



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Lotta Pitkänen

MONIKKOVANHEMMUUS

Monikkoperheiden vanhempien kokemuksia jaksamisesta ja tuen
saannista

Sosiaali- ja terveysala
2012

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisohjelma

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Lotta Pitkänen
Opinnäytetyön nimi	Monikkovanhemmuus - Monikkoperheiden vanhempien kokemuksia jaksamisesta ja tuen saannista
Vuosi	2012
Kieli	suomi
Sivumäärä	61 + 2 liitettä
Ohjaaja	Paula Hakala

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää monikkoperheiden vanhempien jaksamista ja tuen tarvetta. Tutkimuksessa myös selvitettiin, mitkä tukimuodot vanhemmat itse kokivat merkityksellisiksi sekä minkälaista tukea he kaipasivat neuvolasta. Tavoitteena oli saada lisää tietoa siitä miten neuvoloissa voidaan tukea monikkoperheitä paremmin. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella Internetissä.

Tutkimusmenetelmä opinnäytetyössä oli kvantitatiivinen. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, jossa oli suljettuja ja avoimia kysymyksiä. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat vanhemmat, joilla oli alle 3-vuotiaita monikkolapsia. Kyselylomake oli Suomen monikkoperheet ry:n kotisivuilla vastattavana kolme viikkoa. Vastauksia tuli yhteensä 136. Tulokset analysoitiin Microsoft Office Excel 2007 -ohjelmalla ja avoimet vastaukset käsiteltiin sisällönanalyysillä.

Suurin osa vastaajista oli tyytymättömiä lastenneuvolasta saamaansa tukeen ja neuvontaan (56,7%). Enemmän neuvontaa kaivattiin etenkin imetyksessä ja vinkkejä avun saantiin (67,5%). Arjessa auttoi jaksamaan erityisesti oma aika, jolloin vanhemmat pystyivät tekemään jotain rentouttavaa (41,7%). Arkea kuormittivat väsymys (37,5%) ja kodinhoidolliset tehtävät (23,3%). Vastaajat kokivat vertais-tuen arvokkaaksi ja vastaajat toivoivat, että neuvolasta olisi ohjattu sen piiriin (19,2%). Erityisesti arjessa kuitenkin auttoi jaksamaan oma puoliso ja häneltä saatu tuki (36,7%).

Tulokset osoittavat, että terveydenhoitajille tulisi tarjota enemmän erityistietoa tästä erityisryhmästä, että he osaisivat tukea monikkoperheitä paremmin ja että terveydenhoitajat tunsivat monikkoperheille tyypilliset kuormittavat tekijät, kuten perheen väsymys.

Avainsanat	monikkoperheet, vanhemmuus, jaksaminen, sosiaalinen tuki, taloudellinen tuki
------------	--

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyö suuntautumisvaihtoehto
ABSTRACT

Author	Lotta Pitkänen
Title	Parenting Twins or Multiples - The Experiences of the Parents on Coping and Receiving Support
Year	2012
Language	Finnish
Pages	61 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Paula Hakala

The purpose of this bachelor's thesis was to find out how the parents of twins or multiples cope and what the need of support is among them. A further purpose was also to find out which forms of support the parents felt were important and what kind of support they expect from the postnatal clinic. The aim was to increase the level of knowledge on how to support the families with twins or multiples better in postnatal clinics. The study was carried out with a questionnaire in Internet.

The research method in this bachelor's thesis was quantitative. The study was carried out with a questionnaire which included closed and open-ended questions. The target group of the study included parents who had twins or multiples under 3 years of age. The questionnaire was available for answering for three weeks on Suomen monikkoperheet ry's homepage. There were altogether 136 responses. The results were analyzed with Microsoft Office Excel 2007 program and the answers to open ended questions were analyzed with content analysis.

According to the results most of the parents were not satisfied with the support they have received from the postnatal clinic (56,7%). They would have wanted to have more information about breastfeeding and more detailed information about how to get help (67,5%). Relaxing on own time especially helped parents to cope on weekdays (41,7%). The weekdays were filled with tiredness (37,5%) and housekeeping (23,3%). The parents felt that peer support was very important and they hoped that the postnatal clinic would have guided them to peer support (19,2%). Especially the help and support from the partner helped with coping during weekdays (36,7%).

The results showed that the public health nurses should be provided with more special knowledge about this group of parents so that they could better support these families and that the public health nurses would better identify the typical factors that load the families with twins or multiples - such as tiredness and fatigue.

Keywords	Family with twins or multiples, parenthood, coping, social support, financial support
----------	---

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	7
2	MONIKKOPERHE	9
	2.1 Monikkoraskaus	10
	2.1.1 Monikkoraskauden seuranta.....	11
	2.1.2 Monikkoraskauden riskit.....	12
	2.2 Keskосуus	14
	2.3 Monikkovanhemmuus.....	14
	2.4 Arki monikkoperheessä	17
	2.4.1 Ruokailu	17
	2.4.2 Nukkuminen.....	17
	2.4.3 Parisuhde	18
3	SOSIAALISET JA TALOUDELLISET TUKIMUODOT	19
	3.1 Sosiaalinen tuki.....	19
	3.2 Taloudellinen tuki	20
	3.3 Järjestöt	21
	3.4 Sukulaiset ja ystävät.....	22
	3.5 Neuvola	23
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	24
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	25
	5.1 Kohderyhmä ja aineiston keruu	25
	5.2 Tutkimusmenetelmä.....	25
	5.3 Aineiston analyysi.....	26
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	28
	6.1 Taustatiedot.....	28
	6.2 Neuvolasta tai muilta ammattihenkilöiltä saatu tuki tai apu.....	32
	6.3 Vanhempien jaksaminen	33
	6.4 Lähipiiriltä saatu apu ja tuki sekä kokemukset ajan riittävydestä.....	35

6.5	Muut tukimuodot	38
6.6	Avoimet kysymykset	39
6.6.1	Omaa jaksamista helpottavat tekijät.....	39
6.6.2	Omaa jaksamista kuormittavat tekijät.....	40
6.6.3	Vastaajien erityisesti kaipaama tuki neuvolasta.....	42
6.6.4	Vastaajien muualta hakema tuki	42
6.6.5	Vastaajien omat toivomukset tuesta ja avusta.....	43
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	46
8	POHDINTA.....	47
8.1	Tulosten pohdinta.....	47
8.2	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi	49
8.3	Tutkimuksen eettisyys	50
8.4	Jatkotutkimusaiheet.....	51
	LÄHTEET	52
	LIITTEET	

LIITELUETTELO

LIITE 1. Saatekirje

LIITE 2. Kyselylomake

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma (% , n=119).

Kuvio 2. Monikkolasten ikäjakauma (% , n=120).

Kuvio 3. Perheissä olevien lasten lukumäärä yhteensä (% , n=120).

Kuvio 4. Vanhempien koulutustausta (% , n=167).

Kuvio 5. Monikkolapsen keskolassa oloaika (% , n=112).

Kuvio 6. Vastaajien kokemukset neuvolasta tai muilta ammattihenkilöiltä saadusta tuesta ja avusta (% , n=120).

Kuvio 7. Vanhempien jaksaminen ja perheen fyysiset hellyyden osoitukset (% , n=120).

Kuvio 8. Kokemukset lähipiiriltä saadusta avusta ja tuesta (% , n=120).

Kuvio 9. Kokemukset muista tukimuodoista (% , n=120).

Kuvio 10. Vanhempien arjessa jaksamista helpottavia tekijöitä (% , n=120).

Kuvio 11. Vanhempien arjessa jaksamista kuormittavia tekijöitä (% , n=120).

Kuvio 12. Muita tahoja, joista vastaajat ovat saaneet tukea (% , n=120).

Kuvio 13. Vastaajien omat toivomukset tuesta (% , n=120).

1 JOHDANTO

Lapset ovat elämän suola kuuluu sanonta. Entä jos lasta ei yrityksestä huolimatta kuulukaan. On olemassa hyvät lapsettomuushoidot, mutta niiden myötä monikkoraskaudet lisääntyivät. Nykyään hoidot ovat parantuneet, joten riski tai mahdollisuus, saada monikot on pienentynyt. Myös nykyinen yhden alkion siirtopoliitikka on pienentänyt monikkoraskauden mahdollisuutta.

Valitessani opinnäytetyöni aihetta, halusin aiheen, joka liittyisi haaveeseeni työkennellä äitiys- ja lastenneuvolassa. Toivoin myös oppivani aiheesta jotain uutta työni lomassa. Keksini aiheen selailllessani Internetin keskustelupalstoja ja vähitellen aiheeksi tarkentui 'Monikkoperheiden vanhempien kokemuksia jaksamisesta ja tuen saannista'. Aihetta ei ole tutkittu paljoakaan aikaisemmin, joten se antaa tärkeää tietoa terveydenhoitajan eräästä erityistietoa vaativasta asiakasryhmän tilanteesta.

Meillä koulussa ei monikkoperheistä puhuta myöskään paljoa, vaikka kaksosia syntyi noin 830–850 paria vuodessa. Tämä tarkoittaa, että 2000-luvulla vuosittain noin 1,5 % kaikista Suomen synnytyksistä on ollut kaksossynnytyksiä. Kolmos-synnytysten määrä pysyy noin 10 – 15 synnytystä vuodessa. (Kaprio 2007, 7.) Pelkästään Pohjanmaalla syntyi yhteensä 30 paria kaksosia vuonna 2007 (Suomen monikkoperheet ry 2010).

Monikkous on ollut ihmettelyn aiheena jo aivan aikojen alusta alkaen. Kaksosuu-den ympärille on kehitelty erilaisia uskomuksia ja siihen on liitetty erityisiä ominaisuuksia, jota muilla ei ole. Ne eivät kuitenkaan aina ole pelkästään positiivisia sillä joissakin kulttuureissa toinen kaksosista on jopa surmattu. (Suomen monikkoperheet ry & Törrönen 1997, 38.)

Tästä työstä hyötyvät itseni lisäksi monet muutkin alalla työskentelevät. Äitiys- ja lastenneuvoloissa työskentelevät terveydenhoitajat ja kättilöt saavat uutta tietoa miten monikkoperheet itse haluaisivat tulla kohdelluiksi ja missä asioissa he tar-

vitsisivat lisää tietoa ja tukea. Myös neuvolalääkärit saavat tästä tietoa, missä asioissa monikkoperheet tarvitsisivat lisää tietoa. Monikkoperheitä ei ole niin paljoa, että neuvolan työntekijöille tulisi rutiini työskennellä monikkoperheiden kanssa, joten tästä työstä he saavat hyvin kerrattua tietonsa. Työstä hyötyvät myös opiskelijat. Koulutuksessa ei käsitellä paljoakaan monikkoperheitä, joten tästä opiskelijat saavat kattavasti tietoa monikkoperheistä ja erilaisista tukimuodoista, joita heidän on mahdollista saada. Ammattilaisten ja opiskelijoiden lisäksi työstä hyötyvät aiheesta kiinnostuneet, erityisesti monikkoperheet tai monikkoja odottavat perheet. Monikkoja odottavia perheitä kiinnostaa tietenkin minkälaista arki tulee olemaan ja monikkoperheet saavat hyviä vinkkejä erilaisista tukimuodoista. Perheet saavat myös hyvää vertaistukea, he eivät ole ainoita, jotka kokevat arjen rasakaksi useamman pienen lapsen kanssa.

Toteutin opinnäytetyöni aineiston keruun yhteistyössä Suomen monikkoperheet ry:n kanssa. Yhdistykseen kuuluu perheitä, joissa on monikkolapset ja monikkolapsia odottavia perheitä. Tiedonhaussa käytin kirjastoja, Medic-tietokannasta sekä Linda - yliopistokirjastojen yhteistietokannasta. Tietokannoista hain tietoa käyttäen avainkäsitteitäni.

2 MONIKKOPERHE

Käsite monikkoperhe määritellään Suomen monikkoperheet ry:n kotisivuilla siten, että sillä "tarkoitetaan perhettä, johon syntyy tai on syntynyt useampi kuin yksi lapsi kerralla, toisin sanoen kaksoset, kolmoset tai neloset." Monikkoperheessä voi myös olla yksittäin syntyneitä lapsia. (Suomen monikkoperheet ry 2011.) Monikkoperheellisyyttä ei voi itse valita, vaan se on elämän eteen tuoma tilanne, johon perheen on sopeuduttava. Monikkolapset tuovat mukanaan paljon iloa, mutta myös paljon haasteita.

Kirjallisuudessa termi määritellään melko samalla tavalla. Esimerkiksi Kelan tutkimuskeskuksen julkaisemassa kirjassa monikkoperhettä käytetään rinnakkaisena terminä spesifisemmille termeille kaksos-, kolmos- tai nelosperheet. (Hyväluoma & Karhumäki 2010, 144.)

Monikkojen määrä vaihtelee suuresti eripuolilla maailmaa. Pienin se on Japanissa, 6,7 synnytystä 1000 synnytyksestä, ja suurin Nigeriassa, 40-50 synnytystä 1000 synnytystä kohti. Suomessa vastaava luku 12 synnytystä 1000 synnytystä kohden on monikkosynnytyksiä. (Raudaskoski & Hartikainen 2004, 448.)

Epäidenttiset kaksoset ovat yleisempiä kuin identtiset kaksoset, niitä on 66 % kaikista kaksosista. Riskiä saada epäidenttiset kaksoset lisäävät äidin korkea ikä, äidin pituus (pitkä), äidin rotu (tummaihoisilla on todettu olevan enemmän kaksosia, johtuen korkeista gonadotropiiniarvoista), synnyttäneisyys (enemmän kuin 3 lasta), periytyvyys etenkin äidin puolelta, hyvä ravitsemustila ja suuret gonadotropiinihormoni pitoisuudet. Hedelmöityshoidoissa käytetty gonadotropiinihormoni aiheuttaa sen, miksi hedelmöityshoitojen yhteydessä monikkoraskaudet lisääntyivät. (Raudaskoski & Hartikainen 2004, 447-448.) 30,4 % kaikista kaksosista, jotka syntyivät vuonna 2007, saivat alkunsa hedelmöityshoitojen avulla (Raudaskoski 2011, 428). Identtisten kaksosten saantiriskiä kasvattaa nykytietämyksen valossa ainoastaan äidin korkea ikä (Raudaskoski & Hartikainen 2004, 447-448).

2.1 Monikkoraskaus

Nykyään monikkoraskaus on jo tiedossa ennen lasten syntymää. Ennen se tapasi olla yllätys synnytyssalissa, kun lapsen syntymän jälkeen äiti tunsikin lisää supistuksia ja syntyi toinen tai vielä useampi lapsi lisää. Epäily monikkoraskaudesta syntyy, jos äidin symfyysi-fundusmitta eli mitta lantion häpyliitoksen yläreunasta kohdun pohjaan kasvaa tasaisesti, keskikäyrän mukaisesti, mutta viitealueen yläpuolella. Muita monikkoraskauteen viittaavia tekijöitä ovat voimakkaat raskausoireet, kohdun suuri koko amenorrea-aikaan eli kuukautisten poissaoloaikaan nähden, kuultavissa kahdet tai useammat sydänäänet ja palpoitaessa eli tunusteltaessa kohtua löydetään kaksi tai useampi sikiötä. Monikkoraskaus varmistetaan aina ultraäänellä. (Raudaskoski & Hartikainen 2004, 448.)

Kun monikkoraskaus on todettu, on tärkeää selvittää onko kyseessä ditsygoottiset vai monotsygoottiset kaksoset. Ditsygoottiset kaksoset ovat syntyneet kahden eri munasolun hedelmöityessä kahdella eri siittiöllä. Kyseessä on tällöin epäidenttiset kaksoset, jotka eivät eroa perimältään tavallisista sisaruksista. Ditsygoottikaksosilla on lähes aina omat istukat ja sikiökalvot. Epäidenttiset kaksoset voivat olla samaa tai eri sukupuolta. (Raudaskoski 2011, 430.)

