistui yli miljoonaa synnyttäneitä naista eri puolilta maailmaa. Keskimäärin reilun kymmenen seuranta vuoden aikana, imettäneillä naisilla oli 11 prosenttia pienempi riski sairastua ja 15 prosenttia pienempi riski kuolla sydän- ja verisuonisairauksiin kuin naisilla, jotka eivät koskaan olleet imettäneet. Tutkimustulosten mukaan imettäminen pienensi riskiä sepelvaltimotautiin ja aivoinfarktiin. (Journal of the American Heart Association. 2022;11). Nopeasti ilmeneviä hyötyjä ovat muun muassa äidin toipuminen synnytyksestä nopeammin, kohtu supistuu paremmin ja jälkivuotoa on vähemmän. Imettäessä erittyvä oksitosiini on mielihyvähormoni, joka lievittää stressiä ja saa äidin tuntemaan olonsa luottavaiseksi. (Naistalo 2019.) Imetys tuottaa äidille terveyshyötyjä sitä enemmän, mitä pidempään imetys jatkuu. Imetys pienentää esimerkiksi rintasyövän, sekä gynekologisten syöpien riskiä. Imetys vähentää myös tyypin 2 diabeteksen, sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. (Imetyksen tuki 2021.) Rauskausdiabeetikoilla imetys pienentää riskiä tyypin 2 diabeteksen puhkeamiseen myöhemmin (THL 2019).

## 2.2 Imetys ja varhainen vuorovaikutus

Varhainen vuorovaikutus alkaa äidin ja vauvan välillä jo raskausaikana. Mielikuvat vauvasta mahassa ja minkälainen hän on syntymän jälkeen, ovat osa kiintymyssuhteen muodostumista. Syntymän jälkeen, vaikka vauva ei osaa vielä puhua, kommunikoi hän muilla tavoilla. Vanhemmat alkavat jo synnytyssalissa tutustumaan vauvaan ja vauvan tapoihin kommunikoida. Yksi tapa kommunikointiin vauvalla on itku, mitä ei tarvitse säikähtää. Vauva ilmaisee itkun avulla muun muassa nälkää, läheisyyden tarvetta, kipua tai väsymystä. Näihin tarpeisiin vanhemmat oppivat vastaamaan ja kiintymyssuhde lähenee sekä muuttuu lapsen kasvaessa. (MLL 2021.)

Aada Rainion (2021) tekemässä Pro gradu -tutkielmassa on selvitetty, millainen yhteys äidin rintamaidon kortisolipitoisuuden sekä äidin ja vauvan vuorovaikutuksen laadun välillä on sekä imetyksen keston yhteyttä vuorovaikutuksen laatuun. Tutkimuksessa rintamaidon kortisolipitoisuus oli yhteydessä lapsen vuorovaikutustilanteessa matalampaan responsiivisuuteen ja aloitteellisuuteen. Tutkimuksessa selvisi myös, että imetyksen kestolla ei ollut vaikutusta vuorovaikutuksen laatuun, mikä eroaa osin aiemmista tutkimustuloksista. Rainion tutkimuksessa imetyksen kesto oli positiivisessa yhteydessä vuorovaikutuksen laatuun, kun tarkasteltiin ensisynnyttäjiä ja heidän lapsiaan. Tutkimustulokset tukevat näkemystä, jonka mukaan imetys ja rintamaidon kortisoli voivat ohjata lapsen psykososiaalista kehitystä. Imetys ei kuitenkaan näyttäyty ehtona äidin ja lapsen suotuisalle vuorovaikutukselle. (Rainio 2021.)

Vuorovaikutus lisää mielihyvää tuottavien beetaendorfiinien erityistä sekä vauvalla, että vanhemmalla. Vauvan signaalit aktivoivat aina vanhemman aivoissa erityisesti empaattiseen ymmärtämiseen ja avun antamiseen liittyviä alueita. Vauvan aivoissa hermosolujen yhteydet kehittyvät varhaisessa vuorovaikutuksessa. Laadultaan ja määrältään riittävä vuorovaikutus on tarpeen tunnekokemusten, tiedostamattomien muistojen ja vaistonvaraisen käyttäytymisen kehittymiselle sekä stressin, tunteiden, sosiaalisen kanssakäymisen ja käyttäytymisen säätelyn oppimiselle. (Puura, Riihonen & Sannisto 2018.) Imetys on vauvan ja äidin välinen hetki lähentyä, rauhoittua ja tutustua toisiinsa. Vauva monesti katsoo äitiä silmiin ja rauhoittuu kuullessaan äidin äänen samalla, kun syö rinnalla. Äidin ja vauvan kiintymyssuhdetta tukee toistuvat imetystilanteet. Imettäessä äidin aivolisäkkeestä erittyy oksitosiinia, joka saa aikaan maidon herumista, sekä hyvinolontunnetta, joka vaikuttaa haluun seurustella oman vauvan kanssa. Myös vauvalla erittyy oksitosiinia aivolisäkkeestä imetystilanteissa, joka tekee hyvinolontunnetta ja näin lisää kiintymystä imettävään äitiin.

Jos imetys ei jostain syystä toteudu, oksitosiinin erityistä voi lisätä vauvan riittävällä sylissä pitämisellä, silittelyllä ja ihokontaktilla syöttötilanteessa. (Puura, Riihonen & Sannisto 2018.)

### **2.3 Täysimetys ja osittaisimetys**

Täysimetys määritellään siten, että lapselle ei anneta muuta ravintoa, kuin äidinmaitoa, joko imetämällä tai lypsettynä. Rintamaitoa voi antaa esimerkiksi ruiskulla, imetysapulaitteella, hörpyttämällä kupista tai syöttämällä tuttipullolla. Äidinmaidon lisäksi lapselle voidaan antaa D-vitamiinia ja mahdollisesti muita ravintoainevalmisteita, kuten fluoria, keskostippoja ja lapsen tarvitsemia lääkkeitä. WHO:n määritelmän mukaan veden antaminen ei kuulu täysimetykseen. Täysimetetty lapsi ei yleensä tarvitse vettä, koska hän tyydyttää nesteentarpeensa rintamaidolla. (WHO 2021.)

Osittaisessa imetyksessä lapsi saa äidinmaidon ohella kiinteää ruokaa, joko soseutettuna tai sormiruokaillen, äidinmaidonkorviketta, imeväiselle tarkoitettua kliinistä ravintovalmistetta tai muuta ravintoa. WHO:n Imetyssuositusten mukaan vauvaa tulisi täysimettää kuuteen kuukauteen ja siitä eteenpäin osittainen imetys on suositeltavaa vähintään vuoden ikäiseksi saakka. (WHO 2021.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) imeväisruokintaselvityksen 2019 mukaan vauvojen sekä täysimetys, että osittainimetys ovat yleistyneet vuodesta 2010. Selvityksen mukaan alle kuukauden ikäisistä vauvoista 57 % oli täysimetettyjä ja 94 % oli täys- tai osittaisimetettyjä. Neljän kuukauden ikäisistä vauvoista 50 % oli täysimetettyjä ja 15 % ei imetetty lainkaan. Puolen vuoden ikäisistä 77 % oli imetettyjä. Vuoden ikää lähestyvistä vauvoista 58 % imetettiin kiinteiden ruokien syöttämisen lisäksi. (THL 2019.)

### **2.4 Ensi-imetys & ensimmäinen ihokontakti**

Lapsentahtisella ensi-imetyksellä on yhteys äidin imetysluottamuksen syntyyn, imetyksen jatkumiseen kotiutumisen jälkeen ja lisämaitojen pienempään määrään. Lapsentahtinen ensi-imetys mahdollistaa äidin ja lapsen välisen seesteisen ensikontaktin, jonka avulla äidin on helpompi tulkita lapsen nälkäviestejä. (Alian, Makkonen, Rainto 2019.) Jos kaksoset syntyvät hyvävointisina ala-

teitse, ensi-imetys ja varhaiskontakti voidaan toteuttaa heti syntymän jälkeen. Vauvat voidaan auttaa yksitellen tai yhdessä äidin rinnalle ihokontaktiin. Ensi päivinä on erityisen tärkeää pitää vauvoja mahdollisimman paljon rinnalla tai äidin lypsää maitoa tiheästi. Alussa kuitenkin voi olla hyvä imettää yhtä vauvaa kerrallaan. Näin oppii vauvojen erilaiset imuhalut. Alussa vauvat autetaan yksi kerrallaan rinnalle ja varmistetaan molempien hyvä imuote. Kun vauvat ovat täysiaikaisia sekä normaalipainoisia, ainoa ravinto mitä he tarvitsevat on äidinmaito. Monikkovauvoja suositellaan imelettävän saman verran, kuin yhtä vauvaa, eli 4-6 kuukautta täysimetystä. Sitten voi alkaa antamaan pikkuhiljaa kiinteitä ruokia. Imetystä voi jatkaa niin kauan kuin vauvat ja äiti tahtovat kiinteiden ruokien rinnalla. (Suomen monikkoperheet ry.)

Samanaikainen imettäminen on kahden vauvan kanssa mahdollista erilaisten imetysasentojen avulla. Samanaikaisen imemisen opettelu vaatii aikaa sekä äidiltä, että vauvalta. Kun äiti ja vauvat ovat siihen valmiita, äidille ohjataan erilaisia imetysasentoja. Imetysasento järjestetään joko makuulla tai istuen mahdollisimman rennoksi. Pyrittäessä kahden vauvan yhtäaikaiseen imetykseen, imemisaikoja voi vähitellen yhdenmukaistaa. Ensin vauvat voivat imeä peräkkäin ja sitten vähitellen yhtä aikaa. Yhtä aikaa rinnalla ollessa vauvat tutustuvat toisiinsa ja samalla se säästää myös äidin voimia. Imetysasennon järjestelyssä äiti tarvitsee alkuun apua. Samanaikaisen imetyksen aloittamista helpottaa, jos toinen vauvoista imee hyvin. Tällöin paremmin imevä vauva autetaan rinnalle ensin, jolloin herumisrefleksi käynnistyy myös toisessa rinnassa ja maito on helpommin toisen vauvan saatavilla. Imetystyö on hyvä apu samanaikaiseen imetykseen. (Australian Breastfeeding Association.)

Vauvojen imettäminen erikseen voi olla hyvä tapa nauttia yhdestä vauvasta kerrallaan. Erikseen imettäminen voi tuntua myös luontevimmalta ja helpommalta tavalta imettää. Tavallista on imettää myös vaihdellen – välillä imettäen samanaikaisesti ja välillä yksittäin. Erikseen imettäminen on alkuun hyvä asia, jos vauvat ovat hyvin erilaisia. Näin voi olla, jos toinen vauva imee tiheämpään tai voimakkaammin. Erikseen imettämistä suositellaan myös, jos rinnat ovat täydet ja vauvoilla on rinnalle tarttumisongelma. Jos vauvoja imetetään erikseen ja molemmat vauvat ovat nälkäisiä, odotavalle vauvalle voi antaa ensin äidin lypsämää maitoa. Tilanteessa, jossa toinen vauva tarttuu hyvin rintaan ja toisella vauvalla on vaikeuksia, voidaan tilapäisesti tehdä niin, että vauvat vaihdetaan eri rinnoille kesken imetyksen. Tällöin heikommin rintaan tarttuva vauva saa valmiiksi pehmenetyn ja pidennetyn nännin. (Australian Breastfeeding Association.)

Maitoa tulee niin paljon, kuin sille on kysyntää, eli mitä useammin vauvat ovat rinnalla, sitä enemmän maitoa alkaa tulemaan. Rintojen vuorottelemisesta vauvoille suositellaan. Rinnat voivat erittää maitoa eri määriä, ja herumisrefleksi voi vaihdella rinnoittain. Vuorottelulla taataan molemmille vauvoille riittävä maidon saanti. Jos toisella vauvoista ei ole kovin vahva imemisrefleksi, vuorottelulla varmistetaan myös, että molemmat rinnat saavat riittävästi stimulaatiota. Rintoja olisi hyvä vuorotella jokaisella imetyskerralla. (Deufel & Montonen 2017, 7.20.)

