



MEILLE TULEE VAUVAT

Opas monikkovauvojen
odotukseen ja hoitoon



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

HYVÄT MONIKKOLASTEN VANHEMMAT

Monikkovauvat syntyvät erilaisiin perheisiin ja elämäntilanteisiin: esikoisiksi tai sisarusparveen, kahden tai yhden vanhemman perheeseen, uusperheeseen, pitkään suunniteltuna ja hartaasti odotettuna tai hyvinkin yllättäen.

Olemme koonneet tähän opaskirjaan ajanmukaista tietoa ja käytännönläheisiä vinkkejä monikkovauvojen odotuksesta, synnytyksestä, vanhemmuudesta ja vauvojen kehityksestä sekä hoidosta. Lisäksi kirjassa on tietoa lapsiperheiden palveluista ja sosiaaliturvasta kunkin vanhemman ja perheen sovellettavaksi.

Toivomme, että kirja antaa monikkolasten vanhemmille uutta pohdittavaa, omaa ajattelua tukevaa ja syventävää tietoa sekä eväitä toimivaan arkeen.

Tämä opaskirja annetaan äitiysneuvolakäynnin yhteydessä kaksosia, kolmosia tai useampaa lasta odottaville perheille.

Tietoa vauvan odotuksesta ja hoidosta on mahdollista saada myös *Meille tulee vauva* -opaskirjasta, joka annetaan kaikille vauvaa odottaville vanhemmille terveyskeskuksen äitiysneuvolasta. Äitiys- ja lastenneuvolasta on mahdollista saada lisätietoa ja tukea vauvojen odotukseen, synnytykseen, vanhemmuuteen ja monikkolasten hoitoon. Tietoa ja apua voi kysyä myös synnytysairaalasta, Suomen Monikkoperheet ry:stä sekä monista muista lasten ja perheiden asioihin keskittyvistä järjestöistä.

Romulus ja Remus perustivat Rooman. Tämä myytti kaksosista kertoo, että jotain todella suurta voi syntyä kahden ihmisen yhdistäessä tietonsa, taitonsa, tunteensa, voimansa ja päämääränsä.

TOIMITUSKUNTA

Kiitokset kaikille opaskirjaseen sisällön tuottajille.



MEILLE TULEE VAUVAT

ISBN 978-952-245-410-2 (painettu)

ISBN 978-952-245-411-9 (verkko)

ULKOASU JA TAITTO Tuomas Karppinen

KUVITUS Taru Castren

Erikoismedia Graphic Oy 2011



HYVÄT MONIKKOLASTEN VANHEMMAT

3

1. ODOTUSAIKA

6

1.1 Monikkouden yleisyys, biologinen tausta ja mahdollistavat tekijät.....	7
1.2 Alkuraskauden seulontatutkimukset	8
1.3 Raskauden seuranta	9
Neuvola- ja äitiyspoliklinikkakontrollit.....	9
Yhteinen istukka – tiivis seuranta	10
Erilliset istukat.....	10
Kolmos- ja nelosraskaudet.....	10
1.4 Odotusajan oireita.....	11
1.5 Odottajan ravitsemus.....	11
1.6 Päihteiden käytöstä odotusaikana ja lasten syntymän jälkeen	13
1.7 Odottajan liikunta	14
1.8 Monikkoraskaus ja työ	14
1.9 Odotusajan psykologiaa monikkoraskaudessa	15
Vuorovaikutusta kohtuvauvojen kanssa.....	16
Vanhemmaksi kasvamista	17
Huolta ja hämmennystä.....	18
1.10 Parisuhteen merkitys ja hoitaminen odotusaikana	20

2. SYNNYTYS

22

2.1 Alatiesynnytys	23
2.2 Synnytyspelko	24
2.3 Keisarileikkaus	25
2.4 Lapsivuodeaika	25

3. ARKI VAUVOJEN KANSSA

26

3.1 Keskosvauvojen varhaisvaiheet sairaalassa ja kotona.....	27
3.2 Monikkovauvojen imetys	28
3.3 Monikkovanhempien parisuhde.....	30
3.4 Yhden vanhemman monikkoperheet.....	31
3.5 Monikkoperheen isänä	32
3.6 Monenlaisia monikkoperheitä	33

4. MONIKKOPERHEEN ARJEN ORGANISOINTI

34

4.1 Auttajien turvaverkko.....	35
4.2 Nukkuminen monikkoperheissä	36
4.3 Samassa vai eri rytmissä?.....	39
4.4 Lasten hoitaminen kotona.....	39
4.5 Kodin turvallisuus ja järjestys	40
4.6 Lapsiperheen menopelit	40

5. TUTUSTU MINUUN!

42

5.1 Kohtaamisen kullannarvoiset hetket.....	44
5.2 Välillä kaikki on täyttä mylläkkää.....	45

6. MONIKKOLASTEN KEHITYS KAHDEN VUODEN IKÄISEKSI

46

6.1 Liikunnallinen kehitys	47
6.2 Puheenkehitys.....	48
6.3 Monikkolasten keskinäinen suhde	48
6.4 Tue myös erillisyyttä	49

7. TALOUDELLINEN TUKI JA SOSIAALIPALVELUT MONIKKOPERHEISSÄ

50

7.1. Taloudelliset tuet.....	51
Äitiysraha ja vanhempainraha	51
Äitiysavustus	51
Taloudellinen tuki ja sosiaalipalvelut monikkoperheissä	51
Lasten kotihoidon tuki.....	52
Toimeentulotuki	52
7.2 Kunnalliset lapsiperhepalvelut monikkoperheille	52
7.3 Muuta apua kotiin	53

8. JÄRJESTÖJEN PALVELUT MONIKKOPERHEEN TUKENA

54

Monikkoarjen, lastenhoidon ja -kasvatuksen tukipalveluja.....	55
Erytistukea tarvitsevien perheiden tukipalveluja	56
Perhe-, parisuhde- ja lastenhoitopalveluja	57
Pari- ja seksuaaliterapiapalveluja	57
Monenlaisten perheiden tukipalveluja.....	58



ODOTUSAIKA

1.1 MONIKKouden YLEISYYS, BIOLOGINEN TAUSTA JA MAHDOLLISTAVAT TEKIJÄT

Äidin korkea ikä, useat synnytykset, lapsettomuushoidot ja äidin puoleisen suvun monikkoraskaudet lisäävät todennäköisyyttä kaksosten ja kolmosten saamiseen. Monikkoraskauden diagnoosi varmistuu ultraäänitutkimuksessa. Monisikiöraskauksien osuus on 1,5% kaikista raskauksista. Suomessa syntyy vuosittain noin 850 kaksoset

ja 10–15 kolmoset.

Kaksoset ovat perimältään identtisiä tai epäidenttisiä. Identtiset ovat aina samaa sukupuolta ja heidän arvellaan syntyvän kun yksi hedelmöittynyt munasolu jakautuu kahtia. Heillä on siis samat geenit. Epäidenttisiä kaksosia syntyy, kun kaksi munasolua hedelmöityy samanaikaisesti. He ovat keskenään

perimältään yhtä samankaltaisia kuin tavalliset sisaruksetkin. Epäidenttiset kaksoset voivat olla samaa tai eri sukupuolta.

Vieläkään ei varmuudella tiedetä, miksi joillekin syntyy identtiset kaksoset. Sen sijaan taipumus saada epäidenttisiä kaksosia on periytyvä ominaisuus, joka voi tulla isän tai äidin puolelta naiselle, joka synnyttää kaksoset. Todennäköisyys saada epäidenttiset kaksoset lisääntyy myös mm. synnyttäjän iän kasvaessa, synnytyskertojen lisääntyessä tai lapsettomuushoitojen myötä. Noin kolmannes kaksosista on identtisiä ja loput kaksi kolmasosaa epäidenttisiä.

Kolmosraskaus voi syntyä useammalla tavalla. Jos kolme munasolua hedelmöittyy samanaikaisesti, tuloksena on kolme epäidenttistä kolmoslasta. Kun kaksi munasolua hedelmöittyy samanaikaisesti ja toinen niistä jakautuu, tu-

lee yksi epäidenttinen kolmoslapsi ja kaksi identtistä kolmoslasta. Harvinaisin tilanne on, mikäli yksi hedelmöittynyt munasolu jakautuu kahtia ja toinen puoli jakautuu vielä kerran kahtia. Tässä harvinaisessa tilanteessa kolmoslapsista tulee identtiset.

Jo ensimmäisessä tutkimuksessa pyritään selvittämään, onko sikiöillä yhteinen istukka vai onko kullakin oma istukkansa. Erilliset istukat voivat olla täydellisesti erillään tai sulautua viereysten.

Mikäli istukat ovat erilliset, sikiöt voivat olla eri sukupuolta. Istukoiden sijainti voi vaikuttaa niiden toimintaan. Mikäli istukka on yhteinen, sikiöt ovat samaa sukupuolta. Näilläkin sikiöillä on useimmiten kuitenkin omat lapsivesipussit. Koska yhteisessä istukassa voi olla verisuoniyhteyksiä sikiöiden välillä, raskauden seuranta on tällöin tiiviimpää.

1.2 ALKURASKAUDEN SEULONTATUTKIMUKSET

Sikiöiden kromosomisto voidaan selvittää lapsivesitutkimuksen avulla vanhempien niin toivoessa. Lapsivesipistoon liittyy noin 0,5% keskenmenorisiki, joka tuplaantuu pistettäessä kaksi kertaa. Keskenmenorisikin lisäksi on mietittävä suhtautumista tuloksiin, mikäli vain toisella sikiöllä todetaan kromosomipoikkeavuus. Ennen kromosomiseulontatesteihin osallistumista

on kuitenkin hyvä neuvotella tilanteesta terveydenhoitajan ja/tai lääkärin kanssa. Kehityshäiriöriskiä arvioitaessa on huomioitava mahdolliset lapsettomuushoitoihin liittyneet hormonilääkitykset ja sikiöiden lukumäärä. Ennen seulontaan osallistumista vanhempien on hyvä myös miettiä, mitä ei-toivottu seulontatulokset merkitsee monikkoraskauden jatkoselvittelyn osalta.

1.3 RASKAUDEN SEURANTA

NEUVOLA- JA ÄITIYS-POLIKLINIKKAKONTROLLIT

Monikkodiagnoosin jälkeen raskauden seuranta toteutuu neuvolan terveydenhoitajan ja sairaalan äitiyspoliklinikan yhteistyönä, sillä monikkoraskauksissa odotusajan ongelmia esiintyy useammin kuin yhtä lasta odottaessa. Merkittävimmät monikkoraskauteen liittyvät ongelmat ovat ennenaikainen synnytys ja sikiön kasvunhidastumat. Seuranta-tiheys äitiyspoliklinikalla riippuu olennaisesti siitä, onko sikiöillä yhteinen vai erilliset istukat.

Lääkäri räätälöi äidille sopivan seurantaohjelman huomioiden mahdolliset pitkäaikaiset sairaudet, aiempien raskauksien kulun ja istukkatyyppin. Neuvolassa raskauden etenemistä ja äidin vointia seurataan kuten yksisikiöissä raskauksissakin. Äitiyspoliklinikakäynneillä kartoitetaan äidin voinnin lisäksi kohdunsuun tilannetta ja sikiöiden kasvua.

Ultraäänitutkimuksissa seurataan sikiöiden kasvua ja aktiivisuutta, kiinnitetään huomiota lapsiveden määrään, istukan tai istukoiden toimintaan ja tarvittaessa myös sikiön verenkierronlisiin muutoksiin. Varsinaista hoitoa sikiön kasvunhidastumaan ei tunneta, mutta sikiöiden hyvinvointi pyritään varmistamaan optimoimalla synnytysajankohta. Äidin hyvä ravitseminen etenkin raskauden alkupuoliskolla ja erityisesti tupakoimattomuus auttavat sikiötä kasvamaan oman kasvumahdollisuu-



tensa mukaisesti. Syntyessään suomalaiset kaksoset ovat tilastojen mukaan noin kilon ja kolmoset lähes kaksi kiloa kevyempiä kuin yksöset.

Ennenaikaisen synnytyksen ehkäisemiseksi pyritään sulkemaan pois mahdolliset oireettomatkin infektiot. Kaksosraskaudessa sikiöt kasvavat yksisikiöisten tahtiin aina 28 raskausviikolle saakka. Koska kaksoskohdun koko vastaa 26–28 raskausviikolla täysiaikaista yksisikiöistä raskautta, kohdunkaulan tilannetta ja sikiön tarjoutuvan osan sijaintia lantiossa seurataan tiiviisti jo raskauden toisella kolmanneksella. Useasti äidit jäävät pois töistä jo ennen äitiysloman alkua. Mikäli sikiöitä on useampi kuin kaksi, lepohoito kotona aloitellaan jo varhaisemmassa vaiheessa. Keskimäärin suomalaiset kaksoset syntyvät noin neljä viikkoa aiemmin kuin yksöset, kolmoset vieläkin aiemmin.

YHTEINEN ISTUKKA – TIIVIS SEURANTA

Mikäli sikiöillä on yhteinen istukka, tiivis raskauden seuranta aloitetaan jo 16–18 raskausviikon jälkeen. Valtaosa sikiöistä, joilla on yhteinen istukka, kasvaa odotetusti, mutta noin 15%:ssa tapauksista ilmenee häiriöitä istukan ja sikiöiden verenkiertoissa. Tällöin sikiöille kehittyä kasvuero. Lisäksi toisen lapsivesipussin nestemäärä tyypillisesti lisääntyy voimakkaasti ja toisen on poikkeuksellisen vähäinen. Yleensä nämä löydökset ilmaantuvat ennen 28. raskausviikkoa. Hoitona käytetään lapsiveden vähentämistä tai ve-

risuoniyhteyksien tuhoamista laserilla.

Erittäin harvoin sikiöillä on sekä yhteinen istukka että lapsivesipussi. Tällöin sikiökomplikaatioita on seurattava erityisen tarkasti napanuorien toisiinsa kietoutumisen ja istukan verenkierto-häiriöriskin vuoksi.

ERILLISET ISTUKAT

Mikäli sikiöiden istukat ovat erilliset, raskauden seuranta tapahtuu äitiyspoliklinikalla 3–6 viikon välein. Loppuraskaudessa seuranta tiivistyy. Kontrollikäynneillä kiinnitetään huomiota erityisesti sikiöiden kasvuun ja ennenaikaisuuteen liittyviin tekijöihin.

KOLMOS- JA NELOS-RASKAUDET

Kolmos- ja nelosraskaudet ovat harvinaisia. Kolmosia syntyy vuodessa 10–15 perheeseen. Neloset on syntynyt Suomessa viimeksi vuonna 1994. Lapsettomuushoidoissa siirretään Suomessa 1–2 alkioita, ja hormonihoitojenkin yhteydessä pyritään vähentämään todennäköisyyttä monikkoraskauteen odotusajan riskien välttämiseksi. Kolmosraskausdiagnoosi tehdään ultraäänitutkimuksen avulla ja istukoiden tilanne selvitetään kuten kaksosraskauksissakin. Kolmosilla voi olla yhteinen istukka, eri istukat tai kahdella sikiöistä yhteinen ja yhdellä oma istukkansa. Raskauden ennusteen kannalta tilanne on edullisin niissä kolmosraskauksissa, joissa kaikilla sikiöillä on oma istukka. Seuranta suunnitellaan yksilöllisesti ja se on usein tiiviimpää kuin kaksosraskaudessa.

1.4 ODOTUSAJAN OIREITA

Odotusajan oireet eivät suuresti poikkea yksisikiöisen raskauden oireista. Usein äidit kuvaavat oireiden olevan voimakkaampia kuin yksisikiöisessä raskaudessa. Erityisesti alkuvaiheen pahoinvointi voi olla voimakasta monikkoraskaudessa. Kohdun merkittävä kasvu monikkoraskauden aikana aiheuttaa useimmille raskausarpiä, jotka vaale-

nevat ajan myötä.