Monotsygoottikaksoset eli identtiset kaksoset muodostuvat aina yhdestä munasolusta ja yhdestä siittiöstä (Kaprio 2007, 9). Monotsygoottisia kaksosia on kolmea eri muotoa, ja ne riippuvat hedelmöityneen munasolun jakautumisajan kohdasta. Jos jakautuminen tapahtuu 72 tunnin kuluessa hedelmöityksestä, kumpikin sikiö saa tällöin omat kalvonsa ja oman istukan tai istukat voivat olla yhteen sulautuneita. Tätä kutsutaan diamnioottis-dikoriaaliseksi tilanteeksi ja näitä on 30 % kaikista monotsygoottisista kaksosista. Jos jakautuminen tapahtuu 4-8 vuorokauden kuluttua hedelmöityksestä, kumpikin sikiö saa omat vesikalvonsa, mutta istukka ja suonikalvo ovat yhteiset. Tätä kutsutaan monokoriaalinen-diamniaaliseksi tilaksi ja näitä on 68 % kaikista monotsygoottisista kaksosista. Kolmas vaihtoehto on, että jakautuminen on tapahtunut vasta yli 8 vuorokauden kuluttua hedelmöityksestä. Tällöin sekä kalvot että istukka ovat sikiöiden yhteiset

ja sikiöt voivat olla jopa kudossillalla toisissaan kiinni (siamilaiset kaksoset). Tätä kutsutaan monokoriaalinen-monoamniaaliseksi tilaksi ja näitä on 2 % kaikista monotsygoottisista kaksosista. (Raudaskoski & Hartikainen 2004, 448; Suomen monikkoperheet ry 2011.) Kolmosissa, nelosissa jne. voi olla sekä monotsygoottista että ditsygoottista muotoa tai vain toista muotoa.

2.1.1 Monikkoraskauden seuranta

Monikkoraskauden seuranta on tiivistä äitiysneuvolan ja -poliklinikan yhteistyötä. Monikkoja odottava äiti on automaattisesti riskiodottaja, koska Suomessa lähes 40 % kaksosista syntyy ennenaikaisina ja noin 40 % painaa syntyessään alle 2500 g ja noin 9 % alle 1500 g. Kolmosilla, nelosilla jne. luvut ovat vielä suuremmat. (Raudaskoski 2011, 430.)

Jo alkuraskauden ultraäänitutkimuksessa tulee selvittää korionisiteetti eli jakavatko sikiöt istukan vai onko kaikilla omansa. Jos sikiöt jakavat istukan, seurataan raskautta ultraäänellä kahden viikon välein alkaen raskausviikolta 16. Jos jokaisella sikiöllä on oma istukkansa, tehdään kaikututkimuksia 2-4 viikon välein. (Raudaskoski 2011, 432.)

Kaksosraskaudessa kohdun koko vastaa täysiaikaista yksisikiöistä raskautta jo viikoilla 26.-28. Tämä ja kohdun sisällön nopea lisääntyminen voivat aiheuttaa sen, että kohdun suu alkaa avautua liian aikaisin ja lapsivedenmenon riski kasvaa. A-sikiön tarjoutuvan osan painautuminen lantioon saattaa pahentaa tilannetta ja tämän takia kohdun suun tilannetta tulee seurata raskausviikoilla 26.-34. jopa 1-2 viikon välein, koska se on korkeimman riskin aikaa. Sen jälkeen tilannetta ei tarvitse seurata niin usein. Jos kohdun suu alkaa aueta ennen viikkoa 34., tulee harkita äidin ottoa sairaalahoitoon ja kortikoidiprofylaksian antoa kypsyttämään keuhkoja. Ennenaikaisen synnytyksen hoitona käytetään samoja periaatteita kuin muulloinkin, mutta supistuksia ehkäisevillä lääkkeillä ei ole yhtä hyvät vaikutukset kuin yksisikiöisissä raskauksissa. Monikkoja odottavan äidin olisi hyvä jäädä sai-

rauslomalle jo raskausviikoilla 26.-28. Tällöin olisi syytä vähentää muutakin fyysistä aktiivisuutta. (Raudaskoski 2011, 432.)

Sikiöseurannassa kulmakivenä on sikiöiden poikkeavan kasvun tunnistaminen. Poikkeava kasvu voi monokoriaalisessa tilanteessa kertoa feto-fetaalisen transfuusio-oireyhtymän kehittymisestä ja dikoriaalisessa raskaudessa taas johtua yhteensulautuneiden istukoiden aiheuttamasta komplikaatiosta. (Raudaskoski 2011, 432.) Hyviä sikiöiden vointitutkimuksia ovat myös verisuonten dopplertutkimus eli verenvirtaus tutkimus ja kardiotokografia (KTG) eli sikiöiden sydänten lyöntitiheyden ja kohdun supistusten rekisteröinti samanaikaisesti (Tekay 2011, 344; Raudaskoski 2011, 432).

Loppuraskaudesta, raskausviikon 38. jälkeen, tulee käyntejä äitiyspoliklinikalle taas tihentää tai ottaa äiti osastolle seurantaan, koska vaara suhteellisen istukan vajaatoiminnan kehittymiselle on suuri (Raudaskoski 2011, 433). Heinonen on saanut tulokseksi väitöskirjassaan, että äidit ovat saaneet äitiyspoliklinikalla mielestään hyvää tukea (Heinonen, Moilanen & Pietilä 2007, 223).

2.1.2 Monikkoraskauden riskit

Kun monikkoraskaus on varmistunut, tulee selvittää onko kyseessä monotsygoottinen vai ditsygoottinen tilanne, koska monotsygoottisten kaksosten eli samamuonaisten kaksosten odotukseen liittyy suuremmat riskit kuin ditsygoottisten odotukseen. Sikiöiden identtisyys saadaan selville selvittämällä sukupuolet ja koronasiiteetti eli istukoiden määrä (Raudaskoski 2011, 430.) Jos sikiöillä on yhteinen istukka ja sikiöt ovat samojen kalvojen sisällä, on 10-15 % riski perinataaliseen kuolemaan. Syynä kuolemaan voivat olla napanuorien toisiinsa kietoutuminen sekä suurentunut epämuodostumien, kasvuhäiriöiden ja feto-fetaalisen transfuusioon riski. (Raudaskoski 2011, 431.)

Ditsygoottisten kaksosten, joilla on kaksi eri istukkaa, riskinä on, että ylempi istukka kasvaessaan työntää alempana olevaa istukkaa alaspäin ja näin ollen se ei

välttämättä kiinnity kunnolla kohdun seinämään. Siitä saattaa myös seurata myös ongelmia napanuoralle. Se voi kiinnittyä istukan reunaan tai kalvoihin, jopa vain yhden napavaltimon kehittyminen on mahdollinen. Jos istukat ovat kovin lähellä toisiaan, voivat ne sulautua yhteen. Tämä saattaa aiheuttaa sikiöiden kokoeroa. (Raudaskoski 2011, 431.) Etinen istukka eli tilanne, jos istukka peittää osan kohdunsuusta tai sen kokonaan on 40 % yleisempi kaksosraskauksissa kuin yksösras-
kauksissa (Suomen monikkoperheet ry).

Monokoriaalisessa plasentaatiossa eli kun sikiöt jakavat istukan, voi istukassa olla sikiöiden välisiä verisuoniyhteyksiä. Tämä johtaa siihen, että toinen sikiöistä saa enemmän verta istukasta kuin toinen joka johtaa sikiöiden kasvueroon. Tätä tilannetta kutsutaan feto-fetaaliseksi transfuusio-oireyhtymäksi. Oireyhtymässä luovuttajasikiön vesimäärä vähenee ja sen kasvu hidastuu. Sikiön liikehdintä myös vähenee. Vastaavasti saajasikiön verimäärä lisääntyy ja sikiö pyrkii tasapainottamaan tilannetta virtsaamalla runsaasti. Sikiön runsas nesteiden menetys eli hyperosmolaliteetti lisää nesteiden siirtymistä äidin elimistöstä istukan kautta sikiöön, mikä pahentaa tilannetta. Vähitellen tilanne johtaa kongestiiviseen sydämen pettämiseen ja sitä voi seurata keskenmeno tai ennenaikainen synnytys. Feto-fetaalinen transfuusio-oireyhtymä muodostuu 15 %:iin yksi-istukkaisista eli monokoriaalisista raskauksista eli 1 %:iin kaikista kaksosraskauksista. (Raudaskoski 2011, 431.)

Muita monikkoraskauteen liittyviä äidille tulevia komplikaatioita ovat anemia, raskaushypertensio eli kohonnut verenpaine, pre-eklampsia ja raskaushepatoosi. Nämä kaikki ovat yleisempiä juuri monikkoraskauksissa kuin yksisikiöisissä raskauksissa. (Raudaskoski 2011, 433.)

Jos monikkoraskaus on keinoalkuinen, on äidillä suurempi riski sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen vuoden sisällä synnytyksestä, verrattuna luonnollisesti alkunsa saaneisiin monikkoraskauksiin. Keinoalkuisesti saaneisiin raskauksiin liittyy usein kovemmat vaatimukset itselle vanhempana, vähemmän riittäviä selviytymisstrategioita ja enemmän stressiä. Tämän vuoksi terveydenhuollonhen-

kilöstön tulisikin seurata monikot synnyttänyttä äitiä erityisen huolellisesti vuoden ajan synnytyksestä. (Kowalcek 2011.)

2.2 Keskosuus

Monikkoraskaus on riskiraskaus mm. sen vuoksi, että 40 % kaksosista syntyy ennen aikaisesti. Tästä on myös hyvä informoida vanhempia, että he osaavat varautua asiaan. (Ahlgrén 2007, 20.)

Ennen aikainen syntymä on aina stressitekijä sekä vanhemmille että vauvalle (Schulman 2003, 151). Hoitohenkilökunnan tukemina vanhempien tulee rohkeasti lähteä rakentamaan suhdetta vauvoihin sairaalaympäristöstä huolimatta. Suhde vauvoihin yhdessä ja erikseen muodostuu osallistumalla vauvojen hoitoon, läheisyydestä ja ihokontaktista eli kenguruhoitosta sekä kyselemällä hoitohenkilökunnalta kaikkea mikä mieltä painaa. Kotiin pääsy on tärkeä hetki keskoslasten perheissä. Jos vauvat pääsevät kotiin eri aikaan, voi olla vaikea täysin riemuita ensimmäisen lapsen kotiutumisesta. Tulee muistaa, että tämä on hyvä tilaisuus harjoitella vauvan hoitoa, koska pian kädet ovat täynnä, kun toinen vauva kotiutuu. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 27-28.)

2.3 Monikkovanhemmuus

Käsitteessä vanhemmuus on monta eri ulottuvuutta; sosiaalinen, psykologinen ja oikeudellinen vanhemmuus sekä erilaiset perheet, joissa vanhemmuus ilmenee eritavalla esim. adoptioperheissä ja rekisteröidyissä parisuhteissa. Sosiaalinen vanhemmuus tarkoittaa ”vanhemman lapselle osoittamaa jokapäiväistä konkreettista toimintaa ja huolenpitoa”. (Rytönen 2010, 8.) Sosiaalinen vanhempi ei välttämättä ole lapsen biologinen vanhempi, mutta pitää huolta lapsesta ja esiintyy sosiaalisissa tilanteissa lapsen kanssa. Psykologinen vanhemmuus perustuu tunnesuhteeseen ja kiintymykseen, jotka vallitsevat lapsen ja vanhemman välillä. Psykologisen vanhemmankaan ei tarvitse olla biologinen vanhempi, vaan se henkilö, kenet lapsi kokee vanhemmakseen. Oikeudellinen vanhemmuus tulee suo-

raan laista ja lähtökohtaisesti vanhemmat ovat tällöin lapsen biologinen äiti ja isä. Välttämättä vanhempien ei kuitenkaan tarvitse olla biologisia esim. adoptoitujen lasten kohdalla. Oikeudellista vanhemmuutta tarvitaan esim. huoltajuuskiistoissa ja elatusvelvollisuusasioissa. Tässä tutkimuksessa keskitytään enimmäkseen sosiiaaliseen ja psykologiseen vanhemmuuteen. (Rytönen 2010, 8–9.)

Kun on kyseessä kaksi tai useampi pieni lapsi kerralla, asettaa se enemmän haastetta vanhemmuudelle heti alusta asti. Vanhemmuutta varjostaa huoli lapsista ja heidän selviytymisestään. Myös vanhempien voimavaroja koetellaan enemmän. Useamman vauvan hoitaminen on fyysisesti raskaampaa ja tämä saattaa aiheuttaa sen, että hellyydelle ja tunnesiteen luomiselle ei välttämättä jää yhtä paljoa aikaa ja voimia. Positiivista monikkoudessa on se, että isän ei tarvitse tuntea itseään ulkopuoliseksi ja tarpeettomaksi. Tämä voi jopa vahvistaa parisuhdetta. Tuen saanti on kuitenkin tärkeää monikkoperheissä, mutta usein kun on monikot kyseessä, ystävät ja sukulaiset ovat myös innokkaita auttamaan. (Heikinheimo 2007, 12–13.)

Johanna Hyväluoma on tehnyt tutkimusta monikkoperheiden vanhempien kokemuksista perheen hyvinvoinnista. Vastaaajina hänen tutkimuksessaan oli 1572 0-18 -vuotiaiden monikkolasten vanhempaa. Kyseessä oli poikkileikkaustutkimus, mikä toteutettiin kyselylomakkeella. Hän sai tulokseksi, että erityisesti vauva- ja pikkulapsiaika koetaan yllättävän raskaina, myös parisuhde on silloin koetuksella. Yleisimmin vanhemmat kuvaavat parisuhteen muuttuneen etäisemmäksi, kun monikkolapset ovat 1–2 -vuotiaita. 71 % vastanneista äideistä ja 74 % vastanneista puolisoista nimesi parisuhdetta kuormittavimmaksi tekijäksi kahdenkeskisen ajan puutteen. Vanhemmat kuvasivat myös oman hyvinvointinsa olevan uhattuna. Jopa 27,5 % vastanneista kuvasi kokevansa erittäin tai melko paljon stressiä. Monikkoperheissä taloudellinen tilanne voi olla hankala, koska vauvojenhoitotarvikkeita täytyy ostaa tupla tai tripla määrä. Vanhemmat kuitenkin olivat sitä mieltä, että muut ikävaiheet kuin vauva-aika ovat antoisia. (Hyväluoma 2010, 59.)

Usein ainakin toinen monikkolapsista joutuu joksikin aikaa tehostettuun hoitoon, mutta jos lapset syntyvät täysiaikaisina eikä syntymän jälkeen ilmene mitään erityisiä ongelmia, voidaan lapsiin suhtautua kuin kehen tahansa vauvaan (Haapajärvi 2009, 14).

Jos yksi tai kaikki monikoista joutuu tehostettuun hoitoon, voi vanhempien olla hankalampi tutustua lapsiin, kuin jos lapset olisivat vierihoidossa. Vanhemmilla voi olla tarvetta saada puhua peloistaan ja huolistaan ja heille tulee antaa mahdollisuus siihen. Vanhempia tulee myös rohkaista tutustumaan lapsiin. (Haapajärvi 2009, 14.)

Tieto monikkoraskaudesta voi aiheuttaa ristiriitaisia tunteita vanhemmille. Osa tuntee itsensä etuoikeutetuiksi kaksosten saannin vuoksi, kun taas toisille se tuottaa suurta stressiä monien raskausajanriskien vuoksi. Lasten synnyttyä isän rooli lasten hoidossa korostuu. Tämä saattaa johtaa siihen, että isä ottaa hoidettavakseen toisen kaksosista ja äiti toisen. Tämä voi johtaa tilanteeseen, jossa äiti "suosii" toista lasta ja isä toista. Tämä on usein hankala tilanne neuvolan terveydenhoitajalle tai keskolan henkilökunnalle. Hoitohenkilökunta tarvitsisikin erityistä koulutusta tällaisten tilanteiden varalle. (Trias 2006, 19.)

Monikkolasten syntymä on aivan erityinen koetinkivi vanhempien parisuhteelle. Jaksamisen kannalta ratkaisevaa on isän osallistuminen lastenhoitoon. Jos vanhemmat tai toinen vanhemmista on väsynyt saattaa se olla kohtalokasta myös parisuhteelle. Jos isällä ei ole mahdollisuutta auttaa lastenhoidossa, on tärkeää kertoittaa, mistä muualta äiti voi saada apua. On tärkeää, että eri tahot, jotka työskentelevät perheen kanssa esimerkiksi päivähoito ja lastenneuvola, ovat puheväleissä, että he voivat keskustella mahdollisista huolista. Tämä kuitenkin vaatii vanhempien luvan. Vanhempia voidaankin muistuttaa, että tuen vastaanottaminen ei ole merkki heikkoudesta. (Haapajärvi 2009, 14-15.)