Vauvat rytmittävät itse imemistiheyden ja imetyksen keston. Kukin vauva on yksilöllinen, imemistiheys ja imemisen kesto voivat vaihdella eri vauvoilla. Kahden vauvan kanssa vauvantahtinen imettäminen voi ennen pitkää väsyttää, joten siirtyminen rytmitettyyn imettämiseen voi helpottaa väsymystä. Kaksosten imetyksessä voi käyttää joko rytmitettyä tai kullekin vauvantahtista aikataulutusta imetyksen suhteen. Jos alkuun vauvojen ateriarytmit ovat lähellä toisiaan, heidät totutetaan samaan rytmiin pikkuhiljaa. Yöimetys vaatii suunnittelua ja yleensä toisen henkilön avun. Alussa puolison ja läheisten apu vauvojen auttamisessa rinnalle on erityisen tärkeää. Yöllä imetys rytmitetään niin, että vauvat imetetään samoihin aikoihin. Vauvojen kasvaessa imetysajat lyhenevät, imetyskerrat harvenevat ja yöunet pitenevät, jolloin imetyksen edut tulevat esille ja tilanne usein helpottuu. (Deufel & Montonen 2017, 7.20.)

## **2.5 Ennenaikaisuus ja imetys**

Noin puolet kaksosista syntyy ennenaikaisesti. Keskosena syntyneet vauvat eivät jaksa imeä samalla tavalla, kuin täysiaikaisesti syntyneet. Keskosena syntyneiden vointi voi olla myös niin heikko, ettei imetys onnistu. Jos vauvoja ei ole mahdollista saada rinnalle ja äidillä olisi toiveena jossain vaiheessa imettää, tulisi äidin aloittaa säännöllinen lypsäminen saman tien. Lypsäminen esimerkiksi lypsykoneen avulla olisi ensiarvoisen tärkeää, jotta saadaan ylläpidettyä maidontuotanto. Rintoja tulisi lypsää suunnilleen kolmen tunnin välein, eli yhtä usein mitä vauva imisi rinnalla. Aikaisin aloitettu lypsäminen helpottaa imetyksen käynnistymistä myöhemmin. Keskosten kanssa imetys tulee aloittaa hitaasti ja vauvan tahtisesti. (Suomen monikkoperheet ry.) Tanskalaisessa kohorottitutkimuksessa tutkittiin kyselyiden ja strukturoitujen puhelin haastatteluiden avulla 1221 äitiä ja heidän 1448 ennenaikaisia vastasyntyneitä, joiden gestatioikä oli 24-36 viikkoa. Tutkimukseen vastanneiden äitien ennenaikaisista vauvoista 99% alkoivat imeä ja 68% heistä kotiutuivat täysimetettyinä. Tekijöitä oli monia, joiden ajateltiin vaikuttavan täysimetetyksen onnistumiseen. Tutkimuksessa

todettiin, että täysimetys onnistuisi todennäköisemmin, kun äidit pääsivät vastasyntyneiden teho-osastolle vauvojen kanssa yhdessä ja huvituttien käyttöä vähennettiin minimiin. (Bojesen, Frandsen, Hallström, Hallum, Hansen, Maastrup ym. 2014.)

Imetyksen käynnistämiseen tarvitaan rintojen stimulointia, kuten imetys tai rintojen lypsäminen mahdollisimman usein ensimmäisinä päivinä edistää maidontuloa. Maitomäärät kasvavat sitä suuremmiksi, mitä varhaisemmin ja tiheämmin rinta saa stimulaatiota. Ensimmäisinä päivinä maitomäärät ovat pienet, mutta maito on erittäin laadukasta. (Naistalo.fi.) Käsin lypsäminen on hyvä keino saada ensimmäisiä maitopisaroihin talteen. Ensimmäisiäkin pisaroita voi pyyhkäistä vauvan suupieleen, vaikka vanupuikolla. Pienet ruiskut ja neulat ovat apuna maidon pyydystämässä pumppujen ja lypsyastioiden reunoilta. Usein käsinlypsämisen ja rintapumpulla pumppaamisen yhdistäminen on paras keino käynnistellä maidontuotantoa, jos vauva ei ime rintaa. Myöhemässä vaiheessa pumppaaminen kannattaa, kun haluaa lisätä tai ylläpitää maidontuotantoa. (Imetyksen tuki 2021.)

Äidinmaito on ravintorikkainta maitoa mitä vauva voi saada, joten äidin lypsyjä voidaan syöttää keskosena syntyneelle ruiskulla, pullolla, imetysapulaitteella tai nenämahaletkun avulla. Tehohoidossa olevia vauvoja voi pitää iholla ja rinnalla, vaikka imetys ei olisikaan mahdollista. Sitten kun vauvan vointi sallii, on imetyksen aloittaminen mahdollista. Imetys voi olla alussa sitä, että vauva haistelee ja nuoleskelee rinnalla ja maito tulee samalla nenämahaletkun kautta. Aina imettäminen ei ole mahdollista, vaikka toiveena olisikin imettää. Kaksosten imettäminen voi olla vaikeaa ja joskus jopa ihan mahdotonta vauvojen pienen koon, keskosuuden tai ihan vain äidin väsymyksen vuoksi. Korvikkeen tai äidinmaidon tarjoaminen pullosta on tällöin hyvä vaihtoehto. (Suomen monikkoperheet ry.)

Aina äiti ei myöskään tahdo imettää. Tämä on aina äidin oma päätös. Monesti päätös olla imettämättä on äidille raskas ja voi tulla tunne, että omaa päätöstä täytyy puolustella. Tulisi kuitenkin muistaa, että päätökset olla imettämättä on tehty perheen hyvinvointia ajatellen. Pulloruokinnassa puoliso pääsee mukaan vauvan syöttöihin. Kokemustiedon mukaan tämä lähentää puolison ja vauvan suhdetta ja vaikuttaa positiivisesti äidin jaksamiseen. Pullolla syöttäminen joissain tilanteissa, myös tukee imetystä. Jotta pulloruokinta tukisi imetystä, tulisi vauva syöttää vauvantahtisella pulloruokinnalla. (Suomen monikkoperheet ry.)

## 2.6 Imetyksen tukeminen

Imetys on taito, joka vaatii harjoittelua. Onnistunut imetys on lapsen, äidin, muun perheen ja lähipiirin yhteistyön tulos. Hoitokäytännöillä ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden antamalla imetysohjauksella on suuri vaikutus imetyksen onnistumiseen (Hoitotyön tutkimussäätiö 2020). Kahden vauvan imetyksessä ohjauksen ja tuen tarve korostuu. Tutkimusten ja tapausselostusten mukaan monien äitien maito riittää kokonaan tai lähes kokonaan tyydyttämään kahden tai useamman vauvan tarpeet. Joskus yksi tai molemmat vauvat jäävät syntymän jälkeen sairaalaan, tällöin äiti voi kotona olevaa vauvaa imettäessään lypsää sairaalassa olevalle vauvalle. Imetyksen ohjaus vaatii terveydenhuollon henkilöstöltä erityistä paneutumista ja aikaa. Imetysohjaus on haasteellista, koska äidit suunnittelevat usein imettävänsä samoin, kuin yhden vauvan synnyttäneet. Useat monikkoperheet ovat epävarmoja vauvojensa imetyksen suhteen, siksi terveydenhuollon henkilöstön jakamalla tiedolla on suuri merkitys. (Deufel & Montonen 2017, 7.20.)

Jotta imetyksen saa hyvälle alulle on tärkeää, että äiti luottaa itseensä useamman vauvan imettäjänä. Äitiä on tärkeä rohkaista imettämään kahta vauvaa, jos se on mahdollista. Imetykseen vaikuttaa negatiivisesti, jos isä tai terveydenhuollon henkilökunta ovat epävarmoja imetyksen onnistumisesta. Imetyksen ohjaus on erityisen tärkeää ensi viikkojen aikana, jotta äiti sitoutuisi imettämään ja ylitsepääsemättömältä tuntuvan alun jälkeen imetys alkaisi sujua. Uudelleensynnyttäjät tarvitsevat yhtä paljon ohjausta, kuin ensisynnyttäjätkin, koska monikkovauvojen imettäminen on erilaista kuin yhden vauvan. Sairaalassa perheitä on hyvä tukea pitämään vauvoja vierihoidossa, mikä tarkoittaa, että vauvat hoidetaan äidin lähellä. Tällöin äiti oppii tarkkailemaan vauvojen yksilöllisiä nälän merkkejä. Vauvantahtinen imettäminen auttaa kasvattamaan maitomäärää riittäväksi ennen kotiinlähtöä. (Deufel & Montonen 2017, 7.20.)

Konkreettista imetysohjausta tulisi antaa vanhemmille raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Nämä molemmat, erityisesti yhdistettynä, tukevat imetystä. Raskauden aikana, joko yksityis- tai ryhmäohjaus imetyksen hyödyistä, sekä terveydenhoitajan kannustus imetykseen liittyen lisää imetyksen aloitusta ja itse imetystä. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2020, 11.) Jokaisella terveydenhuollon ammattilaisella, joka ohjaa imetystä täytyy olla vähintään 20 tunnin imetysohjaajakoulutus. Maailman terveysjärjestö WHO on suunnitellut koulutuksen sisällön. (THL 2021). Swansonin & Hannulan (2022, 22) vasta julkaistu vertaileva tutkimus Suomen ja Ison-Britannian vauva- ja taaperoperheiden vanhemmuuteen liittyvästä stressistä antaa tietoa myös vertaistuen merkityksestä imetykseen. Tutkimuksessa selvisi, että molemmissa maissa on kolmannen sektorin vahva tuki imetykseen.

Sekä Suomessa että Isossa-Britanniassa imetysasioissa käytetyimmät lähteet olivat muita kuin virallisia, terveydenhoidosta saatavaa tukea. Tärkeimpänä lähteenä mainittiin Facebook-ryhmä, seuraavaksi perheenjäsenet ja kolmanneksi muu tuki, johon sisältyi mm. imetystukiryhmät. Suomessa 54,3% vastaajista haki imetystukea Facebook-ryhmästä. (Swanson & Hannula 2022, 22.)

Synnytyksen jälkeen ensipäivät ja viikot ovat tärkeitä. Vanhempia tulisi ohjata imetyksen suhteen "hands off" tekniikalla, eli suullisesti, ilman että kätilö menee väliin. Jos tukihenkilö on mukana sairaalassa, ohjataan häntä myös auttamaan esimerkiksi vauvojen asettelussa. Tämä lisää vanhemman itseluottamusta ja varmuutta. Kannustava ohjaus ilman syyllistämistä on myös tärkeää. Vanhempaa ohjatessa on tärkeä antaa kehuja ja kannustusta, sekä ohjata äitiä vauva lähtöisesti. Äiti jolla on itsevarmuutta ja luottoa imetyksen suhteen, imettää todennäköisemmin. (Ingram, Johnson, Greenwood 2002, 87-101.)

### **3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

#### **3.1 Tarkoitus ja tavoitteet**

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kaksosia imettäneiden äitien imetyskokemuksia, millaista tukea ja ohjausta äidit ovat saaneet kaksosvauvojen imetykseen terveydenhuollon ammattilaisilta sekä puolisolta ja millaista tukea mahdollisesti olisivat kaivanneet.

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa kokemuksellista tietoa kaksosia imettäneiden äitien haastattelujen perusteella. Tavoitteena on saada selville tutkimuksen tulosten kautta mahdollisia kehittämissaasteita kaksosvauvojen imetysohjaukseen liittyen. Oppimistavoitteena on toteuttaa opinnäytetyö Oulun ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti sekä saada tietoa kaksosvauvojen imetykseen liittyvistä asioista. Tätä tietoa voimme hyödyntää tulevina kättilöinä työssämme.

#### **3.2 Tutkimuskysymykset**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kaksosvauvoja imettäneiden äitien imetyskokemuksia, minkälaista tukea ovat saaneet imetyksen kanssa ja minkälaista tukea olisivat kaivanneet. Opinnäytetyön tehtävänä on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin.

1. Minkälaisia imetyskokemuksia kaksosvauvoja imettäneiden äideillä on?
2. Millaista tukea äidit ovat saaneet kaksosvauvojen imetykseen?
3. Millaista tukea äidit olisivat kaivanneet?