Loppuraskaudessa kookas kohtu voi aiheuttaa alaraajojen voimakasta turvotusta, suonikohjuja, häpyluuliitoksen pehmentymisestä aiheutuvia liitoskipuja ja vaikeuttaa liikkumista. Kohdun koon kasvuun saattaa liittyä myös ennenaikaisia supistuksia, joita äiti ei aina tunnista.

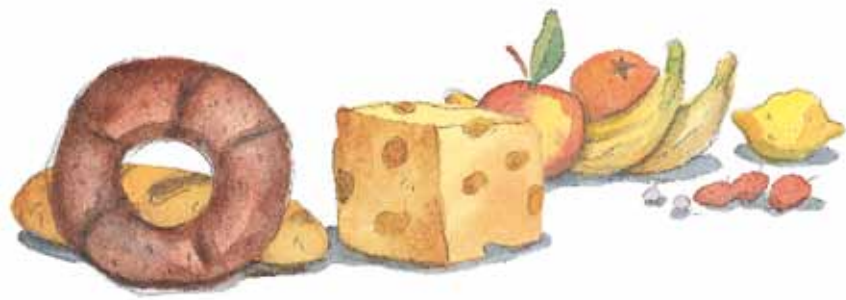
1.5 ODOTTAJAN RAVITSEMUS

Äidin raskautta edeltävä ja odotusajan ravitsemustila vaikuttaa raskauden kulkuun. Monikkoraskaudessa äidin ravintovarastojen kulutus kiihtyy. Monipuolisella ja terveellisellä ravitsemuksella pyritään takaamaan sikiön hyvinvointi, estämään raskauskomplikaatiot ja välttämään liiallinen ravinnonsaanti, joka voi johtaa äidin painon pysyvään lisääntymiseen synnytyksen jälkeen. Äidin kohtuullinen ja monipuolinen ravitsemus erityisesti raskauden puoleen väliin mennessä vaikuttaa myönteisesti raskauden kulkuun. Sikiön

kasvunhidastuminen ja ennenaikainen synnytys ovat harvinaisempia niillä monikkoäideillä, joiden painonnousu ja ravitsemustila ovat juuri sopivia.

Monikkoraskaudessa äidin päivittäinen kaloritarve nousee tietyssä vaiheessa huomattavasti. Suositukset ravintotarpeesta vaihtelevat äidin lähtöpainon mukaan; alipainoisille suositellaan 4000 kcal/vrk, normaalipainoisille 3000–3500 kcal/vrk ja ylipainoisille 2700–3000 kcal/vrk ravinnonsaanti. Erityisesti proteiinin saanti on turvattava. Vähärasvaisen lihan ja vähäsokeisten sekä kuitupitoisten hiilihydraattien käyttö on suositeltavaa. Liian vähäinen painonnousu





saattaa kuvastaa sikiöiden kasvun hidastumista. Runsas, hyvin lyhyen ajan sisällä tapahtuva painonnousu saattaa liittyä lapsivesimäärän äkilliseen kasvuun. Merkittävään painon kohoamiseen voi liittyä myös sokeriaineenvaihdunta- ja verenpaineongelmia.

Äidin riittävä energiansaanti on tärkeää, sillä sikiöiden kohdussa viettämä aika on yksösraskautta lyhyempi ja toisaalta riittävä ravinnonsaanti erityisesti raskauden alussa vahvistaa myös istukan kehitystä. Vahva ja toimiva istukka turvaa hyvät kasvuolosuhteet kaikille sikiöille.

Tutkimuksia ravintolisien käytön vaikutuksista monikkoraskauteen on niukalti, vaikka on oletettavaa, että ravintolisien tarve monikkoraskaudessa on lisääntynyt. Monikkoäidit voivat käyttää monivitamiinivalmistei-

ta, joilla turvataan päivittäinen kalsiumin, foolihapon, magnesiumin, sinkin sekä C- ja E-vitamiinien saanti. Rautavarastojen riittävyys ja raudan tarve on yksilöllistä. Tarvittaessa käytetään rautalisää. D-vitamiini vaikuttaa olennaisesti kalsiumaineenvaihduntaan, joten kaikille raskaana oleville suositellaan D-vitamiinilisää. A-vitamiinia sisältävien valmisteiden käyttöä ei suositella lainkaan. Kalsiumia saadaan pääasiassa maitotuotteista. C-vitamiinia on runsaasti sitruhedelmissä ja vihreissä vihanneksissa. Kasviöljyt ovat E-vitamiinin pääasiallinen lähde. Liha, kala ja kananmunat ovat hyviä sinkin lähteitä ja ne sisältävät myös rautaa, jota saadaan myös vihreistä vihanneksista ja pähkinöistä. Omega-3-rasvahappojen saantia edistävät kala, liha, kananmuna ja ruokaöljyvalmisteet.

1.6 PÄIHTEIDEN KÄYTÖSTÄ ODOTUSAIKANA JA LASTEN SYNTYMÄN JÄLKEEN

Kaikki päihteet kulkeutuvat istukan tai istukoiden kautta monikkosikiöihin. Tästä syystä alkoholin, tupakan, huumeiden ja muiden vauvoja vahingoittavien aineiden käytön lopettaminen on oikea päätös missä tahansa raskauden vaiheessa. Jokainen päihteetön päivä turvaa vauvojen tervettä kehitystä. Vauvat tarvitsevat turvalliset aikuiset myös syntymän jälkeen.

Odottavan äidin käyttäessä **ALKOHOLIA** myös sikiöt altistuvat alkoholille. Sikiöissä alkoholipitoisuus voi olla jopa korkeampi kuin äidin veressä. Alkoholi voi aiheuttaa sikiöille epämuodostumia, keskushermoston vaurioita ja hidastaa sikiöiden kasvua koko raskauden ajan. Lisäksi se voi haitata lasten keskittymiskykyä, oppimista ja kielellistä kehitystä. Raskauden aikana ei voida määritellä alkoholin käytölle turvallista rajaa ja siksi suositellaan, että raskauden toteamisen jälkeen alkoholia ei käytetä lainkaan. Humalahakuista alkoholin käyttöä kannattaa välttää jo silloin kun raskaaksi tuleminen on mahdollista. Alkoholin käyttöä kannattaa välttää myös lasten syntymän jälkeen. Alkoholi muuttaa vanhempien tuoksua, tapaa koskettaa ja hoivata sekä valppautta. Vauvat voivat reagoida näihin muutoksiin hätäntymällä. Alkoholin käytöstä keskustellaan neuvolassa ja sieltä saa tukea alkoholin käytön lopettamiseen sekä hoitoonohjausta. Tukea on saatavilla myös A-klinikalta ja Ensi- ja turva-

kotien liitosta. Tietoa ja tukea päihteiden käytön hallintaan on saatavilla Internetistä www.paihdelinkki.fi.

HUUMEIDEN käytöstä johtuva äidin mahdollinen itsensä laiminlyöminen, huono fyysinen kunto, puutteellinen ravitsemus ja infektioalttius aiheuttavat riskejä raskaudelle. Huumeiden vaikutuksesta sikiöiden kasvu hidastuu. Syntyvät lapset voivat kärsiä vieroitusoireista ja myöhemmistä häiriöistä. Äidin kannattaa kertoa huumeiden käytöstään äitiysneuvolassa, jolloin hän saa lähetteen erikoissairaanhoidon äitiyspoliklinikalle (mm. HAL-poliklinikat). Päihteiden käyttöön liittyvissä ongelmissa neuvoa ja tietoa sekä tukea on mahdollista saada Irti Huumeista ry:stä (www.irtihuumeista.fi) ja Huumeambulanssi ry:stä (www.huumeambulanssi.fi).

TUPAKOINTI aiheuttaa usein pahoinvointia odottavalle äidille. Sikiöiden elimistössä nikotiinipitoisuus on korkeampi kuin äidillä. Tupakoivien äitien lapset ovat syntyessään pienempiä ja ärtyisempiä kuin tupakoimattomien. Heillä on todennäköisesti enemmän hengitystieinfektioita ja astmaa. Passiivisen tupakoinnin vaikutus on sama kuin aktiivisen tupakoinnin. Sekä äidin että isän kannattaa lopettaa tupakointi mahdollisimman pian raskauden alettua, mahdollisuuksien mukaan jo aiemminkin, raskautta suunniteltaessa. Tupakansavulle altistuminen on

erityisen haitallista lapsille. Ympäristön tupakansavu hidastaa muun muassa lasten iän karttuessa tapahtuvaa keuhkojen toiminnan kehittymistä. Tupakoinnin lopettamiseen saa tukea äitiys- ja lastenneuvolasta. Tietoa, tukea ja neuvoja tupakoinnin lopettamista harkitseville ja tupakoinnin jo lopettaneille on saatavilla Internetistä www.stump-pi.fi.

LÄÄKKEIDEN käytöstä odotusaikana ja imetyksenaikana on hyvä neuvotella

lääkärin kanssa. Rauhoittavat lääkkeet ja unilääkkeet voivat aiheuttaa sikiöiden epämuodostumia, kasvunhidastumia, vastasyntyneen keltaisuutta, alilämpöisyyttä, velttoutta ja hengityksen lamaantumista. Tietoa lääkkeiden haitallisuudesta sikiöille ja imetyksen aikaisesta altistumisesta voi kysyä HUS:n teratologisesta tietopalvelusta, puh. 09 471 76500, arkisin kello 9–12. Muina aikoina voi ottaa yhteyttä neuvolaan tai äitiyspoliklinikalle.

1.7 ODOTTAJAN LIIKUNTA

Yksikiöisessä raskaudessa liikunta ei yleensä vaikuta negatiivisesti raskauden kulkuun. Monikkoraskauden aikana kannattaa neuvotella lääkärin kanssa liikkumisesta. Normaali päivittäinen liikunta on suotavaa. Rauhallinen kävely päivittäin on erittäin hyvä liikuntamuoto odottavalle äidille. Myös kevyet

kotityöt antavat tarpeellista liikuntaa. Rasittavaa matkustamista ja aktiivista liikkumista pyritään välttämään 28–34 raskausviikoilla, sillä pyrkimyksenä on ehkäistä ennenaikaisia synnytyksiä. Ennenaikaiset supistukset ja kohdunsuun kypsyminen voivat vaatia lepojaksoja kotona tai sairaalassa jo aiemminkin.

1.8 MONIKKORASKAUS JA TYÖ

Raskaana oleva voi kertoa odotuksestaan työnantajalle silloin, kun itse haluaa. Työnantajan voi olla hyvä tietää monisikiöraskaudesta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta työolosuhteet voidaan järjestää sellaiseksi, että ne eivät lisää esimerkiksi vauvojen ennenaikaisen syntymän riskiä. Työnantajalle täytyy ilmoittaa perhevapaalle jäämi-

sestä kaksi kuukautta ennen vapaan alkamista. Raskaudesta kertominen koeaikana ei oikeuta työnantajaa purkamaan työsuhdetta raskauden takia.

Monisikiöraskauteen liittyvät riskit, äidin terveydentila ja subjektiiviset tuntemukset sekä näiden merkitys työssäkäynnille tulisi arvioida esimerkiksi raskauden seuranta toteuttavan



tahon toimesta. Sikiöiden tai äidin terveyden vaarantavat työolosuhteet tulee tiedostaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Vaaratekijä tulee pois-

taa tai vauvoja odottava äiti siirtää toisiin työtehtäviin. Mikäli nämä toimenpiteet eivät ole mahdollisia, on äidillä oikeus jäädä pois töistä. Tässä tapauksessa äiti on oikeutettu tietyn ehdoin saamaan Kansaneläkelaitoksen myöntämää erityisäitiysrahaa. Näistä asioista saa tietoa Internet-osoitteesta: www.kela.fi.

Monikkolapsia odottava äiti jää pois töistä jo ennen äitiysloman alkua, vaikka raskaus olisikin sujunut ongelmitta. Normaalisti sujuvassa monikkoraskaudessa on sekä lasten että äidin edun mukaista varmistaa, että lapset saavat kasvaa ja kehittyä mahdollisimman pitkään äidin vatsassa. Sairausloma-ajan palkanmaksuperusteet vaihtelevat alakohtaisten työehtosopimusten mukaan. Oman alan palkanmaksun pituuden voi tarkistaa työehtosopimuksesta. Mikäli odottava äiti ei saa sairauslomaajaltaan palkkaa, on hän oikeutettu saamaan Kansaneläkelaitokselta haettavaa sairauspäivärahaa.

1.9 ODOTUSAJAN PSYKOLOGIAA MONIKKORASKAUDESSA

Odotusaika on aivan erityistä aikaa vanhemmalle ja lapselle myös psykologisesti mielessä. Raskausaika pitää sisällään kaksi tärkeää kehityksellistä vaihetta, jotka valmistelevat vanhempaa ja vauvaa syntymän jälkeiseen aikaan. Ensinnäkin odotusaikana vanhempi alkaa muodostaa suhdetta tulevaan vauvaan.

Tämän lisäksi tulevat vanhemmat alkavat valmistautua uuteen rooliin: vanhemmuuteen.

Monikkoraskauden kohdalla vanhempi kohtaa nämä samat kehitykselliset tehtävät joskin erilaisina ja usein myös astetta haastavimpina. Usein tieto monikoista tulee vanhemmille



yllätyksenä. Alkuun vanhemmilla menee aikansa sopeutua tähän uuteen ajatukseen. Hämmennyksen jälkeen tieto kahdesta tai useammasta vauvasta on monille vanhemmille iloinen uutinen. Valmistautumisen ja sopeutumisen kannalta on sitä parempi, mitä varhaisemmin tieto on saatu. Nykyiset ultraäänitutkimukset mahdollistavat monikkoraskauden mahdollisimman varhaisen tunnistamisen.

VUOROVAIKUTUSTA KOHTUVAUVOJEN KANSSA

Monikkoraskaudessa vanhempi lähtee luomaan suhdetta jokaiseen kohdussa olevaan lapseen. Suhde vauvoi-

hin rakentuu sekä mielikuvien kautta että kohtuvauvojen ja vanhempien välisen todellisen, suoran vuorovaikutuksen avulla. Usein äidin on vaikea erottaa ja tunnistaa kohdussa olevia lapsia toisistaan. Esimerkiksi silloin jos joku lapsista on kohdussa toisen lapsen alla, voi äidin olla vaikeaa tuntea muiden kohdussa olevien lasten liikkeitä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei kohtuvauvoihin voisi syntyä kiinteää suhdetta jo odotusaikana. Vauvat kuulevat ja tunnistavat vanhempien äänen ja reagoivat kosketukseen. Tiedetään, että jo pelkästään vauvojen mielessä pitämisen raskausaikana vahvistaa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta jo ennen

syntymää. Näin ollen kohtuvauvoille kannattaa jutella tai vaikkapa laulaa. Myös kosketuksen avulla kannattaa pitää yhteyttä vauvoihin. Kohtuvauvojen välisen vuorovaikutuksen seuraaminen on ainutlaatuinen lisä, jonka monikkoraskaudessa vanhempi saa kokea. Monikkovauvojen keskinäinen suhde lähtee rakentumaan jo raskausaikana ja sen on tutkittu olevan yhteydessä vauvojen väliseen suhteeseen myös syntymän jälkeen.

Usein monikkolapsia odottavat vanhemmat kertovat, että kustakin vauvasta syntyy jo raskausaikana jonkinlainen käsitys. Näiden mielikuvien syntyyn vaikuttavat vanhempien kokemukset omasta lapsuudesta ja omista aikaisemmista lapsista sekä kohtuvauvan käyttäytyminen odotusaikana.

Ultraäänitutkimuksissa vanhempi saa tietoa kunkin vauvan yksilöllisistä piirteistä ja käyttäytymisestä. Erityisesti monikkoraskausien kohdalla ultraäänitutkimukset ovat merkityksellisiä tunnesuhteen vahvistajia, ja valokuvineen ne tuovat näkyväksi tulevat vauvat myös kumppanille.