2.4 Arki monikkoperheessä

Monesti vanhemmat raportoivat, että ilman lasten yhtäaikaista rytmiä arjesta ei olisi tullut mitään. Jos lasten rytmittäminen ruokailun ja nukkumisen suhteen ei kuitenkaan tunnu onnistuvan, on lapsilla todennäköisesti niin erilaiset temperamentit, ettei lasten rytmittäminen onnistu. Lasten kasvaessa löytyy yhteinen rytmi yleensä automaattisesti. Yleensä monikkolapset omaavat jo syntyessään samankaltaisen rytmin, joten vanhempien ei tarvitse kauheasti ponnistella sen eteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 39.)

2.4.1 Ruokailu

Äidin maito riittää useammallekin vauvalle yhtä aikaa. Maitoa muodostuu "kyyntänsä mukaan" eli mitä tiheämmin vauvat ovat rinnalla ja mitä tehokkaammin he imevät, sitä enemmän äidillä muodostuu maitoa. Alussa, kun sekä vauvat että äiti vasta harjoittelevat imetystä, kannattaa imettää vain yhtä vauvaa kerralla. Sitten kun imetys on lähtenyt sujumaan, voi äiti imettää kahta vauvaa kerralla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 28-29.)

Jos vauvojen tai äidin tila jostain syystä ei salli imetyksen aloitusta heti synnytyksen jälkeen, kannattaa äidin alkaa pumpata maitoa, että maidon tuotanto lähtee käyntiin. Pumpattua maitoa voidaan sitten antaa vauvoille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 28-29.)

2.4.2 Nukkuminen

Monikkolasten uniongelmat ovat samoja kuin muillakin lapsilla, mutta ongelmaksi yleensä muodostuu se, että lapset heräilevät vuorotellen ja näin ollen vanhempien lepotaumat jäävät lyhyiksi. Lapset voivat häiritä myös toisiaan, ja ennenaikainen syntymä voi myös hidastaa unirytmien kehittymistä. (Ahlgrén 2007, 21.) Vanhempien väsymys vaikeuttaa säännöllisestä rytmistä kiinnipitämistä, mikä taas aiheuttaa levottomuutta öihin. Helpotusta tuo, jos vanhemmat voivat vuorotella öisin tai

jos silloin tällöin voitaisiin saada öihin ulkopuolista apua, että vanhemmat saavat levätä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 36.)

Helputusta öihin tuo myös kolmen kuukauden virstanpylväs, kun lapsille voidaan alkaa tarjota kiinteitä ruokia. Se rytmittää myös päivää hyvin. Lasten kasvu ja kehitys itsessään myös helpottavat nukkumista ja rytmittävät sitä yöhön. Selkeät iltarutiinit helpottavat myös lasten nukahtamista jo muutaman kuukauden iässä. Ne viestivät lapselle lähestyvistä nukkumaan menosta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 36-37.)

2.4.3 Parisuhde

Monet monikkoperheet ovat raportoineet, että parisuhde on tärkein tuki arjen keskellä. Jo pienetkin huomionosoitukset toiselle ovat tärkeitä. Ongelmien ratkaisuksi riittää usein avoin keskustelu ja yhdessäolo, näin ollen läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta tulee tietoisesti vaalia. Tärkeää on myös muistaa että jaettu vastuu paitsi helpottaa arkea, myös lujittaa parisuhdetta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 30.)

Jos vanhemmat ovat kovin väsyneitä, eivät he jaksakaan panostaa parisuhteeseen kunnon ja tällöin syntyy herkästi riitoja. Ihanteellista olisi, jos sukulainen tai ystävä pääsisi hoitamaan lapsia silloin tällöin, että vanhemmat pääsisivät viettämään iltaa yhdessä. (Oulasmaa 2007, 52.)

3 SOSIAALISET JA TALOUDELLISET TUKIMUODOT

Kaksoset ja kolmoset tuovat mukanaan kaksin tai jopa kolminkertaiset ilot ja surut. Perheen taloudellinen tilanne saattaa joutua ahtaalle ja kädet saattavat alkaa loppumaan useamman pienen lapsen kanssa.

Monikkoperheen on hyvä kartoittaa tukiverkostoaan jo odotusaikana. Näitä kartoituksia tehdään esimerkiksi äitiysneuvolassa. Tällöin terveydenhoitajakin saa selville perheen tilanteen ja voi paremmin puuttua asiaan ja tarjota lisäapua. (Ahlgrén 2007, 18.)

Kuten aikaisemmissa tutkimuksissa on tullut ilmi, monikkoperheet tarvitsevat paljon tukea. Vanhemmat ovat maininneet tutkimuksissa, että puoliso on tärkein apu jaksamiseen. Ystävät ja sukulaiset ovat tietysti myös merkittävässä asemassa, mutta monikkoperheet tarvitsevat myös kunnalta kodin- ja lastenhoitoapua. On ilmennyt, että moni perhe tarvitsisi apua, mutta eivät sitä pyydä, koska yhteiskunta painostaa kaikkia pärjäämään yksin. (Kumpula 2007, 78.)

Kunnalta on mahdollista saada kotiapua lasten- ja/tai kodinhoidossa. Hinta määräytyy vanhempien tulojen mukaan. Yhtenä vaihtoehtona voi myös olla päivähoito joko monikoille tai monikkojen sisaruksille. Kunnan sosiaalityöntekijä kuuntelee vanhempia ja heille pyritään löytämään juuri heille sopiva vaihtoehto. Apua voidaan tiedustella myös erilaisilta järjestöiltä ja yksityisiltä palvelun tuottajilta, esimerkiksi omalta monikkoperheyhdistykseltä. (Ahlgrén 2007, 18–19.)

3.1 Sosiaalinen tuki

Sosiaalisella tuella tarkoitetaan "ihmisten välistä tarkoituksellista vuorovaikutusta, jossa annetaan ja saadaan tukea" (Rantanen 2009, 39). Sosiaalisella tuella on useita eri muotoja: emotionaalinen tuki, tiedollinen tai päätöksenteon tuki, konkreettinen tuki ja arvioiva tuki. Emotionaalisella tuella tarkoitetaan toisesta ihmisestä pitämistä, arvostamista, yhteen kuulumista ja turvallisuuden tunnetta. Tiedollisella tuella tarkoitetaan ohjaamista ja varmuuden antamista ongelmanratkaisutilanteissa

sekä päätöksentekoon vaikuttamista. Konkreettisella tuella tarkoitetaan esimerkiksi siivoamisessa avustamista ja taloudellista auttamista. Arvioivalla tuella tarkoitetaan tiedon antamista, jota tuettava voi käyttää itsearviointin perusteena. (Rantanen 2009, 39.)

Sosiaalinen tukiverkosto kattaa henkilöt, jotka saavat ja antavat toisilleen tukea. Verkostoon kuuluu esimerkiksi ammattihenkilöitä, läheisiä ja vertaisia. Sosiaalinen tuki on henkilölle tärkeää, koska se parantaa hyvinvointia suoraan, että stressiä vähentävästi. Sosiaalinen tuki on hyödyllistä sekä lyhytjaksoisena esimerkiksi ammattiauttaja kriisitilanteissa sekä pitkään jatkuneena esimerkiksi läheisiltä ystävilta ja perheeltä saatu tuki. Kun määritellään sosiaalista tukea, tulee kertoa tuen muoto, sosiaalisen tukiverkoston rakenne, tyytyväisyys tukeen sekä tuen vastavuoroisuus. (Rantanen 2009, 39.)

3.2 Taloudellinen tuki

Suomessa kansaneläkelaitos eli Kela on tärkeä taloudellisen tuen antaja erilaisissa elämäntilanteissa. Lapsiperheille siellä on myös omat tukimuotonsa, joita on muokattu vielä monikkoperheille sopivammiksi. Yleensä monikkoja odottava äiti jää ennen varsinaisen äitiysloman alkua sairauslomalle. Jos äidillä on töissä riskitekijöitä, esimerkiksi säteilyä, kemiallisia aineita tai tarttuvia tauteja, voi äiti lääkärin todistuksella jäädä 50 arkipäivää ennen laskettua aikaa erityisäitiysrahakaudelle. Sitä maksetaan niin kauan kuin normaali äitiysrahakausi alkaa. Äitiysrahakausi on yhtä pitkä monikkoperheissä kuin yhden lapsen saaneissa perheissä eli noin neljä kuukautta. Se alkaa 30 arkipäivää ennen laskettua aikaa ja kestää kunnes synnytyksestä on kulunut kolme kuukautta. Tämän jälkeen alkaa vanhempainrahakausi, joka kestää 158 arkipäivää, eli loppuu kun synnytyksestä on kulunut noin yhdeksän kuukautta. Monikkoperheissä vanhempainrahakautta lisää 60:llä arkipäivällä aina seuraava lapsi eli, jos saa kaksoset, kautta kestää 158 + 60 arkipäivää ja kolmosten kohdalla taas 158 + 60 + 60 arkipäivää. Tämän 60 arkipäivän lisän voi käyttää kumpi tahansa vanhemmista ja sen voi käyttää normaalin vanhempainrahakauden jatkoksi. Sen voi käyttää myös yhtä aikaa normaalin van-

hempainrahakauden kanssa, jolloin molemmat vanhemmat saavat olla yhtä aikaa kotona. (Koti ja perhe 2011, 2 - 4.)

Isä on oikeutettu isyysrahakauteen, kunhan asuu yhdessä lapsen äidin kanssa. Isyyslomaa voi pitää 1-18 arkipäivää ja sen voi pitää milloin tahansa äitiys- tai vanhempainvapaan aikana lasten syntymän jälkeen, kuitenkin ennen kuin vanhempainvapaa päättyy. Sen voi pitää myös jaksoissa, joita saa olla maksimissaan neljä. Jos isä käyttää 12 viimeistä arkipäivää vanhempainrahakaudesta, on hän oikeutettu saamaan kokonaisen isäkuukauden. Isäkuukausi kestää 1-24 arkipäivää ja sen voi pitää yhteen mittaan vanhempainrahakauden päätteeksi tai pitää puolen vuoden sisällä vanhempainrahakauden loppumisen jälkeen. Monikkoperheillä ei tässä tapauksessa ole mitään lisäyksiä. (Koti ja perhe 2011, 4-5.)

Monikkoperhe saa äitiysavustuksia aina vauva A:sta yhden avustuksen, vauva B:stä kaksi avustusta, vauva C:stä kolme avustusta jne. Yhteensä kaksosista saaisi kolme avustusta ja kolmosista kuusi avustusta. Avustukseksi saa valita äitiyspakkauksen, 140€ suuruisen rahasumman tai yhdistelmän niitä molempia. (Kela 2010, 4.)

Tässä työssä käsitellään molempia edellä mainituista tukimuodoista. Vanhemmilta kysytään heidän mielipidettään omaan taloudelliseen tilanteeseensa sekä valtion tukeen. Vanhempien kokemuksia sosiaalisesta tuesta kartoitetaan myös.

3.3 Järjestöt

Niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa on hyviä vertaistukijärjestöjä monikkoja odottaville ja jo saaneille perheille. Suomessa toimiva Suomen monikkoperheet ry on kattojärjestö alueellisille monikkoperheyhdistyksille. Jäsenperheet liittyvät jäseniksi aina alueellisiin yhdistyksiin. Yhdistyksen tavoitteena on "jakaa tietoa ja kokemuksia perheille, jotka odottavat monikoita tai ovat jo kohdanneet monikko-onnen". (Suomen monikkoperheet ry 2011.) Yhdistys pyrkii myös vaikuttamaan lainsäädäntöön ja tuomaan monikkoperheet tasavertaiseen asemaan

muiden lapsiperheiden kanssa. Suomen monikkoperheet ry julkaisee myös jäsenlehteä, joka ilmestyy jäsenperheille neljä kertaa vuodessa. (Suomen monikkoperheet ry 2011.)

Esimerkkeinä alueellisten jäsenyhdistysten toiminnasta valitsin kaksi Suomen monikkoperheet ry:n alueellista jäsenyhdistystä. Molemmat yhdistykset järjestävät monikkoperhevalmennusta monikkoja odottaville perheille. Lisäksi toimintaan kuuluu perhetapaamisia, retkiä lähiseudulla ja erilaisia liikuntatempauksia. Alueellisten jäsenyhdistysten toimintaa koordinoi hallitus.

Suomen kolmosperheet ry:n "tavoitteena on toimia kolmosperheiden yhteydenpitokanavana, kerätä tietoa kolmosista ja kolmosuudesta, valvoa kolmosperheiden etuja sekä jakaa mahdollisimman konkreettista tietoa kolmosista". Suomen kolmosperheet julkaisee myös neljä kertaa vuodessa ilmestyvää jäsenlehteä ja kesäisin järjestetään perhetapaamisia. (Suomen kolmosperheet ry 2011.)

Kevyt on Keskosvanhempien yhdistys, jonka tarkoituksena on auttaa vanhempia jaksamaan ja tarjota asiallista tietoa. Yhdistyksen tavoitteena on myös ajaa keskosperheiden tasa-arvoa ja edistää keskosten parissa työskentelevien ja perheiden yhteistyötä. Jäseneksi voi liittyä kuka tahansa. Tapahtumina Kevyt järjestää perhetapaamisia ja vanhempien virkistysiltoja. (Kevyt 2011.)

3.4 Sukulaiset ja ystävät

Monikkojen syntymä aiheuttaa aina mielenkiintoa lähipiirissä ja vierailijoita riittää varmasti. Monikkoperhe taas voi hyödyntää nämä auttavina käsipareina. Vieraat voivat syöttää lapsia tai viihdyttää heitä hetken, että äiti pääsee käymään esimerkiksi kaupassa. Toisinaan pelkkä aikuisen läsnäolo voi helpottaa tilannetta. Keskustelu ystävän tai sukulaisen kanssa laukaisee stressiä ja tuo hyvää oloa vanhemmalle. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 31.)

3.5 Neuvola

Kansanterveyslaki velvoittaa kuntia järjestämään neuvolapalvelut alle kouluikäisten lasten perheille (L 28.1.1972/66).

Hyvän neuvolajärjestelmän vuoksi Suomessa enää todella harvoin vasta synnytysalissa huomataan, että perheeseen on syntymässä kaksoset tai kolmoset. Vanhemmat osaavat siis varautua lähes koko raskauden ajan. Kuitenkin kaksosten kohdalla työmäärä tuplaantuu ja kolmosten kohdalla triplaantuu. Haastetta lisää myös se, että useampi lapsista käy läpi samaa ikävaihetta, esim. jos toinen lapsista herää yöllä, toinen voi herätä ensimmäisen itkuun ja sitten onkin kaksi lasta kilpailmassa vanhempien huomiosta. Raskaaksi arjen saattaa tehdä myös se, että vanhemmat eivät saa itse levätyä tarpeeksi. (Kumpula 2007, 77.)

Lastenneuvolajärjestelmä kattaa koko maan. Sillä on keskeinen rooli lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen seurannassa lasten ollessa alle päiväkotikäisiä. Etenkin alle vuoden ikäisiä lapsia seurataan useasti. Tämän vuoksi neuvolan terveydenhoitaja huomaa helposti vanhempien jaksamisongelmat. Terveydenhoitajat ovat saaneet varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen myös runsaasti koulutusta. Jos terveydenhoitajan taidot eivät enää riitä, voidaan perhe ohjata psykiatrian puolelle, jossa on työryhmiä, jotka ovat erikoistuneet varhaisen vuorovaikutusten ongelmien arvioimiseen ja hoitamiseen. (Haapajärvi 2009, 15.)

Kristiina Heinonen on tehnyt väitöskirjansa aiheesta 'Monikkovanhempien kuvauksia saamastaan tuesta – haastattelututkimus kaksosten vanhemmille'. Tutkimuksessa Heinonen haastatteli 14 alle neljävuotiaiden kaksosten vanhempia. Siinä hän on saanut selville, että lastenneuvolassa seurattiin lasten kasvua ja kehitystä hyvin, mutta vanhempien tukeminen ja kertominen siitä, mitä kaksosuus tai kolmosuus on, oli lähes olematonta. Ohjeita arjen sujumiseen olisi myös kaivattu. (Heinonen 2007, 223.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää monikkoperheiden vanhempien jaksamista ja tuen tarvetta. Tutkimuksessa myös selvitettiin vanhempien kokemuksia jaksamisestaan ja siitä, mitkä tukimuodot vanhemmat itse kokivat merkityksellisiksi sekä minkälaista tukea he kaipasivat neuvolasta.