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöhön valittiin laadullinen tutkimusmenetelmä, koska haluttiin kuvata kaksosia imettäneiden äitien yksilöllisiä kokemuksia saamastaan tuesta. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena ymmärtää tutkimuskohdetta. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen, jossa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa ja kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152-155.) Keskeistä laadullisessa tutkimuksessa on tutkittavien kokemukset ja pyrkimys tavoittaa tutkittavien näkökulma. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskitytään tutkimaan ihmisen ajatuksia, tunteja, käsityksiä ja tulkintoja erilaisista asioista, jotka ovat muodostuneet tutkittavan omakohtaisen kokemuksen kautta. Laadullisessa tutkimuksessa on keskiössä ihminen sekä tutkimuksen kohteena, että tutkimuksen tekijänä. (Puusa & Juuti 2020, 145-146.)

### 4.1 Tutkimusmetodologia

Laadulliseen tutkimukseen voidaan kerätä tietoa erilaisin menetelmin. Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi, sekä erilaisista dokumenteista koottu tieto. Haastattelun ja kyselyn idea on yksinkertainen, kun halutaan tietää, miten haastateltava on kokenut kyseisen ilmiön. Kyselyn ja haastattelun toisistaan erottaminen ei ole aina perusteltua, sillä ne muistuttavat paljon toisiaan. Haastattelun etu on ennen kaikkea joustavuus. Haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausten sanamuotoa ja käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. Kyselyssä vastaajat täyttävät itse kyselylomakkeen, joko ryhmässä tai kotonaan. Haastattelussa puolestaan haastattelija esittää kysymykset suullisesti ja vastaukset joko kirjataan muistiin tai nauhoitetaan. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 113, 115, 117.)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelun (LIITE 2) avulla, jossa kysymykset oli mietitty valmiiksi ja olivat kaikille haastateltaville samoja. Kysymykset muotoiltiin niin, että ne tuottavat vastauksia tutkimuskysymyksiin. Lisäksi haastattelun alussa oli kysymyksiä haastateltavien taustatiedoista. Haastattelut toteutettiin Teams-sovelluksen kautta. Haastateltavat valikoitiin Facebookin vertaistukiryhmästä, joka on tarkoitettu

monikkolasten vanhemmille. Ennen haastattelua haastateltaville toimitettiin saatekirje (LIITE 1), jossa haastatteluun vastanneet saivat tiedon tutkimuksen tarkoituksesta ja vastausten käytöstä tutkimukseen. Haastattelun tavoitteena oli saada selville kaksosia imettäneiden äitien kokemuksia imetyksestä, sekä siihen saadusta tuesta ja tiedosta terveydenhuollon ammattilaisilta.

#### **4.4 Puolistrukturoitu haastattelu**

Puolistrukturoidussa haastattelussa on haastattelurunko, mutta siitä voidaan tarvittaessa poiketa. Mietimme valmiiksi kysymykset ja kysymysjärjestyksen, jossa kysymykset esitetään. Kun kysymykset on mietitty etukäteen, pysytään paremmin tutkittavassa aiheessa. Tämä on hyvä tapa lähteä hakemaan tietoa tutkittavasta aiheesta. Teemahaastattelulla ja puolistrukturoidulla haastattelulla on paljon samaa, mutta puolistrukturoitu haastattelu on osittain avoin ja osittain järjestelty haastattelu. (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen 2006.)

Avoimuudessaan teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on lähellä syvähaastattelua. Teemahaastattelun etuna on se, että haastattelussa voidaan tarkentaa ja syventää kysymyksiä haastateltavien vastauksiin perustuen. Metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista, heidän asioilleen antamia merkityksiä sekä sitä, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Puusa & Juuti 2020.)

#### **5.2 Aineiston hankinta**

Tutkimuksen kohderyhmänä oli kaksosvauvoja imettäneet äidit. Valitsimme tutkimukseen osallistujat yksityisestä Facebookin monikkovauvoja imettäneiden vertaistukiryhmästä, nimeltä ”Monikkolasten imetys”. Saimme ryhmän ylläpidolta luvan julkaista ryhmän sivuilla saatekirjeen, jossa kerroimme tulevasta tutkimuksesta sekä yhteystiedot, johon tutkimuksesta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä. Haastatteluun valitsimme neljä kaksosvauvoja imettänyttä äitiä, joilla imetykokemuksesta oli kulunut mahdollisimman lyhyt aika. Osallistujan iällä ja asuinpaikalla ei ollut tutkimuksen kannalta merkitystä.

Tutkimuksen aineiston keräsimme yksilohaastattelun avulla, jonka toteutimme etäyhteyksin Teams-sovelluksen kautta. Kaikki haastattelut toteutettiin yksilohaastatteluna ja jokainen haastattelu oli eri päivinä. Lähetimme haastateltaville Teams kutsun sähköpostin kautta. Haastattelun alussa kerroimme haastattelun nauhoittamisesta, jota käytetään ainoastaan tutkimuksen tekemisessä. Haastattelukysymykset oli mietitty etukäteen sekä kysymykset osallistujien taustatiedoista. Kysymykset oli laadittu siltä pohjalta, että saisimme vastauksia haluttuihin tutkimuskysymyksiin. Kysymykset muotoiltiin myös siten, että vastaukset olisivat mahdollisimman kuvailevia. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston laadun kannalta tärkein tekijä on haastattelukysymysten muotoilu ja kysymysten esittämisjärjestys. Tutkijan kannattaa välttää sellaisia kysymyksiä, joihin vastaaja voi vastata pelkästään kyllä tai ei vastauksilla. Tällaisia kysymysmuotoja on esimerkiksi -ko ja -kö päätteiset kysymykset. (Vilka 2014.) Haastattelussa kysymysjärjestys eteni alkaen äitien kokemuksista ennen vauvojen syntymää. Sen jälkeen haastattelu eteni kysymyksiin, jossa selvitimme imetykseen liittyviä kokemuksia vauvojen synnyttyä ja lopussa kaksosvauvojen imetyskokemusta kokonaisuutena.

#### **4.5 Aineiston analyysi**

Tutkimuksen tulokset analysoitiin laadullisella induktiivisella sisällönanalyysin menetelmällä. Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin jälkikäteen. Laadullisessa sisällönanalyysissä halutaan keskittyä siihen, mistä asioista ja aiheista aineisto kertoo eli mistä haastateltavat kertovat. Kielellistä tai muutaakaan ilmaisua ei oteta analyysin kohteeksi. Tässä opinnäytetyössä sisällönanalyysiä käytetään haastateltavien kirjallisiin vastauksiin. (Seppänen 2005, 146.) Tutkimustuloksissa käsitellään haastatteluista saatua tutkimustietoa ja materiaalia eri luokissa. Tutkimustuloksissa avataan haastattelijan kaksosia imettäneiden äitien vastauksia haastattelukysymyksiin. Haastattelukysymyksiä oli yhteensä kymmenen.

Haastatteluiden jälkeen teimme litteroinnin eli haastattelut kirjoitettiin sanasta sanaan word tiedostoon. Aineistoa kertyi 10 sivua, fontilla Arial Narrow Italic, rivivälillä 1,5. Haastattelut numeroitiin numeroin 1-4. Litteroinnin jälkeen korostimme eri väreillä aineistoja, etsien vastauksia kysymyksiin. Teimme oman taulukon jokaisen eri kysymyksen vastauksiin ja värikoodasimme samankaltaiset vastaukset, jonka avulla keräsimme alkuperäisilmaukset, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen.

Säilytimme alkuperäisilmauksia käsitellessämme niiden numeroinnin 1-4. Näin pystyimme palaamaan alkuperäiseen haastatteluun helpommin. Alkuperäisilmauksia kertyi yhteensä 103. Jatkoimme analysointia yhdistämällä alaluokat yläluokiksi samankaltaisuuksien perusteella, sekä nimeämällä alaluokat. Taulukossa 1 on esimerkkinä, miten ala- ja yläluokat muodostettiin.

TAULUKKO 1. Ala- ja yläluokkien muodostaminen

Yläluokka	Alaluokka	Alkuperäisilmaus
Täysimetys	Toive täysimetyksestä	<p>”No ihan ehdottomasti halusin täysimettää.” (1)</p> <p>”Täysimetystä mahdollisimman pitkään” (2)</p> <p>”Se oli toive, että sais samalla tavalla imettää kuin ensimmäistäkin eli täysimettää siihen asti, että on vauvalla valmiudet itellä syyä.” (4)</p>
Osittaisimetyksen mahdollisuus	Osittaisimetys taustalla, jos täysimetys ei onnistu	<p>”...mutta en ollut poissulkenut sitäkään vaihtoehtoa, että on osittainimetyksellä. Toisaalta mä olin hiukan orientoitunutkin siihen, että ois menty pulloruokinnalla just sen takia et niitä oli kaks” (2)</p> <p>”Noo kyllä mä toivoin, että mä pystyin imettämään mahdollisimman paljon ... kovasti tahdoin imettää.” (3)</p> <p>”ja tuota ei ollut kuitenkaan siis en asettanut siihen sillai paineita, että täytyy onnistua mutta toivoin että se onnistuis ja ajatuksena oli että vois niinku mahdollisesti imettää ja sitten pumppailla ja antaa sitä niin pitkälle, kun sitä pystyy...” (3)</p>
	Korvikemaito, jos imetys ei onnistu.	<p>”...että en pitänyt sitä korviketta minään sellasena mörkönä mutta että niinku sekin oli sitten sillai että jos sitä täytyy antaa niin sit sitä täytyy antaa, että semmonen ajatus mulla oikeestaan oli” (3)</p>

#### 4.6 Tutkimuksen aikataulu

Opinnäytetyön aiheen valitsemisen aloitimme huhtikuussa 2021. Kun aihe varmistui, teimme opinnäytetyölle alustavan aikataulun, jonka mukaan aloitimme tutkimuksen suunnitelman toukokuussa 2021. Tutkimuksen suunnitelma vaiheessa osallistuimme opinnäytetyön työpajoihin, josta saimme tukea tiedonhaussa sekä tietoperustan laatimisessa. Suunnitelma ja tutkimuksen tietoperusta valmistuivat helmikuussa 2022, jonka jälkeen jatkoimme aineiston keräämisen suunnittelua ja valmistelua. Valitsimme aineiston hankinta menetelmäksi yksilöhaastattelut, jotka toteutimme Teams-sovelluksen kautta alkukevään 2022 aikana. Kevään jälkeen aloitimme aineiston analysoinnin, jonka saimme valmiiksi syyskuussa. Valmiin opinnäytetyön palautimme hyväksyttäväksi lokakuussa 2022.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

### 5.1 Vastaajien taustatiedot

Tutkimukseemme osallistui 4 henkilöä. Haastattelun alussa kysyimme haastateltavien taustatiedoista seuraavat asiat: äidin ikä, synnyttäneisyys, synnytystapa, onko aiempaa kokemusta imetyksestä, milloin on synnyttänyt ja missä paikassa. Osallistujat olivat eri paikkakunnilta Suomea ja iältään 26-34 vuotiaita. Yhdellä osallistujista ei ollut ennestään lapsia, eikä aiempaa imetyskokemusta. Osallistujat olivat synnyttäneet eri synnytyssairaaloissa Suomessa ja synnytykset ajoittuivat vuosille 2020-2021.

### 5.2 Haastateltavien toive ja saatu ohjaus imetyksen suhteen ennen vauvojen syntymää

Kaikilla haastateltavilla oli toiveena täysimetys jo ennen lasten syntymää. Taustalla osalla oli kuitenkin ajatus edes osittaisimetyksestä, jos täysimetys ei onnistuisikaan. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että yhdellä äidillä oli ajatus, että osittaisimetyksen mahdollisuus on todennäköisempää, kun syntyy kaksoset. Toinen äiti suhtautui avoimesti myös osittaisimetyksen mahdollisuuteen. Kahdella äidillä ainoana ajatuksena oli täysimetys. Yläluokiksi muodostui halu täysimettää ja osittaisimetyksen mahdollisuus.