Puolison tuella on aivan erityinen rooli monikkoperheissä, ja siksi on hyvä, jos hän voi osallistua raskauden seurantaan mahdollisimman tiiviisti. Samalla myös puoliso voi rakentaa omaa suhdettaan vauvoihin, sekä suoran vuorovaikutuksen, että omien mielikuvien kautta.

VANHEMMAKSI KASVAMISTA

Vauvaan luotavan suhteen lisäksi odotusajan toinen kehityksellinen tehtävä pitää sisällään aikuisen valmistautumisen tulevaan vanhemmuuteen. Lapsen



syntymä on vanhemmille aina käänteen tekevä tapahtuma, mutta erityisen mul-listava silloin, kun kyseessä on ensimmäinen raskaus. Siirtyminen itsenäisestä aikuisuudesta vanhemman rooliin ja vastuu tulevasta vauvasta herättää usein myös ristiriitaisia tunteita kuten epävarmuutta ja usein pelkoakin.

Alkuun monikkolasten vanhempi lähtee valmistautumaan ajatukseen, että hänestä tulee useamman lapsen vanhempi yhdellä kertaa. Tämän jälkeen vanhempi rupeaa miettimään, kuinka hän selviää useamman lapsen hoitamisesta samalla kertaa. Tässä kohdin tunte omasta pärjäämisestä nousee väistämättä pintaan. Se, että monikkoraskauden kohdalla vanhemmat alkavat pohtia vauvoja ja tulevaa arkea enemmän tai ainakin realistisemmin kuin yksösraskauden kohdalla, saattaa toisaalta myös lujittaa sekä vanhemmuutta että parisuhdetta ja vanhempien ja tulevien lasten välisiä suhteita. Toivottavaa kuitenkin on, että myös monikkoraskauden kohdalla vanhemmilla on tilaa nauttia raskauden tilasta ja haaveilla myös hieman ”epärealistisesti” tulevasta vauva-ajasta.

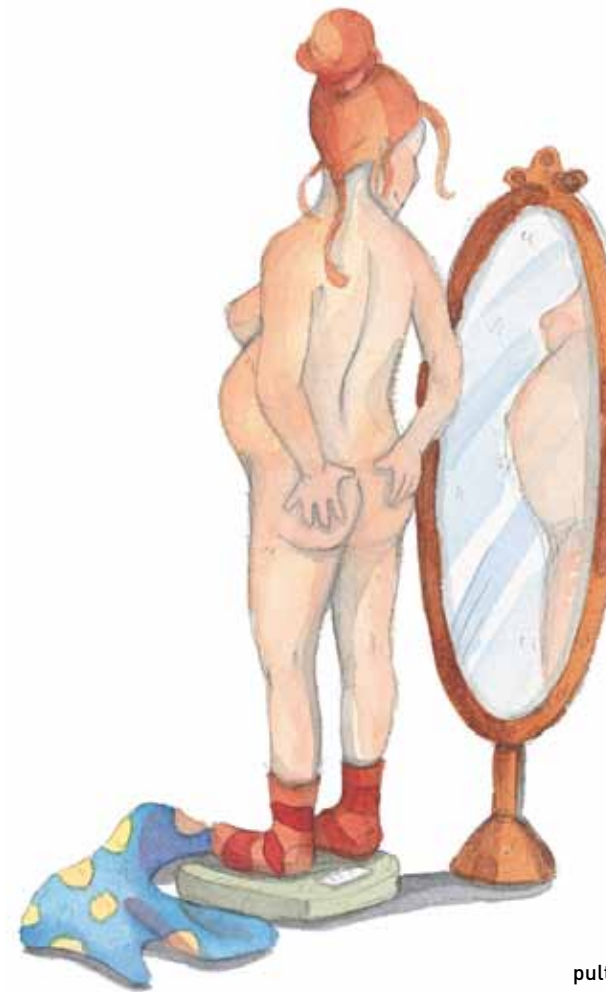
Silloin kun monikkoraskaus ei ole ensimmäinen raskaus, vanhempi joutuu rakentamaan uudenlaisen identiteetin. Vanhempi siirtyy yksöslapsen vanhemmuudesta monikkojen vanhemmaksi. Toisaalta kokemus aikaisemmasta lapsesta auttaa valmistautumaan tulevien lasten hoitoon. Isompien lasten hoito raskauden aikana vie huomiota kohtuvauvoista ja saattaa myös kuormittaa äitiä.

” Oman haasteensa loppuraskauteen toi esikoinen, joka vauvojen syntyessä oli 1 v 10 kk. Viimeiset viikot esiko vietti mummolassa, kun en vatsani takaa saanut häntä enää puettua ja ulkoilu oli mahdotonta. Kun tyttö lähti juoksemaan, en voinut kuin katsoa perään ja huutaa.”

HUOLTA JA HÄMMENNYSTÄ

Se, että monikkoraskaus on lääketieteellisesti luokiteltuna aina riskiraskaus, muodostaa oman haasteensa vanhemmille. Huoli raskaudesta ja vauvoista herättää usein heissä stressiä. Monikkoraskaus on lähes aina myös yksösraskautta lyhyempi ja ennenaikaisuuden uhka on usein läsnä monikkojen odotuksessa. Näin ollen monikkoja odottavilla on myös vähemmän aikaa valmistautua tulevaan vanhemmuuteen ja vauvojen syntymään.

Huoli vauvoista ja raskauden kuluista saattaa aiheuttaa myös tilanteen, jossa vanhemmat eivät uskalla kiintyä ja lähteä rakentamaan suhdetta tuleviin vauvoihin. Toisaalta riskiraskaudesta johtuva tiiviimpi seuranta sekä äitiin ja kohtuvauvoihin kohdistuva huomio saattavat myös vahvistaa vanhemmuutta ja auttaa uskomaan omaan pärjäämiseensä. Tiivis seuranta monikkoraskaudessa onkin erityisen tärkeää myös vanhemman henkisen jaksamisen kannalta. Silloin kun monikkoraskaus herättää tulevissa vanhemmissa erityisen suurta ahdistusta, on suositeltavaa, että he saisivat psykologista tukea jo raskausaikana.



” Ultraäänitutkimus raskauden alkuvaiheessa paljasti, että perheeseemme on tulossa kolmoset. Tutkimuksen suorittanut lääkäri oli innoissaan, mutta me mieheni kanssa olimme lähinnä kauhuissamme. Eniten pelotti ajatus siitä, kuinka pieninä lapset tulevat syntymään, sillä en voinut ajatella kolmen vauvan voivan kasvaa mahassani kovin suuriksi. Tieto siitä, että kullakin vauvalla on oma istukka, helppotti vähän.”

” Pienen kokoni (153 cm) vuoksi minulle ’luvat-tiin’, etten pääsisi raskausviikkoa 36 pidemmälle. Tähän asti jaksoinkin melko hyvin, mutta sitten olo alkoi olla epätoivoinen. Yöllä ei saanut nukuttua, kun vauvat melkskasivat ja kyljen kääntämistä varten oli herättävä. Ruoka ei maistunut ja hengittäminen oli työlästä. Mielitani parantaakseen miehene teki minulle armeijasta tutun ’tj-kalenterin’. Päivien ruksiminen toi vähän toivoa siitä, että raskaus ihan varmasti vielä päättyy. Viikolla 38 pyysin jo itkien käynnistystä, mutta kohdun-suun tilanne ei ollut tälle otollinen. Viimein, rv:lla 39+2 käynnistystä alettiin yrittää, mutta meni vielä kaksi päivää ennen kuin vauvat syntyivät. Synnytystapa oli lo-

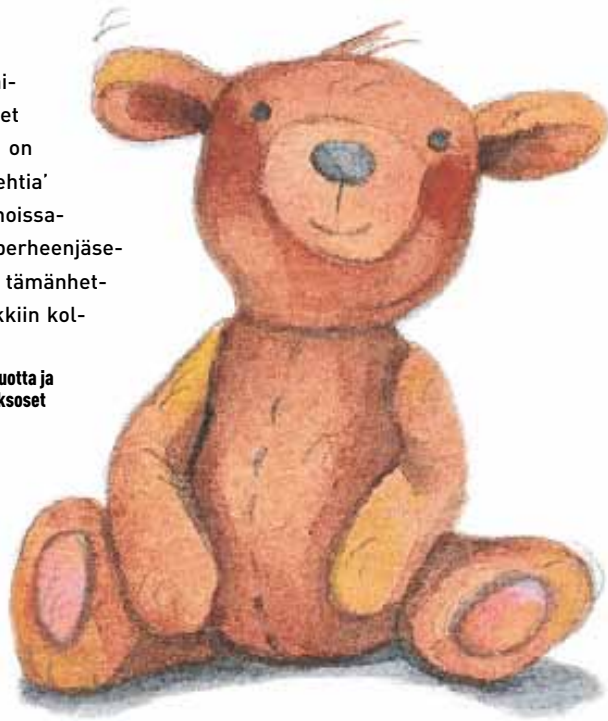
pulta kiireellinen sektio toisen vauvan sydänäänten romahdettua. Saadessani syliin kaksi reilusti yli kolmekiloista poikaa, kaikki raskauden vaivat ja epätoivo unohtuivat. Heidän takiaan kannatti jaksaa.”

Kaiken kaikkiaan voidaan todeta, että monikko-odotus on haasteellinen ja erityinen tilanne vanhemmille. Tämän vuoksi on hyvä, jos vanhemmat pystyvät antamaan enemmän aikaa itselleen ja vähentävät stressiä. Kannattaa nauttia tavallisen arjen iloista.

” En paljoa ajattele aikaa, jolloin kaksoset syntyvät, sillä mielestäni on turhaa suunnitella ja 'murehtia' tulevaisuutta etukäteen. Innoissani olen uusista, tulevista perheenjäsenistä samalla kun rakastun tämänhetkisiin perheenjäseniini, kaikkiin kolmeen, aina vain enemmän.”

isä, lapset 2 vuotta, 5 vuotta ja syntymättömät kaksoset

Monikkovauvojen odottaminen pitää sisälleen paljon ainutlaatuisia iloa ja rakkautta. Monikkosten odotus ja syntyminen perheeseen ei ole este hyvien ja turvallisten vuorovaikutussuhteiden syntymiselle.



” Seksuaalinen kanssakäyminen on vähentynyt jopa huomattavasti lapsen saatuamme, mutta olemme oppineet saamaan samantapaista tunnetta jo pelkästä halauksesta tai toisen huomioon ottamisesta. Tällä tavoin olemme ehkä sitten korvanneet toisillemme sitä menetettyä aikaa, minkä voisimme olla ihan kahdestaan ja huomioidaksemme toisiamme halujen kautta.”

isä, lapset 2 vuotta, 5 vuotta ja syntymättömät kaksoset

Rakastelulla on erityinen merkitys parisuhteessa. Raskaus ja synnytys tuovat muutoksia myös seksielämään. Äidin vartalo näyttää ja tuntuu erilaiselta, lempiasennot voivatkin tuntua epämuikavalta ja vatsakumpu muistuttaa, että läsnä on useampia ihmisiä. Usein pohditaan, voiko seksiä harrastaa vielä

raskausajan lopussa ja milloin synnyttämisen jälkeen on sille taas oikea aika. Tähän voi antaa oikean vastauksen ainoastaan äiti itse, sillä seksi on sallittua silloin, kun se tuntuu äidistä hyvältä. Yhdyntä ohella seksuaalisuutta voi toteuttaa muillakin tavoilla, ja tällöin seksi voi onnistua isonkin vatsakummun kanssa. Seksin ja läheisyyden aikana naisen kokema mielihyvä leviää myös sikiöön hormonitason muutoksina. Vauva-aikana seksin määrä usein vähenee väliaikaisesti, sillä synnytys voi tehdä seksin harrastamisesta äidille kivuliasta tai epämuikavaa ja molemmat vanhemmat ovat usein uupuneita esimerkiksi vauvojen vaihtelevan unirytmien takia. Itserakastelu on hyvä keino tasoittaa seksuaalisten halujen erilaisuutta odotusaikana ja sen jälkeenkin.

1.10 PARISUHTEEN MERKITYS JA HOITAMINEN ODOTUSAIKANA

Raskaus – ja erityisesti esikoisten odottaminen – on pariskunnan jännittävä yhteinen matka. Naisen kehossa tapahtuu monia muutoksia, joihin molempien tulevien vanhempien on sopeuttava. Naisen mieliala voi herkistyä ja heilahdella odottamattomasti. Odotusaika nostaa pintaan monenlaisia tunteita, kuten epävarmuutta, turvallisuuden kaipuuta, pelkoa, ärtäisyyttä, jne. Lisäksi fyysiset oireet, kuten väsymys ja pa-

hoinvointi, saattavat rasittaa arkielämää. Äidin keho myös vaatii enemmän lepoa etenkin monikkoraskauden loppupuolella. Usein ensisynnyttäjä on itse yhtä hämmentynyt muuttuvasta kehostaan kuin prosessia vierestä seuraava kumppani. Hän voi osoittaa tukeaan kiinnostuksellaan raskauden etenemisestä sekä halullaan eläytyä raskaana olevan kokemiin tuntemuksiin. Raskaus tuo uutta myös parisuhteeseen.



SYNNYTYS

Monikkolapset syntyvät yleensä laskettua aikaa varhaisemmilla viikoilla. Kaksoset syntyvät keskimäärin raskausviikolla 36 ja kolmoset raskausviikolla 32. Kaksosten syntymäpaino on keskimäärin 2 500 g ja kolmosten 1 600 g.

Synnytystapa suunnitellaan loppuraskaudessa yksilöllisesti. Synnytystavan valintaan vaikuttavat raskauden

kulku, raskausviikkotilanne, sikiöiden lukumäärä ja sijainti kohdussa, sikiöiden hyvinvointi, äidin mahdolliset sairaudet ja lantion koko. Kaikille odotajille kerrotaan synnytysalin tapahtumista jo edeltävästi poliklinikakäyntien yhteydessä. Mikäli sikiöitä on enemmän kuin kaksi, äiti synnyttää lapset keisarileikkauksella eli sekstiolla.

2.1 ALATIESYNNYTYS

Usein kookas kohtu kypsyttää monikko-odottajan kohdunsuuta ja synnytys käynnistyy itsestään. Synnytys-

sairaalaan saapumisohjeet noudattelevat yksisikiöraskauksien ohjeita. Toisinaan päädytään kuitenkin synnytyksen

käynnistämiseen äidin tai sikiöiden voimien vuoksi. Synnytys voidaan käynnistää puhkaisemalla lapsivesipussin kalvot synnytyssalissa tai antamalla äidille kohtua supistavaa lääkitystä.

Synnytys jaetaan avautumis-, ponnistus- ja jälkeisvaiheeseen. Synnytyksen käynnistyttyä huolehditaan hyvästä kivunlievityksestä. Kivunlievitysmenetelmät ovat samoja kuin yksisikiöisissä raskauksissakin. Sikiöiden hyvinvointia valvotaan synnytyssalissa mm. sykekäyrien avulla. Alempana olevan A-vauvan sykekäyrää monitoroidaan usein sikiön päähän asetettavan anturin avulla ja ylempänä olevan B-vauvan sydämen syke rekisteröidään äidin vatsanpeitteiden päälle asetettavalla anturilla.

Monikkosynnytyksissä synnytyssalissa on paljon avustavaa henkilökuntaa. Kättilöiden lisäksi paikalla on useita lääkäreitä. A-vauvan syntymän jälkeen äiti jatkaa ponnistamista supistus-

ten aikana. Supistuksia tehostetaan lääkityksellä. B-vauva ohjataan synnytykskanavaan avustamalla äidin vatsanpeitteiden päältä. Tarvittaessa puhkaistaan lapsivesikalvot ja B-vauvan sykekäyrän monitorointi sikiön päähän asetettavalla anturilla. Vauvojen syntymähetkien väli vaihtelee. Mikäli B-sikiön vointi on hyvä, odotetaan sikiön laskeutumista ja syntymistä rauhassa. B-vauvan synnytyä äidille annetaan lisää kohtua supistavaa lääkitystä istukan tai istukoiden syntymisen ja kohdun supistamisen varmistamiseksi.