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa monikkoperheiden vanhempien kokemuksia monikkolasten vauva-ajan sujumisesta. Tavoitteena oli myös saada lisää tietoa, siitä miten neuvoloissa voidaan tukea monikkoperheitä paremmin. Monikkoperheet ovat yksi asiakasryhmä neuvoloissa, joten on tärkeää tietää minkälaista tietoa he toivovat saavansa ja mitkä tukimuodot he nimeävät itselleen merkityksellisiksi.

Tutkimusongelmat:

1. Mistä monikkoperheen vanhemmat saivat tukea ja kokivatko he tuen riittäväksi?
2. Minkälaista tukea vanhemmat tarvitsivat lisää?
3. Kokivatko vanhemmat arjen kahden tai useamman pienen lapsen kanssa raskaaksi ja kärsivätkö vanhemmat väsymyksestä tai jopa uupumuksesta?
4. Saivatko vanhemmat tarpeeksi tietoa ja ohjausta lastenneuvolasta?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisesti eli määrällisesti. Kyselylomakkeessa oli myös kvalitatiivisia eli laadullisia piirteitä avoimien kysymyksien muodossa. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Suomen monikkoperheet ry:n kanssa ja URL-linkki kyselylomakkeeseen oli asennettu yhdistyksen kotisivulle. Kysely oli tehty Vaasan ammattikorkeakoulun e-lomake-ohjelmalla (LimeSurvey 1.90+ Build 9130). Suomen monikkoperheet ry myönsi tutkimusluvan 27.10.2010.

5.1 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat kaikki kaksi tai alle kaksivuotiaiden monikkolasten vanhemmat. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää vanhempien jaksamista pikkulapsivaiheessa, joten sen takia lasten tuli olla korkeintaan kaksivuotiaita.

Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella Internetissä. Tavoitteena oli saada 60-70 vastausta kuukauden aikana.

Saatekirjeessä kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja anonyymiydestä: vastaajien henkilöllisyys ei tule esille missään tutkimuksen vaiheessa ja vastaukset hävitetään analysoinnin jälkeen. Vastaaminen oli vapaaehtoista.

Tutkimus oli Suomen monikkoperheet ry:n kotisivuilla. Siitä ilmoitettiin myös alueellisten yhdistysten kotisivuilla ja yhdistyksen Facebook-sivulla. Vastauksia tuli yhteensä 136 kappaletta 31.5.-9.6.2011 välisenä aikana, mutta 16 vastaajan vastaukset jouduttiin hylkäämään puutteellisten vastausten vuoksi.

5.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä oli kysely. Kyselylomake oli laadultaan kvantitatiivinen eli määrällinen. Lomake sisälsi myös avoimia kysymyksiä, joiden tarkoituksena oli antaa vastaajalle mahdollisuus kertoa vapaasti kokemuksistaan. Kysymysten muodot olivat valtaosin väittämiä, joissa vastausvaihtoehtona käytettiin Likert-asteikkoa. Likert-asteikolla oli viisi eri vaihtoehtoa: täysin samaa mieltä, jokseen-

kin samaa mieltä, ei osaa sanoa, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä. Niistä vastaaja sai valita sopivimman vaihtoehdon.

Kyselylomakkeen (LIITE 2) laati tutkija itse ja kysymykset nousivat teoria-aineiston pohjalta. Kyselyssä oli yhteensä 20 kysymystä, joista kysymykset 12-15 olivat Likertin-asteikollisia kysymyksiä ja niissä oli useita eri väittämiä. Kysymykset etenivät aihealueittain. Ensimmäisessä osiossa kysyttiin taustatietoja. Seuraavassa osiossa kysyttiin vastaajan mielipidettä neuvolan ja muiden ammattihenkilöiden antamaan tukeen ja neuvontaan. Kolmannessa osiossa kartoitettiin vastaajan mielipidettä omasta jaksamisestaan. Neljännessä osiossa kysyttiin vastaajan mielipidettä lähipiiriltä saadusta avusta ja tuesta. Viidennessä osiossa kysyttiin vastaajan mielipidettä ulkopuolisesta tuesta, esimerkiksi Kelasta tai Suomen monikkoperheet ry:ltä. Viimeinen osio koostui viidestä avoimesta kysymyksestä, joissa vastaajalle annettiin mahdollisuus kertoa kokemuksistaan omin sanoin.

Kyselylomakkeen laatimisen jälkeen lomake esiteltiin kolmella monikkolasten äidillä. He ehdottivat kyselylomakkeeseen pieniä muutoksia. Heidän ehdotusten ja vastausten pohjalta kyselylomake sai lopullisen muotonsa.

5.3 Aineiston analyysi

Ensimmäiseksi vastaukset käytiin lävitse ja 16 vastausta karsittiin puutteellisten vastausten vuoksi eli lopullinen vastaajamäärä oli 120. Aineiston kvantitatiivinen osa analysoitiin Microsoft Office Excel 2007 -ohjelman avulla. Avoimet kysymykset analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Sen tarkoituksena on saada aineisto ryhmittelyn avulla lyhyempään ja selkeämpään muotoon. (Kankkunen ym. 2009. 135) Ensin avointen kysymysten vastaukset luettiin huolella läpi. Näin niistä saatiin paremmin kokonaiskuva. Sen jälkeen vastaukset kirjattiin puhtaaksi tietokoneella ja ne ryhmiteltiin paperille käsinkirjoitettuna pelkistettyyn muotoon. Tämän jälkeen tulokset raportoitiin selkeään muotoon.

Tekstissä tuloksia on raportoitu sekä lukumäärin että prosentein. Tutkimusosiossa tuloksia on raportoitu prosenteina palkkidiagrammeissa. Analyysin teossa pyrittiin noudattamaan kaikkia hyvän tutkimuksenteon periaatteita.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

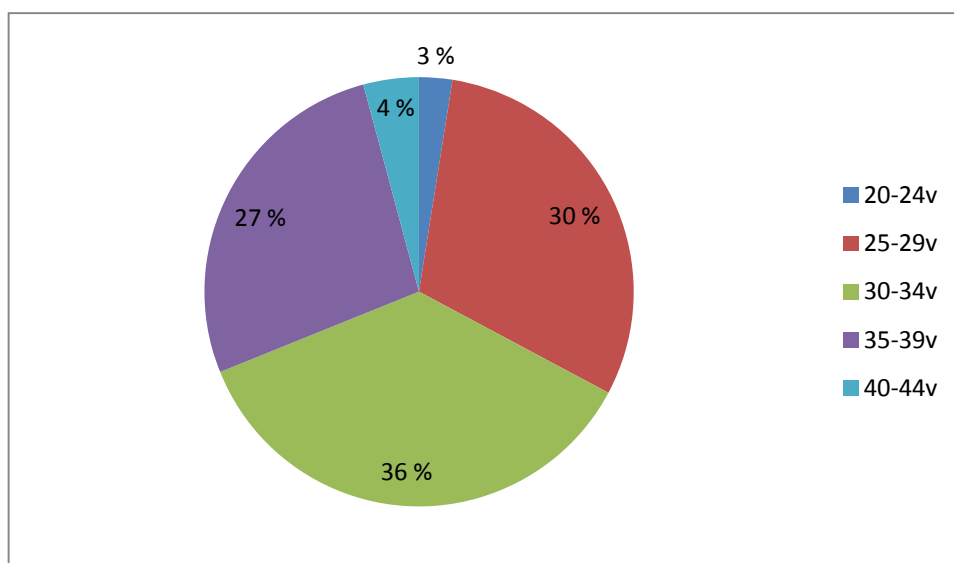
Tutkimukseen saatiin 136 vastausta Internetissä olevan kyselylomakkeen kautta. Niistä kuitenkin jouduttiin karsimaan 16 vastausta. Hyväksytyjen vastausten prosenttiosuus oli 88 kaikista vastauksista.

6.1 Taustatiedot

Vastaajista 116 oli äitejä ja neljään kyselylomakkeeseen vastasi molemmat vanhemmat. Yhdessäkään kyselylomakkeessa vastaajana ei ollut ainoastaan isä tai joku muu.

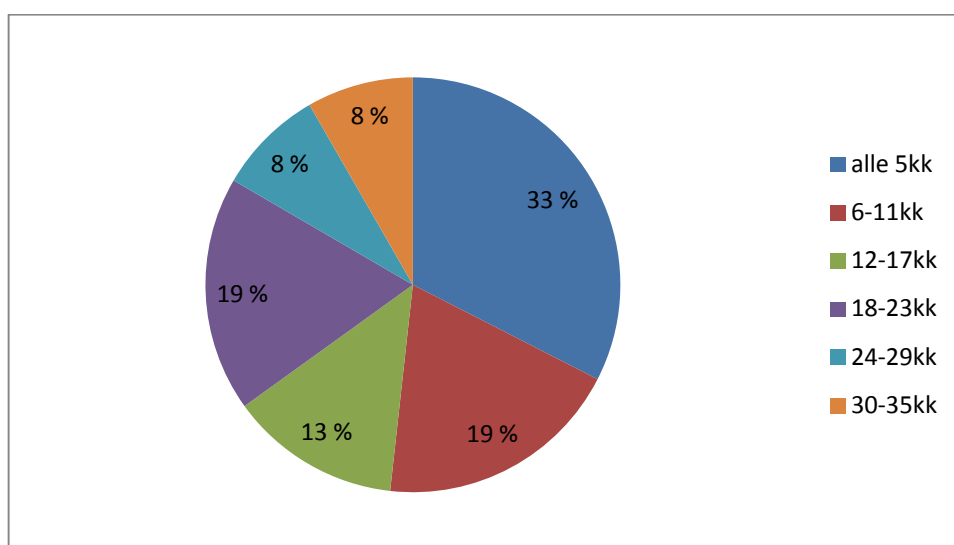
Taustatiedoissa selvitettiin vastaajan ikää sekä oliko perheessä kaksoset, kolmoset vai joku muu monikkolapsimuoto. Taustatiedoissa kysyttiin myös oliko perheessä muita lapsia, perhetilannetta sekä asuvatko isovanhemmat lähellä. Viimeisessä kysymyksessä selvitettiin ovatko monikkolapset olleet keskolahoidossa syntymänsä jälkeen.

Taustatiedoista kävi ilmi, että vastaajat olivat keskimäärin 31,9 vuotiaita. Nuorin vastaaja oli 23-vuotias ja vanhin 43-vuotias. Suurin osa vastaajista (36 %) oli 30-34 vuotiaita. Kolmannes vastaajista oli 25-29 tai 35-39 vuotiaita. Yksi vastaaja jätti vastaamatta tähän kysymykseen (Kuvio 1.)



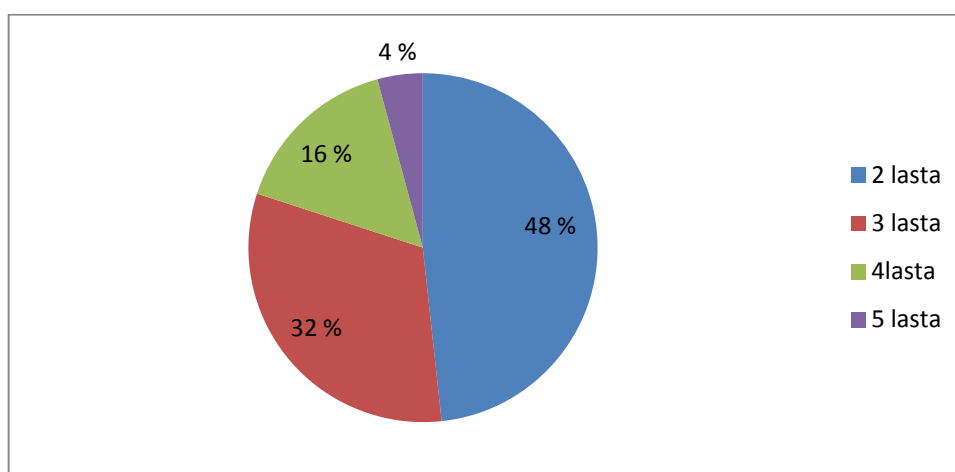
Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma (% , n=119).

Seuraavassa kysymyksessä kysyttiin oliko perheessä kaksoset, kolmoset tai jokin muu määrä lapsia. Ainoastaan yhdellä vastaajaperheellä oli kolmoset (n=1) ja lopuilla 119 vastaajalla oli kaksoset. Monikkolapsista noin kolmannes (32,5 %) oli iältään alle viisi kuukautta vanhoja. Viidesosa monikkolapsista olivat 6-11 ja 18-23 kuukautta vanhoja (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Monikkolasten ikäjakauma (% , n=120).

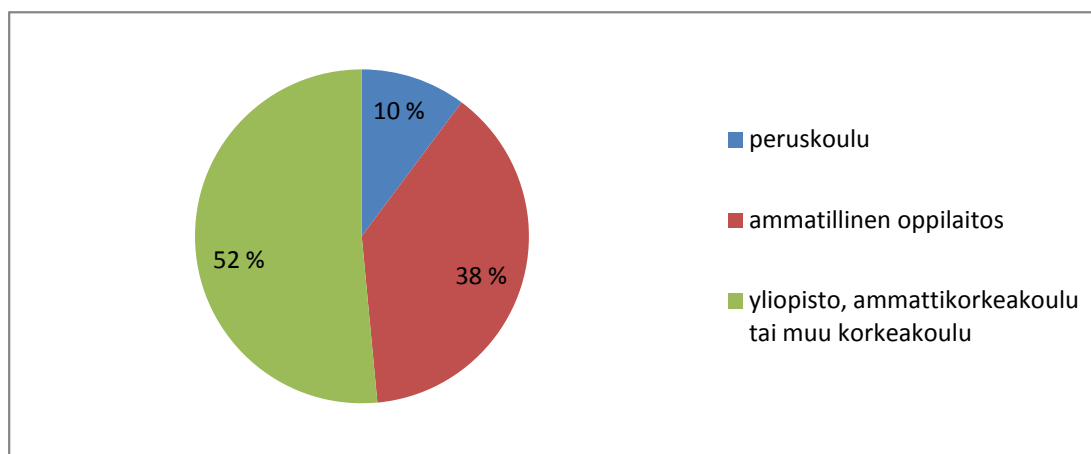
Yli puolella vastaajista (50,8 %, n=61) oli muitakin lapsia kuin monikkolapset. Lähes puolella vastaajista ei ollut muita lapsia kuin kaksoset (48,3 %, n=58) ja kolmasosalla oli yhteensä kolme lasta (31,7 %, n=38) (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Perheissä olevien lasten lukumäärä yhteensä (% , n=120).

Vastaajista yli puolet (61,7 %, n=74) raportoi jommankumman tai molempien vanhempien suvussa olevan muitakin monikkolapsia. Vastaajista suurin osa (94,2 %, n=113) vastasi olevansa avio- tai avoliitossa, 5 % (n=6) kertoi olevansa yksinhuoltajia ja yksi eli rekisteröidyssä parisuhteessa. (Kuvio 4.)

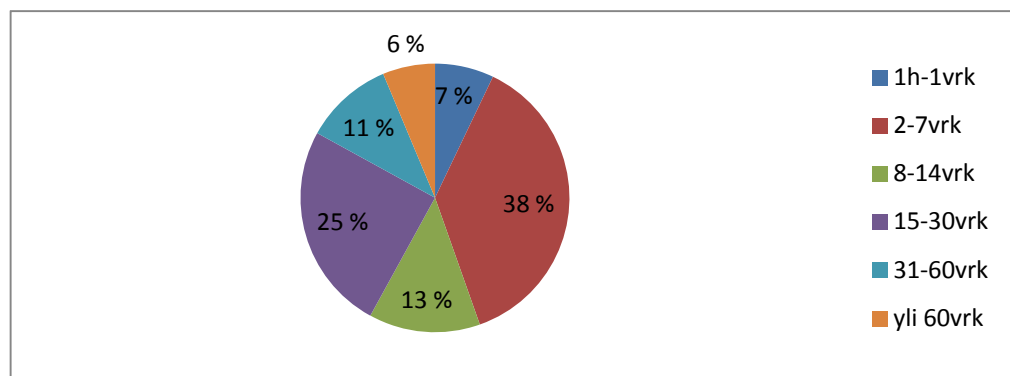
Kaikista vanhemmista yli puolet (51,5 %, n=86) oli käynyt yliopiston, ammattikorkeakoulun tai muun korkeakoulun, 38,3 % (n=64) oli käynyt ammattioppilaitoksen ja joka kymmenes (10,2 %, n=17) oli käynyt peruskoulun (Kuvio 4.).