*“No ihan ehdottomasti halusin täysimettää.”*

*“Täysimetystä mahdollisimman pitkään...”*

*“...en ollut poissulkenut sitäkään vaihtoehtoa, että on osittainimetyksellä. Toisaalta mä olin hiukan orientoitunutkin siihen, että ois menty pulloruokinnalla just sen takia et niitä oli kaks.”*

*“No kyllä mä toivoin, että mä pystyin imettämään mahdollisimman paljon ja tuota ei ollut kuitenkaan siis en asettanut siihen sillai paineita...”*

“että en pitänyt sitä korviketta minään sellasena mörkönä, mutta että niinku sekin oli sitten sillai, että jos sitä täytyy antaa, niin sit sitä täytyy antaa, että semmonen ajatus mulla oikeestaan oli, kovasti tahdoin imettää.”

“Se oli toive, että sais samalla tavalla imettää kuin ensimmäistäkin eli täysimettää siihen asti, että on vauvalla valmiudet itellä syyä.”

TAULUKKO 2. Haastateltavien imetystoiveet.

Yläluokka	Alaluokka	Alkuperäisilmaus
Halu täysimettää	Toive täysimetyksestä	“No ihan ehdottomasti halusin täysimettää.” (1) “Se oli toive, että sais samalla tavalla imettää kuin ensimmäistäkin eli täysimettää siihen asti, että on vauvalla valmiudet itellä syyä.” (4)
Osittaisimetyksen mahdollisuus	Osittaisimetyksellä, jos täysimetyksellä ei onnistu	“...en ollut poissulkenut sitäkään vaihtoehtoa, että on osittaisimetyksellä.” (2)
	Korviketta voi antaa, jos imetyksellä ei onnistu.	“...että en pitänyt sitä korviketta minään sellasena mörkönä mutta että niinku sekin oli sitten sillai että jos sitä täytyy antaa niin sit sitä täytyy antaa...” (3)

Toisena haastattelukysymyksenä oli, minkälaista ohjausta äidit olivat saaneet neuvolassa imetyksen suhteen ennen vauvojen syntymää. Tutkimusvastausten mukaan kaikilla kolmella haastateltavalla, joilla oli taustalla aikaisempi imetyskokemus, neuvolassa luotettiin aiemman imetyskokemuksen tuomaan tietoon. Nämä haastateltavat olivat kaikki myös tutkimustulosten mukaan sitä mieltä, että neuvolassa ei saanut tarpeeksi tietoa ja neuvoa kaksosten imettämisestä. Kahdella haastateltavalla neuvolan työntekijät olivat olleet hiukan epäluuloisia täysimetyksen suhteen. Yhdelle äideistä oli kerrottu, että myös kaksosia on mahdollista täysimettää. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että neuvolassa terveydenhoitajat luottivat paljolti raskaana olevan aiempaan tietoon joko ammatin tai edellisen lapsen imetyksen tuoman kokemuksen kautta. Kaikki haastateltavista kokivat, ettei terveydenhoitajalta saanut tarpeeksi tietoa ja neuvoja. Yläluokiksi muodostui, terveydenhoitajat luottivat raskaana olevan aiempaan tietoon, tiedonpuute ja kannustus täysimetykseen.

*“Neuvolassa kyllä siis niin kun, aika vähän käytiin läpi, koska mulla oli sitä imetyskoke-  
musta ja siis imetin vielä esikoista, kun odotin kaksosia.”*

*“...Tais olla ekoja neuvoloita kun oli tiedossa et ootin kaksosia, niin terveydenhoitaja alko  
heti puhuun niistä korvike lisistä ja sit mä olin vähän silleen et ei, mä haluan kyllä ihan  
täysimettä. Et aika silleen kun must tuntuu, että silleen vähä epäluulosesti osa suhtautu,  
mut kuitenkin kannustavasti, mut ei silleen kuitenkin ollu tietoo silleen kauheesti, semmosta  
tietoo mitä mä en ois ite tienny jo valmiiksi.”*

*“En mää oikeastaan saanut. Mää luulen et ne pohjas aika paljon siihen, et ku mul oli sillon  
ku edellisestä lapsesta vielä rintaruokinta käynnissä. Varmaan ajatteli, että kyllä tuo tossa  
menee. Et lähinnä sain kuitenkin semmosta että joo, että ei se tuu sit onnistuu kaksosten  
kanssa et vähä semmosta torppaamista heti.”*

*“No en ihan hirveesti mittää ohjausta, jotakin siis käytiin läpitte. Jottai, oli semmonen niinku  
kaavake olemassa, joku semmonen imetyshommeli että mitä siitä voi pari ensimmäistä  
palluraa eli ensimmäisellä neuvolakäynnillä käytiin läpitte, en muistaakseni kyllä ei saatu  
sillain suurempaa ohjausta siihen imetykseen. Et oli sillee et on kaksosiakin mahdollista  
täysimettä, siinä se varmaan oikeestaan suurin anti oli.”*

*“Näitten kohdalla kaksosten kohdalla en saanu ku et kysyttii et aionko imettää ja ku ne  
tiesi, että ku tuota esikoista on täysimetetty niin pitkälle ja ku mää olen itsekin kättilö niin se  
sitäkin kautta niinku se imetystieto on niin käytännössä en oikeestaan oo saanu mitään  
ohjausta ulkopuolelta.”*

TAULUKKO 3. Neuvolassa saatu ohjaus ennen synnytystä.

Yläluokka	Alaluokka	Alkuperäisilmaus
Terveystenhoitajat luottivat raskaana olevan aiempaan tietoon	Luottaminen aiempaan imetykokemukseen	<p>“Neuvolassa kyllä siis niin kun, aika vähän käytiin läpi, koska mulla oli sitä imetykokemusta...” (1)</p> <p>“En mä okeestaan saanut. Mää luulen et ne pohjas aika paljon siihen et ku mul oli silloin ku edellisestä lapsesta vielä rintaruokinta käynnissä...” (2)</p> <p>“Näitten kohdalla kaksosten kohdalla en saanu ku et kysyttii et aionko imettää ja ku ne tiesi että ku tuota esikoista on täysimetetty...” (4)</p>
	Luotto asiakkaan omaan tietoon ammattinkautta	<p>“...olen itsekin kätilö niin se sitäkin kautta niinku se imetysti on niin käytännössä en oikeestaan oo saanu mitään ohjausta ulkopuolelta.” (4)</p>
Tiedonpuute	Neuvolassa ei saanut tarpeeksi tietoa ja neuvoja	<p>“Must tuntu, että tiesin enemmän ite imetyksestä melkein kuin sitte ne neuvolantyöntekijät.” (1)</p> <p>“Et lähinnä sain kuitenki semmosta että joo että ei se tuu sit onnistuu kaksosten kanssa...” (2)</p> <p>“No en ihan hirveesti mittää ohjausta, jotakin siis käytiin läpille. Jottai, oli semmonen niinku kaavake olemassa, joku semmonen imetyshommeli että mitä siitä voi pari ensimmäistä palluraa...” (3)</p>
	Neuvola työntekijät epäluuloisia täysimetyksen suhteen	<p>“...terveydenhoitaja alko heti puhuu niistä korvike lististä... Et aika silleen kun must tuntuu että silleen vähä epäluulosesti osa suhtautu, mut kuitenki kannustavasti...” (1)</p>
Kannustus täysimetykseen	Kannustaminen täysimetykseen	<p>“Et oli sillee et on kaksosiakin mahdollista täysimetää, siinä se varmaan oikeestaan suurin anti oli.” (3)</p>

### 5.3 Äitien kokemukset ensi-imetyksestä

Ensi-imetyksen tunnin sisään vauvojen syntymästä toteutui yhdellä haastateltavista. Hän oli myös ai-  
noa, joka oli synnyttänyt alateitse. Kolmen muun haastateltavan ensi-imetyksen toteutui osastolla, kun  
he olivat siirtyneet sinne heräämöstä sektorin jälkeen. Toinen äideistä koki hyvänä asiana, että oli  
saanut apua sektorin jälkeen siihen, että vauvat pääsivät heti rinnalle, kun äiti oli siirretty heräämön  
puolelta vierihoidon osastolle. Toinen äideistä kuvasi tilannetta hieman hämmäntäväksi, eikä oikein

tiennyt mitä hänen pitäisi tehdä ja mitä siinä tilanteessa tapahtuu. Myös sektion jälkeinen kiputilanne vaikutti ensi-imetyksen kokemukseen niin, että se on jäänyt vähän pimentoon. Ensi-imetys oli kahdella haastateltavista hämmentävää ja yhdellä haastateltavalla ei ollut muistikuvia ensi-imetyksestä, juuri sektion jälkeisen kivun vuoksi. Yläluokiksi muodostui onnistunut ensi-imetys, ensi-imetys tapahtui vasta osastolla ja ei muistikuvia.

*”No se oli tietysti aika hämmentävää, kun tota mä olin ite siinä sängyllä just synnyttäny ja sit mulle vaa laitettii ne vauvat tohon rinnalle ja sit peitot päälle.”*

*”Ei mitään muistikuvaa.”*

*”Noo, vähän semmonen että mää en tiä mitä oikein tapahtuu ja mitä tässä tapahtuu ja mitä tässä nyt pitäis tehdä.”*

*”Se oli siis, että molemmat oli siinä ja molemmat vähintäänkin tutustui siihen tissihommiin ja se oli hyvä ja siihen sain silloin apua siihen sektion jälkeen ja se oli siis saman tien, kun pääsin siihen huoneeseen niin sänkyyn saatiin jarrut päälle nii vauva oli sylissä.”*

TAULUKKO 4. Kokemukset ensi-imetyksestä.

Yläluokka	Alaluokka	Alkuperäisilmaus
Onnistunut ensi-imetys	Yllättävä onnistuminen	” Ja se oli siis tosi yllättävää et ne alko niinku heti syömään...” (1)
Ensi-imetys tapahtui vasta osastolla	Vauvat pääsivät ensimmäistä kertaa rinnalle vasta osastolla	”...ensimmäinen imetys oli vasta sitten vauvat syntyivät yöllä kahden aikaan ni varmaan joskus sit aamulla yhdeksän kymmenen aikaan.” (3) ” toinen vauvoista oli viisi tuntia ja toinen vauvoista oli neljä tuntia nii sitten vasta pääsin sieltä heräämöstä osastolle. Ja siellä heti sitten molemmat autettiin, pistettiin siihen rinnalle...” (4)
Ei muistikuvia	Sektion jälkeisen kivun vuoksi ei muistikuvia	” mutta täytyy sanoa että en muista siitä enkä sitä kumpi vauvoista kävi rinnalla että mää olin niin hirvittävän kipeä sen sektion jälkeen että se on jäänyt vähän pimentoon” (2)

#### 5.4 Vauvojen vierihoidon toteutuminen osastolla ja sairaalassa saatu tuki

Vierihoito toteutui osastolla päiväsaikaan hyvin, öisin kahden äidin vauvat kävivät hoitajien kansliassa hoidossa. Sektion jälkeisen kivun vuoksi he tarvitsivat enemmän apua vauvan hoidossa. Tämä auttoi heitä nukkumaan ja palautumaan sektiosta. Yhden äidin toive oli, että vauvat voisivat olla vierihoidossa koko osastojakson ajan, sitä toivetta kunnioitettiin ja siihen myös kannustettiin. Tällä haastateltavalla ja yhdellä toisella äideistä, vierihoito toteutui koko osastolla olo ajan. Yläluokiksi muodostui halu toteuttaa vierihoitoa ja halu toteuttaa vierihoitoa.

*”Ja siinä ne oli sit sen koko sairaala ajan et me nukuttii siin et ei ne ollu ollenkaa ees siinä omassa sängyssä vaan ne oli mulla jatkuvasti vieressä tai sylissä tai kontaktissa melkeen koko ajan. Kaksi yötä oltiin osastolla.”*

*”... ne oli oikeestaan koko sen osastojakson ajan tosa kans sillain et ei heitä enää sit pois viety.”*

Kahdella äideistä vauvat olivat öisin pätkän kansliahoidossa, jotta he saisivat levähtyä sektion jälkeen. Myös nämä kaksi haastateltavaa olivat niin kipeitä sektion jälkeen, että tarvitsivat hiukan enemmän kättilöiden apua. Yläluokaksi muodostui yöllä lepo palautumisen kannalta tärkeää.