Synnytyksessä voidaan käyttää apuna imukuppia tai synnytyspihtejä. Perätilassa olevan sikiön auttaa ulos synnytyslääkäri. Sikiöiden ja äidin vointi ratkaisevat synnytyksen kulun. Tarvittaessa voidaan turvautua päivystykselliseen keisarileikkaukseen. Erittäin harvoin A-sikiö syntyy alateitse ja B-sikiö keisarileikkauksella.

kesto aiheuttaa usein sen, että vanhempi ei edes ehdi valmistautumaan kunnon lasten syntymään. Enemmänkin vanhemmat yleensä toivovat, että raskaus etenisi mahdollisimman pitkälle ja tällöin synnytyksen pohtiminen saattaa jäädä taka-alalle. Näin ollen lasten syntymä voi tulla yllättäen ja olla hämmentävä kokemus. Kumppanin tuki on merkityksellinen aina.

2.2 SYNNYTYSPELKO

Alatiesynnytys aiheuttaa usein monikko-odottajalle pelkoa, vaikka lääketieteelliset riskit eivät ole juurikaan suuremmat. Ajatus useamman vauvan synnyttämisestä saattaa tuntua ristiriitaiselta. Äiti pohtii usein, kuinka hän jaksaa ponnistusvaiheen kaksi kertaa peräkkäin, ja lisäksi huoli erityisesti toisena syntyneen lapsen voinnista on vahvasti mielessä.

Mahdollinen raskauden lyhyempi

2.3 KEISARILEIKKAUS

Keisarileikkaukseen liittyvistä yksityiskohdista (ajankohta, leikkausta edeltävät verikokeet, synnytyssairaalaan tulo, kumppanin osallistuminen, kivunlievitys, leikkaus, vastasyntyneiden hoito, synnytyksen jälkeinen hoito) keskustellaan edeltävästi äitiyspoliklinikalla. Leikkaus ei toteutustavaltaan eroa ti-

lanteesta, jossa keisarileikkauksella synnytetään yksi lapsi. Pääsääntöisesti keisarileikkauksen jälkeen äiti voi seurata raskaudessa suunnitella synnyttävänsä alateitse. Tarvittaessa keisarileikkauksen yhteydessä voidaan tehdä sterilisaatio.

2.4 LAPSIVUODEAIKA

Monikkovauvojen syntymän jälkeinen aika on usein erilainen kuin yksösvauvojen. Äitiä ja lapsia hoidetaan usein eri osastoilla. Jos lapset ovat alkuun vastasyntyneiden osasto- tai tehohoidossa, on tärkeää, että vanhemmilla on mahdollisuus osallistua aktiivisesti heidän hoitoonsa. Silloin kun synnytys tapahtuu merkittävästi ennenaikaisesti, voivat lapset olla tehohoidossa useamman kuukauden. Erityisesti kolmosia odottavan on syytä varautua lasten syntymiseen ennenaikaisesti, jolloin on hyvin todennäköistä, että vauvoja hoidetaan aluksi tehostetusti. Vastasyntyneiden hoito on Suomessa korkealaatuista ja perhelähtöistä. Vanhemmat voivat viet-

tää paljon aikaa osastolla ja osallistua lasten hoitoon aktiivisesti alusta alkaen muun muassa pitämällä lapsia vanhemman omaa ihoa vasten ns. kenguruhoitossa. Sairaalan henkilökunta opastaa vanhempia lasten hoitamisessa.

Vanhemmat voivat kokea ristiriitaisia tunteita tilanteissa, joissa äiti kotiutuu vauvan tai vauvojen jäädessä sairaalaan. Tällöinkin vauvojen imettäminen, turvallinen varhainen vuorovaikutus ja hyvä vanhemmuus onnistuvat, kun niille annetaan mahdollisuus. Neuvoja näihin tilanteisiin saa sairaalan henkilökunnalta ja neuvolasta. Vinkkejä voi kysyä myös esimerkiksi alueellisen monikoperheyhdistyksen toimijalta.

ARKI VAUVOJEN KANSSA

3.1 KESKOSVAUVOJEN VARHAISVAIHEET SAIRAALASSA JA KOTONA

Pienipainoisuutensa ja varhaisten syntymäviikkojensa vuoksi on varsin tavallista, että ainakin yhtä monikkolasta hoidetaan alkuun tehostetussa hoidossa. Tämä saattaa herättää vanhemmissa huolta lasten selviytymisestä sekä epävarmuutta siitä, kuinka omaksua omat hoitorutiinit ja roolit vanhempina. Sairaalan hoitoympäristössä toimiminen saattaa tuntua vanhemmista alkuun vaikealta.

Suhdetta kuhunkin vauvaan kannattaa lähteä vain rohkeasti, askel askeleelta rakentamaan. Se tapahtuu osallistu-

malla hoitotoimiin omasta epävarmuudesta huolimatta sekä ennen kaikkea kyselemällä kaikista mieltä askarruttavista asioista. Sairaalaoloissa vanhemmat voivat tukea ja vahvistaa vauvansa kehitystä tarjoamalla hänelle läheisyyttä esimerkiksi ottamalla vauva iho-
kontaktiin. Lapsen ja vanhemman välinen kehollinen kosketus ja yhteys tukee lapsen kehitystä ja perusturvallisuuden tunnetta.

Kotiutuminen keskosvauvan kanssa voi tuntua vanhemmista haasteelliselta. Vanhempi saattaa pohtia

suoriutuuko hän kotioloissa pienipainoisen vauvan kanssa. Toisaalta vauvan pienetkin kasvuun ja kehitykseen liittyvät edistysaskeleet tuntuvat tällöin hyvin tärkeiltä. Mikäli yksi vauvoista on muita heikommassa kunnossa, voi tuntua vaikealta iloita muista vauvoista. Vaikean alun jälkeen vanhemman saattaa olla helppoa ilmaista kiitollisuutta siitä, että vauvat ovat selvinneet, vaikka uupumuksen ja stressin tunteet ovat tavallisia. Monia vauva-ärkeen ja lasten perushoittoon liittyviä valintoja, kuten esimerkiksi imetykset, ruokailu ja lapsen-

tahtisuus, täytyy kenties sovittaa ainakin aluksi juuri monikkotilanteeseen sopivaksi.

Keskoslasten vanhemman on hyvä hakea tukea ja apua viimeistään silloin, kun arki alkaa uuvuttaa. Mieluiten lastenhoitovastuun jakamiseen mahdollisesti osallistuvat henkilöt kannattaa kartoittaa jo etukäteen, ja sopia heidän kanssa toimintatavoista. Läheisille kannattaa kuitenkin antaa aikaa sopeutua vauvojen hoitamiseen, sillä keskoslasten hoitaminen saattaa tuntua alkuun vaikealta.

3.2 MONIKKOVAUVOJEN IMETYS

Äidinmaito riittää täysaikaisina ja normaali-painoisina syntyneiden vauvojen ainoaksi ravinnoksi puolen vuoden ikään asti. Tämän jälkeen imetystä suositellaan jatkettavaksi vähintään vuoden ikään asti. Ennenaikaisesti tai pienipainoisena syntyneen lapsen lisäravinnon tarve arvioidaan yksilöllisesti.

Monikkovauvojen imetykseen kannattaa valmistautua jo raskausaikana hankkimalla tietoa imetyksestä sekä selvittämällä, mistä saa tukea synnytyksen jälkeen. Monet yksösvauvojen imetykseen kirjoitetut ohjeet sopivat myös monikkojen imetykseen, sillä imetyksen peruseräatteen ovat samat.

Tutustumisen arvoisia oppaita ovat esimerkiksi Suomen kättilöliiton julkaisema *Imetykset – yhteisen matkamme alkua*, Suomen Monikkoperheet ry:n Mo-

nikkolasten imetykset sekä Kevyt ry:n *Äidinmaitoa keskoselle*. Vertaistukea monikkolasten imetykseen voi löytää Imetyksen tuki ry:n sekä Suomen Monikkoperheet ry:n kautta. Internetistä löytyy imetysaiheinen keskustelupalsta Maitolaituri, jossa on oma osionsa monikkoja imettävälle osoitteesta <http://maitolaituri.imetykset.fi>.

Imetykseen lähtee parhaiten käyntiin, jos vauvat pääsevät äidin rinnalle pian syntymän jälkeen ja imevät alusta asti rintaa tiheästi. Koska maidoneritys toimii kysynnän ja tarjonnan periaatteen mukaan, mitä tiheämmin ja tehokkaammin vauvat imevät rintaa, sen nopeammin maito nousee.

”Kaksosemme syntyivät kiireellisel-

l-ä sektiolalla 5 viikkoa etuajassa ja eivät jaksaneet imeä rinnasta.”

Aina vauvojen tai äidin vointi ei salli varhaisimetyksiä, ja joskus voi viedä useita viikkoja ennen kuin vauvat pystyvät imemään rintaa tehokkaasti. Tällöin äidin on syytä aloittaa lypsäminen mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen, mieluiten kuuden tunnin sisällä. Jotta maidoneritys käynnistyisi normaalisti, tulisi rintoja lypsää vähintään kuusi kertaa vuorokaudessa tehokkaalla sähköpumpulla. Suositeltavaa on kuitenkin ainakin ensipäivinä lypsää hie- man tiheämmin eli noin 8–10 kertaa vuorokaudessa. Lypsykertojen ei tarvitse jakautua tasaisesti ympäri vuorokauden, vaan päivisin voi lypsää tiheämmin ja yöllä yksikin lypsykerta riittää.

Ensimmäiset viikot synnytyksen jälkeen ovat imetyksen opettelua niin vauvoille kuin äidillekin. Opetteluvaiheessa monet äidit imettävät monikkojaan-kin yksi kerrallaan. Tällöin on helppompaa tutustua lapsiin yksilöllisesti ja varmistaa, että he imevät tehokkaasti. Kun imetykseen alkaa sujua, voi halutessaan imettää monikkolapsista kahta vauvaa yhtä aikaa. Pikkuvauvojen imetykseen vie paljon aikaa ja olisikin hyvä, jos silloin kodinhoidon ja ruuanlaiton voisi hoitaa joku muu kuin äiti. Avuntar-

peesta on hyvä puhua läheisten kanssa jo ennen lasten syntymää. Mikäli täysimetykset ei ole jostain syystä mahdollista, ruokitaan vauvoja äidinmaidonkorvikkeella. Tarkempia ohjeita korvikeruokintaan saat synnytyssairaala- tai neuvolasta. Lisätietoja vauvan ruokinnasta saa myös *Meille tulee vauva* -opaskirjasta. Tietoa osittaisimetyksestä, äidinmaidonpumppaamisesta sekä äidinmaidonkorvikkeista, saa esimerkiksi Väestöliiton Internet-julkaisusta *Pullonpyörittäjien opas*.



3.3 MONIKKOVANHEMPIEN PARISUHDE

Vauvat ravisuttelevat arkielämää, sillä perheen koko ja lastenhoito lisääntyvät äkisti. Monikkolasten hoito vie aikaa ja energiaa, minkä lisäksi vanhemmat sisaruksetkin tarvitsevat osansa. Parisuhteelle voi jäädä vain satunnaisia hetkiä vaipparumban keskellä, ja väsyneenä tulee helposti kiukkuiltua toiselle aikuiselle. Parisuhde voi olla myös vanhemmuuden voimavara: se voi olla mahdollisuus saada lisävoimia ja ymmärrystä rakkaalta ihmiseltä. Monikkolasten syntymän jälkeen vanhemman elämä ei ehkä vastaa lemmenlomaa, mutta pienilläkin huomionosoituksilla ja eleillä voi olla kumppanille suuri merkitys.

Vanhemmuus ei tarkoita parisuhde-elämän päättymistä, mutta voi olla työstä yhdistellä erilaisia kotirooleja vauvavaiheessa. Yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden tunne ovat parisuhteen tukipilareita, joita kannattaa tietoisesti vaalia. Joskus ongelmien ratkointaan riittää yhteisen ajan lisääminen ja avoin keskustelu kumppanin kanssa esimerkiksi lastenhoidosta ja kotitöistä.

Monikkolapset saaneiden vanhem-

pien kokemusten mukaan puolison tuki on arjessa tärkein tuen lähde. Perheen arkeen tasapuolisesti osallistuvat vanhemmat jaksavat paremmin ja ovat tyytyväisempiä parisuhteeseen. Jaettu vastuu paitsi lujittaa niin myös ehkäisee vanhempien uupumista etenkin vaativana vauva-aikana. Jokaisen perheen ratkaisut yhteisvanhemmuuden toteuttamiseksi ovat yksilöllisiä. Tärkeintä on, että parisuhteen molemmat osapuolet osallistuvat vanhemmuuteen omien valmiuksiensa mukaan ja perheen tilanteen kannalta tarkoituksenmukaisilla tavoilla.

Monikkovanhempien intiimit hetket voivat olla aika ajoitin hukassa. Vanhempien kannattaa varautua siihen, että etenkin vauva-aikana seksin merkitys voi väliaikaisesti muuttua. Seksuaalisten halujen yhteensovittaminen aiheuttaa toisinaan ristiriitoja parisuhteeseen. Hellyyden ja läheisyyden vastavuoroinen vaaliminen ilman ehtoja ja pakkoa tukee parisuhteen seksuaalisuutta myös kuormittavien ajanjaksojen läpi. Itserakastelu on hyvä keino tasoittaa

seksuaalisten halujen eroavaisuuksia myös parisuhteessa. Omien tunteiden ja tarpeiden avoin jakaminen kumppanin kanssa parantaa suhdetta ja ehkäisee väärinkäsityksiä.

Monikkoperheessä yksi käsipari on usein liian vähän. Kannattaa jo odotusaikana miettiä, millaisiin tukiverkkoihin on tarpeen tullen mahdollista turvautua ja millaisiin asioihin voi pyytää avuksi ketäkin. Toisinaan konkreettinen auttaminen, kuten lastenhoito tai siivoaminen, voi olla tarpeen; toisinaan taas pelkkä toisen aikuisen läsnäolo voi tuoda turvallisuuden tunnetta. Monet sukulaisista aina puolittutuihin saakka ovat aidosti halukkaita auttamaan. Useat vanhemmat kokevat riittämättömyyttä hoitaessaan monikkolapsia. On onnellista, jos he silloin ovat valmiita

ottamaan vastaan apua niin kodinhoitossa kuin lasten hoitamisessakin. Heillä täytyy olla tilaa myös itse levätä ja virkistäytyä.

”Äidin huomioiminen ja auttaminen varsinkin raskauden loppuvaiheessa oli ensimmäisen lapsen kohdalla opetettava asia, mikä taas oli helpompaa jo seuraavalla kerralla.”

isä, lapset 2 vuotta, 5 vuotta ja syntymättömät kaksoiset

”Lapsemme ovat kasvattaneet meitä yksilöinä, sekä pariskuntana ja perheenä. Suhteemme muokkautui vahvemmaksi, pienten vastoinkäymisten kautta. Pienistä vastoinkäymisistä huolimatta, päiväkään en vaihtaisi pois.”

isä, lapset 2 vuotta, 5 vuotta ja syntymättömät kaksoiset

3.4 YHDEN VANHEMMAN MONIKKOPERHEET

Monikkolasten yksinhuoltaja tarvitsee läheisten ja tukiverkkojen apua, jotta hän saa välillä hengähtää hetken. Oman jaksamisen tueksi kannattaa verkostoitua mahdollisuuksien mukaan läheisten avulla sekä kunnallisten tai yksityisten perhepalveluiden tuottajien puoleen kääntymällä. Riittävä lepo ja kokemus siitä, että tukea saa sitä pyytäessään, ennaltaehkäisee uupumista ja siten lisää sekä vanhemman että lasten hyvinvointia.