Kuvio 4. Vanhempien koulutustausta (% , n=167).

Isovanhemmat asuivat suurimmalla osalla lähetyvillä. Kolmannes vastaajista (38,3 %, n=46) vastasi isovanhempien asuvan alle 10 km päässä, hieman harvempi (31,7 %, n=38) vastaajista vastasi isovanhempien asuvan 10 - 50 km päässä, joka viidennes (20,8 %, n=25) vastaajista vastasi isovanhempien asuvan yli 100 km päässä ja kymmenesosa vastaajista (9,2 %, n=11) vastasi isovanhempien asuvan 50 - 100 km päässä (Kuvio 5.)

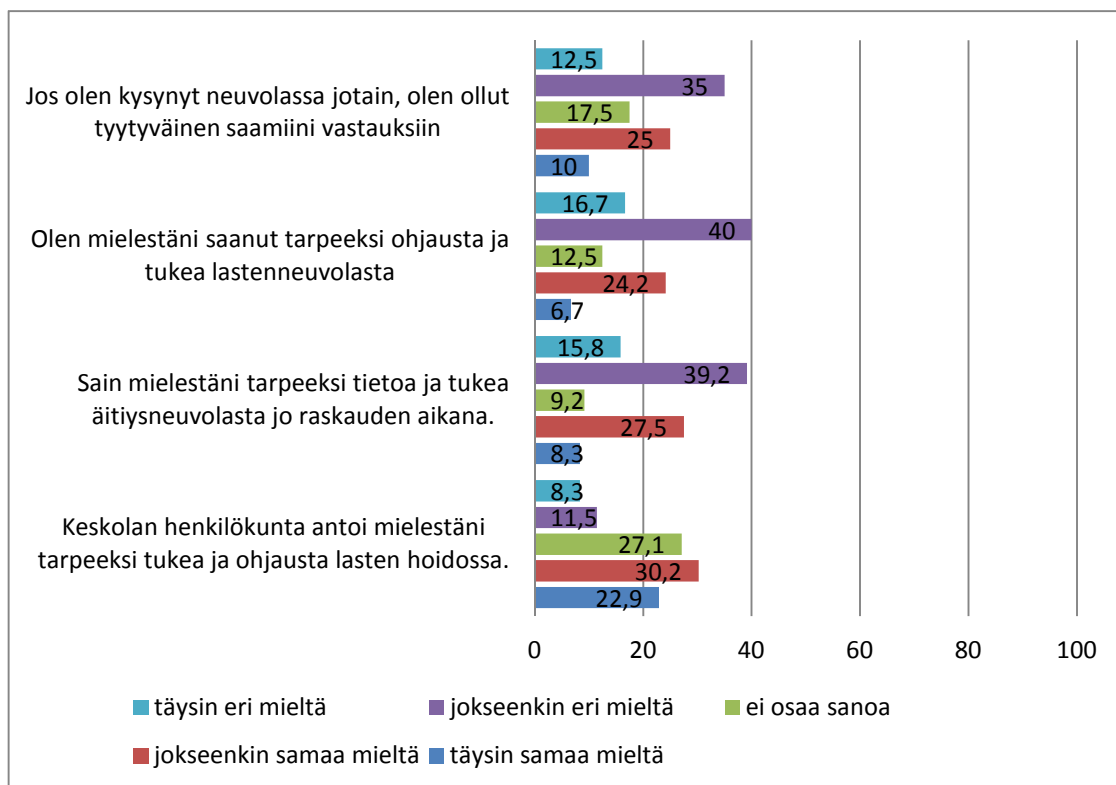
Yli puolet vastaajista (52,5 %, n=63) raportoiti, että ainakin toinen monikoista oli joutunut joksikin aikaa vastasyntyneiden teho-osastolle eli keskolaan. Suurin osa lapsista (37,5 %, n=42) oli joutunut olemaan siellä kahdesta vuorokaudesta viikkoon. Neljäsosa lapsista (25 %, n=28) oli joutunut olemaan keskolassa parista viikosta kuukauteen. 13,4 % lapsista (n=15) joutui olemaan keskolassa noin viikosta kahteen viikkoon (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Monikkolapsen keskolassa oloaika (% , n=112).

6.2 Neuvolasta tai muilta ammattihenkilöiltä saatu tuki tai apu

Vastaajista lähes puolet (47,5 %) oli täysin tai jokseenkin eri mieltä siitä, että neuvolasta sai tyydyttäviä vastauksia, mikäli vanhemmat olivat kysyneet sieltä apua. 56,7 % vastaajista oli myös täysin tai jokseenkin tyytymättömiä lastenneuvolan ohjaukseen ja tukeen. Kuitenkin joka kolmas (30,9 %) oli jokseenkin tai täysin tyytyväinen neuvolan ohjaukseen ja tukeen. 55 % mielestä äitiysneuvolasta saatu tuki ja tieto jo monikkoraskauden aikana oli jokseenkin tai täysin riittämätöntä. Kuitenkin 35,8 % vastaajista oli täysin tai jokseenkin tyytyväisiä äitiysneuvolan tietoon ja tukeen. Keskolasta saatuun tukeen ja ohjaukseen oltiin kaikista tyytyväisimpiä. 42,5 % vastaajista oli täysin tai jokseenkin tyytyväisiä keskolan antamaan tukeen ja ohjaukseen lasten hoidossa (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Vastaajien kokemukset neuvolasta tai muilta ammattihenkilöiltä saadusta tuesta ja avusta (% , n=120).

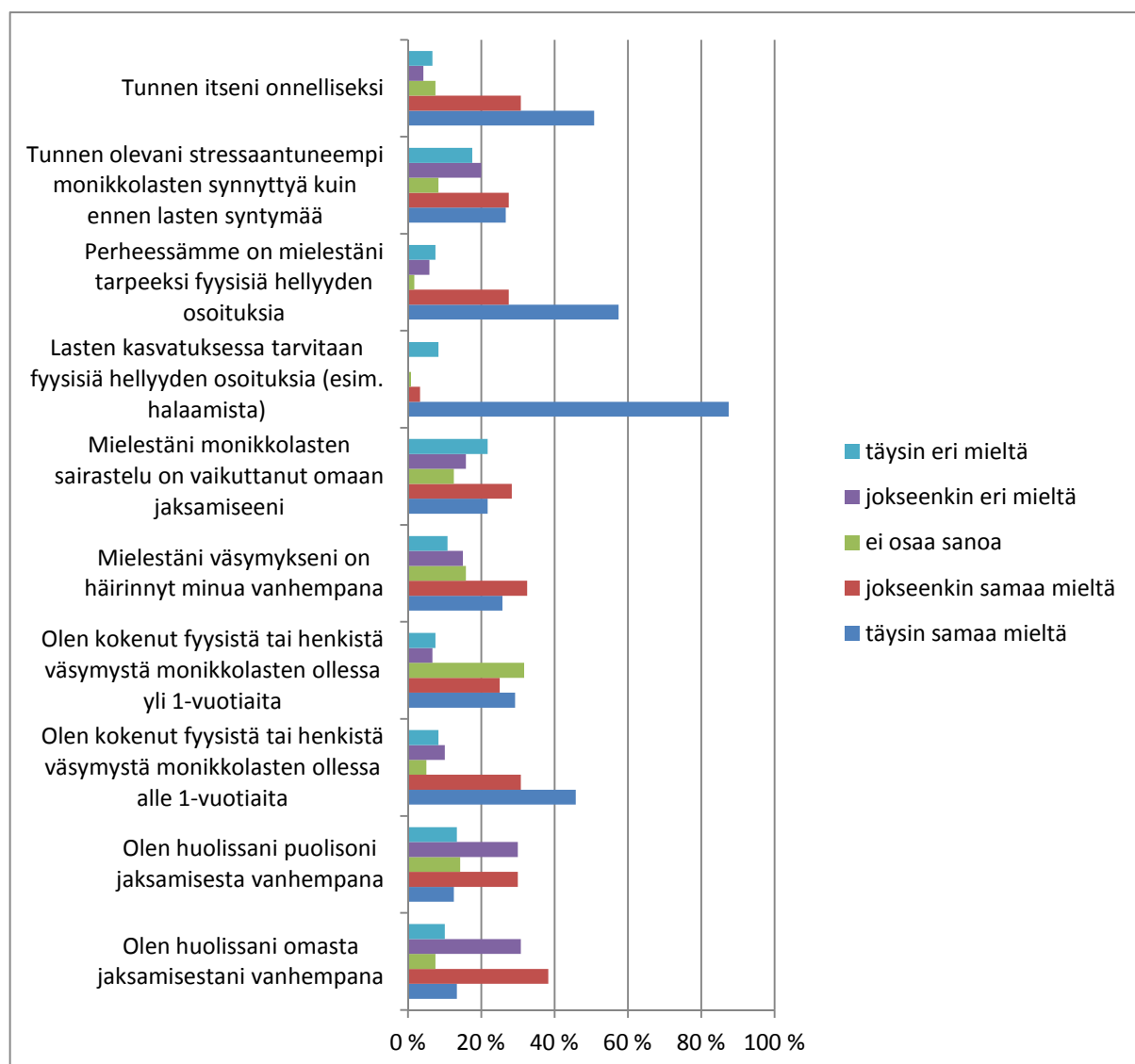
6.3 Vanhempien jaksaminen

Valtaosa eli 81,7 % vastaajista tunsivat olevansa täysin tai jokseenkin onnellisia. Yli puolet vastaajista (54,2 %) kuitenkin tunsivat olevansa jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että he olivat stressaantuneempia nyt kuin ennen monikkolasten syntymää. Ainoastaan 37,5 % oli jokseenkin tai täysin eri mieltä tästä asiasta. Lähes kaikki (90,8 %) vastaajat olivat täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että lasten kasvatuksessa tarvitaan fyysisiä hellyyden osoituksia esim. halaamista. Valtaosa (85 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että heidän perheessään fyysisiä hellyyden osoituksia oli tarpeeksi (Kuvio 7.)

Puolet vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että monikkolasten sairastelu oli vaikuttanut vanhempien omaan jaksamiseen. Rungas puolet (58,3 %)

vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että oma väsymys oli vaikuttanut heihin vanhempina. Noin puolet (54,2 %) vastaajista oli kokenut fyysistä tai henkistä väsymystä monikkolasten ollessa yli 1-vuotiaita. Kolmannes (31,7 %) vastaajista ei osannut sanoa. Kolme neljästä (76,7 %) vastaajista oli kokenut fyysistä tai psyykkistä väsymystä monikkolasten ollessa alle 1-vuotiaita (Kuvio 7.)

Lähes puolet (43,3 %) vastaajista oli jokseenkin tai täysin erimieltä siitä, että olisivat huolissaan puolisonsa jaksamisesta vanhempina. Saman verran (42,5 %) vastaajista oli jokseenkin tai täysin eri mieltä kyseisen väittämän kanssa. Omasta jaksamisestaan vanhempina oli jopa runsas puolet (51,7 %) vastaajista huolissaan. Kaksi viidestä vastaajasta (40,8 %) taas oli jokseenkin tai täysin eri mieltä tämän väittämän kanssa (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Vanhempien jaksaminen ja perheen fyysiset hellyyden osoitukset (% , n=120).

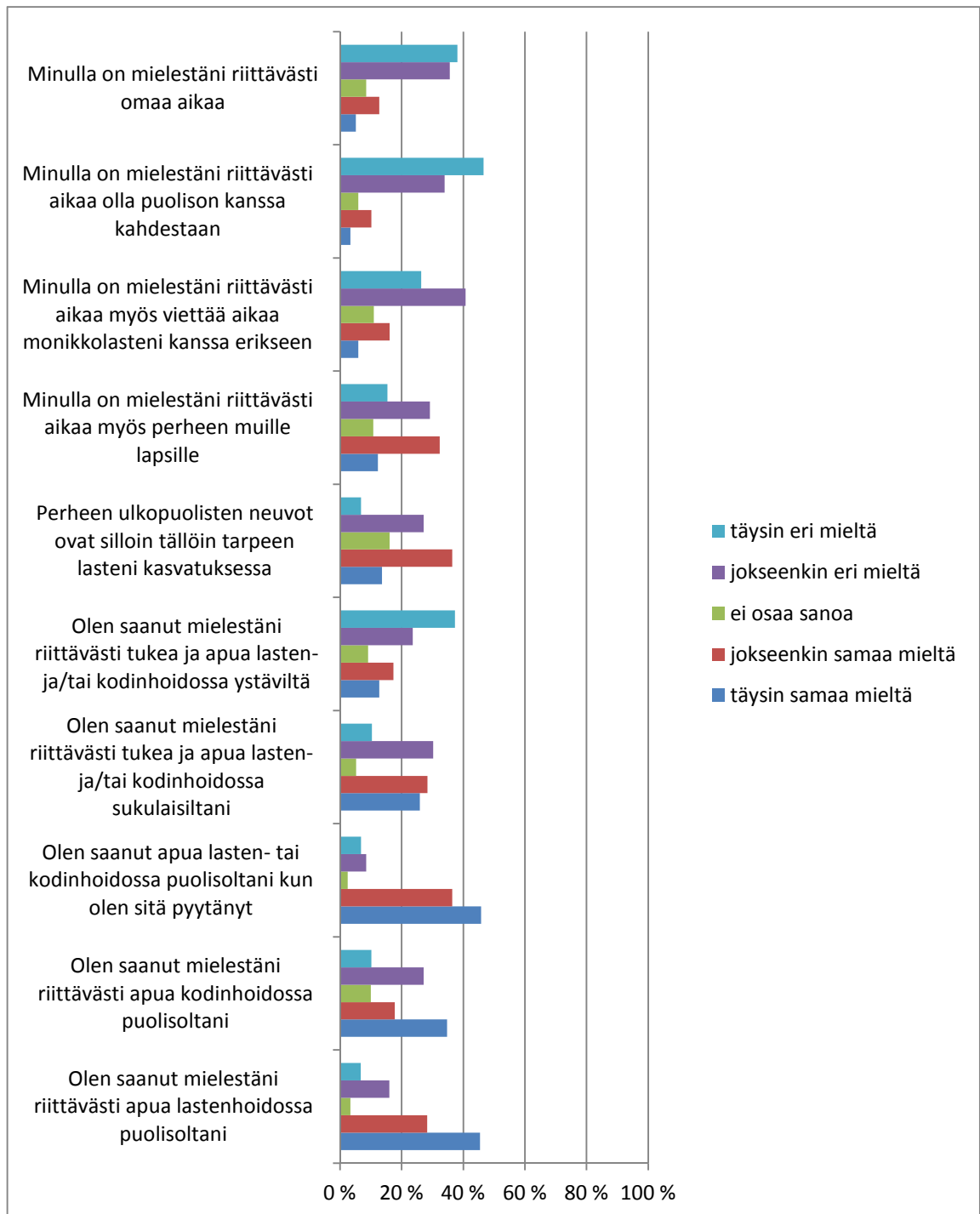
6.4 Lähipiiriltä saatu apu ja tuki sekä kokemukset ajan riittävydestä

Kolme vastaajaa neljästä (73,7 %) oli eri mieltä siitä, että vanhemmilla oli riittävästi omaa aikaa. Valtaosa (80,5 %) vastaajista vastasi olevansa täysin tai jokseenkin eri mieltä siitä, että aikaa olisi riittävästi olla puolison kanssa kahdestaan. Yli puolet (66,9 %) vastaajista oli eri mieltä siitä, että heillä olisi tarpeeksi aikaa viettää monikkolasten kanssa erikseen (Kuvio 8.)