*”...ne oli sen seuraavan yön siellä kansliassa et ne ei ollu siinä et mä nukkuin sen seuraavan yön ja tuota sitten sitä seuraavana yönä ne oli pari tuntia kansliassa et mä sain nukkutua, et muuten ne oli siinä minun kanssa kokoajan”*

*”... joka yö yhen syöntivälin kansliassa, mut muuten ne oli koko ajan siinä...”*

*”... sillä tavalla vähän hankala, ku mä en ite päässyt sängystä ylös niin en pystyny sitten niinku, et olin ihan muiitten armoilla kokoajan, ni se oli sit vähän haastava tai siinä pari eka päivää.”*

*”... ja joko siinä ensimmäisenä päivänä soitin kättilön kaveriksi hoitamaan, ku oli vähän vielä tuskasta nousta mutta sitten toisena päivänä jo hoidin ite ihan kokonaan.”*

TAULUKKO 5. Vierihoidon toteutuminen osastolla.

Yläluokka	Alaluokka	Alkuperäisilmaus
Halu toteuttaa vierihoidoa	Toive vierihoidosta	"...halusin ehdottomasti, että ne vauvat on mun kanssa samassa sängyssä..." (1)
Vierihoido toteutui	Jatkuva vierihoido, synnyttäneen vointi sallii	"...ne oli mulla jatkuvasti vieressä tai sylissä tai kontaktissa melkeen koko ajan." (1) "... ne oli oikeestaan koko sen osastojakson ajan tosa kans sillain et ei heitä enää sit pois viety." (2)
Yöllä lepo palautumisen kannalta tärkeää	Yöllä vauvat kansliahoidossa	"...ne oli sen seuraavan yön siellä kansliassa et ne ei ollu siinä et mä nukkuin sen seuraavan yön ja tuota sitten sitä seuraavana yönä ne oli pari tuntia kansliassa et mä sain nukuttua et muuten ne oli siinä minun kanssa koko ajan" (3) "... joka yö yhen syöntivälin kansliassa, mut muuten ne oli koko ajan siinä..." (4)
	Sektion jälkeinen kipu ja avun tarve	"...ensimmäisenä päivänä soitin kättilön kaveriksi hoitamaan, ku oli vähän vielä tuskasta nousta..." (4)

Melkein kaikki haastateltavat kertoivat saaneensa osastolla kättilöiltä apua imetyksen kanssa, kun he sitä pyysivät. Yksi haastateltavista kertoi, ettei kokenut tarvitsevansa erikseen apua. Osalle haastateltavien vauvoista kättilöt olivat heti alusta alkaen tarjoamassa korviketta. Useampi äideistä koki, ettei kättilöillä ollut aikaa olla ohjaamassa imetystä tai antamassa apua riittävästi. Yhdellä äideistä oli täysin erilainen kokemus verrattuna kolmeen muuhun äitiin. Hän sai konkreettista apua vauvojen asettelussa, siirroissa ja korvikkeesta puhuttiin vasta viimeisenä vaihtoehtona. Tähän saattoi vaikuttaa se, että kättilöt olivat hänen kollegoitaan. Yläluokiksi muodostui konkreettinen tuki ja työntekijöiden resurssipula.

*"...lähinnä semmosta, et soitin kelloa ja sitten et voiko joku tulla auttaan asetteleen mulle nää vauvat rinnalle, ku se oli aluks vähän vaikeeta just saaha ne molemmat silleen et se imuote ku meinas vähä irtoilla nii sitten siinä oli joku aina auttamassa."*

*"... tosi nopeesti siel ois tuotu niin ku korviketta."*

*"...koin sen vähän sillai ongelmalliseksi, ku sitte oli kättilöillä aika kova kiire niin sit he lähti paikalta pois ja sit vauvat jäi siihen ja kumpikin vauva irrotti otteen ja sit taas piti soittaa kelloa ja oottaa, et vauvat pääsee taas rinnalle..."*

Yhden haastateltavan kokemus oli se, ettei apua saanut ja joutui opettelemaan itsenäisesti kaksosten imettämisen. Yläluokiksi muodostui oma apu ja ei avuntarvetta. Toisella haastateltavalla oli ihan toisenlainen kokemus, hän sai paljon tukea alussa ja tuettiin täysin täysimetystä, tämä meni konkreettisen tuen yläluokan alle.

*“En mitään. Siis en yhtään mitään. Lähinnä se viesti oli sielläkin se, että älä ota niin ku nokkiis, että ei se tule onnistuun kuitenkaan.”*

*“Elikkä mä jouduin koko kaksosten imetyksen opetteleen vähä sillain ku kantapään kautta et mikä on meille se paras asento ja katteleen vähä netistä niin ku vinkki et mitä sieltä löytyy.”*

*“Ne kävi auttamassa rinnalle, nostamassa viereen, nostamassa pois, auttamassa asentoa, kattomassa että ne syö...”*

*“...sitten tuettiin siihen, että ei heti ensimmäisenä kun näytti siltä, että on vähän väsynyt vauva niin ensimmäisenä ei heti annettu sitä pulloa vaan koitettiin kaikki muu ensin...”*

TAULUKKO 6. Sairaalassa saatu tuki

Yläluokka	Alaluokka	Alkuperäisilmaus
Konkreettinen tuki	Apua sai pyydettäessä	<p>"...soitin kelloa ja sitten et voiko joku tulla auttaan asetteeleen mulle nää vauvat rinnalle ku se oli aluks vähän vaikeeta just saaha ne molemmat silleen et se imuote ku meinas vähä irtoilla nii sitten siinä oli joku aina auttamassa." (1)</p> <p>" kyllä mua autettiin kun pyysin niin tultiin kaveriksi siihen ja sain sillai ohjausta..." (3)</p> <p>" Ne kävi auttamassa rinnalle, nostamassa viereen, nostamassa pois, auttamassa asentoa, kattomassa että ne syö..." (4)</p>
	Apua maidon nostatukseen	"... sit mä sain pumpun itseasiassa sen sairaalapumpun" (1)
	Kättilö järjesti aikaa ja auttoi imetyksessä sairaalassa.	"...oiskohan ollu lähtöä edeltävänä päivänä niin oli semmonen kättilö joka oli sen koko imetyksen ajan ja käytettiin sitä imetyksen apulaitetta nii tuntu et siitä se lähti käyntiin..." (3)
	Tuettiin täysimetystä	"...sitten tuettiin siihen että ei heti ensimmäisenä kun näytti siltä että on vähän väsynyt vauva niin ensimmäisenä ei heti annettu sitä pulloa vaan koitettiin kaikki muu ensin..." (4)
Työntekijöiden resurssipula	Apua ei saanut	<p>" Tais yhden kerran käydä joku kättilö kattoon et, miten mä otan lapset tohon rinnalle ja korjas toisen asentoa pikkasen." (2)</p> <p>"...kättilöillä aika kova kiire niin sit he lähti paikalta pois ja sit vauvat jäi siihen ja kumpikin vauva irrotti otteen..." (3)</p> <p>"...oli haastavaa mun mielestä ja se niinku että just että siinä ei pystytty olemaan sillai niinku pitempään kaverina..." (3)</p>
	Herkästi tarjotaan korviketta	"... tosi nopeesti siel ois tuotu niin ku korviketta." (2)
Oma apu	Itsenäisesti opettelu	" Elikkä mä jouduin koko kaksosten imetyksen opetteleeseen vähä sillain ku kantapäähän kautta et mikä on meille se paras asento ja katteleeseen vähä netistä niin ku vinkkiä et mitä sieltä löytyy." (2)
Ei avun tarvetta	Ei koe tarvetta avulle	"...en mä silleen muuten juuri kun en mä kaivannut silleen kauheesti neuvoja koska mä kuitenkin tiesin ja mulla oli niin paljon kuitenkin kokemusta jo imetyksestä niin silleen sen kummempaa..." (1)

## 5.5 Äitien kokemukset neuvolasta saadusta tuesta imetykseen synnytyksen jälkeen

Neuvolassa saatu tuki synnytyksen jälkeen oli tutkimuksen mukaan äideistä riittävää. Äideistä puolet kokivat oman aikaisemman imetyskokemuksensa kautta, etteivät tarvitse neuvolassa enempää konkreettista apua imetykseen. Kaksi muuta äitiä olivat saaneet konkreettista apua imetyksen kanssa. Terveystoimittaja katsoi imuotteita toisen äidin kanssa ja toiselle antoi käytännön vinkkejä lypsetyn maidon kanssa houkutteluun. Yläluokiksi muodostui imetysohjaus ja epäonnistunut imetyksen tukeminen.

*”No neuvolassa sitten tota en varsinaisesti, ku en saanut mitään, kun en mä myöskään kokenut et mä oisin tarvinnut mitään tukea.”*

*”Niin sit niin kun annettiin just vinkkejä, että voi sitä vauvaa pikkusen herätellä sit vaikka ruiskulla antaa niin kun lypsettyjä maitoja ja sillä tavalla virvotteleen ja sit ottaa rinnalle. Jotain tommosia ihan niin kun käytännön vinkkejä muutamia.”*

*”No se kotikäynti oli aika nopeesti ja siinä katottii imuotteet, että onko ne ok ja sillai ajan kanssa, että se oli mun mielestä tosi hyvä.”*

*”En varmaan hirveesti saanu kyllä mitään.”*

Kahdella äideistä oli myönteinen kokemus neuvolasta saadusta tuesta imetykseen. Toinen heistä sai terveydenhoitajalta kehuja, mikä antoi äidille itsevarmuutta ja luottamusta imetyksen suhteen. Toinen kertoi myös saaneensa positiivista palautetta ja kannustusta jatkamaan imetystä. Terveystoimittajien positiivinen palaute on siis jäänyt äideille mieleen. Yläluokaksi muodostui onnistunut imetyksen tukeminen.

*”Hirveesti sain kehuja siitä, että hyvä kun imetät ja imetys onnistuu ja vauvat syö hyvin.”*

*”Semmonen siis hatara muistikuva on, että niin ku et sieltä tuli semmonen positiivinen palaute, että joo jatka vaan jos pystyt.”*

TAULUKKO 7. Kokemukset neuvolasta saadusta tuesta synnytyksen jälkeen.

Yläluokka	Alaluokka	Alkuperäisilmaus
Imetysohjaus	Imetyksen tukeminen käytännön ohjein	<p>“Jotain tommosia ihan niin kuin käytännön vinkkejä muutama.” (1)</p> <p>“Noo se kotikäynti oli aika nopeesti ja siinä katottii imuotteet että onko ne ok ja sillai ajan kanssa.” (3)</p> <p>“Lähinnä semmosta tukea ja tsemppiä siihen että jaksaa ja sit ku oli tosi kipeät rinnat silloin alkuun tai kipeät nännit siitä imettämisestä niin siitä sit vähän kyselin ja siihen sain sit apua.” (3)</p>
Onnistunut imetyksen tukeminen	Kannustaminen imetykseen positiivisen palautteen kautta	<p>“Hatara muistikuva on että niin ku et sieltä tuli semmonen positiivinen palaute, et joo jatka vaan jos pystyt.” (2)</p> <p>“Hirveesti sain kehuja siitä, että hyvä kun imetät ja imetys onnistuu ja vauvat syö hyvin” (4)</p>

## 6.6 Äitien kotoa saatu tuki imetykseen

Kaikki äidit olivat tyytyväisiä kotona saatuun tukeen imetyksen kanssa. Kaikki saivat kotona myös konkreettista ja käytännöllistä tukea. Kahden haastateltavan miehet auttoivat täyttämällä juomapulloja ja valmistamalla ruokaa. Yksi äideistä sanoi miehen tuen olleen tärkein tuki imetyksen suhteen.

*”No siis sen verran että mies toi jotain niin kun eväsleipiä ja vettä ja tämmöstä niin kun. Ja sit just, että oli enemmän ton esikoisen kanssa siinä siiten.”*

*”Hän kyl niin ku täytti juomapulloo ja toi voileipää ja hyvä et ei vaihtanu multaki vaippoja josaki vaiheesa. Et se on ollu just se paras et on ollu siinä tuki.”*

*”Mun mies on sitä mieltä, että imetä vain ja kuka niitä pulloja jaksaa pestä, että kyllä kotona on tuettu.”*

Haastattelussa yksi äideistä kertoi, että kotoa saatu tuki on ollut merkittävä imetyksen käynnistymisen kannalta.