Sosiaalisten suhteiden luominen ja niiden hoitaminen tukee myös tasapainoiseen vanhemmuuteen. Vanhemman on hyvä varautua siihen, että monikkoarjen haasteet eivät ole aina läheisten tai perhepalveluista vastaavien ammattilaistenkaan tiedossa. Tästä syystä, apua pyytäessään, vanhemman voi toisinaan olla tarpeen kuvailla arjen haasteita hyvinkin konkreettisin esimerkein. Kannattaa hakea rohkeasti apua itselle ja perheelle.



3.5 MONIKKOPERHEEN ISÄNÄ

Vanhemmaksi kasvetaan toimimalla, kokemalla ja tuntemalla. Isäksi kasvamiseen kuuluvat ylpeyden ja ilon tunteet, esimerkiksi aina kun muistaa saavansa pian kaksoset tai kun kuulee vauvojen sydämensykkeet ensi kertaa. Yhtä lailla isyyteen liittyy epäilyksen, pelon ja ahdistuksen tunteita: miten pärjäämme vastasyntyneiden kaksosten kanssa – ja entä sitten, kun he alkavat kävellä? Riittävätkö rahat? Kuinka pystyn olemaan hyvä isä ja osoittamaan rakkauteni usealle lapselle yhtä aikaa? Miten vaalin parisuhdetta ja tuen lasten äitiä? Vanhemmuuteen liittyvistä monista tunteista ja ajatuksista kannattaa jutella kumppanin, ystävien ja sukulaisten kanssa; lisäksi eri paikkakunnilla ja netissä kokoontuu erilaisia isäryhmiä.

”On ollut paljon negatiivisia tunteita, mutta kun ne on oppinut hyväksymään, 'että näin minä ajattelen asioista, toiset asiat otan raskaammin ja toiset kevyemmin ja että ne on pelkkiä ajatuksia', niin niiden on osannut antaa olla, eivätkä ne ole aiheuttaneet enää enempää ahdistusta tai paniikkia. Ja myös sitten se, että lapset, vaikka ovatkin välillä vaikeahoitaisia, antavat paljon energiaa takaisin hymyilemällä ja hassuttelemalla. Ja sen tietäminen, että ajan mittaan helpottaa, niin sekini on antanut lisäpontta.”

isä, kaksoset 7 kk

Kaksosten tai kolmosten kanssa isä pääsee aivan toisella tavoin mukaan lasten



elämään kuin yhden vauvan syntyessä. Äidin vatsa on suurempi ja sikiöiden liikkeet voi tuntea helpommin. Raskauden aikana ja sen jälkeenkin äiti tarvitsee paljon lepoa. Isän osallistuminen perheen moniin töihin on välttämätöntä. On tärkeää, että isä saa tilaa opetella vanhemmuuteen liittyviä taitoja ja tutustua lapsiinsa omissa tahdissaan ja omalla tavallaan.

”Oli jotenkin niin ihanaa todistaa uuden elämän syntyä, etten tiennyt, enkä osannut muutenkaan suhtautua kuin olemalla maailman onnellisin isä. Täysin ummikkona ja aina varautuneesti lapsiin suhtautuneena oli positiivinen yllätys, kuinka hyvin isä saattaa halutessaan osallistua pienenkin vauvan hoitoon. Ilmeises-

ti tällä 'äitikeskeisellä' varhaisvaiheella on ajateltua suurempaa merkitystä oman isyyden kehittymisen kannalta, vaikka päälle päin isyyden suuremmat haasteet kasvatungelmineen vaikuttavat tulevan leikki-iässä.”

isä, lapset 2 vuotta, 5 vuotta ja syntymättömät kaksoset

Myös isä rakentaa oman ihmissuhteensa suoraan lapsiin lastensa kanssa olemalla. Ei ole niin vakavaa, jos vaippa joskus meneekin vahingossa nurinpäin tai vauvan puklaus osuu olohuoneen matolle. Isyys on tunteita – mutta myös luottamusta omaan tietämykseen siitä, mitä vauvat kulloinkin tarvitsevat. Tämä tieto kehittyy vain kokemalla ja toimimalla lasten kanssa.

3.6 MONENLAISIA MONIKKOPERHEITÄ

Monikulttuurisissa monikkoperheissä saatetaan pohtia aiheita, jotka liittyvät vanhempien sosiaalisiin ja kulttuurisiin käsityksiin perheestä ja vanhemmuudesta. Nämä käsitykset heijastuvat myös parisuhteeseen. Monikulttuurisissa perheissä vanhemmat saattavat kokea haasteita muun muassa sopiessaan keskinäisestä työnjaosta monikkoarjessa, lapsille puhuttavasta kielestä, lastenhoitokäytännöistä ja lasten sosiaalisesta tai uskonnollisesta kasvatuksesta.

Adoption myötä monikkoperheelliseksi tulleet perheet saattavat puolestaan pohtia tavanomaista enemmän las-

ten kiintymyssuhteeseen liittyviä seikkoja (ks. myös luku *Raskausajan psykologiaa monikkoraskaudessa*). Adoptio-perheissä vanhempien parisuhde saattaa myös olla koitoksella usein monin tavoin kuormittavan adoptioprosessin aikana.

Sateenkaarimonikkoperheet puolestaan käyvät mahdollisesti keskustelua biologisen ja sosiaalisen vanhemmuuden kysymyksistä, huoltajuussuhteista sekä toisinaan vanhempien sukupuolidentiteetin tai seksuaalisen suuntautumisen teemoista. Kaikille monikkoperheille on tarjolla vertaistukea ja tietoa.



MONIKKO- PERHEEN ARJEN ORGANISOINTI

4.1 AUTTAJIEN TURVAVERKKO

Turvaverkko tarkoittaa niitä ihmisiä, jotka voivat olla tukena silloin, kun heitä tarvitsee keskusteluseurana tai apuna. Turvaverkon kartoittaminen on hyvä aloittaa jo raskauden aikana. Turva-

verkkoa on mahdollista laajentaa ha-
keutumalla lapsiperheille suunnattui-
hin kerhoihin tai tapahtumiin. Jokai-
sessa lapsiperheessä tulee vastaan tilan-
teita, joissa tarvitaan ulkopuolista apua.

4.2 NUKKUMINEN MONIKKOPERHEISSÄ

Vauvan uni eroaa suuresti siitä, mikä meille aikuisille on tuttua ja usein unirytmien ongelmat mietittyvät monissa vauvaperheissä. Monikkoperheiden uniongelmat ovat useimmiten samankaltaisia kuin muissakin vauvaperheissä, mutta kahden tai useamman vauvan perheessä erityiseksi ongelmaksi saattaa muodostua se, että vauvat voivat nukkua eri rytmissä, jolloin vanhempien oma lepo on vaarassa jäädä aivan liian vähäiseksi.

Liiallinen valvominen vaikuttaa mielialaan ja keskittymiskykyyn, eikä väsynyt vanhempi välttämättä jaksaa noudattaa säännöllistä päivärytmää ja selkeitä nukkumaanmenoritualeja, mikä voi osaltaan ylläpitää yöheräilyongelmaa. Tästä syystä olisi erityisen tärkeää, että vanhemmat vuorottelisivat lasten hoidossa myös yöaikaan. Kannattaa myös selvittää onko ulkopuolista apua mahdollista saada öisin. Kun lapset nukkuvat tai viihtyvät hyvin keskenään, on vanhemman järkevää nukkua tai lepäillä samaan aikaan. Omaan arkeen on hyvä järjestää mahdollisuuksia pieniin lepohetkiin.

Vauvan unirythmi kehittyy suuresti koko ensimmäisen ikävuoden ajan. Se näkyy sekä unen laadun ja ajoittumisen sekä unentarpeen muutoksina. Vastasyntyneet vauvat nukkuvat suurimman osan ajastaan, keskimäärin noin 16 tuntia vuorokaudessa. Unentarve kui-

tenkin vaihtelee suuresti ja siinä missä joku vauva voi nukkua jopa 20 tuntia vuorokaudessa, toinen voi pärjätä lähes puolet vähemmällä. Unentarve vähenee nopeasti ensimmäisen ikävuoden aikana ja 3 kk iässä vauvat nukkuvat keskimäärin noin 14 tuntia vuorokaudessa ja yhden vuoden iässä noin 12–13 tuntia vuorokaudessa. Ensimmäisten elinkuukausien ajan vauvan uni jakaantuu tasaisesti vuorokauden ympäri, eikä säännöllistä vuorokausirytmää vielä ole. Ensimmäiset merkit kehityvästä rytmistä alkavat ilmaantua yleensä viimeistään kolmen kuukauden kohdalla, jolloin pisimmät unijaksot alkavat sijoittua yöhön ja päiväaikainen uni alkaa vähentyä. Puolen vuoden ikään mennessä vauvalle on kehittynyt biologinen valmius nukkua kunnolliset yöunet, joskin yöheräilyt ovat tavallisia vielä kahden vuoden ikään saakka. Ensimmäisen ikävuoden jälkeen noin 10 prosenttia lapsista heräilee useammin kuin kolmesti yössä.

Ennenaikaisina tai pienipainoisina syntyneillä lapsilla ei ole varhaislapsuudessa sen enempää unihäiriöitä kuin muillakaan lapsilla. Pienipainoisina syntyneillä vauvoilla saattaa olla suurempi alttius kärsiä myöhemmässä iässä nukahtamisvaikeuksista ja muista uniongelmistä ja ennenaikaisina syntyneillä lapsilla on muita useammin unenaikaisia hengityshäiriöitä, kuten



kuorsaamista tai uniapneaa. Ennen-aikaisesti syntyneiden vauvojen keskushermoston kypsymättömyys saattaa myös aiheuttaa epäsäännöllisyyttä lapsen unirythmiin.

Monet ympäristökijät vaikuttavat unirytmien kehitykseen. Vanhemmat voivatkin omilla aktiivisilla valinnoillaan auttaa vauvoja löytämään selkeän vuorokausirytmien mahdollisimman varhain. Hyvä vuorovaikutus vanhemman ja vauvan välillä on vauvan kehityksen kannalta kaikkein tärkeintä ja se muodostaa myös yönun perustan. Toisaalta vaikeus löytää säännöllinen päivärythmi voi myös heijastella vauvan synnynnäistä temperamenttiaan. Silti vauvan unirythmiin voi pyrkiä vaikuttamaan.

Selkeä päivärythmi luo parhaat edellytykset säännölliselle unirythmille. Ruokailut, ulkoilut ja päiväunet kannattaa vähitellen pyrkiä ajoittamaan aina samalla tavalla. Kun päivärythmi alkaa jäsentyä, koko perheen aikataulut kannattaa mahdollisuuksien mukaan sovittaa vauvojen rythmiin. Vauvoja on myös hyvä asteittain totuttaa keskenään samaan rythmiin, jotta vanhemmille jäisi riittävästi hengähdystaukoja. Vauvat tarvitsevat aikuisen tukea ymmärtääkseen yön ja päivän eron. Päiväsaikaan puuhataan vauvojen kanssa, jutellaan, lauletaan ja leikitään. Yhdessäolo nostaa vauvan vireyttä ja kuluttaa paljon energiaa, ja osaltaan tukee yöaikaista nukkumista. Kirkkaat valot ja arjen



äännet kuuluvat päivään. Illan mittaan viriketasa vähennetään ja aletaan yhdessä valmistautua unille. Yöaikaan ei leikitä eikä puuhastella, vaan toimitaan mahdollisimman vähäeleisesti ja yritetään välttää virkistymistä joka puolestaan vaikeuttaa nukahtamista uudelleen. Näin vauvalle pyritään viestittämään, että yö on lepoa varten.

Säännölliset mukavat iltarutiinit tukevat nukahtamista jo muutaman kuukauden iässä. Niiden tarkoituksena on viestittää vauvoille lähestyvistä uniajasta. Ei ole yhtä oikeaa unirituaalia, mutta hyvä sellainen toistuu samankaltaisena joka ilta ja siinä valmistaudutaan vähitellen unta varten yhdessä vanhemman kanssa. Rentouttava yhdessäolo, hiljaisuus ja hämäryys auttavat nukahtamista. Myöhäinen ravitseva iltasyöty juuri ennen nukkumaanmenoa takaa usein pisimmät unet. Sen sijaan iän karttuessa automaattista yösyöttöä on hyvä pyrkiä välttämään, sillä se näyttää liittyvän suurempaan yöheräilytapaumukseen. Vauva saattaa rauhoittua unille silitellen ja yösyöttöväliä pidentäen. Vaikka vastasyntynyt nukahtaa usein syliin, vauvan on hyvä oppia nukahtamaan unille itse ilman välitöntä vuorovaikutusta vanhemman kanssa sitten kun hän noin 3–6 kk iässä osoittaa siihen kypsyyttä. Tutkimusten mukaan ne vauvat, jotka 6 kk iässä osaa nukahtaa ilman vanhemman apua, heräilevät 1–2 vuoden iässä vähemmän kuin muut vauvat.

Pitkät yöunet löytyvät parhaiten, kun yöllisiin heräilyihin reagoidaan aina samalla tavalla. Niinpä itkevä vauva tulee lohduttaa samalla tavalla niin päivällä kuin yöllä. Näin vauvalle välittyvä pysyvä turvallisuuden tunne vuorokauden ajasta riippumatta. Jos vauva ei yöllä rauhoitu omin voimin, on hyvä taputella tai silitellä vauvaa rauhoittavasti ja jutella hänelle hiljaisella äänellä. Mikäli itku siitä huolimatta yltyy ja vauva hätääntyy, voi hänet ottaa syliin ja rauhoitella hänet uudelleen unille.

Vanhemmat voivat unipäiväkirjan avulla seurata unirytmien kypsymistä varsinkin 2–3 kk iän jälkeen. Sen avulla voidaan havaita esimerkiksi vuorokausirytmien ongelmia. Monesti yöheräilyjen taustalla on liian epäsäännöllinen päivärytmi tai liian pitkät päiväunet. Kehittyvä unirytmistö heijastelee myös vauvan temperamenttia. Siinä missä jotkut vauvat ovat jo syntyjään taipuvaisempia säännöllisempään rytmiiin, toisille selkeän vuorokausirytmien löytäminen ja säilyttäminen on selvästi vaikeampaa. Nämä lapset tarvitsevat erityisen paljon tukea vanhemmiltaan pystyäkseen löytämään selkeän rytmityksen päivään ja yöhön.

Perhe valitsee vauvan nukkumapaikan omien tottumustensa ja vauvojen nukkumataipumusten mukaan. Alle 3 kk ikäisen vauvan nukkumaympäristön turvallisuuteen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Vauvan tulisi nukkua riittävän kovalla patjalla, eikä liian kuumia peittoja tulisi käyttää. Sohvalla, vesisängyssä tai muuten liian ahtaassa pedissä

vauvoja ei tulisi koskaan nukuttaa.

Kaksi, kolmekin vauvaa mahtuu aluksi hyvin nukkumaan samaan pinnasänkyyn. Vauvoja voi nukuttaa vierekkäin ja myöhemmin, jos he häiritsevät toisiaan, myös varpaat vastakkain. Lasten kasvaessa oman pinnasängyn tarve tulee ajankohtaiseksi.

Osa lasten yöheräilyistä johtuu ns. uniassosiaatio-ongelmasta, eli siitä ettei vauva osaa nukahtaa unille ilman tiettyä unirituaalia. Vauvan kannalta rituaali on sinänsä hyvä asia, sillä se auttaa häntä nukahtamaan. Jos taas rituaalia edellyttää vanhemman osallistumista (sylissäpito, imettäminen...), se voi muodostua ongelmaksi jos vauva öisinkin sinänsä normaalien heräilyjen jälkeen tarvitsee tuota samaa rituaalia pystyäkseen nukahtamaan uudelleen. Jos vauvan yöherättelyihin liittyy uniassosiaatio-ongelma, on vauva hyvä vähitellen totuttaa sellaiseen rituaaliin, joka ei edellytä vanhemman aktiivista osallistumista. Uniassosiaatio-ongelman hoidossa kotona toteutettava unikoulu on usein tehokas. Sitä voidaan kokeilla neuvolan tuella 6 kk iän jälkeen, jos yöheräilyjen taustalla on nimenomaan uniassosiaatio-ongelma. Vauvan unirytmien ongelmassa kannattaa aina hakea ulkopuolista apua ja tukea, sillä pitkittyessään uniongelmat voivat tarpeettomasti kuormittaa perhettä.