Lähes puolet (44,6 %) vastaajista oli sitä mieltä, ettei heillä ollut tarpeeksi aikaa perheen muille lapsille, mutta saman verran vastaajia (44,6 %) vastasivat, että heillä oli edes jokseenkin riittävästi aikaa perheen muillekin lapsille. Puolet vastaajista (50,0 %) olivat sitä mieltä, että perheen ulkopuoliset neuvot ovat silloin tällöin tarpeen lasten kasvatuksessa (Kuvio 8.)

Ystäviltä saatuun kodin- ja/tai lastenhoitoapuun ja tukeen oli joka kolmas vastaaja (30,0 %) tyytyväinen, kun taas sukulaisilta saatuun apuun tai tukeen oli yli puolet (54,3 %) vastaajista tyytyväisiä (Kuvio 8.)

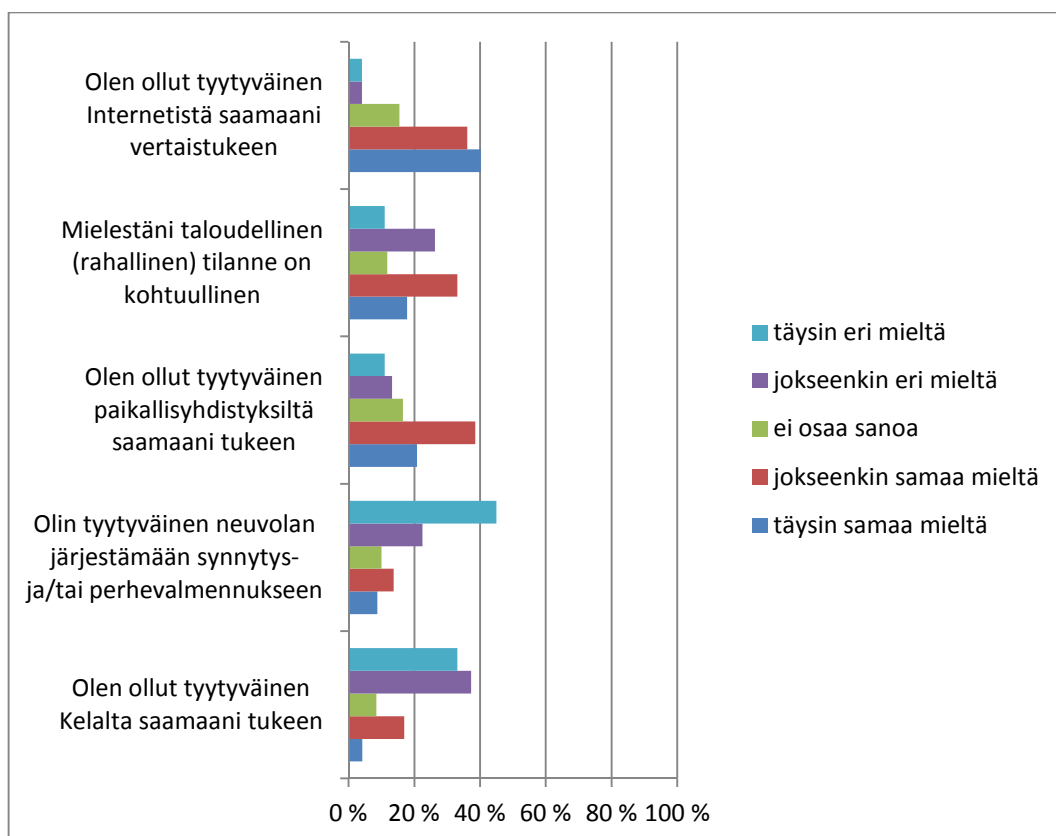
Suurin osa (82,2 %) vastaajista oli tyytyväisiä puolison apuun kodin- tai lastenhoidossa, kun olivat sitä pyytäneet. Puolet (52,5 %) vastaajista olivat tyytyväisiä puolison spontaaniin apuun kodinhoidossa ja lähes kaksi kolmesta (73,9 %) vastaajasta oli tyytyväisiä puolison spontaaniin apuun lastenhoidossa (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Kokemukset lähipiiriltä saadusta avusta ja tuesta (% , n=120).

6.5 Muut tukimuodot

Kolme neljästä (76,3 %) vastaajasta oli jokseenkin tai täysin tyytyväisiä Internetistä saatuun vertaistukeen. Puolet vastaajista (50,9 %) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että perheen taloudellinen tilanne oli kohtuullinen. Yli puolet vastaajista (59,3 %) oli ollut jokseenkin tai täysin tyytyväisiä paikallisyhdistyksiltä saatuun tukeen. Kaksi vastaajaa kolmesta (67,5 %) oli ollut jokseenkin tai täysin eri mieltä 'Olin tyytyväinen neuvolan järjestämään synnytys- ja/tai perhevalmennukseen' -väittämän kanssa. Kunnallista tai yksityistä kotipalvelua eivät olleet käyttäneet yli puolet vastaajista (60,3 %, n=71) ja yli kolmasosa (35,6 %, n=42) oli käyttänyt. Lähes kolme vastaajaa neljästä (70,3 %) olivat jokseenkin tai täysin eri mieltä siitä, että olisivat olleet tyytyväisiä Kelalta saamiinsa tukiin (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Kokemukset muista tukimuodoista prosentteina (n=120).

6.6 Avoimet kysymykset

Kyselylomakkeen lopussa oli viisi avointa kysymystä, joihin vastaajat saivat kertoa vapaasti omista kokemuksistaan.

6.6.1 Omaa jaksamista helpottavat tekijät

Ensimmäiseksi kysyttiin, mitkä tekijät auttoivat vanhempia jaksamaan arjessa. Enemmistö vastaajista (41,7 %, n=50) nimesi jaksamista helpottavaksi tekijäksi oman ajan. Tällä vastaajat tarkoittivat aikaa, jolloin he saivat tehdä itselle tärkeitä asioita esimerkiksi nukkua tai harrastaa liikuntaa. Joillekin oma aika merkitsi vain olemista (Kuvio 10.)

oma aika silloin tällöin

Että saa nukuttua väsymyksen pois. --- Jos ei ole väsynyt, kaikki on helppoa.

Uni, liikunta kodin ulkopuolella

Seuraavaksi jaksamista helpottavaksi tekijäksi nousi puolisoilta saatu tuki ja apu. Sen nimesi joka kolmas vastaaja (36,7 %, n=44). Se myös mahdollisti äidille hetken omaa aikaa (Kuvio 10.)

Kunnossa oleva parisuhde ja se että saa toiselta tukea kun sitä tarvitsee

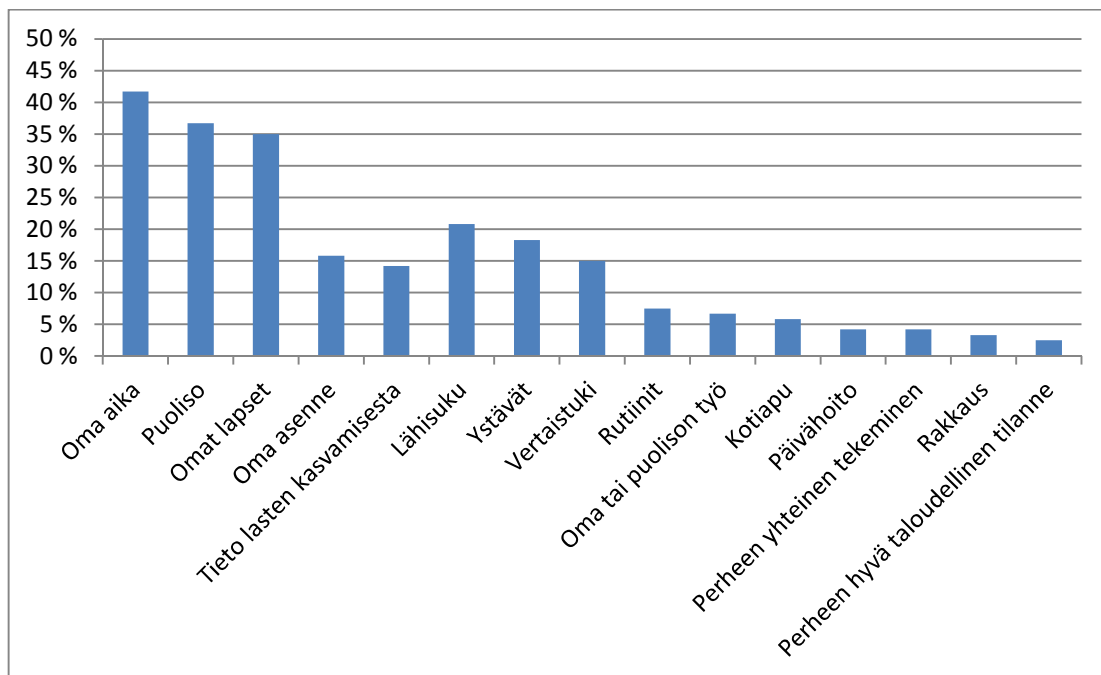
Puolison, eli lasten isän tuki ja tasavertainen osallistuminen on korvaamatonta.

Niin ikään joka kolmas vastaaja (35 %, n=42) kertoi, että lapset itsessään olivat tärkein apu arjessa jaksamiseen (Kuvio 10.)

Lasten onnelliset hymyt ja kikatukset

suuren suuri onni ja ylpeys kaksosista

Omilta lapsilta saatu palaute: "äiti, olet minun rakas!"



Kuvio 10. Vanhempien arjessa jaksamista helpottavia tekijöitä (% , n=120).

6.6.2 Omaa jaksamista kuormittavat tekijät

Toisessa kysymyksessä kysyttiin, mitkä tekijät vanhemmat kokivat kuormittavan arkea. Runsas kolmannes vastaajista (37,5 %, n=45) koki kuormittavaksi tekijäksi oman väsymyksen ja/tai lasten huonon nukkumisen. Runsas kolmannes vastaajista (37,5 %, n=45) koki lapsista johtuvien tekijöiden kuormittavan arkea, esim. lasten sairastelun tai uhmaiän (Kuvio 11.)

Sairausajat eli unettomat yöt, sillä se on aina äiti joka herää itkuihin yms.

Väsymys, kun ei saa kunnolla nukkua

Joka viides vastaaja (23,3 %, n=28) kertoi kodista johtuvien tekijöiden kuormittavan arkea. Tällaisia tekijöitä oli esimerkiksi kodinhoito tai remontti (Kuvio 11.)

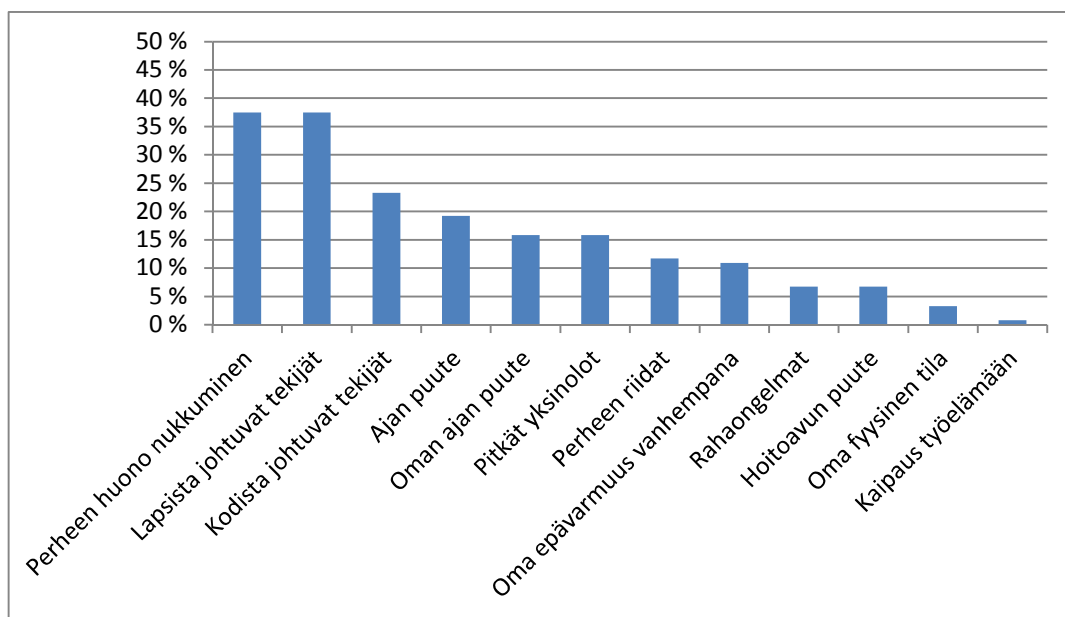
meillä on remontti meneillään ja miehen aika menee siihen

Tällä hetkellä eniten kuormittavat kotityöt

Viidesosa vastaajista (19,2 %, n=23) kertoi, että ajan puute oli erityinen kuormittava tekijä. Ajan puute kosketti enimmäkseen lasten kanssa olemista (Kuvio 11.)

syllisyys siitä kun ei ehdi olemaan kaikkien lasten kanssa tarpeeksi

yhteisen ajan puute puolison kanssa



Kuvio 11. Vanhempien arjessa jaksamista kuormittavia tekijöitä (% , n=120).

6.6.3 Vastaajien erityisesti kaipaama tuki neuvolasta

Kolmannessa avoimessa kysymyksessä selvitettiin missä asioissa vanhemmat olisivat kaivanneet enemmän tukea ja ohjausta ennen ja jälkeen monikkolasten syntymän. Suurin osa vastaajista (67,5 %, n=81) olisi kaivannut enemmän tietoa ja konkreettisia neuvoja arjen sujumiseen. Ennen syntymää tietoa olisi kaivattu raskauden riskeistä, keskosuudesta ja synnytyksestä. Synnytyksen jälkeen tietoa ja tukea olisi kaivattu imetyksessä ja arjen hoitamisessa.

IMETYS!

Ennen synnytystä olisin kaivannut enemmän monikkoraskausvaikeihin tukea ja tietoa. Syntymän jälkeen tukea miten selviytyä ja jaksaa paremmin. Kuinka huomioida molemmat lapset.

Viidennes vastaajista (19,2 %, n=23) olisi toivonut neuvolan henkilökunnalta ohjausta esimerkiksi vertaistuen ja paikallisyhdistysten piiriin saamaan tietoa ja tukea. Noin kymmenes osa vastaajista (12,5 %, n=15) olisi halunnut enemmän tietoa kotiavun mahdollisuudesta.

kotipalvelun tarjoamista, laitosten koulumahdollisuutta

6.6.4 Vastaajien muualta hakema tuki

Neljännessä avoimessa kysymyksessä selvitettiin olivatko vastaajat saaneet tukea jostain muualta kuin tässä kyselyssä mainituista tahoista. Neljännestä vastaajista (24,2 %, n=29) kokivat vertaistuen Internetissä ja monikkovanhempien tapaamiset tärkeimmiksi tuenantajiksi. Vastaajat kirjoittivat, että muilta monikkovanhemmilta sai apua omiin erityiskysymyksiin (Kuvio 12.)