*”No tosi hyvää tukea olen saanut kotona, miehen kanssa ollaan sitten musta oikeestaan tuntu, että se lähti se imettäminen käyntiin, kun niinku mietittiin.”*

Kahden äidin kokemus oli, että etenkin alkuvaiheessa puolison tuki oli ollut erityisen tärkeää. Äitien kotoa saatuun tukeen yläluokiksi muodostui puolison antama tuki ja kannustaminen.

*”Miehen tuki on ollut korvaamaton etenki siin ihan alussa, kun lapset oli pääsääntöisesti 24/7 siin tissin päällä.”*

*”No tosi hyvää tukea olen saanut kotona. puoliso paljon nosteli minulle vauvoja rinnalle ja varsinkin niinku alkuun, kun olin niin kippee.”*

TAULUKKO 8. Kokemukset kotona saadusta tuesta.

Yläluokka	Alaluokka	Alkuperäisilmaus
Puolison antama tuki	Puolisolta saatu konkreettinen tuki imetyksen suhteen	<p>” Ja sit just, että oli enemmän ton esikoisen kanssa siinä sitten, että mä sain rauhassa sit keskittyä vauvoihin” (1)</p> <p>”Hän kyl sit niin ku täytti juomapulloa ja toi voileipää ja hyvä että ei vaihtanu multaki vaippoja jossaki vaiheesa. Et se on ollu just se paras et on ollu siinä tuki” (2)</p> <p>”...musta oikeestaan tuntu, että se lähti se imettäminen käyntiin kun niinku yhdessä mietittiin ja paljon nosteli minulle vauvoja rinnalle...” (3)</p>
Kannustaminen	Puolison myönteinen kannustaminen imetykseen	<p>”Mies sitten nosteli niitä yöllä rinnalle ja pois ja että minun mies on ollut aina sitä mieltä, että imetä vain, että se tulee ensinnäkin halvemmaksi ja helpompaa” (4)</p>

## 5.6 Haastateltavien kokemus kokonaisuudessaan saadusta tuesta imetyksen suhteen

Kokonaisuudessaan kokemus imetyksen suhteen saadusta tuesta kaikilla äideillä oli hiukan erilainen. Tutkimuksen mukaan yksi äideistä olisi toivonut saavansa lisää ohjausta neuvolassa ennen vauvojen syntymää. Etenkin juuri lypsämiseen ja maidon nostattamiseen jo raskauden loppupuolella. Sairaalassa osastolla kättilöiden kiire varjosti imetysohjausta ja siellä yksi äideistä olisi kaivan-

nut lisää tukea ja ohjausta. Yhdellä oli kokemus, että imetyksen suhteen ohjaus oli kokonaisuudessaan heikko. Haastateltavat kokivat, että imetykseen ei kannustettu ja sen ajateltiin epäonnistuvan. Haastattelussa kaksi äideistä kertoi, että olisi neuvolassa kaivannut imetykseen lisää tukea ennen synnytystä. Äidit olisivat halunneet saada ohjausta ja konkreettisia neuvoja esimerkiksi lypsämiseen ja maidon nostattamiseen ennen vauvojen syntymää. Yläluokaksi muodostui puutteellinen ohjaus.

*”Ehkä siellä neuvolassa olis voinut raskausaikana vähän enempi ohjata esimerkiksi se lypsäminen ennen synnytystä ja kaikki tämmöset.”*

*”No ehkä tuntuu että olisin kaivannu ennen vauvojen synnytystä parempaa tukea siihen, että mitä oikeesti mun pitää tehdä että maito nousee ja mitä se vaatii.”*

*”Sairaalassa saatu oli ehkä semmosta, että vähän semmonen kiire varjosti sitä ohjausta.”*

*”Aika heikko. Et lähinnä niin ku siis tälleen jälkikäteen, ku mieltii niin päällimmäisin mitä on jäänyt*

Haastatteluissa tuli esille terveydenhuollon ammattilaisten suhtautuminen kaksosvauvojen imetykseen. Yhden äidin kokemus oli, että suurin osa suhtautui siihen positiivisesti ja kannustavasti. Hänen kokemuksensa oli myös, että eri terveydenhuollon ammattilaiset suhtautuvat eri tavalla kaksosvauvojen imetykseen. Yläluokaksi muodostui terveydenhuollon antama tuki ja riittävä tuki.

*”Suurin osa näistä ammattilaisista ihan niin ihan suhtautu siihen positiivisesti ja kannustavasti.”*

*”Lähinnä oli niin kuin noissa terveydenhoitajissa ja muissa oli semmosta niin kuin paljon kannustavampaa, mut sitten taas lääkäreissä oli ehkä semmosta varsinkin se, kun mä imetin myös esikoista niin tuli ihan suoraankin niin kun kehotuksia lopettaa.”*

Yksi äideistä toi selvästi esille kotoa saadun tuen merkityksen imetyksen onnistumiseen

*”Kodin tuki on ollut paras.”*

TAULUKKO 9. Kokemus kokonaisuudessaan saadusta tuesta.

Yläluokka	Alaluokka	Alkuperäisilmaus
Terveystuella annettu tuki	Kokemus terveydenhuollon ammattilaisilta saadusta tuesta	"No pääosin ihan silleen hyvä, koska niin kun suurin osa näistä ammattilaisista niin ihan suhtautu silleen positiivisesti ja kannustavasti" (1)
Riittävä tuki	Kokemus riittävästä tuesta synnytyksen jälkeen	"Ihan muutamia poikkeuksia lukuunottamatta niin ihan kyl mä koen, että tuki oli just semmosta mitä mä niin kun ite koin tarvitsevani eli lähinnä semmosta niin kuin tsemppausta" (1)  "Synnytyksen jälkeen niinku ni oon ihan omiin tarpeisiin nähden saanut ihan tarpeeksi" (4)
Puutteellinen ohjaus	Sairaalassa kiire varjosti ohjausta	"Se sairaalassa saatu oli ehkä semmosta että vähän semmonen kiire varjosti sitä ohjausta" (3)
	Kokemus riittämättömästä tuesta ennen synnytystä	"Ehkä siellä neuvolassa olis voinut raskausaikana vähän enempi ohjata esimerkiksi se lypsäminen ennen synnytystä ja kaikki tämmöset, ehkä sitä olis voinut ohjata enempi" (4)  "No ehkä tuntuu että olisin kaivannu ennen vauvojen synnytystä parempaa tukea siihen että mitä oikeasti mun pitää tehdä että maito nousee ja mitä se vaatii..." (3)

### 5.7 Mitä haastateltavat jäivät kaipaamaan ohjauksessa ja tuessa

Ohjauksessa ja tuessa haastateltavat jäivät kaipaamaan lisää tukea ja kannustusta siihen, että myös kaksosia on mahdollista täysimettää. Haastateltavat myös toivoivat, että he olisivat saaneet enemmän tietoa kaksosten imetyksestä. Kokonaisuudessaan kaikki äidit olisivat toivoneet enemmän kannustamista imetykseen liittyen. Yläluokiksi muodostui puutteellinen ohjaus ja puutteellinen tieto.

*”Tietysti oisin toivonu niin kun lähtökohtasesti suhtauduttas niin kun tai kun se kun kaksosia on kuitenkin mahdollista niin kun vaikka täysimettä. Että, siitä ois niin kun enemmän kannustettu.”*

*”Lähinnä niin kun että ois niin kun enemmän tietoa just tästä imetyksestä.”*

Haastattelussa tuli esille äitien kokemukset siitä, että terveydenhuollon ammattilaisten ennakkokäsitykset ja oletukset perheen taidoista ja tiedoista vähensivät annettua imetysohjausta. Aiempien imetykokemusten perusteella oletettiin, että tämäkin imetys sujuu. Äidit olisivat kaivanneet kannustamista kaksosvauvojen imetykseen, vaikka taustalla olikin aiemman lapsen kohdalta onnistunut imetykokemus.

*”Ehkä just semmonen kannustaminen että, no mulla oli tosiaan onnistunu se esikoisenkin kans se imetys mut et siltikin et, vaikka sekin oli onnistunut niin silti ois jotenki toivonu sitä tsemppaamista.”*

TAULUKKO 10. Mitä haastateltavat jäivät kaipaamaan imetysohjauksessa ja tuessa.

Yläluokka	Alaluokka	Alkuperäisilmaus
Puutteellinen ohjaus	Kokemus riittämättömästä ohjauksesta ennen synnytystä	”Ennen synnytystä tapahtuvaa ohjausta enempi niihin lypsyhommiin” (4)
Puutteellinen tieto	Kokemus ammattilaisen tiedon määrästä liittyen kaksosten imetykseen	”Lähinnä niin kun että ois niin kun enemmän tietoa just tästä imetyksestä” (1)
	Kokemus lisätiedon tarpeesta imetyksen suhteen	” Kaksosten imetysopas, niin kun jos ois vaikka jonku semmosen saanu vinkin semmosesta heti siinä alussa”(1)

## 5.8 Kokonaiskokemus kahden vauvan imettämisestä

Kaikki haastateltavat kokivat saaneensa imetyksestä myönteisiä vaikutuksia. Tutkimuksessa selvisi, että imetys helpottaa arkea, se on yhteinen lähentymisen hetki äidin ja vauvan välillä. Myös yölliset syötöt onnistuivat hyvin, kun ei tarvinnut nousta lämmittämään korviketta. Kaikilla äideillä oli alusta alkaen toiveena täysimetys, ja he olivatkin tyytyväisiä sen onnistumisesta. Imetys taivalta

kuvattiin kokonaisuudessaan loistavana. Yksi äideistä kertoi olevansa äärimmäisen onnellinen, että täysimetys onnistuu.

*”No siis pääosin se imetys on semmonen, et se niin kun helpottaa arkea tosi paljon.”*

*”Imetys helpottanut tosi paljon sitä arkea, jos lapset on vaikka sairaana eikä maistu mikään ruoka niin sit se on niinku kätevä ku niit voi vaikka imettää.”*

*”Välillä vaikea löytää aikaa antaa sitä läheisyyttä niin on sitten semmonen että tulee monta kertaa päivässä kuitenkin sen imetyksen muodossa, kun mää imetän yksitellen.”*

*”Varsinkin yöllä voi vaan ottaa vauvan siihen viereen ja syöttää kylellään ja nukkua siinä ja kun, se onnistunut alusta asti.”*

Imettäminen koettiin myös aikaa vievänä ja työläänä. Alussa imetyshaasteena koettiin kahden vauvan imettämisen opettelu hankalana ja välillä toiveena oli, ettei vauva olisi koko ajan rinnassa kiinni.

*”No siis aikaa vievää ja työlästä.”*

*”Ensimmäinen kolme kuukautta oli tosi hankalaa, ku jouduttiin niin ku hakemalla hakeen hyvää asentoo.”*

*”Välillä silleen et kaipas ehkä vähän, että sais olla vähän aikaa silleen, että ei joku koko aika roiku kiinni.”*

Imetys taivalta kuvattiin kokonaisuudessaan loistavana ja imetys kokemuksen olleen onnistunut. Yksi äideistä kertoi olevansa äärimmäisen onnellinen, että täysimetys onnistuu.

*”On siis ollut aivan loistavan ihan taival.”*

*”Oon ensinnäkin äärettömän onnellinen, että se onnistuu ja oon pystynyt sitä jatkamaan.”*

TAULUKKO 11. Kokonaiskokemus kahden vauvan imettämisestä.

Yläluokka	Alaluokka	Alkuperäisilmaus
Imetyksen myönteiset vaikutukset	Kokemus imetyksen myönteisestä vaikutuksesta	”Imetys helpottanut tosi paljon sitä arkea jos lapset on vaikka sairaana eikä maistu mikään ruoka niin sit se on niinku kätevä ku niit voi vaikka imetää” (1)  ” Helpompi ja paljon vähemmän aikaa siihen imetykseen on mennyt kokonaisuudessaan näiden kahen kanssa ku pitää hoitaa tää esikoinenkin kuin sitten se että tähän vielä ostaisin korvikkeen ja pumppaisin ja sitten pesisin niitä pulloja ja sitten keittelisin ja lämmittelisin niitä” (4)
	Myönteiset kokemukset imetyksestä	”Alku hankaluuden jälkeen niin tosi tosi helpoo” (2)
Onnistunut imetykokemus	Kokemus onnistuneesta imetyksestä	”Oon ensinnäkin äärettömän onnellinen että se onnistuu ja oon pystynyt sitä jatkamaan ” (3)  ” On siis ollut aivan loistavan ihan taival” (2)
Imetyshaasteet	Kokemus imetyksen vaikutuksesta arkeen	” Noo siis aikaa vievää ja työlästä” (4)

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia imetyskokemuksia kaksosvauvojen äideillä on, minkälaista tukea äidit ovat saaneet ja minkälaista tukea äidit olisivat kaivanneet imetyksen suhteen. Tuloksista kävi ilmi, että kaikilla äideillä oli toiveena täysimetys jo ennen lasten syntymää. Kahdella haastateltavista oli kuitenkin taustalla ajatus osittaisimetyksestä, jos täysimetys ei jostain syystä onnistuisi. Kolmella haastateltavalla oli jo taustalla ainakin yksi imetyskokemus yhden lapsen kanssa, ja neuvolatyöntekijät luottivat heidän aiempaan tietoonsa imetyksen suhteen.

Kysyttäessä äideiltä kaksosvauvojen imetyskokemusta kokonaisuutena, esiin nousi äitien myönteiset kokemukset imetyksestä. Äidit kokivat onnistuneen imetyksen helpottavan arkea sekä tuovan helpotusta yösyöttöihin. Äidit kokivat imetyshetket tärkeinä, joiden kautta tulee läheisyyttä vauvojen kanssa sekä kahdenkeskisiä hetkiä yhden vauvan kanssa. Imetykseen liittyviä haasteita nousi myös tutkimuksessa esille, jotka liittyivät imetyksen kestoon ja imetyksen alkuvaiheen haasteisiin. Kaksosten imetys kokonaisuudessa oli ihana kokemus äideille, vaikka kaikki ei välttämättä sujunut täysin odotusten mukaan. Kaikki äidit olivat tyytyväisiä, että täysimetys onnistui ja kokonaisuudessaan imetyskokemus oli positiivinen ja onnistunut.

Monien aiempien tutkimusten perusteella tiedetään puolison tuen olevan imettävälle äidille tärkeää. Tämä tuli esille myös tässä tutkimuksessa, että puolison tuki oli äidille hyvin merkittävä imetyksen onnistumisen kannalta. Puolisolta saatu konkreettinen apu ja kannustaminen vaikuttivat myönteisellä tavalla imetykseen ja tukivat näin imetyksen onnistumista. Sairaalassa saadun imetysohjauksen suhteen kokemukset olivat erilaisia. Tutkimuksessa selvisi, että useampi äideistä oli kokenut, ettei kätilöillä ollut tarpeeksi aikaa olla apuna ja ohjaamassa imetystä. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että aiempi kokemus imetyksestä vaikutti neuvolasta saatuun tukeen ja ohjaukseen imetyksestä. Kokonaisuudessaan kokemus terveydenhuollon ammattilaisilta saadusta tuesta oli heikko. Ammattilaisilta äidit jäivät ohjauksessa ja tuessa eniten kaipaamaan konkreettista tukea, kannustamista ja lisää tietoa. Tutkimuksessa nousi esille, että kaksosia odottavat äidit kaipasivat jo ennen lasten syntymää tietoa imettämisestä ja lypsämisestä sekä kannustamista sen onnistumiseen.

Kehittämishaasteena tutkimuksessa nousi esille imetysohjaukseen liittyvät asiat kaksosvauvojen kohdalla. Äitien kokemukset osoittavat, että neuvolasta saatu tuki ja imetysohjaus ennen vauvojen syntymää oli puutteellista. Tutkimuksessa esille tulleiden vastausten perusteella terveydenhoidon ammattilaisen antama kannustus imetykseen oli äideille merkittävä asia.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyömme aihe liittyen kaksosvauvojen imettämiseen, syntyi toisen opinnäytetyön tekijän omakohtaisesta kokemuksesta ja molempien kiinnostuksesta aiheeseen. Kaksosten imettäminen ja imetysohjaus on aiheena ajankohtainen ja tutkimustietoa aiheesta pitäisi olla suomeksi enemmän. Vanhemmat, etenkin kaksosia odottavat ovat tiedonjanoisia ja niin ovat myös terveydenhuollon ammattilaiset, jotka tekevät töitä kaksosten ja heidän vanhempien kanssa.

Jo ennen haastattelujen aloittamista ajatuksenamme oli, että kaikilla äideillä on mahdollisesti toiveena ollut täysimetys jo ennen lasten syntymää. Ajattelimme, että aihe varmasti kiinnostaa juuri heitä. Ajatuksena meillä oli etukäteen, etteivät äidit saaneet tarpeeksi tukea terveydenhuollon ammattilaisilta. Näin selvisi myös tutkimuksessamme, että neuvolassa saatu tuki imetykseen ennen vauvojen syntymää oli puutteellista. Myös sairaalassa saatu tuki ja ohjaus vauvojen synnyttyä koettiin puutteelliseksi. Neuvolassa saatu tuki vauvojen syntymän jälkeen oli melkein jokaiselle äidille riittävää. Erityisesti terveydenhoitajien kehu ja kannustaminen olivat jääneet kahdella äidille mieleen. Kehuminen ja kannustus ovat siis tärkeää ja tunnustus kovan työn takana olleesta onnistumisesta on äidille palkitsevaa. Jos äidit olisivat alussa saaneet neuvolassa ja sairaalassa kannustusta ja kehuja, voisi kokemukset äideillä olla erilaisia. Kotona saatuun tukeen jokainen äiti oli tyytyväinen ja sen merkitys oli huikea. Kotona imetys lähtee usein paremmin käyntiin ja siellä imetyksen opettelu alkaa kunnolla, joten jos siellä ei saisi tukea, saattaisi imettäminen olla lyhytkestoisempaa.

Haastattelujen edetessä, koska kuitenkin jokaisella haastateltavalla oli toiveena täysimetys, ajattelimme kokonaiskokemuksen vauvojen imettamisestä olleen enimmäkseen positiivinen. Imettäminen varsinkin kahden vauvan kanssa on aikaa vievää, työlästä ja alussa hankalaa. Imetyksen onnistuminen on kuitenkin hyvin palkitsevaa ja siitä tulevat hyödyt voittavat haasteet. Taloudelliset hyödyt, läheisyys ja arjen joustavuus tuli tutkimuksessa esille ja kuinka imetykokemus on kaiken kaikkiaan ollut hyvä haastateltavilla äideillä. Odotimme, että terveydenhoitajien ja kättilöiden antama tuki vaikuttaisi isommin koettuun imetykokemukseen. Jos edes yksi ammattilaisista on ollut matkan varrella kannustava ja antanut tukea, on äiti saanut siitä itseluottamusta imetyksen suhteen.

Olisimme voineet rajata tutkimusta esimerkiksi pelkästään Pohjois-Pohjanmaan alueelle tai jopa vain Ouluun tiettyyn sairaalaan ja tiettyyn neuvolaan. Näin tutkimus olisi saatu rajattua ja olisi voinut olla apuna kehittämässä tietyn alueen toimintaa ajatellen kaksosvauvojen imetysohjausta. Saimme nyt kuitenkin neljältä äidiltä eri paikkakunnilta Suomea näkemystä aiheeseen. Kokemukset olivat kaikilla hiukan erilaiset ja ne voisivat olla niin myös, vaikka aluetta olisi rajattu enemmän. Mielenkiintoista olisi jatkaa tutkimusta ja perehtyä esimerkiksi neuvolan näkökulmasta asiaan. Olisi kiinnostavaa tietää, miten he kokevat kaksosvauvojen imetyksen tukemisen ja minkälaiset valmiudet heillä on imetysohjaukseen kaksosvauvojen kohdalla.

## 7.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) ohjeistusten mukaan tutkimusetiikalla tarkoitetaan eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamista ja edistämistä tutkimustoiminnassa. Toteutimme opinnäytetyön hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla, noudattaen rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.) Tutkimukseen osallistuville kerrottiin etukäteen tutkimuksen tarkoitus sekä vapaaehtoisesta osallistumisesta tutkimukseen.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuudella tarkoitetaan tutkimustulosten riippumattomuutta sattunnaisista ja epäolennaisista tekijöistä. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta tarkastellaan tutkimuksen antamissa kehyksissä ja sen mukaisesti, millaisia laadullisia menetelmiä työssä on käytetty. (Puusa & Juuti 2020, 309.) Käytimme opinnäytetyön tiedonhaussa tunnettuja ja luotettavia tietokantoja. Lähteeksi on valittu mahdollisimman uusia artikkeleita ja tutkimuksia. Työn luotettavuutta lisää selkeä ja tarkka raportointi käytetystä tutkimusmenetelmästä ja analysoinnista. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä, koska arvioinnin kohteena on tutkimuksessaan tekemät teot, valinnat ja ratkaisut. Tutkijan tulee siten arvioida tutkimuksensa luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla. Luotettavuuden arviointia tehdään koko ajan suhteessa teoriaan, analyysitapaan, tutkimusaineiston ryhmittelyyn, luokitteluun, tutkimiseen, tulkintaan ja johtopäätöksiin. (Vilka 2014.)

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan pohtia kolmen käsitteen avulla, jotka ovat uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys. Nämä käsitteet kytkeytyvät toisiinsa, eikä niistä mitään voi jättää pois. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus ilmenee erilaisena sen eri vaiheissa. Siihen sisältyy usein läpinäkyvästi tutkijan omaa oppimista, joka vaikuttaa päättelyketjuihin ja auttaa nostamaan esiin tutkimuksen uutuusarvoa. Tutkittavan ilmiön valikoituminen tutkimuskohteeksi samoin kuin tutkimusongelmat perustuvat ainakin osittain tutkijan motivaatioon ja henkilökohtaisiin näkemyksiin. (Puusa & Juuti 2020, 314-315.) Tutkimukseemme osallistui pieni määrä kaksosvauvoja imettäneitä äitejä. Tutkimustuloksia ei näin ollen voi yleistää koskemaan kaikkia kaksosvauvoja imettäneitä. Tutkimuksen kautta saimme kuitenkin suuntaa antavaa kokemuksellista tietoa kaksosvauvojen imetyksestä ja siihen saadusta ohjauksesta ja tuesta.

Haastattelu eroaa aina tavallisesta arkikeskustelusta, joten tilanteena sitä ei koeta täysin luonnolliseksi. Haastattelutilanne vaikuttaa muun muassa haastateltavien puhetapaan. Ihmiset myös tyyppillisesti puhuvat samoista asioista eri tavoin erilaisissa tilanteissa. (Puusa & Juuti 2020, 337-339.) Tämän tutkimuksen haastattelutilanteet järjestettiin niin, että haastateltavalle tilanne oli aikatauluihin sopiva ja näin ollen mahdollisimman rauhallinen. Jokainen osallistui haastatteluun kotoaan omalla tietokoneella Teams-sovelluksen kautta. Teams-kutsun lähetimme ennen haastattelun alkua osallistujan sähköpostiin. Haastatteluun osallistui ainoastaan haastateltava sekä opinnäytetyöntekijät. Tutkimuskysymykset oli järjestetty niin, että ne etenivät loogisessa järjestyksessä, eivätkä kysymykset johdatelleet tai manipuloineet haastateltavan vastauksia. Kysymykset olivat avoimia, joka mahdollisti osallistujan kertomaan kokemuksestaan omin sanoin sen, mitä halusivat haastattelussa tuoda esille. Haastattelut äänitettiin, joten vastaukset tallentuivat luotettavasti ylös. Haastattelukysymyksillä saimme hyvin vastaukset haluttuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen vastauksissa toimme esille haastateltavan näkökulman ja kokemuksen totuudenmukaisesti juuri niin, kuin hän ne itse kertoi.

## **7.2 Tutkimuksen eettisyys**

Tutkimuksen tekijän on tärkeä huomioida tutkimuksen eettisyys, jolla tarkoitetaan sitä, että tutkija on noudattanut eettisiä periaatteita koko ajan tutkimusta tehdessään. Tutkimus ei saa missään vaiheessa vaarantaa sen kohteena olevien ihmisten elämän kulkua, etenkin silloin kun tutkimus kohdistuu arkaan aiheeseen. Tutkimuksesta ei siis saa aiheutua haittaa sen kohteena oleville tai

muille tutkimukseen liittyville tahoille. (Puusa & Juuti 2020, 323-323.) Saatekirjeessä tutkimukseen osallistujia informoitiin tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteesta, tutkimuksen toteutustavasta sekä tutkimuksesta saadun tiedon käyttötarkoituksesta. Osallistujille kerrottiin, ettei heidän henkilöllisyytensä paljastu missään tutkimuksen vaiheessa. Osallistujille tuotiin esille myös, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa mainitaan tärkeimpinä eettisinä periaatteina yleensä informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys (Hirsjärvi & Hurme 2000).

Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen velvoittaa kaikkia tutkimuksen tekijöitä samalla tavalla. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan myös, että tutkijat noudattavat eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä- ja tutkimusmenetelmiä. (Vilka 2014.) Molemmat opinnäytetyöntekijät sitoutuivat tutkimukseen noudattaen tarkkuutta ja rehellisyyttä kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Pohdimme ja kävimme läpi analysoinnin vaiheita yhdessä ja erikseen. Tutkimuksessa lähdeviitaukset- ja merkinnät pyrimme laittamaan niin tekstiin kuin lähdeluetteloonkin oikein, noudattaen ammattikorkeakoulun ohjeistusta. Käsitelimme haastatteluita luottamuksellisesti ja osallistujien anonymiteetti säilyi koko opinnäytetyöprosessin ajan. Haastattelun alussa kerroimme aina haastateltavalle, kun äänitys aloitetaan. Haastatteluissa ei tullut esille osallistujasta mitään henkilökohtaisia tietoja, ainoastaan tutkimukseen liittyvä haastattelu.

Raportoidessa tutkimusaineiston tuloksia pyrimme kuvaamaan mahdollisimman totuudenmukaisesti. Tutkimustulokset on tuotu esille rehellisesti ja avoimesti, eikä niitä ole missään vaiheessa muutettu. Nauhoitetut haastattelut on säilytetty tietokoneella niin, että niitä pääsi näkemään ja kuuntelemaan vain tutkijat. Litteroidun haastattelun pääsi näkemään koko tutkimuksen ajan ainoastaan tutkijat. Tutkimusmateriaalit turvattiin koko tutkimusprosessin ajan, ne hävitettiin asianmukaisesti välittömästi sen jälkeen, kun niiden säilyttäminen ei ollut enää välttämätöntä tutkimuksen tekemisen kannalta.

## LÄHTEET

Alian, Johanna. Makkonen, Marjo & Rainto, Satu 2019. Ensi-imetys lapsentahtiin. Kätilölehti 124 (1), 16-17.

Australian Breastfeeding Association. Breastfeeding twins. Hakupäivä 14.11.2021.

<https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/twins>

Deufel, Maila & Montonen, Elisabet 2017. Onnistunut imetys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Hakupäivä 15.9.2021. E-kirja.

Frandsen, Annemi. Hallström, Inger. Hallum, Karin. Maastrup, Ragnhild. Moelholm Hansen, Bo. Norby Bojesen, Susanne. Kronborg, Hanne. Kyhnaeb, Anne & Svarer Inge 2014. Breastfeeding Progression in Preterm Infants Is Influenced by Factors in Infants, Mothers and Clinical Practice: The Results of a National Cohort Study with High Breastfeeding Initiation Rates. National library of medicine. Hakupäivä 18.11.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4177123/>

Harvala, Pietiläinen, Raussi-Lehto & Äimälä 2021. Kätilötyö. 6.-8- painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, Sirkka. Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja Kirjoita. Osin uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Helsinki. Gaudeamus Oy.

Hoitotyön tutkimussäätiö 2020. Raskaana olevan sekä imeväisikäisen lapsen äidin sekä perheen imetysohjaus HOTUS-hoitosuositus. Hakupäivä 15.11.2021. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2020/09/hoitosuositus.pdf>

Hänninen, Päivi. Nikula, Pirkko & Tervonen, Kristiina 2017. Tietoa imetyksestä. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Hakupäivä 4.5.2022. <https://www.google.com/search?q=pohjois+pohjanmaan+sairaanhoitopiiri+imetys&client=firefox-b-d&ei=spM1Y5SbO8eDqgHd-4TwCA&ved=0ahU->

[KEwiUvNanhLr6AhXHgSoKHd09AY4Q4dUDCA0&uact=5&og=pohjois+pohjanmaan+sairaanhoi-  
topiiri+imetys&gs\\_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyCggAEEcQ1gQQsAMyCggAEEcQ1gQQsAMyCggA-  
EEcQ1gQQsAMyCggAEEcQ1gQQsANKBAhBGABKBAhGGABQAFgAYJMFaAFwAX-  
gAgAEAiAEAkGEmAEAyAEEwAEB&sclient=gws-wiz](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140536/URN%20ISBN%20978-952-343-555-1.pdf)

Ikonen, Riikka. Hakulinen, Tuovi. Lyytikäinen, Arja. Mikkola, Kaija. Niinistö, Sari. Sarlio, Sirpa & Virtanen, Suvi 2020. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2019, raportti 11/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 27.9.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/han-  
dle/10024/140536/URN ISBN 978-952-343-555-1.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140536/URN%20ISBN%20978-952-343-555-1.pdf)

Imetyksen tuki 2021. Odottajan opas. Hakupäivä 16.9.2021. [https://imetys.fi/odottajan-opas/ime-  
tyksen-huimat-hyodyt/](https://imetys.fi/odottajan-opas/ime-<br/>tyksen-huimat-hyodyt/)

Ingram, Jenny. Johnson, Debbie & Greenwood, Rosemary 2002. Breastfeeding in Bristol: teaching good positioning, and support from fathers and families. [https://pub-  
med.ncbi.nlm.nih.gov/12139907/](https://pub-<br/>med.ncbi.nlm.nih.gov/12139907/)

Kortesniemi, Maaria 2021. Human milk metabolome is associated with symptoms of maternal psychological distress and milk cortisol. Conclusion. ScienceDirect. Hakupäivä 14.9.2022. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814621006348#s0070>

MLL 2021. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Hakupäivä 29.10.2022. [https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-  
vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/](https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-<br/>vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/)

Puura, Kaija. Riihonen, Riikka & Sannisto Tuire 2018. Lääkärilehti 21/2018 vsk 73, 1345-1350. Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa. Hakupäivä 10.1.2022. [https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-vauva-haluaa-varhaisen-vuorovaikutuk-  
sen-tukeminen-neuvolassa/?public=651c21f2876587a7b15d1deb4b0bdc52](https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-vauva-haluaa-varhaisen-vuorovaikutuk-<br/>sen-tukeminen-neuvolassa/?public=651c21f2876587a7b15d1deb4b0bdc52)

Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudemus Oy. Hakupäivä 14.11.2021. E-kirja.

Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Hakupäivä 20.2.2022. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/index.html>

Rainio, Aada 2021. Imetyksen ja äidinmaidon kortisolipitoisuuden yhteys varhaiseen vuorovaikutukseen. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. Hakupäivä 17.11.2022. [https://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/152580/Rainio\\_Aada\\_opinnayte.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/152580/Rainio_Aada_opinnayte.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Seppänen, Janne (2005) Visuaalinen kulttuuri. Teoriaa ja metodeja mediakuvaan tulkitsijalle. Tampere: Vastapaino.

Suomen Monikkoperheet ry 2016. Avaimia monikkoperheen imetysohjaukseen – opas ammattilaisille. Hakupäivä 23.5.2021. [https://monikkoperheet.fi/wp-content/uploads/2021/01/Avaimia-monikkoperheen-imetysohjaukseen\\_opas-ammattilaisille.pdf](https://monikkoperheet.fi/wp-content/uploads/2021/01/Avaimia-monikkoperheen-imetysohjaukseen_opas-ammattilaisille.pdf)

Suomen Monikkoperheet ry. Imetys. Hakupäivä 30.5.2021 <https://monikkoperheet.fi/tieto/monikkoperheille/imetys/>

Swanson, V & Hannula, L. 2022. Parenting stress in the early years – a survey of the impact of breastfeeding and social support for women in Finland and the UK. BMC Pregnancy and Childbirth. Hakupäivä 16.11.2022. <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-022-05010-5>

THL 2019. Imetyksen edistämisen toimintaohjelma 2009-2012. Hakupäivä 10.1.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/imetyksen-edistamisen-toimintaohjelma>

Tiitinen, Aila 2021. Imetys. Lääkärikirja Duodecim. Hakupäivä 23.5.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020>

Terveyskylä 2019. Kaksosten/kolmosten imetys. Hakupäivä 2.6.2021 <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/monisiki%C3%B6raskaus/kaksosten-kolmosten-imetys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009-2012. Imetyksen edistäminen Suomessa. Toimintaohjelma 2009-2021. Imetyksen terveysvaikutukset 28-29. Hakupäivä 14.1.2022. <https://thl.fi/documents/10531/104907/Raportti%202009%2032.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. Hakupäivä 17.8.2021. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135535/Ohjaus%20242017%20netti%2020.3.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Imetysohjaajakoulutus. Hakupäivä 3.10.2022. <https://thl.fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/vauvamyonteisyys/imetysohjaajakoulutus>

Tschiderer, Lena, Seekircher, Lisa, Kunutsor, Setor K, Peters Sanne A.E., O'Keeffe Linda M. & Willeit Peter 2022. Breastfeeding is associated with a reduced maternal cardiovascular risk systematic review and meta analysis involving data from 8 studies and 1 192 700 parous women. Journal of American Heart Association, 11 Jan 2022. Hakupäivä 16.11.2022. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/JAHA.121.022746>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Hakupäivä 3.10.2022. E-kirja.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Hakupäivä 14.11.2021. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Victora, Cesar. Bahl Rajiv. Barros, Aluisio. Franca, Giovanny. Horton, Susan. Krusevec Julia. ym. 2016. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet. Hakupäivä 29.9.2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26869575/>

Vilka, Hanna 2014. Tutkimusmetodeja ammattilaiselle kentälle. Hakupäivä 5.10.2022. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-kehita%20C3%A4.pdf>

World Health Organization 2021. Breastfeeding infographics. Hakupäivä 5.10.2022. [https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2)

## LIITTEET

Saatekirje liite 1

Haastattelu liite 2

Hei!

Olemme kättilöopiskelijoita Oulun ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on selvittää kaksosvauvoja imettäneiden äitien imetykokemuksia. Haluaisimme haastatella kaksosia imettäneitä äitejä ja kuulla heidän kokemuksistaan ja saamastaan tuesta imetykseen liittyen. Haastattelu toteutetaan Teams- palvelun kautta etänä. Haastateltavat pysyvät anonyymeinä eli kysymyksiin vastanneiden nimiä ei näy valmiissa opinnäytetyössä. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Otathan yhteyttä, jos olisit kiinnostunut vastaamaan ja jakamaan omia kokemuksiasi kaksosvauvojen imetyksestä ja saamastasi tuesta!

Ystävällisin terveisin Iiris Hämäläinen & Eveliina Törmälehto

**Taustatietoihin liittyvät kysymykset:**

- Äidin ikä
- Synnyttäneisyys: ensisynnyttäjä/uudelleensynnyttäjä
- Synnytystapa
- Onko aiempaa kokemusta imetyksestä
- Minä vuonna synnytit
- Missä synnytit

**Haastattelu kysymykset:**

- Minkälainen toive sinulla oli imetyksen suhteen ennen vauvojen syntymää?
- Minkälaista ohjausta sait imetyksen suhteen neuvolassa ennen synnytystä?
- Minkälainen kokemus ensi-imetys oli kahden vauvan kanssa? (Ensi-imetys eli tunnin sisällä vauvan/vauvojen syntymästä)
- Kuinka vauvojen vierihoidon toteutus osastolla?
- Minkälaista tukea sait imetykseen ollessasi sairaalassa?
- Minkälaista tukea sait neuvolassa imetyksen kanssa synnytyksen jälkeen?
- Minkälaista tukea sait kotona?
- Minkälainen kokemus saamastasi tuesta imetyksen suhteen kokonaisuudessaan jäi?
- Mitä jäit kaipaamaan saamassasi ohjauksessa ja tuessa?
- Miten olet kokenut kahden vauvan imetyksen?