Joskus monikkoperheissä olevat isommat sisarukset reagoivat uusien perheenjäsenten tuloon alkamalla vastustaa nukkumaanmenoa tai heräilemällä normaalia enemmän. Mikäli tä-

mä huomionkaipuu ilmenee selvänä nukahtamisvaikeutena, kannattaa leikki-ikäisen unirytmistöä tukea positiivisten rutiinien menetelmällä, jossa nukahtamista helpotetaan muokkaamalla tilapäisesti unirytmistöä. Ensin suunnitellaan mukava 3–5 osasta koostuva noin 20 minuuttia kestävä iltarutiini, jonka aikana vähitellen rauhoitutaan unille. Sitten

vuorokausirytmistöä muokataan niin että rituaali ajoitetaan siihen aikaan, jolloin lapsi todennäköisesti nukahtaa nopeasti. Samalla huolehditaan siitä että päiväunet ja aamuheräämiset ajoittuvat sopivasti ja aina samalla tavalla. Kun nukahtaminen sujuu helposti, nukkumaanmenoaikaa vähitellen siirretään kohti toivottua kellonaikaa.

4.3 SAMASSA VAI ERI RYTMISSÄ?

Mikäli lapset eivät helposti näytä mukautuvan samaan rytmiin, vauvat ovat todennäköisesti temperamentiltaan niin erilaisia, ettei saman rytmien noudattaminen ole mahdollista. Hyvin voimallinen ohjaaminen samaan rytmiin voi myös hieman vähentää lasten mahdollisuutta olla erillinen yksilönsä

ja toteuttaa omaa temperamenttiaan. Vauva-ajan jälkeen rytmi samankaltaistuu yleensä ilman suuria ponnisteluja. Monikkolapset ovat usein luonnostaan samassa rytmissä, joten vanhempien ei aina tarvitse pohtia uni- ja ruokailurytmejä yksilöllisyyden kannalta lainkaan.

4.4 LASTEN HOITAMINEN KOTONA

Markkinoilla on tarjolla monenlaisia lapsenhoitoon tarvittavia tarvikkeita, jotka helpottavat elämää, mutta usein muutamalla hyvällä valinnalla selviää hyvin. Sylissä oleminen on tärkeää vauvalle. Monikkoperheissä voidaan käyttää sylihoitoon lapsen kantamiseen tarkoitettua kantoliinaa, jolloin lapsi voi olla lähellä hoitajaansa pidempiä aikoja. Kantoliina mahdollistaa helposti toisen lapsen tyynnyttelyn ja samanaikaisesti voi hoitaa toista lasta. Kun lapsia on enem-

män kuin yksi, kannettavaa lasta vaihdetaan. Monikkoperheeseen tarvitaan tukeva kylpyamme lasten kylvetykseen. Vauvat kylvetetään yleensä vuoronperään ja vanna puhdistetaan ja vesi vaihdetaan lasten välillä. Vannaa ei tule käyttää muuhun tarkoitukseen kuin lasten kylvettämiseen infektioriskin vuoksi.

”Iloisenväriset nutut ja potkupuvut heiluvat pyykkinarulla – se on monikkoperheen elämää.”

Kaksosten ja kolmosten hoitoa helpottaa, jos monikkoperheeseen hankitaan babysittereitä. On kuitenkin muistettava, että pientä vauvaa ei saa pitää liian istuvassa asennossa eikä pitkiä ai-

koja babysitterissä. Lasten oppiessa istumaan on syöttötuolin aika ja tällöin lapset myös ovat yhä enemmän osallisia koko perheen yhteisessä ruokailuhetkessä.

4.5 KODIN TURVALLISUUS JA JÄRJESTYS

Lasten kasvaessa myös kodin turvallisuuteen liittyvät asiat tulee arvioida uudelleen. Huomioitavia seikkoja ovat muun muassa palo- ja sähkötapaturmien ehkäiseminen, vesipisteiden turvallisuus, tulitikkujen säilyttäminen sekä kellariin ja ullakolle pääsyn estäminen. Kodissa on myös teräviä esineitä, joiden säilyttäminen oikein ja suojaaminen lapsilta on tärkeää. Pesuaineiden, lääkkeiden ja kemikaalien oikea säily-

tys ennaltaehkäisevät vaaratilanteita.

Monikkoperheen kodissa on usein paljon elämänjälkiä ja helposti epäjärjestystä. Kun lapset kasvavat, myös kodinhoitoon jää eri tavalla aikaa. Kotona voi miettiä, onko siellä tietty alue, joka pyritään pitämään enemmän järjestyksessä ja johon lastentarvikkeita ei välttämättä tarvitse levittää. Jos on mahdollista, kodinhoitoon ja siivoamiseen on hyvä saada ulkopuolista apua.

4.6 LAPSIPERHEEN MENOPELIT

Suuret hankinnat monikkoperheessä ovat vaunut tai rattaat. Ne ovat tärkeä hankinta ja vaikuttavat jatkossa arjen liikkumisen sujuvuuteen lasten kanssa. Markkinoilla on tavallisia perusvaunuja ja rattaita, mutta myös yhdistelmävaunuja, jotka vaunuajan jälkeen toimivat rattaina lapsille. Yhdistelmävaunuihin suosittelaa usein kahta erillistä kantokassia. Kasvavat lapset eivät kuitenkaan mahdu niihin kauaa, joten niiden käyttöaika on hyvin lyhyt. Lapsen kantamisessa ne kuitenkin toimivat hyvin.

Vaunujen ja rattaiden hankinnassa kannattaa kiinnittää huomiota turvallisuuteen, leveyteen, pituuteen ja toimivuuteen, mutta myös painoon. Kun tavarakorissa on ostoksia ja lapset kyydisä, on työnnettävänä iso painolasti. Pyörien koko vaikuttaa vaunujen tai rattaiden liikkuvuuteen. Pienillä pyörillä voi olla hankalaa liikkua epätasaisessa maastossa tai pehmeällä alustalla, esimerkiksi lumessa. Ostaessa kannattaa myös kysyä, miten ja mistä vaunujen varaosia voi jatkossa hankkia. Työntö-



kahvan on hyvä olla käännettävä, jotta vaunut mahtuvat pituudestaan hissiin. Vaunujen tulisi myös mahtua vai-vatta auton takakonttiin.


Usein monikkoperheissä on toiset rattaat, jotka ovat kevyemmät, ja helposti kasattavat ns. kaupunki- ja matkarattaat. Ne voivat olla junamalliset tai kaksi irrallista ratasta, jotka saa liitettyä yhteen. Kolmosperheille on myös tarjolla omia vaunu- ja ratasmalleja. Kolmosrattaat mahtuvat autoon, jos auto on riittävän iso. Kolmosperheessä voi myös lasten iän mukaan hyödyntää kantoreppua ja seisomalautaa.

Vaunuihin tai rattaisiin kannattaa hankkia sopiva hoitolaukku tai reppu, jossa lasten hoitamisen tarvittavia tavaroita on helppo pitää mukana. Monissa perheissä vauvoille on hankittu parvekevaunut, jotka ovat aina valmiina nukkumista varten.

”Nyt voi huokaista. Hymyhuulia monin kerroin ja peräkontti täynnä tavaraa.”

Mikäli monikkoperhe tarvitsee auton, tulisi sen olla sellainen, jossa jokaisella on oma paikkansa. Lasten turvaistuimet autossa ovat välttämättömät ja tuovat turvallisuutta lasten matkustamiseen. Turvaistuimet tulee sijoittaa tarkasti annettujen ohjeiden mukaisesti. Kolmen turvaistuimen mahtuminen vierekkäin takapenkillä ei ole mahdollista läheskään kaikissa autoissa.

Kaksos- tai kolmosrattaiden ja turvaistuinten mahtuminen autoon samanaikaisesti kannattaa tarkastaa huolella. Autoa hankkivien tai vaihtavien perheiden on hyvä käydä sovittamassa turvaistuinta ja rattaita autoon ennen sen hankkimista.



TUTUSTU MINUUN!

Vastasyntynyt vauva kehittyy omaksi itselleen vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Kun vauva tulee nähdyksi ja kohdatuksi ja hänen viesteihinsä vastataan, hän oppii jäsentämään aistimuksiaan, havaitsemaan tunteitaan ja käyttämään näitä havaintoja omien aivoitustensa ilmaisemiseen. Hän oppii vähitellen tuntemaan itsensä ja oman toimintansa vaikutuksen toisiin ihmisiin sekä suunnittelemaan tekojaan. Vanhemmilla on etuoikeus löytää jokaisessa syntyvässä vauvassa uusi ihminen ja auttaa häntä kasvamaan omaksi itsek-

seen. Vauva tarvitsee vanhempia tullakseen ihmisyhteisön jäseneksi. Uuteen ihmiseen tutustuminen vie kuitenkin ihan omanlaisiaan. Yhden vauvan kanssa opittu rytmi ei sovikaan toiselle ja toisen kanssa hyväksi havaittu tapa ei välttämättä toimi toisella. Toinen vauva maltaa odottaa joutuessaan odottamaan vaipanvaihtoa, toinen taas huuftaa kurkku suorana märän vaipan kiusatessa ihoa.

Kahden tai kolmen erilaisen temperamentin kanssa häkeltyy helposti.

Toisaalta kun tutustuu samaan aikaan useampaan eri persoonallisuuteen, se on samalla suuri mahdollisuus. Kun vauvo- ja on samanaikaisesti useampi, on vanhempien ehkä erityisen helppoa hyväksyä kunkin lapsen oma persoonallisuus ja ottaa jokainen lapsi sellaisena kuin

hän on. Lapsilla on omat tavat vastata ärsykkeisiin, rauhoittua nukkumaan ja nauttia leikeistä. Lapset opettavat vanhemmilleen itsensä kanssa olemista. Ei ole valmista kaavaa kuinka päästä yhteyteen kunkin lapsen kanssa ja synnyttää riemastuttavia yhteisiä hetkiä.

5.1 KOHTAAMISEN KULLANARVOISET HETKET

Lasten ja vanhempien välinen vuorovaikutus syvenee, kun antaudutaan kokemaan syvästi yhdessä olemisen hetki. Samalla saadaan kokemus toisen ihmisen löytämisestä sekä itse löydetyksi tulemisesta. Näitä hetkiä kutsutaan kohtaamisen hetkiksi. Näissä hetkissä vauvan aistit, tunteet, ajattelu ja kommunikaatio kehittyvät valtavin harppauksin. Kohtaamisen hetkissä välittyy eri aistien kautta syvä yhteyden kokemus. Katset kohtaavat, iho välittää onnen aistimuksia, äänensävyt ja -painot kantavat yhteistä säveltä. Vanhempi puhuu usein näinä hetkinä hellittelykielellä ja selittää mitä on tapahtumassa. Sanat ovat lempeää selostusta ja ne tukevat jo vauvaiässä kehittyvää äidinkielen muodostumista. Kohtaamisen hetket tuntuvat hyvältä molemmista, vaikka ne ovat ajallisesti lyhyitä. Näissä hetkissä vauva kokoa helminauhaa ”minä olen ihana”-kokemuksistaan. Pian kaksos- ja kolmosvauvat alkavat jo jakaa näitä ihania helmiä toisilleen. Monikkovauvojen erityinen onni onkin, että heillä on

toisensa. Se suojaa heitä yhdeltä kaikkein vaikeimmista kokemuksista, yksinäisyydeltä.

Kaksosten tai kolmosten hoidon vaatima lisäponnistus ei estä kutakin lasta saamasta juuri niin paljoa kohdatuksi tulemistä kuin he tarvitsevat. Kohtaamisen hetket syntyvät tavallisen elämän sisällä, hoitotilanteissa, nukkumaan laittaessa, syöttäessä. Työnjako vanhempien välillä tuo molemmille mahdollisuuden luoda oma ainutkertainen suhteensa vauvoihin. Lapsille on rikkaus, kun on useampia erilaisia ihmisiä hoivaamassa heitä.

Ihmiset huomaavat erilaisia piirteitä vauvan luonteesta ja näin vauvan on mahdollista saada tukea ominaispiirteidensä kehittymiseen. Kahden vanhemman perheissä on hyvä opetella vuorottelua, näin vauvat saavat kokemuksia molempien vanhempien kanssa. On kuitenkin luonnollista, että alkuvaiheen myllerryksessä kumpikin hoitaa enemmän sitä vauvaa, jonka rytmin ja tavan reagoida hän paremmin ymmär-

tää. Myös yhden vanhemman perheessä on hyvä vuorotella vauvojen hoitajajärjestystä. Vauva oppii nopeasti odotamaan, erityisesti kun hän saa rauhallisella äänellä viestin, että on tullut kuuluksi ”äiti tulee pian, annan ensin sisolle maitoa”. Isoa sisarusta saa pyytää rauhoittamaan tai leikittämään toista

sillä aikaa kun vanhempi hoitaa toista kaksosista. Kun sisarukset saavat kantaa kortensa kekoon kaksosten tai kolmosten hoitamisen helposti uuvuttavassa arjessa, he oppivat hyvällä tavalla osallistumista ja omaa arvoaan, puhumattakaan toisen ihmisen tarpeiden kohtaamisesta.

5.2 VÄLILLÄ KAIKKI ON TÄYTTÄ MYLLÄKKÄÄ

Kaikilla vanhemmilla kuten myös monikkolasten vanhemmilla on riittämättömyyden tunteita, sitä enemmän, mitä enemmän joutuu kantamaan vastuuta yksin. Vanhemmat saattavat kantaa huolta myös siitä, saako perheen muut lapset riittävästi vanhempien aikaa ja huomiota. On hyvä muistuttaa itseään, että kehittyäkseen lapsi tarvitsee vain hyvää, sitoutunutta huolenpitoa ja tunneyhteyden hetkiä hoito- ja hoivatilanteiden aikana. Usein arjen lukemattomat yhtä aikaa tapahtuvat asiat saavat tilanteen tuntumaan hallitsemattomalta. Arkea kannattaa yksinkertaistaa niin paljon kuin mahdollista. Vauva ei tarvitse kotipesän ulkopuolisia tapahtumia, kyläilyjä, sukuloimisia tai harrastuksia, mutta jos vanhempi virkistyy niissä, niin kaikki voivat paremmin. Arjen rau-

hoittamiseen saa käyttää kaikkien liikenievien sukulaisten ja ystävien avun, jotta ne hetket mahdollistuvat, jossa kukin vauva tulee päivittäin kohdatuksi.

Vauvan kiintymys jäsentyy turvallisiksi, kun nämä tilanteet toistuvat säännöllisesti. Kiintymys vahvistuu jokaisessa tilanteessa, jossa vauvan viesti: hätä, kiinnostus tai innostus, tulee kuulluksi. Tilanteita, joihin ei omasta mielestään ehdi tarpeeksi nopeasti, tulee toistuvasti, mutta se ei haittaa. Turvallisen kiintymyksen perustaa on aikaa vahvistaa läpi koko vauvan kasvuaikaa. Ja aina se tapahtuu samalla tavalla, kuulemalla vauvan viesti ja antamalla itselleen lupa olla yhteydessä juuri siinä hetkessä ja juuri sen vauvan kanssa. Näin tulee kuin itsestään vahvistaneeksi vauvan hyvää kokemusta.