*Monikko-Onnea foorumi on mahtava paikka monikkovanhemmille --
- Siellä on vertaistuki parhaimmillaan.*

Itse 'kasaan haalittu' kaksosäitien vertaistukiryhmä

Paikallisyhdistyksen monikkovalmennuksen koin tosi tärkeänä

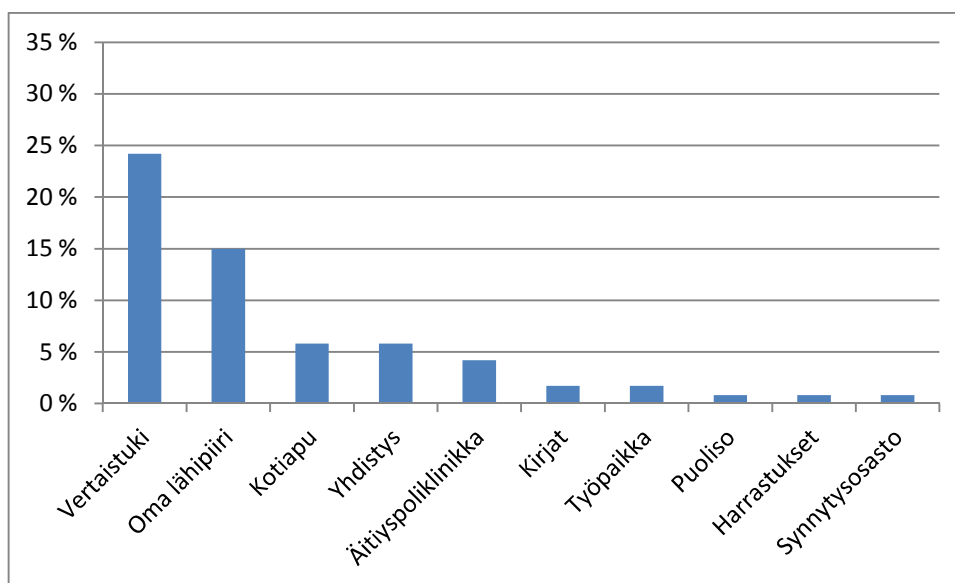
Oma lähisuku ja ystävät olivat olleet tärkeitä tuenlähteitä 15 %:lle vastaajista (n=18) (Kuvio 12.).

isoäidiltäni jolla on myös ollut kaksoset

äitini oli vuorotteluvapaalla 6 kk alkaen hieman ennen syntymää

Kotiaavusta on ollut seitsemälle vastaajalle apua (5,8 %) (Kuvio 12.).

itse ostettu siivouspalvelu kaksosten ensimmäisen vauvavuoden aikana oli itselle henkisesti tärkeää



Kuvio 12. Muita tahoja, joista vastaajat ovat saaneet tukea (% , n=120).

6.6.5 Vastaajien omat toivomukset tuesta ja avusta

Viimeisessä avoimessa kysymyksessä kartoitettiin vastaajien omia toivomuksia tuesta ja avusta. Lähes puolet vastaajista (45,8 %, n=55) koki tarvetta saada

enemmän kunnallista kodin- ja/tai lastenhoitoapua. Avun raportoitiin myös olevan usein liian kallista ja riittämätöntä (Kuvio 13.)

Apua kotiin ja lastenhoitoon jotta en olisi aivan loppu.

Parempaa mahdollisuutta kunnalta kodinhoitoapuun vauvojen ollessa pieniä. Neuvolassa sanottiin että käytännössä edes turha hakea, sitä ei saa ellei asiat ole TODELLA huonosti.

Viidesosa vastaajista (22,5 %, n=27) toivoi myös enemmän tietoa ja opastusta neuvolasta ja synnytysosastoilta. Vastaajat kirjoittivat, että neuvoloissa oltiin kiinnostuneita vain lasten terveydestä eikä varsinaisesti monikkoperheiden tilanteeseen sopivia neuvoja ollut. Myöskin lääkäreiltä olisi toivottu enemmän opastusta (Kuvio 13.)

Olisin kaivannut enemmän tietoa monikkojen synnytyksestä, imetyksestä, rytmittämisestä yms., niin ettei sitä olisi tarvinnut etsiä itse netin keskustelupalstoilta..

Tietoa ja asiantuntemusta, kokemusta kaksosten hoidosta ja kaksosuuden mukanaan tuomista "erityisyyksistä" erityisesti neuvolasta.

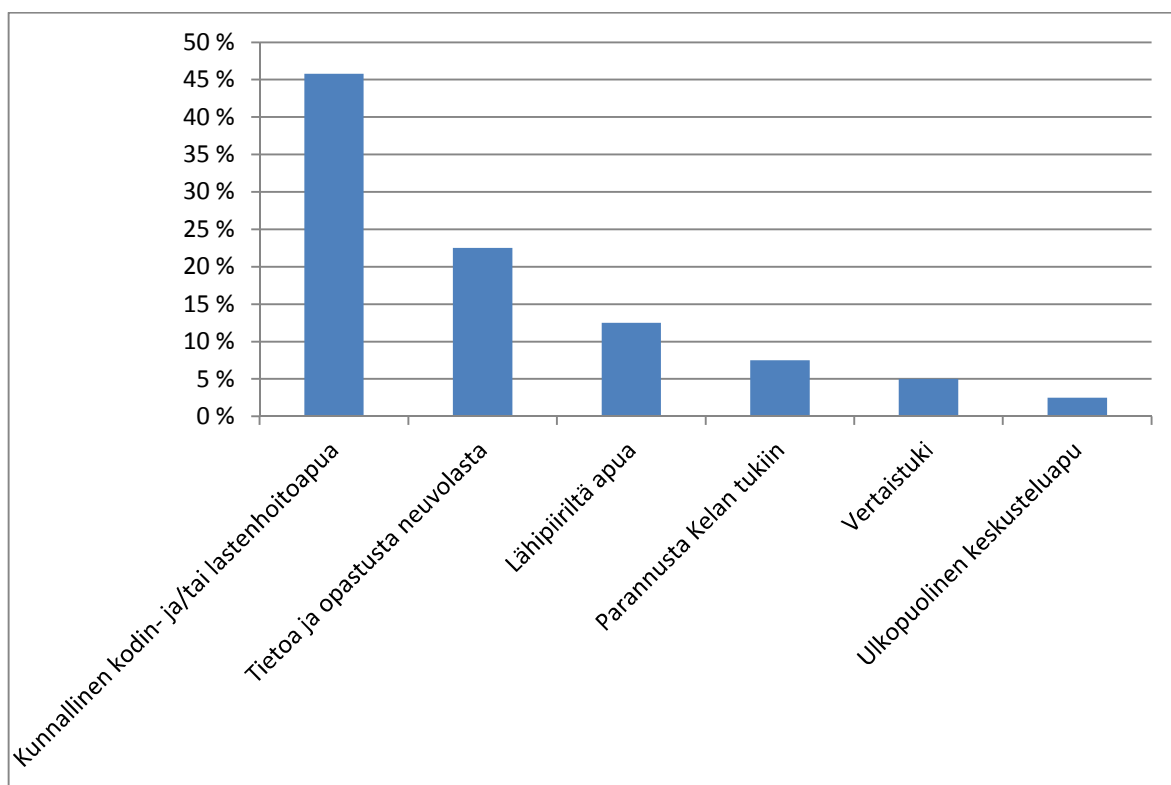
Enemmän tietoa tuplaraskaudesta..

Juuri koskaan ei kysytty miten äiti jaksaa, kaksosista koetettiin kyllä ongelmia onkia, siinä onnistumatta, mutta äidin ja perheen hyvinvointi jäi kyllä aivan taka-alalle.

7,5 % toivoi parannusta Kelasta saataviin rahallisiin tukiin ja vapaisiin monikoiden kohdalla (n=9). Erityisesti isyyslomaan toivottiin muutosta (Kuvio 13.)

isyysvapaa lasten synnyttyä voisi olla pidempi ilman, että lisäpäivät vähentävät vanhempainvapaan määrää.

kelalta parempaa hoitotukea koska ruokittavana/vaipatettavana on kuitenkin yhden lapsen sijaa kaksi ja yksi hoitotuki ei yksinkertaisesti riitä



Kuvio 13. Vastaajien omat toivomukset tuesta (% , n=120).

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Suurin osa vastaajista oli tyytymättömiä äitiys- tai lastenneuvolassa saamaansa tukeen tai neuvontaan. Monikkouteen liittyviin erityiskysymyksiin vastaajat eivät myöskään kokeneet saaneensa tyydyttäviä vastauksia. Keskolasta saatuun neuvontaan oltiin taas tyytyväisempiä.

Vanhemmat kokivat itsensä kovin väsyneiksi. Vastaajat myös raportoivat, että oma väsymys oli vaikuttanut heihin vanhempana. Puolet vastaajista raportoi lasten sairastelun vaikuttaneen omaan jaksamiseensa. Suurin osa vastaajista kuitenkin tunsi itsensä onnelliseksi.

Vanhemmilla ei ollut omasta mielestään tarpeeksi aikaa itselleen, puolisolleen ja monikkolapsille erikseen. Puolison apuun kodin- ja/tai lastenhoidossa oltiin tyytyväisiä. Sukulaisilta olisi toivottu enemmän apua ja ystävien apuun puolet vastaajista oli tyytyväisiä.

Vastaajat olivat tyytyväisiä Internetistä saamaansa vertaistukeen. Neuvolan järjestämään perhe- ja/tai synnytysvalmennukseen eivät vastaajat taas olleet kovinkaan tyytyväisiä. Kelasta saataviin tukiin oltiin erityisen tyytymättömiä.

Arkea helpotti vastaajien mielestä erityisesti oma aika, jolloin sai esimerkiksi nukkua tai harrastaa. Arkea kuormittavaksi tekijäksi vastaajat kokivat oman tai lasten väsymyksen ja lasten sairastelun sekä uhmaiän.

Neuvolasta vastaajat olisivat kaivanneet enemmän tietoa ja konkreettisia ohjeita arjen sujumisen helpottamiseksi. Myös ohjausta kunnallisen kotiavun tai lastenhoidon piiriin olisi kaivattu.

8 POHDINTA

Tässä kappaleessa käsitellään tutkimustuloksia sekä niiden validiteettia ja reliabiliteettia. Kappaleessa pohditaan myös tutkimuksen eettisyyttä ja onko hoitotieteellisiä eettisiä periaatteita pyritty noudattamaan. Lopuksi on vielä aiheen tiimoilta nousseita jatkotutkimusaiheita.

8.1 Tulosten pohdinta

Suurin osa vastaajista vastasi, että heillä oli kaksoset. Vain yhdessä perheessä oli kolmoset, joten heidän vastaukset on käsitelty kuten muutkin vastaukset. Tämän vuoksi erityistä tietoa kolmosperheiden tilanteesta ei saatu.

Tutkimukseen osallistui 136 vanhempaa, joista osa jouduttiin kuitenkin karsimaan puutteellisten vastausten vuoksi. Lopulliseksi vastaajamääräksi jäi siis 120 vanhempaa. Vastaajien monikkolapset olivat hyvin eri ikäisiä, joten tutkimus antaa hyvän kuvan koko pikkulapsivaiheesta aina kahden vuoden ikään asti. Vastaajat olivat suurimmaksi osaksi äitejä, joten isien tuntemuksista ei tämän tutkimuksen pohjalta saada kovinkaan paljoa tietoa.

Vastaajat kokivat neuvoloiden tuen ja ohjauksen puutteelliseksi monikkouteen liittyvissä erityiskysymyksissä. Terveystieteiden koulutuksessa monikkoustietoutta ei tule kovinkaan paljoa. Tämän vuoksi terveydenhoitajien tietous on heikommalla pohjalla. Sen lisäksi monikkoperheitä ei tule yhden terveydenhoitajan kohdalle kovin usein, joten terveydenhoitajilla ei ole myöskään kokemusta tästä erityisryhmästä. Äitiyspoliklinikalta vanhemmat kokivat saaneensa parempaa ohjausta. Tämäkin johtuu todennäköisesti siitä, että monikkoraskaus on aina riskiraskaus, joten sitä seurataan neuvolan ja äitiyspoliklinikan yhteistyöllä. Äitiyspoliklinikalle kertyy tämän vuoksi enemmän monikkoperheitä kuin yhdelle terveydenhoitajalle.

Vanhemmat olivat kokeneet väsymystä monikkolasten ollessa alle ja yli yksivuotiaita. Tulokset näkyivät selvemmin alle yksivuotiaiden perheiden vastauksissa,

koska osan vastaajista lapset olivat vielä alle yksivuotiaita ja näin ollen vanhemmat eivät voineet vastata yli yksivuotiaita lapsia koskevaan kysymykseen. Luultavasti kaikkien pikkulasten vanhemmat kokevat jossain vaiheessa väsymystä, mutta erityisesti monikkolasten vanhemmat ovat kovilla. Jos terveydenhoitaja huomaa merkkejä vanhempien väsymyksestä, tulisi hänen keskustella asiasta vanhempien kanssa ja mahdollisesti tarjota jotain apua.

Tulosten perusteella, vanhemmilla ei ole lähes ollenkaan omaa tai yhteistä aikaa puolison kanssa. Myöskin aika olla monikkolasten kanssa erikseen oli kortilla. Tietenkin näin pikkulapsivaiheessa lapset vievät vielä paljon aikaa. Vanhemmat vastasivatkin että pienikin oma aika tai puolison kanssa olo olivat parhaat voimavarat arkeen. Puolisolta saatava tuki on myös aikaisempien tutkimusten mukaan parasta apua arjessa jaksamiseen. (Oulasmaa 2007. 52) Vanhemmat itse toivoivatkin, että saisivat ohjausta koti- tai/ja lastenhoitoavun piiriin tai tietoa vertaistuesta, jotta saisivat itse huilata hetken tai viettää aikaa perheen muiden lasten tai puolisonsa kanssa.

Tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia kuin mitä Johanna Hyväluoma sai, koska tutkimukset tehtiin ajallisesti lähekkäin ja tutkimusten tarkoitukset olivat melko samantyyppiset. Sekä tämä että Hyväluoman tutkimus antavat viitteitä siitä, että vanhempien kahdenkeskisen ajan puute on uhka parisuhteelle ja näin vanhempien jaksamiselle. Molemmista tutkimuksista kävi ilmi, että vanhemmat kokevat itsensä stressaantuneiksi erityisesti lasten ollessa vielä pieniä. (Hyväluoma 2010: 59)

Kristiina Heinosen väitöskirja ja tämä tutkimus antavat molemmat näyttöä siitä, että neuvoloissa olisi parantamisen varaa monikkoperheiden vanhempien huomioiduissa. Heinonen on raportoinut, että vanhempien tukemiseen ja tiedonantamiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja juuri samoja asioita tässä tutkimuksessa tutkitut vanhemmat toivat esille. (Heinonen 2007: 223)

8.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa keskeisiä käsitteitä ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Luotettavuuden arviointi on tärkeää, koska tutkimuksen tulisi noudattaa tiettyjä arvoja ja normeja. Reliabiliteetin ja validiteetin käsitteitä käytettäessä arvioidaan kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen mittauksen luotettavuutta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan sitä, että mittaako mittari oikeaa asiaa. Siinä arvioidaan siis sitä, miten hyvin avainkäsitteet on saatu purettua mitattavaan muotoon. Validiteettia on kahta eri lajia; sisäistä ja ulkoista validiteettia. Se, kuinka hyvin tutkimustuloksia voidaan yleistää tutkimuksen ulkopuolelle jäävään perusjoukkoon kuvaa hyvin tutkimuksen ulkoista validiteettia. Tässä tutkimuksessa aineisto oli melko kattava, mutta kuitenkin vain suuntaa antava. Koska hoitotieteellisissä tutkimuksissa käytetään usein harkinnanvaraisia otantoja, on tämä yleinen ilmiö. Ulkoisen validiteetin avulla arvioidaan, kuinka paljon aineiston keruu vaiheessa väliin tulevilla asioilla on ollut vaikutusta tutkimustuloksiin. Tässä tutkimuksessa saattaa tietotekniikalla olla vaikutusta. Jos vanhemmat eivät käy netissä, eivät he myöskään voineet vastata tutkimukseen. Toinen ulkoisesta validiteetista kertova tekijä on otoksen ja kadon välinen suhde. Suomessa syntyy vuodessa reilut 800 kaksosparia ja tutkimukseen osallistui 136 monikkolasten vanhempaa, joten tutkimukseen osallistui kattava määrä monikkoperheiden vanhempia. Tutkittavat saivat myös vastata anonymisti, eli tutkijalla ei ole tiedossa ketkä eivät ole halunneet vastata tutkimukseen. Vastaajat olivat myös ympäri Suomea sekä mahdollisesti ulkomailta, mikä lisäsi otoksen edustavuutta (Kankkunen ym. 2010, 152-158.)

Sisäisellä validiteetilla taas tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen teon aikana ole tulut väliin mitään sekoittavia tekijöitä, joilla olisi voinut olla vaikutusta tutkimustuloksiin. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi historia ja valikoituminen. Tässä tutkimuksessa esimerkiksi vastaamaan valikoituivat sellaiset vanhemmat, jotka oli-

vat olleet tyytymättömiä neuvolan palveluihin ja halusivat tätä kautta antaa palautetta asiasta (Kankkunen ym. 2010, 158.)

Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa pysyväisluontoisia tuloksia eli jos käytetään samaa kyselylomaketta eri vastaajille, tulokset ovat saman suuntaisia. Tutkimuksen täytyy siis olla toistettavissa samankaltaisin tuloksin. Erityisesti kvantitatiivisessa tutkimuksessa on erityisen tärkeää, että mittari on luotettava. Tässä tutkimuksessa käytetty kyselylomake esitestattiin kolmella monikkolasten vanhemmalla. Esitestauksen tarkoituksena oli saada kyselylomakkeesta mahdollisimman selkeä ja helposti täytettävissä olevan. Tämän vuoksi ja sen, että se mittasi juuri haluttuja asioita, kyselylomaketta voisi pitää melko luotettavana (Kankkunen ym. 2010, 152-154.)

Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi teoreettinen osuus pyrittiin luomaan mahdollisimman tuoreita ja alkuperäisiä lähteitä käyttäen. Tutkimuksen teoreettisen osan rakennuksessa käytettiin mahdollisimman tasokkaita tieteellisiä julkaisuja lähteinä. Myös osallistujien vapaaehtoinen osallistuminen lisäsi luotettavuutta ja ennaltaehkäisi osaltaan vastaajien valikoitumista (Kankkunen ym. 2010, 69-71.)

8.3 Tutkimuksen eettisyys

Pietarinen on esittänyt kahdeksan yleistä eettistä vaatimusta, joita kaikkien tutkimusta tekevien tulisi muistaa. Ne ovat älyllisen kiinnostuksen vaatimus, rehellisyyden vaatimus, tunnollisuuden vaatimus, vaaran eliminoiminen, ihmisarvon kunnioittaminen, sosiaalisen vastuun vaatimus, ammatinharjoituksen edistäminen ja kollegiaalinen arvostus (Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto 2010.)

Aihe oli tärkeä terveydenhoitajan työtä äitiys- ja lastenneuvolassa ajatellen. Siellä voi tavata monikkoperheitä ja heitä tulisi osata kohdata omalla yksilöllisellä tavallaan. Tutkimus on tehty rehellisesti noudattaen kaikkia ohjeita. Tulokset on raportoitu rehellisesti ja teoriaosuus on puhtaasti kirjojen ja nykytietämyksen pohjalta koottu. Työ on tehty tunnollisesti ja kaikki vastaukset on käyty läpi ja raportoitu.

Teoreettisen osuuden rakentaminen on myös tehty tunnollisesti ja siihen on pyritty keräämään mahdollisimman kattavasti ajankohtaista tietoa monikkoperheistä.

Tutkittaville ei aiheutunut tutkimuksesta mitään vaaraa ja heidän ihmisarvoaan ja yksityisyyttään on pyritty suojaamaan mahdollisimman hyvin. Missään tutkimuksen vaiheessa ei tule ilmi kuka on ollut vastaamassa mitään ja kaikki vastaukset on tuhottu analysoinnin jälkeen. Kaikilta tutkimukseen osallistuvilta tahoilta on anottu tutkimuslupa. Tutkimuksesta saadaan toivottavasti uutta tietoa työnlaadun parantamiseksi ja siitä hyötyvät myös jo valmiit terveydenhoitajat.

8.4 Jatkotutkimusaiheet

Tulosten pohjalta voisi sanoa, etteivät monikkolasten vanhemmat olleet kovin tyytyväisiä lasten- ja äitiysneuvolasta saatuun tukeen ja neuvontaan. Olisikin mielenkiintoista tutkia neuvoloiden terveydenhoitajien näkemyksiä omista taidoistaan ohjata monikkoperhettä.

Tutkimuksessani tutkin ainoastaan kaksivuotiaiden ja alle kaksivuotiaiden monikkolasten vanhempia. Olisikin mielenkiintoista tutkia, miten hieman vanhempien monikkolasten vanhemmat jaksavat ja saavatko he parempaa ohjausta.

LÄHTEET

Ahlgrén, K. 2007. Arki monikkoperheessä - tuki ja arjen sujuminen odotusajasta pikkulapsivaiheeseen. Teoksessa: Sylintäydeltä elämää - arki kaksosten ja kolmosten kanssa, 17-25. Alkio, Paula. Helsinki: Väestöliitto

Haapajarvi, T. 2009. Monikkoperheiden tukeminen. Pori. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Heikinheimo, A. 2007. Monikkovanhemmuudesta. Teoksessa: Sylintäydeltä elämää - arki kaksosten ja kolmosten kanssa, 12-16. Alkio, P. Helsinki: Väestöliitto

Heinonen, Kristiina (2007). Monikkovanhempien kuvauksia saamastaan tuesta – haastattelututkimus kaksosten vanhemmille. *Hoitotiede* 19:4, 223–235

Hyväluoma, J. 2010. Moninkertaisia onnenhetkiä ja arjen haasteita - Monikkoperheiden vanhempien kokemuksia perheen hyvinvoinnista. 1. painos. Jyväskylä: Perhetutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto

Hyväluoma, J. & Karhumäki, A. 2010. Monikkoperheiden taloudellinen asema ja hyvinvointi. Teoksessa: Perhepiirissä, 144-169. Hämäläinen, U. & Kangas, O. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Kaprio, J. 2007. Monikkouden yleisyys, geneettinen tausta ja biologia. Teoksessa: Sylintäydeltä elämää - arki kaksosten ja kolmosten kanssa. 7-11. Alkio, Paula. Helsinki: Väestöliitto

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. 1.–2. p. Helsinki. WSOY.

Keskosvanhempien yhdistys. Yhdistys. Saatavana Internetissä: <URL: <http://kevyt.net:8100/yhdistys>>

Koti ja perhe. Lapsiperheen etuudet ja asumisen tuet. 2011. Kelan verkkosivut. Viitattu 2.1.2012. [http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/alias/selko_koti/\\$File/Kela_SELKO_koti_verkko.pdf?OpenElement](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/alias/selko_koti/$File/Kela_SELKO_koti_verkko.pdf?OpenElement)

Kowalcek, I. 2011. Parents of multiple births after assisted conception. PubMed. Viitattu 10.3.2012. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21800049>

Kumpula, U. 2007. Monikkoperheiden asema Suomessa. Teoksessa: Sylintäydeltä elämää - arki kaksosten ja kolmosten kanssa, 71-81. Alkio, P. Helsinki: Väestöliitto

L 28.1.1972/66. Kansanterveyslaki. Saatavana Internetissä: <URL: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1972/19720066>>

Meille tulee vauva II - Tuplaonni. 1997. Suomen monikkoperheet ry & Hannele Törrönen.

Meille tulee vauvat - opas monikkovauvojen odotukseen ja hoitoon. 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Oulasmaa, M. 2007. Tuplapotti + parisuhde = mahdollinen yhtälö?. Teoksessa: Sylintäydeltä elämää - arki kaksosten ja kolmosten kanssa, 52-60. Alkio, P. Helsinki: Väestöliitto

Rantanen, A. 2009. Ohitusleikkauspotilaiden ja heidän läheistensä terveyteen liittyvä elämänlaatu ja sosiaalinen tuki. Tampere. Tampereen yliopisto.

Raudaskoski, T. 2011. Monisikiöinen raskaus. Teoksessa: Naistentaudit ja synnytykset, 428-434. Ylikorkala, O. & Tapanainen J. Helsinki: Duodecim.

Rytkönen, K. 2010. Vanhemmuus lapsilainsäädännössä. Lapin yliopisto. Saatavana Internetissä: <URL: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/63717/4042.pdf?sequence=1>>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana Internetissä: <URL: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>

Schulman, M. 2003. Keskosvauvan ja vanhempien vuorovaikutuksen hoito. Teoksessa: Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus, 151-169. Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen T. Helsinki: WSOY.

Suomen kolmosperheet ry. Toiminta. Saatavana Internetissä: <URL: <http://www.kolmosperheet.fi/yleinen/toiminta.html>>

Suomen monikkoperheet ry. 2010. Monikkotietoutta. [Siteerattu 28.1.2012]. Saatavana Internetissä: <URL: http://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikko2008/tietoa_paa.php>

Tekay, A. 2011. Obstetrisen tutkimuksen apuvälineet. Teoksessa: Naistentaudit ja synnytykset, 335-351. Ylikorkala, O. & Tapanainen J. Helsinki: Duodecim.

Trias, T. 2006. Inter-twin and parent-twin relationships and mental health - A study of twins from adolescence to young adulthood. Oulun yliopisto.

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. 2010. Tutkimusetiikka ja lakipykäliä. Saatavana Internetissä: <URL: http://www.fsd.uta.fi/laki_ja_etiikka/etiikka_lait.html>

Hyvä alle 2-vuotiaiden tai 2-vuotiaiden kaksosten tai kolmosten vanhempi!

Olen kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelija Vaasan ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä aiheesta ”Monikkoperheiden vanhempien kokemuksia jaksamisesta ja tuen saannista”. Tarkoituksena on selvittää vanhempien jaksamista arjessa sekä tuen tarvetta. Tietoa saamalla voimme kehittää terveydenhoitajien työtä monikkoperheiden tukijoina.

Joten, mikäli perheessänne on alle 2-vuotiaat tai 2-vuotiaat kaksoset tai kolmoset pyydän Sinua ystävällisesti vastaamaan kyselyyn. Kyselylomakkeessa on monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Kysely on luottamuksellinen ja siihen vastataan nimettömästi. Vastaukset hävitetään analysoinnin jälkeen.

Jos Sinulla on jotain kysyttävää tai kommentoitavaa tutkimukseen liittyen, voit ottaa yhteyttä minuun. Osallistumisesi on minulle tärkeää, mutta tietenkin vapaaehtoista! Vastaamalla tähän kyselyyn autat minua keräämään kullan arvoista tietoa Sinun ja perheesi arjesta ja kuinka terveydenhoitajat voisivat tukea Teitä siinä.

Yhteistyöstä etukäteen kiittäen,

Lotta Pitkänen

Vaasan ammattikorkeakoulu

Raastuvankatu31–33

65100 Vaasa

KYSELYLOMAKE

1. Kyselyyn vastaaja

- äiti
- puoliso
- molemmat
- joku muu, kuka? _____

2. Vastaajan ikä? _____ vuotta

3. Perheeseen kuuluu

- kaksoset
- kolmoset
- muu, mikä? _____

4. Monikkolasten ikä? _____ kk

5. Onko perheessäsi muita lapsia kuin monikkolapset?

- kyllä
- ei

6. Kuinka monta lasta yhteensä? _____

7. Onko suvussasi tai lasten isän suvussa monikkolapsia?

- kyllä
- ei

8. Mikä on perhetilanteenne?

- avio-/avoliitossa
- rekisteröidyssä parisuhteessa
- yksinhuoltaja

9. Vanhempien koulutus?

- peruskoulu
- ammatillinen oppilaitos
- yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu
- muu

10. Asuvatko isovanhemmat kaukana perheestänne?

- alle 10km
- 10 – 50km
- 50 – 100km
- yli 100km

11. Joutuivatko monikkolapset synnytyksen jälkeen tehostettuun valvontaan eli keskolaan ja kuinka pitkäksi aikaa?

- kyllä, kuinka pitkään? _____päivää
- ei

12. Miten hyvin koet saaneesi neuvolasta tai joltain muulta ammattihenkilöltä tukea ja apua?

Valitse sopivin vaihtoehto!

1 = täysin samaa mieltä, 2 = jokseenkin samaa mieltä, 3 = ei osaa sanoa, 4 = jokseenkin eri mieltä, 5 = täysin eri mieltä

- Keskolan henkilökunta antoi mielestäni tarpeeksi tukea ja ohjausta lasten hoidossa.
1 2 3 4 5
- Sain mielestäni tarpeeksi tietoa ja tukea äitiysneuvolasta jo raskauden aikana
1 2 3 4 5
- Olen mielestäni saanut tarpeeksi ohjausta ja tukea erityiskysymyksiini lastenneuvolasta
1 2 3 4 5
- Jos olen kysynyt neuvolassa jotain, olen ollut tyytyväinen saamiini vastauksiin
1 2 3 4 5

13. Miten koet jaksaneesi? Valitse sopivin vaihtoehto!

1 = täysin samaa mieltä, 2 = jokseenkin samaa mieltä, 3 = ei osaa sanoa, 4 = jokseenkin eri mieltä, 5 = täysin eri mieltä

- Olen huolissani omasta jaksamisestani vanhempana
1 2 3 4 5
- Olen huolissani puolisoni jaksamisesta vanhempana
1 2 3 4 5
- Olen kokenut väsymystä monikkolasten ollessa alle 1-vuotiaita
1 2 3 4 5
- Olen kokenut väsymystä monikkolasten ollessa yli 1-vuotiaita
1 2 3 4 5
- Olen kokenut uupumusta monikkolasten ollessa 2-vuotiaita tai alle 2-vuotiaita
1 2 3 4 5
- Mielestäni monikkolasten sairastelu on vaikuttanut omaan jaksamiseeni
1 2 3 4 5
- Lasten kasvatuksessa tarvitaan fyysisiä hellyyden osoituksia (esim. halaamista)
1 2 3 4 5
- Perheessämme on mielestäni tarpeeksi fyysistä hellyyden osoituksia
1 2 3 4 5
- Tunnen olevani stressaantuneempi kuin koskaan
1 2 3 4 5
- Tunnen itseni onnelliseksi
1 2 3 4 5

14. Mitä mieltä olet ollut lähipiiriltä saatuun apuun ja tukeen? Valitse sopivin vaihtoehto!

1 = täysin samaa mieltä, 2 = jokseenkin samaa mieltä, 3 = ei osaa sanoa, 4 = jokseenkin eri mieltä, 5 = täysin eri mieltä

- Olen saanut mielestäni riittävästi apua lastenhoidossa puolisoiltani
1 2 3 4 5
- Olen saanut mielestäni riittävästi apua kodinhoidossa puolisoiltani
1 2 3 4 5
- Olen saanut apua lasten- tai kodinhoidossa puolisoiltani kun olen sitä pyytänyt
1 2 3 4 5
- Olen saanut mielestäni riittävästi tukea ja apua lasten- ja/tai kodinhoidossa sukulaisiltani
1 2 3 4 5
- Olen saanut mielestäni riittävästi tukea ja apua lasten- ja/tai kodinhoidossa ystäviltä
1 2 3 4 5
- Perheen ulkopuolisten neuvot ovat silloin tällöin tarpeen lasteni kasvatuksessa
1 2 3 4 5
- Minulla on mielestäni riittävästi aikaa myös perheen muille lapsille
1 2 3 4 5
- Minulla on mielestäni riittävästi aikaa myös viettää aikaa monikkolasteni kanssa erikseen
1 2 3 4 5
- Minulla on mielestäni riittävästi aikaa olla puolison kanssa kahdestaan
1 2 3 4 5
- Minulla on mielestäni riittävästi omaa aikaa
1 2 3 4 5

15. Mitä mieltä olet ollut tuen saannista? Valitse sopivin vaihtoehto!

1 = täysin samaa mieltä, 2 = jokseenkin samaa mieltä, 3 = ei osaa sanoa, 4 = jokseenkin eri mieltä, 5 = täysin eri mieltä

- Olen tyytyväinen Kelalta saamaani tukeen

1 2 3 4 5

- Olen käyttänyt kunnan tai yksityistä kotipalvelua apuna kodin- tai/ja lastenhoi-
dossa (1 = olen käyttänyt, 5 = en ole käyttänyt)

1 2 3 4 5

- Olin tyytyväinen neuvolan järjestämään synnytys- ja/tai perhevalmennukseen

1 2 3 4 5

- Olen ollut tyytyväinen paikallisyhdistyksiltä saamaani tukeen

1 2 3 4 5

- Mielestäni perheemme taloudellinen (rahallinen) tilanne on kohtuullinen

1 2 3 4 5

- Olen ollut tyytyväinen internetistä saamaani vertaistukeen

1 2 3 4 5

16. Kerro omin sanoin, mitkä tekijät auttavat jaksamaan arjessa.

17. Kerro omin sanoin, mitkä tekijät ovat kuormittaneet erityisesti jaksamistasi.

18. Kerro omin sanoin, missä asioissa olisit kaivannut enemmän tukea tai ohjausta neuvolalta ennen ja jälkeen monikkolasten syntymän.

19. Kerro, oletko saanut jostain muualta tukea kuin tässä kyselyssä mainituista paikoista.

20. Kerro omin sanoin, minkälaista tukea tai apua olisit itse toivonut.

KIITOS!