MONIKKO- LASTEN KEHITYS KAHDEN VUODEN IKÄISEKSI

6.1 LIIKUNNALLINEN KEHITYS

Monikkolasten liikunnallinen kehitys etenee samaan tapaan kuin yksöslasten. Tämä merkitsee myös sitä, että seurattaessa kehityksen virstanpylväitä on tapana ottaa huomioon keskosuus. Jos vauvat syntyvät kuukautta ennenaikai-

sina, pidetään normaalina kyseisen kehitysasteen saavuttamista vielä kuukautta myöhemmin kuin täysiaikaisten kohdalla.

Jos taas vauvat ovat raskauden, synnytyksen tai vastasyntyneisyyskauden

aikana kärsineet joistakin poikkeavuuksista kuten raskauskomplikaatioista tai hapenpuutteesta, voi tämäkin heijastua heidän kehittymiseensä ihan kuten asianlaita on yksösten kohdalla. Joidenkin lasten kehittymistä seurataan

sairaalan lastenneurologian poliklinikalla varmuuden vuoksi, jotta pieniinkin poikkeamiin voitaisiin päästä tuomaan kuntoutusta jo varhaisessa vaiheessa. Suurimman osan kohdalla oman neuvolan seuranta on riittävää.

6.2 PUHEENKEHITYS

Puheen kehittämisessä ovat pienet viivästymät tavallisia monikkolapsilla. Monikoilla on muita lapsia vähemmän aikaa olla kahdenkeskisessä vuorovaikutuksessa vanhempiinsa. Puheenkehitykselle suotuisinta on, jos vanhemmat ehtivät kuunnella lapsensa puheenyrityksen loppuun saakka ja soinnuttaa omat tunteensa lapsen tunneilmaisuun. Tällöin vanhempi pääsee luontevasti auttamaan kesken jääneen sanan tai lauseen siihen muotoon, jota me aikuiset tästä käytämme. Lapsi sisäistää aikuisten kielen. Kun monikkolasten näköpiiriin pysyvin ihminen useinkin on monikkosisarus eivätkä vanhemmat, kehittävät monet lapset omaa, yhteistä kieltään. Tällainen tilanne ei ole samalla tavoin kasvua eteenpäin vievä kuin suora vuorovaikutus aikuisen kanssa.

Monikkolapset oppivat usein ymmärtämään toistensa tunnelmia ja toiveita herkästi myös ilman sanoja, eleitten ja ilmeitten perusteella. Lievän puheenkehityksen viivästymän ehkäisemiseksi vanhempien kannattaa varata aikaa kahdenkeskiseen yhdessäoloon sekä puhumiseen ja kuvakirjojen katseiluun lastensa kanssa. Myöhemmin tulee mukaan satujen lukeminen.

Lasten puheenkehitystä seurataan neuvolassa. Vanhempien kannattaa ilmaista neuvolassa mahdollinen huolensa monikkolasten puheenkehityksestä. Kysymys ei ole mistään vakavasta asiasta, mutta jo ennaltaehkäisevässä mielessä lapsi kannattaa viedä puheterapeutille kokonaisvaltaiseen arvioon, jos puheen kehityksessä ilmenee viivästymistä.

6.3 MONIKKOLASTEN KESKINÄINEN SUHDE

Monikkolasten keskinäistä suhdetta voivat luonnehtia kilpailu äidin tai isän sylissä, keskinäinen riippuvuus se-

kä johtaja–alistuja-asetelma. On luonnollista, että jokainen lapsi haluaa vanhemman huomiota osakseen. Jotkut

kaksosten vanhemmat ovat ratkaisseet asian ”jakamalla lapset”, jolloin syntyy äidin ja isän lempilapsi. Tällä ratkaisulla on hyviä puolia: nyt kummallakin on oma läheinen aikuisensa niin suurimman rakkauden kuin samaistumisenkin kohteena, ja keskinäinen kateus voi lievittyä. On kumminkin tärkeää, että molemmilla vanhemmilla säilyy läheinen suhde kaikkiin monikkolapsiinsa; kumpikaan vanhemmista ei saisi jäädä

etäiseksi lapsilleen.

Keskinäinen riippuvuus on monikkolapsilla tavallista, ja sehän on keskinäisen rakkauden ja kiintymyksen osoitus. Kumminkin meidän länsimainen yhteiskuntamme edellyttää jäseniltään myös suhteellisen suurta itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuisissa, ja siksi lasten kehittämiselle on eduksi, jos heitä kannustetaan myös jonkinasteiseen itsenäisyyteen toisiinsa nähden.

6.4 TUE MYÖS ERILLISYYTTÄ

Aikuiset voivat auttaa lasten kasvua kohti yksilöitymistä esimerkiksi itsenäisillä valinnoilla niin lelujen kuin vaatetuksenkin suhteen, kannustamalla heitä leikkimään myös muiden lasten kanssa sekä esimerkiksi olemalla aika ajoin kahdestaan yhden monikkolapsen kanssa. Syntymäpäivilläkin on kaikilla hyvä olla omat kakut, jotta kukin monikkolapsi voi puhaltaa omat kyntilänsä kakustaan. Tekemällä itsenäistymisen mieluisaksi vältetään kivuliaalta eriyttämiseltä.

Monikkolapset kannattaa viedä lastenneuvolakäynneille yksitellen, jotta terveydenhoitajalla ja lääkäriellä on riittävästi aikaa keskittyä kuhunkin lapseen erikseen. Muutoin on vaarana, että vilkkaampi ja huomiota vaativampi vie aikuisten huomion, ja väistyvän lapsen tutkiminen voi jäädä vajaaksi.

Jo pienestä pitäen voi yksi lapsista ottaa johtajan roolia, ja toisille jää alis-

tujan / tottelijan paikka. Usein johtajaksi osoittautuu taitavampi: nopeammin kävelemään oppinut näyttää valitsevan suunnan, johon mennään. Nopeammin puhumaan oppinut voi taas nähdä asiakseen hoitaa puhepuolen ja edustaa siinä molempia lapsia yhteisistä asioista kuten leikki paikasta päätettäessä vanhempien kanssa. On onnellista, jos vanhemmat näkevät jokaisen lapsen vahvuudet. Jos yksi näyttää johtavan ihan kaikessa, on vanhempien hyvä huolehtia, että myös tottelijoille tulee tilaa esittää omat toiveensa ja saada ne läpi aika ajoin.

Tutkimusten mukaan monikkolapsille kehittyy hyvä perusturvallisuus ja turvallinen kiintymyssuhde vähintään yhtä usein kuin yksöslapsillekin. Minkä he ehkäpä menettävät vanhempien heille antamassa ajassa, sen he saavat takaisin omilta sisaruksiltaan. Heidänhän ei juuri tarvitse kokea yksinäisyyttä!



TALOUDELLINEN TUKI JA SOSIAALI- PALVELUT MONIKKO- PERHEISSÄ

7.1 TALOUDELLISET TUET

ÄITIYRAHA JA VANHEMPAINRAHA

Äitiysrahakausi on sama kuin yhden lapsen vanhemmilla eli 105 arkipäivää. Vanhempainrahan maksuaikaa pidennetään 60 arkipäivällä lasta kohti toisesta lapsesta alkaen (v. 2010). Vanhempainrahakauden pituus on siis kaksosista 158+60 arkipäivää, kolmosista 158+120 arkipäivää jne. Pidennyksen voi käyttää

äitiys- tai vanhempainrahakauden jatkoksi tai niiden aikana, jolloin monikoperheen vanhemmat voivat olla yhtä aikaa kotona hoitamassa lapsia.

ÄITIYSAVUSTUS

Äitiysavustusta korotetaan monikoperheessä siten, että ensimmäisestä lapsesta saa yhden äitiysavustuksen, toisesta lapsesta myönnetään kaksi, kolman-

nesta lapsesta kolme äitiysavustusta jne. Kaksosista saa siis kolme äitiyspakkausta tai 420 euroa ja kolmosista kuusi äitiyspakkausta tai 840 euroa (v. 2010). Perhe voi valita haluamansa yhdistelmän pakkauksia ja raha-avustuksia.

LASTEN KOTIHOIDON TUKEA

Lasten kotihoidon tuki haetaan Kansaneläkelaitoksesta. Osa kunnista maksaa lisäksi kuntalisää, jonka myöntämiskriteerit vaihtelevat kunnittain. Pieni osa lähinnä pääkaupunkiseudun kaupunkikuntia maksaa monikkoperheille vanhempainvapaan monikkopidennysjaksolta erityistä monikkoperheille tarkoitettua tukea (v. 2010).

TOIMEENTULOTUKI

Mikäli perheen tulot eivät riitä tavanomaiseen elämiseen, on perheen mahdollista hakea omasta kunnasta toimeen-

tulotukea. Toimeentulotukena voi perustoimeentulotuen ja täydentävän tuen lisäksi hakea myös ehkäisevää tukea.

Hakuvaiheessa kannattaa kuvailla mahdollisimman tarkoin, miten monikkoperheellisyys vaikuttaa talouteen, ehkäisevän tuen osalta myös miten taloudellisen tuen avulla voidaan edistää perheen sosiaalista turvallisuutta ja oma-toimista suoriutumista. Suomen Monikkoperheet ry on laatinut lausunnon, johon on laadittu kuvaus erityispiireistä kun perheeseen syntyy samalla kertaa useampia lapsia. Tämä lausunto on Suomen Monikkoperheet ry:n Internet-sivuilla. Lausunto on laadittu viranomaisten käyttöön.

Lisätietoa: www.kela.fi (myös laskureita etuuksien tason arviointiin), kuntien sosiaalivirastot ja kuntien Internet-sivut sekä www.suomenmonikkoperheet.fi.

7.2 KUNNALLISET LAPSIPERHEPALVELUT MONIKKOPERHEILLE

Kunnallisista lapsiperhepalveluista saa tietoa *Meille tulee vauva* -opaskirjasta, neuvolasta ja oman kunnan kotisivuilta. Kaksosten perhe tarvitsee usein arjen tueksi apua kotiin. Kolmosten ja nelosten perheessä perheen ulkopuolinen apu on välttämätöntä. Kannattaa selvittää sukulaisten ja tuttavien mahdollisuudet auttaa. Jo ennen lasten syntymää on hyvä selvittää oman kunnan sosiaalitoimen mahdollisuudet tarjota kunnal-

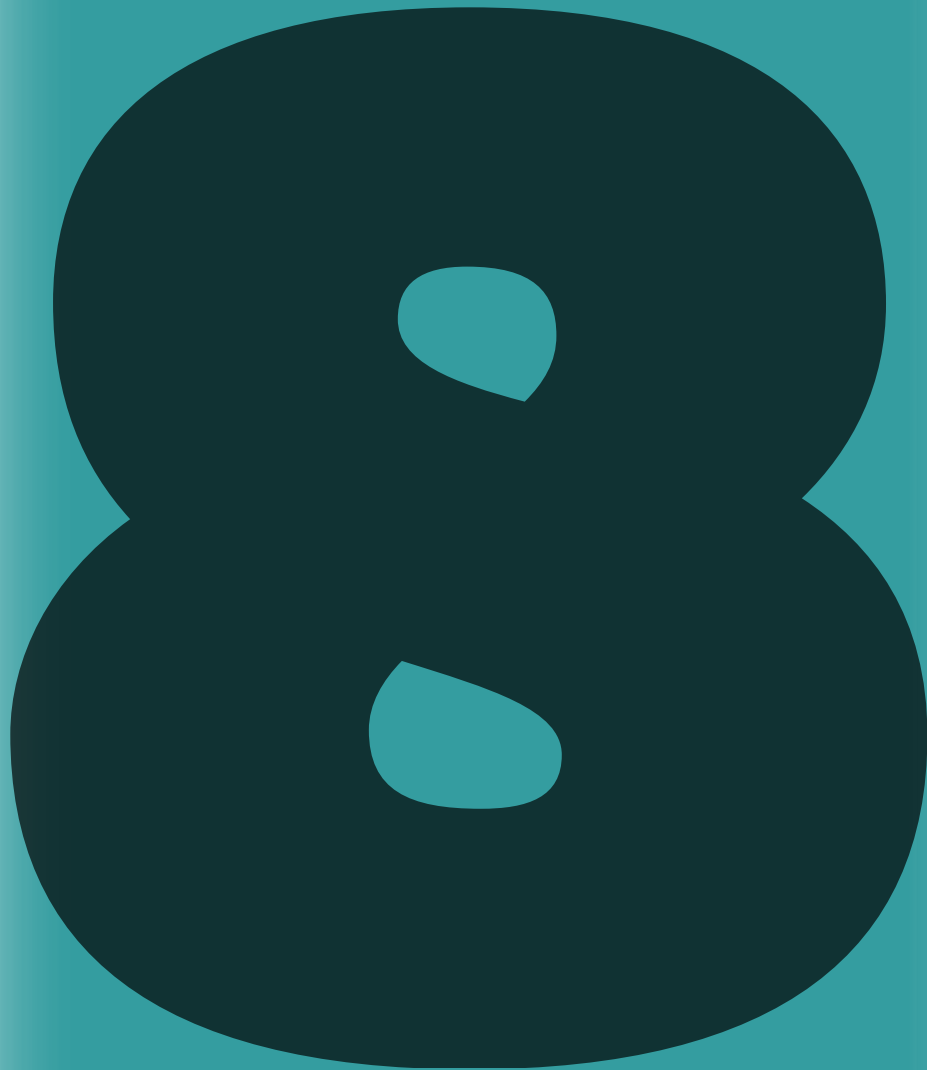
lista kotipalvelua, palveluseteleitä, perhetyöntekijän palvelua tai muuta apua. Kunnan on sosiaalihuoltolain mukaan huolehdittava kotipalveluiden järjestämisestä kuntalaisille. On mahdollista pyytää esimerkiksi neuvolan terveydenhoitajaa tai lääkärinä puoltamaan avun saamista. Mikäli tuntee tarvitsevansa apua, on tärkeää keskustella siitä puolisoon tai esimerkiksi neuvolan terveydenhoitajan kanssa ja pyytää apua ajoissa.

7.3 MUUTA APUA KOTIIN

Myös yksityiset yritykset ja järjestöt (mm. MLL, 4H sekä pääkaupunkiseudulla Väestöliiton Kotisisar Oy) tarjoavat apua kotiin arjen tueksi. Kannattaa tarkistaa onko mahdollista saada kustannuksista kotitalousvähennystä. Joskus myös alueellisen monikkoperheyhdistyksen oppilaitosyhteistyön kautta

on mahdollista saada harjoittelija avuksi kotiin. Eri alueiden monikkoperheyhdistysten yhteystiedot löytyvät Suomen Monikkoperheet ry:n Internet-sivuilta. Apua voi tiedustella myös suoraan oman alueen sosiaali-, terveys- ja kotitalousalan oppilaitoksista.





JÄRJESTÖJEN PALVELUT MONIKKO- PERHEEN TUKENA

MONIKKOARJEN, LASTENHOIDON JA -KASVATUKSEN TUKIPALVELUJA:

IMETYKSEN TUKI RY WWW.IMETYS.FI

Imetyksen tuki ry on vertaistukea tarjoava järjestö. Se ylläpitää vapaaehtoistyöllä toimivaa valtakunnallista imetystuki-puhelinta, kouluttaa imetystukiäitejä ja imetystukiryhmän vetäjiä. Järjestö välittää myös tietoa imetyksestä ja äidinmai-

dosta ja auttaa kouluttamiaan äitejä perustamaan imetystukiryhmiä.

SUOMEN KOLMOSPERHEET RY WWW.KOLMOSPERHEET.FI

Suomen Kolmosperheet ry yhdistys, jonka tavoitteena on toimia kolmosperheiden yhteydenpitokanavana, kerätä tietoa kolmosista ja kolmosuudesta, valvoa kolmosperheiden etuja sekä jakaa mahdollisimman konkreettista tietoa kolmosista. Yhdistys toimii vapaaehtoispuheltajalta.

SUOMEN MONIKKOPERHEET RY

WWW.SUOMENMONIKKOPERHEET.FI

Suomen Monikkoperheet ry on kaksoset ja kolmoset saaneiden perheiden valtakunnallinen kattojärjestö, jonka alaisuudessa toimii alueellisia monikkoperheyhdistyksiä. Kattojärjestö tuottaa materiaalia ja tietoa monikkoperheiden ja heitä kohtaavien ammattilaisten tueksi. Järjestö toimii myös monikkoperheiden etuja valvovana aloitteentekijänä mm. lainsäädännön ja perhepolitiikan kentällä. Alueelliset monikkoperheyhdistykset tukevat perheitä mm. järjestämällä monikkoperhevalmennusta ja perheille suunnattuja tapahtumia.

ERITYISTUKEA TARVITSEVIEN PERHEIDEN TUKIPALVELUJA

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO RY

WWW.ENSIJATURVAKOTIENLIITTO.FI

Ensi- ja turvakotien liitto on valtakunnallinen lastensuojelujärjestö. Se tukee vaikeissa ja turvattomissa oloissa eläviä lapsia ja perheitä sekä ehkäisee perheväkivaltaa. Liitolla on 28 jäsenyhdistystä, jotka ylläpitävät ensikoteja, päihdeongelmien hoitoon erikoistunutta ensikoteja ja turvakoteja. Osa jäsenyhdistyksistä tarjoaa perheille suunnattuja avopalveluja.

KEVYT – KESKOSVANHEMPIEN

YHDISTYS WWW.KEVYT.NET

Keskosvanhempien yhdistys on vuonna 1997 perustettu valtakunnallinen keskosperheiden tukijärjestö. Kevyt pyrkii tukemaan keskoslapsen saaneita vanhempia

jaksamaan arjessa paremmin. Yhdistys toimii Internet-sivujen välityksellä, perheille järjestettävissä tapahtumissa ja muun toiminnan kautta.

KÄPY – LAPSIKUOLEMAPERHEET RY

WWW.KAPY.FI

Käpy on lapsensa kuoleman kautta menettäneiden perheiden vertaistukiyhdistys. Yhdistys tukee jäseniään auttavan puhelimen, tukihenkilöiden sekä ympäristön Suomea kokoontuvien keskusteluryhmien avulla. Käpy ry:n jäsenet ovat lapsen kuoleman kokeneita vanhempia, sisaruskuusia, isovanhempia ja perheen ystäviä sekä työssään lapsikuolemia kohtaavia.

VAMMAISTEN LASTEN JA NUORTEN TUKISÄÄTIÖ

WWW.VAMLAS.FI

Vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiö tukee pitkäaikaissairaita/vammaisia lapsia ja nuoria sekä heidän perheitään. Säätiö kehittää palveluita, jotka edistävät vammaisten lasten ja nuorten tasaverstaista osallisuutta yhteiskunnassa. Toimintamuotoja ovat alaan liittyvien selviytysten laatiminen, tutkimustyön edistäminen, ammattihenkilöiden kouluttaminen ja koulutusmateriaalin julkaiseminen. Säätiö jakaa apurahoja vammaisille lapsille ja nuorille harrastustoimintaan, kodinperustamiseen ja opiskeluun.

ÄIDIT IRTI

SYNNYTYSMASENNUKSESTA, ÄIMÄ

WWW.AIMA.FI

Äidit irti synnytysmasennuksesta ry on

vertaistukea äideille ja heidän läheisilleen tarjoava yhdistys. Yhdistyksen toimintamuotoja ovat puhelimen, sähköpostin sekä jäsenlehden välityksellä tarjottu vertaistuki. Yhdistys järjestää jäsenilleen myös tapaamisia ja koulutusta. Äidit irti synnytysmasennuksesta ÄIMÄ ry on Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistys.

PERHE-, PARISUHDE- JA LASTENHOITOPALVELUJA

FOLKHÄLSAN WWW.FOLKHÄLSAN.FI

Folkhälsan on yleishyödyllinen sosiaali- ja terveysalan järjestö, joka edistää terveyden ja elämänlaadun arvostusta yhteiskunnassa. Järjestö tuottaa erilaisia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä hoiva- ja huolenpitopalveluja lapsille, nuorille ja ikääntyville.

MLL – MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO RY

WWW.MLL.FI

Mannerheimin lastensuojeluliitto ry on lapsen ja lapsiperheen hyvinvoinnin edistävä valtakunnallinen lastensuojelujärjestö. Järjestön tehtävänä on lisätä lapsuuden arvostusta ja näkyvyyttä yhteiskunnassa sekä tuoda lapsen näkökulmaa päätöksentekoon. Järjestön alaisuudessa toimivat paikallisjärjestöt, jotka jakautuvat edelleen piirijärjestöiksi. Paikallisyhdistykset tarjoavat kaikenikäisille mahdollisuuden osallistua toimintaan yhdessä lasten, nuorten ja lapsiperheiden kanssa.

VÄESTÖLIITTO

WWW.VAESTOLIITTO.FI

Väestöliitto on valtakunnallinen perheiden hyvinvointia edistävä järjestö, joka tarjoaa erilaisia tukipalveluja sekä yksityishenkilöille että ammattilaisille. Palveluja on tarjolla seuraavien teema-alueiden alla: vanhemmuus, parisuhde, seksuaalisuus, perinnöllisyys, monikulttuurisuus ja lapsettomuuden hoito.

Pullonpyörittäjien opas (Väestöliitto)

<http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/214159/>

PULLONPYORITTAJAT-3.pdf

PARI- JA SEKSUAALITERAPIAPALVELUJA

KATAJA RY – PARISUHDEKESKUS RY

WWW.KATAJARY.FI

Kataja ry toimii perheen ja sen yhteistyökäytön tukemiseksi. Yhdistys tuottaa palveluja, joiden avulla ihmiset voivat lisätä itsetuntemustaan, viestintätaitojaan ja luovaa ongelmanratkaisua. Kirkolliset juuret omaavana yhdistyksenä Kataja ry tukee parisuhdetta perheen ydinsuhteena. Yhdistys tukee toiminnassaan naisen ja miehen toisiinsa sitoutunutta, tasaverstaista ja vastavuoroista kumppanuutta.

KIRKON PERHEASIAIN

NEUVOTTELUKESKUS

WWW.EVL.FI/PERHENEUVONTA

Kirkon perheasiain neuvottelukeskus tarjoaa palveluja sekä pareille, perheille että yksittäisille avunhakijoille elämään liittyvissä kysymyksissä. Neuvottelukeskuksissa toimii terapeuttisia ryhmiä.

Palvelut ovat maksuttomia ja asiakkaaksi voi hakeutua myös evankelisluterilaiseen kirkkoon kuulumaton henkilö.

SETA - SEKSUAALINEN TASAVERTAISUUS RY WWW.SETA.FI

Seta on ihmisoikeus- ja sosiaalialan järjestö, joka toimii 19 jäsenjärjestön kattojärjestönä. Järjestön tavoitteena on tukea ihmisoikeuksia, yhdenvertaisuutta ja hyvinvointia ihmisten arjessa riippumatta seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuoli-identiteetistä tai sukupuolen ilmaisusta. Seta korostaa jokaisen ihmisen oikeutta perheeseen, sellaisena kuin kukin sen itse käsittää. Järjestö toimii ihmisoikeustyön ohella jäsenjärjestöjen toiminnan kehittämisessä, sosiaalityössä, koulutustoiminnassa ja nuorisotyössä. Seta yhteydessä toimii Transtukipiste, joka tarjoaa ja kehittää psykososiaalisia tukipalveluja transihmisille, sukupuoliristiiriitä tai sukupuolen monimuotoisuutta kokeville ja heidän perheenjäsenilleen.

SEXPO-SÄÄTIÖ WWW.SEXPO.FI

Sexpo-säätiö kouluttaa, neuvoo, konsultoi ja tuottaa julkaisuja ja koulutusmateriaalia seksuaalisuudesta osana ihmisten arkea. Säätiö tarjoaa pari- ja seksuaaliterapiatoimintaa.

SUOMEN SEKSOLOGINEN SEURA RY WWW.SEKSOLOGINENSEURA.FI

Suomen Seksologinen Seura on seksuaaliterveyden ammattilaisten toimintaedellytyksiä ja seksologian alan kehittymistä sekä seksuaaliterveyspalvelujen saatavuutta tukeva yhdistys.

MONENLAISTEN PERHEIDEN TUKIPALVELUJA

ADOPTIOPERHEET RY

WWW.ADOPTIOPERHEET.FI

Adoptioperheet ry on valtakunnallinen yhdistys, joka tukee kotimaasta ja ulkomailta adoptoineita, adoptiota harkitsevia, adoptioprosessissa mukana olevia ja adoptoituja henkilöitä. Yhdistys tukee toiminnallaan adoptioprosessin eri vaiheissa olevia perheitä sekä parantaa adoptioperheiden yhteiskunnallista asemaa.

MONIKULTTUURISUUSYHDISTYS FAMILIA CLUB RY

WWW.FAMILIACLUB.FI

Monikulttuurisyhdistys Familia Club ry on monikulttuurisuudesta kiinnostuneiden, syntyperäisten suomalaisten ja eri maahanmuuttajaryhmien valtakunnallinen etujärjestö. Yhdistyksen päämääränä on edistää yhdenvertaisuutta ja syrjimättömyyttä suomalaisessa yhteiskunnassa sekä ehkäistä ennakkolta rasismia ja syrjäytymistä. Yhdistys edistää maahanmuuttajien kotoutumista Suomeen ja heidän oikeuksiensa toteutumista. Tavoitteena on myös tukea maahanmuuttajien omaa kieltä ja kulttuuria. Familia Club ry tekee perheiden ja parisuhteiden eri tilanteisiin suuntautuvaa monikulttuurista tukityötä.

SATEENKAARIPERHEET RY

WWW.SATEENKAARIPERHEET.FI

Sateenkaariperheet ry toimii Suomen lesbo-, bi-, trans- ja homovanhempien ja heidän lastensa etujärjestönä, SETA:n jä-



senjärjestönä. Sateenkaariperheet tarjoaa yhteydenpito- ja keskusteluforumia näille perheille ja ihmisille. Yhdistys välittää myös tietoa ja pyrkii vaikuttamaan yhteiskunnalliseen keskusteluun ja lainsäädäntöön koskien Sateenkaariperheiden jäsenten ja heidän lastensa asemaa suomalaisessa yhteiskunnassa. Yhdistys tarjoaa toiminnassaan säännöllisiä tapaamisia eri paikkakunnilla, vuosittaisia perheleirejä ja koulutustoimintaa.

SUOMEN UUSPERHEELLISTEN LIITTO WWW.SUPLI.FI

Suomen Uusperheellisten Liitto ry on uusperheellisten hyvinvointia ja etuja ajava valtakunnallinen järjestö. Suomen Uusperheellisten Liitto ry on toiminut vuodesta 1996 ainoana valtakunnallisena uusperheiden järjestönä ydinosaamisenaan uusperheiden kokonaisvaltainen

tukeminen. Järjestön toiminnan kohde-ryhmänä ovat uusperheiden vanhemmat ja uusperheiden kanssa työskentelevä ammattihenkilöstö. Liitto järjestää erilaisia uusperhettä tukevia vertaisryhmiä, parisuhdekursseja, uusperhetapahtumia sekä koulutuksia uusperheitä työssään kohtaaville ammattilaisille.

YHDEN VANHEMMAN PERHEIDEN LIITTO RY WWW.YVPL.FI

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry toimii valtakunnallisesti, lastensuojelujärjestönä. Toiminnallaan liitto tukee yksinhuoltajien ja yhteishuoltajuuden vanhemmuutta sekä tarjoaa tukea näiden vanhempien etujen valvontaan. Liitto toimii perheiden parissa yhdistystoiminnan avulla, kerhojen ja "olohuoneiden" välityksellä. Toiminnan tavoitteena on parantaa yhden vanhemman perheiden elämänlaatua.

KIRJOITTAJAT

SUSA KALLIOMAA

PsM, laillistettu psykologi

KATJA KOSKINEN

kätilö, imetysohjaaja
Helsingin ja Uudenmaan
sairaanhoidopiiri
katja.koskinen@hus.fi

TUOVI HAKULINEN-VIITANEN

dosentti, TtT, tutkimuspäällikkö,
Terveys- ja hyvinvoinnin laitos
lasten, nuorten ja perheiden palvelut
-yksikkö
tuovi.hakulinen-viitanen@thl.fi

AUNE KARHUMÄKI

Hyvä alku monikkovanhemmukseen
-hankkeen projektipäällikkö (2009–2011)
erityistason seksuaaliterapeutti (NACS),
VTK, sairaanhoitaja (AMK)
aune@prosensus.fi

HANNELE TÖRRÖNEN

Projektipäällikkö, psykologi
Ensi- ja turvakotien liitto ry
hannele.torronen@
ensijaturvakotienliitto.fi

MINNA OULASMAA

perheneuvonnan koordinaattori,
terveydenhoitaja
Väestöliitto
minna.oulasmaa@vaestoliitto.fi

ULLA KUMPULA

toiminnanjohtaja, sosiaalityöntekijä, YTM
Suomen Monikkoperheet ry
toiminnanjohtaja@
suomenmonikkoperheet.fi

TIINA MATALA

järjestösihteeri, lähihoitaja
Suomen Monikkoperheet ry
jarjestosihteeri@
suomenmonikkoperheet.fi

KAARIN MÄKIKALLIO

dosentti
Oulun yliopistollinen sairaala,
naistentaudit ja synnytykset
kaarin.makikallio@ppshp.fi

IRMA MOILANEN

Lastenpsykiatrian professori, emerita
Oulun yliopisto
irma.moilanen@oulu.fi

ARJA HASTRUP

Erikoissuunnittelija, TtM
Terveys ja hyvinvoinnin laitos
lasten, nuorten ja perheiden palvelut
-yksikkö
arja.hastrup@thl.fi

JUKKA MÄKELÄ

lastenpsykiatri, kehittämisspäällikkö
Terveys- ja hyvinvoinnin laitos
lasten, nuorten ja perheiden palvelut
-yksikkö
jukka.makela@thl.fi

JUULIA PAAVONEN

erikoistutkija, dosentti
Terveys ja hyvinvoinnin laitos, lasten ja
nuorten mielenterveys
juulia.paavonen@helsinki.fi

ANNE LAIMIO

projektisuunnittelija
Vertaistuen ja vapaaehtoistyön
kumppanuushanke
anne.laimio@versova.fi

KRISTIINA HEINONEN

TtM, opettaja, sairaanhoitaja, terveyden-
hoitaja (AMK), ETK
sosiaali-, terveys ja liikunta-ala
kristiina.heinonen@sakky.fi
jatko-opiskelija, Itä-Suomen yliopisto,
hoitotieteen laitos
tkheinon@hytti.uku.fi

RIIKKA KORJA

FT, Kehityksen ja kasvatuksen
erikoispsykologi
tutkija
Turun yliopisto
riikka.korja@utu.fi

MEILLE TULEE VAUVAT -opaskirjanen on tarkoitettu odottaville monikkovanhemmille. Tämä opas päivittää aiemmin monikkovanhemmille jaetun Tuplaonni -oppaan.

Opaskirjaseen toimittamiseen ovat osallistuneet

Tuovi Hakulinen-Viitanen (tutkimuspäällikkö, dosentti, TtT, th, sh, THL)

Aune Karhumäki (projektipäällikkö, erityistason seksuaaliterapeutti (NACS), valt. kand., sh (AMK), Suomen Monikkoperheet ry / Hyvä alku monikkovanhemmuuteen -hanke)

Minna Oulasmaa (perheneuvonnan koordinaattori, pari- ja seksuaaliterapeutti, th, Väestöliitto)

Hannele Törrönen (kehittämispäällikkö, psykologi, psykoterapeutti, Ensi- ja turvakotien liitto ry)

Opas on tulostettavissa www.thl.fi/kasvunkumppanit.



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS