

Minna Huusari

## ÄITIYS- JA LASTENNEUVOLAN TUKI

Kaksosäitien kokemuksia raskauden ja lasten ensimmäisen elinvuoden aikana

## ÄITIYS- JA LASTENNEUVOLAN TUKI

Kaksosäitien kokemuksia raskauden ja lasten ensimmäisen elinvuoden aikana

Minna Huusari  
Opinnäytetyö  
Syksy 2012  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Minna Huusari

Opinnäytetyön nimi: Äitiys- ja lastenneuvolan tuki – Kaksosäitien kokemuksia raskauden ja lasten ensimmäisen elinvuoden aikana

Työn ohjaajat: Kaisa Koivisto ja Tiina Tervaskanto-Mäentausta

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2012

Sivumäärä 43+12

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla kaksosperheiden äitien saamaa tukea äitiys- ja lastenneuvolasta kaksosten odotusaikana sekä heidän ensimmäisen elinvuotensa aikana. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota äitiys- ja lastenneuvoloissa voidaan käyttää hyväksi kehitettäessä kaksosperheille neuvolassa annettavaa tukea.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena haastatteleamalla kaksosperheiden äitejä kevättalvella 2012. Haastattelut suoritettiin teemahaastatteluina. Haastateltavia äitejä oli kolme. Sisällön analyysi suoritettiin induktiivisesti eli aineistolähtöisesti.

Tutkimustuloksissa esiin nousi tiedon tarve äitiysneuvolassa kaksosraskauden riskeistä ja erityispiirteistä. Toisaalta tietoa pitää osata annostella sopivasti kerrallaan, eikä tiedolla saa aiheuttaa turhaa pelkoa äideissä. Lastenneuvolassa kaksosäitien tiedon tarve on samankaltaista kuin yhden lapsen saaneilla äideillä. Tarvitaan tietoa käytännön asioihin, kuten kiinteän ruuan aloittamiseen. Imetysohjaus on myös oleellinen osa tukea. Äidit toivoivat, että perhevalmennukset kaksosperheille voitaisiin järjestää omissa neuvoloissa.

Päällimmäiseksi tuen muodoksi tutkimuksessa nousi neuvolasta saatu henkinen tuki. Kaksosäideille on tärkeää, että äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajilla on aikaa istua kuuntelemaan, keskustelemaan ja kannustamaan äitejä. Ajankäyttö äitiysneuvoloissa sai kritiikkiä. Äidit kokivat, että osalla neuvolakäynneistä oli kova kiire, kun taas kaksosten äiteinä heillä olisi paljon kysymyksiä esitettäväksi. Kaikille perheille tarjottiin neuvolan kautta perhetyöntekijän apua.

Tutkimustuloksia voidaan käyttää, kun kehitetään neuvoloiden antamaa tukea kaksosperheille. Jatkotutkimushaasteita voisivat olla kaksosperheiden perhevalmennusten kehittäminen sekä vertaistuen kehittäminen.

---

Asiasanat: Kaksoset, kaksosraskaus, neuvolan tuki, vuorovaikutus

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Preventive Health Care

---

Author: Minna Huusari

Title of thesis: Support Received by Mothers from Maternity and Child Health Clinics

Supervisors: Kaisa Koivisto and Tiina Tervaskanto-Mäentausta

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2012

Number of pages: 43+12 appendices

---

The aim of this study was to describe the support that maternity clinics provide to mothers who are expecting twins and the support they provide mothers during twins' first year. The purpose was to produce information that can be used in maternity and child health clinics to improve the support services provided to families with twins.

The study was executed as a qualitative research by interviewing mothers of twins. The interviews were carried out as theme-based interviews. Three mothers were interviewed. The analysis of the data was material oriented or inductive.

Results showed that there was a need for information about the risks and special attributes of twin pregnancy. On the other hand information should be presented to mothers in reasonable amounts and should not lead to unnecessary fears. In child health centers the need of information among mothers of twins was similar to all other mothers. Information was needed in basic things, such as when to start giving solid food. Guidance in breastfeeding was also regarded as essential by mothers. The informants hoped that family coaching sessions could be arranged in their home maternity clinics.

The most urgent form of support was mental support. It was important to mothers of twins that public health nurses of maternity and child health clinics had time to listen to, converse with and encourage them. Time consumption in maternity clinics was criticized and mothers of twins felt that there was not enough time for all of their questions during meetings with public health nurses. Family services were offered to all families interviewed.

The results of this study can be used when the support services of maternity clinics and child health centers provided to families with twins are improved. In future there could be studies about improving the family coaching and peer support for families with twins.

---

Keywords: Twins, twin pregnancy, maternity clinic, child health clinic, interaction

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 KAKSOSPERHE JA ERITYISTUEN TARVE .....	8
2.1 Kaksosraskauden riskit ja tyypit .....	9
2.2 Kaksosten ensimmäinen elinvuosi .....	10
2.2.1 Jaksaminen vauva-aikana.....	10
2.2.2 Sosiaalisia taitoja ja kiintymyssuhteita .....	12
2.3 Kaksosperheiden talous .....	13
2.4 Kaksosperheen tukeminen .....	14
2.5 Neuvolaseuranta .....	15
2.6 Vuorovaikutustilanne neuvolassa .....	16
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS.....	18
4 TUTKIMUSMETODOLOGIA.....	19
4.1 Tutkimukseen osallistujien valinta .....	19
4.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä.....	20
4.3 Aineiston analysointi .....	22
5 TUTKIMUSTULOKSET .....	24
5.1 Informaatio- ja ohjausvuorovaikutus .....	24
5.1.1 Tiedon merkitys.....	24
5.1.2 Tietolähteitä .....	25
5.1.3 Perhevalmennus.....	26
5.1.4 Huolenaiheet.....	26
5.1.5 Imetysohjaus .....	26
5.2 Asiakaslähtöinen vuorovaikutus .....	27
5.2.1 Terveystoimittajan asiantuntemus.....	27

5.2.2 Terveystenhoitajan persoonallisuus ja neuvolakäyntien tunnelma .....	28
5.2.3 Henkinen tuki .....	28
5.2.4 Ajankäyttö.....	30
5.3 Haasteita ja kehittämideoita .....	30
5.3.1 Arjen haasteita ja tukijoita.....	31
5.3.2 Kehittämideoita .....	32
6 POHDINTA .....	33
6.1 Tutkimuksen luotettavuus .....	35
6.2 Tutkimuksen eettisyys .....	36
6.3 Tutkimuksen tekeminen ja omat oppimiskokemukset .....	37
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOKEHITTÄMISHAASTEET .....	38
LÄHTEET .....	41
LIITTEET.....	44

## 1 JOHDANTO

Kaksosraskaus on aina riskiraskaus ja vaatii erityistä seuranta alusta loppuun saakka. Tutkimusten mukaan myös reilusti yli puolet kaksossynnytyksistä poikkeaa säännöllisestä synnytyksestä. Kaksosten vanhemmat tarvitsevat enemmän tukea ja apua kuin yhden vauvan saaneet vanhemmat. He ovat väsyneempiä ja alttiimpia mielenterveyden häiriöille, parisuhdeongelmille ja taloudellisille ongelmille.

Kun perheeseen syntyy kaksoset, perheen elämä mullistuu täysin. Tiedän sen kokemuksestani, sillä sain keväällä 2010 kaksoset. Omat kokemukseni kaksosvauvojen vanhempana äitiys- ja lastenneuvolassa herättivät kiinnostukseni tutkimukseni aiheeseen. Haluaisin myös ammatillisessa mielessä tietää, minkälaisia kokemuksia muilla kaksosten vanhemmilla on neuvolan henkilökunnalta saadusta tuesta ja millaisia kehittämisideoita heillä on tuen antamiseen.

Neuvolan henkilökunnalle kaksosperheet ovat erityisen haastavia, koska heitä pitäisi raskausaikana valmistaa tulevaan eli kaksossynnytykseen sekä erityisesti arkeen kahden vauvan kanssa. Kaksosperheiden voimavarat tulisi kartoittaa jo raskausaikana ja ohjata heidät tarvittaessa sopivan tuen ja avun piiriin. Vaikka kaksosraskaudet ovat Suomessa melko harvinaisia, kaksosia syntyy alle 1 000 vuodessa, ovat ne kuitenkin tuttu asia lähes jokaisessa Suomen äitiys- ja lastenneuvolassa.

Kaksosperheet ovat erityisen tuen tarpeessa, koska kaksosista syntyy kaksinkertainen työ perheelle. Neuvolan henkilökunnan tulisi osata tukea kaksosten vanhempia jo odotusaikana kertomalla, mitä heillä mahdollisesti on edessään. Lisäksi tukea pitäisi antaa myös kaksosperheen arjen alkaessa vauvojen synnyttyä.

Aiheeni olen rajannut koskemaan vain kaksosperheitä. Alun perin mietin opinnäytetyötäni monikkoperheiden näkökulmasta. Totesin kuitenkin, että kolmosperheiden kohdalla tuen tarve on vielä niin paljon erityisempää ja toisaalta kolmosia syntyy Suomessa vain noin 10 kertaa vuodessa, että keskityinkin ainoastaan kaksosperheisiin. Lisäksi olen rajannut tutkimukseni käsittelemään

ainoastaan kaksosvanhempien raskausaikaa, synnytystä ja vauvojen ensimmäistä elinvuotta. Tutkimustuloksia voivat hyödyntää sekä äitiys- että lastenneuvolan henkilökunta.



## 2 KAKSOSPERHE JA ERITYISTUEN TARVE

Kaksosperheet ovat aina suuremman haasteen edessä kuin yhtä vauvaa odottavat perheet. Suomessa tehtiin vuonna 2010 ensimmäinen monikkovanhemmille suunnattu hyvinvointikysely. Kyselyn tuloksista selvisi, että monikkoperheet ovat varsin stressaantuneita ja lähes 40 prosenttia vanhemmista oli huolissaan omasta jaksamisestaan. Yli 40 prosenttia vanhemmista koki myös riittämättömyyttä vanhempana. (Hyväluoma, J. 2010, hakupäivä 30.8.2012.)

Monikkolasten kasvattamisen koki lähes 40 prosenttia kyselyyn vastaajista haastavampana, kuin he olisivat osanneet odottaa. Kolmasosa vastaajista arvioi, että monikkolapsille tulee hermostuttua liian usein. (Hyväluoma, J. 2010, hakupäivä 30.8.2012.)

Hyvinvointikyselyn mukaan erot monikkoperheen vanhempien ja muiden perheiden vanhempien stressaantuneisuudesta ovat pieniä mutta tilastollisesti erittäin merkitseviä. Arjesta selviytymisessä apuna toimivat jaettu vanhemmuus puolison kanssa sekä toimiva tukiverkosto. Monikkoperheiden vanhemmat kokevat kuitenkin negatiivisia tunteita, kuten uupumusta, alakuloisuutta, ahdistuneisuutta ja fyysisiä kiputiloja, jopa harvemmin kuin muut perheet. Sen sijaan positiivisia tunteita, kuten onnellisuutta, tehokkuutta ja tasapainoisuutta, koki 71 prosenttia vastaajista. Vanhempien keskinäinen luottamus ja arvostus, avoin rakkautta ilmaiseva parisuhde, oman ajan löytäminen arjen keskellä ja kohtalainen taloudellinen toimeentulo antavat monikkovanhemmille voimaa jaksaa välillä raskastakin arkea. (Hyväluoma, J. 2010, hakupäivä 30.8.2012.)

Monikkolasten vauva- ja pikkulapsi-ikä ovat raskainta aikaa perheille. Eniten negatiivisia tutkimuksia oli niissä perheissä, joissa oli ainoastaan kaksi lasta eli yhdet kaksoset. Hyvinvointikyselyn mukaan monikkoperheet eivät kovin herkästi käänny ammattilaisten puoleen apua tarvitessaan. Yli kymmenen prosenttia vastaajista koki jääneensä ilman lapsiperheille suunnattua kotiapua ja lähes viisi prosenttia ilman sosiaalitoimiston apua. Kyselyn johtopäätöksissä tekijä Johanna Hyväluoma toteaa, että nykyiset perhepoliittiset tukimuodot eivät pysty riittävästi vastaamaan monikkovanhemmuuden kuormitukseen ja kuormitukseen aiheuttamiin muihin perhe-elämän ongelmiin. (Hyväluoma, J. 2010, hakupäivä 30.8.2012.)

## 2.1 Kaksosraskauden riskit ja tyypit

Suomessa syntyy noin 900 kaksoset vuosittain (Hyväluoma, J. 2010, hakupäivä 14.12.2011). Kaksosraskauden riskitekijöitä ovat äidin korkea ikä, hyvä ravitsemustila, synnyttäneisyys ja geneettinen taipumus kaksosraskauksiin (Purh, Nuutila & Heikinheimo, 2008). Kaksosäiti ja sikiöt vaativat aina tarkempaa seurantaa kuin yksisikiöinen raskaus. Kaksosraskaudessa äidin raskaudesta johtuvat oireet ovat yleensä voimakkaammat kuin yhden sikiön raskaudessa.

HYKS:n naistensairaalassa vuosina 2003-2004 tehdyssä tutkimuksessa 63,4 prosenttia kaksossynnytyksistä oli poikkeavia, ja ne vaativat joko erityisseurantaa tai -hoitoa. Yleisimpiä poikkeavuuksia olivat ennenaikainen synnytys, vauvojen pienipainoisuus, kohdunsisäinen kasvunhidastuma, pre-eklampsia (raskausmyrkytys) ja raskauskolestaasi. Noin puolet kaksosista syntyi ennenaikaisesti ja yli puolet synnytyksistä päättyi sektioon (Purho ym. 2008). Yksisikiöisiin raskauksiin verrattuna kaksosten perinataalikuolleisuus on lähes nelinkertainen (Stakes 2011, hakupäivä 14.12.2011).

Kaksosraskaudet jaetaan kahteen eri ryhmään, joita kansankielellä kutsutaan identtisiksi ja epäidenttisiksi kaksosiksi. Kaksosraskauden tyyppi tutkitaan alkuraskauden ultraäänitutkimuksessa. Ditsygoottinen raskaus tarkoittaa erimunaista raskautta, eli sikiöt ovat kahdesta eri munasolusta lähtöisin ja niillä on erillinen istukka. Monotsygoottinen raskaus tarkoittaa samanmunaista raskautta, eli sikiöt ovat lähtöisin yhdestä hedelmöittyneestä munasolusta, joka on jakautunut kahtia hedelmöittymisen jälkeen. Tuolloin sikiöillä on yhteinen istukka. (Purho ym. 2008.)

Monotsygoottiset raskaudet jaetaan vielä dikoriaalisiin ja monokoriaalisiin raskauksiin. Dikoriaalisessa raskaudessa sikiöillä on omat vesikalvot, ja monokoriaalisessa raskaudessa sikiöillä on yhteinen suonikalvo mutta erilliset vesikalvot. Monokoriaalisilla kaksosilla voi joskus olla yhteinen vesikalvo (monoamniaaliset kaksoset), jolloin riski napanuoriin solmuuntumiseen on suuri. (Purho ym. 2008.)

HYKS:ssä tehdyssä tutkimuksessa 331:stä kaksosraskaudesta 77 prosenttia oli dikoriaalisia ja 23 prosenttia monokoriaalisia. Monokoriaalisista kaksosista seitsemän paria oli myös monoamniaalisia.

Keskimäärin kaksoset syntyvät raskausviikoilla 37+0. Raskauksista 6,9 prosenttia päättyi hyvin ennenaikaisesti ennen raskausviikkoa 32+0, ja tutkimusaineiston 662:sta sikiöstä viisi kuoli kohtuun. (Purho ym. 2008.)

## 2.2 Kaksosten ensimmäinen elinvuosi

Kaksosperheessä huoli lasten synnytyksestä, kehitymisestä ja terveydestä voi varjostaa alkutaivalta. Jompikumpi tai molemmat kaksosista saattavat joutua jäämään sairaalahoitoon esimerkiksi keskosuuden vuoksi. Jopa lapsen menetys voi olla mahdollista. Vaikka kaikki menisikin synnytyksen ja ensimmäisten päivien osalta hyvin, edessä on tavanomaista haastavampi tilanne. (Heikinheimo 2007, 12.)

Äidille kaksosten vauva-arjen alku voi olla erittäin haastavaa aikaa. Äiti saattaa itse olla vielä fyysisesti hyvinkin heikossa kunnossa vaikean raskauden ja synnytyksen jälkeen. Kaksosraskaudet päättyvät usein sektioon, jolloin toipuminen fyysisesti synnytyksestä voi kestää pitkään.

Jos kaksoslapset syntyvät perheen ensimmäisiksi lapsiksi, on vanhemmilla edessään opettelu uusiin tehtäviin. Jos taas perheellä on jo ennestään lapsia, haasteena on ajankäytön suunnittelu, jotta isommat lapset eivät tuntisi oloaan syrjäytetyksi.

### 2.2.1 Jaksaminen vauva-aikana

Jo ennen vauvojen syntymää kaksosperheiden kannattaisi kartoittaa arjen voimavaroja ja perheen tukiverkoston. Perheen olisi syytä miettiä, kuka heitä voisi auttaa käytännön arjessa ja olisiko tarpeellista ja mahdollista hyödyntää muita ulkopuolisia tahoja, esimerkiksi viedät isommat lapset päivähoitoon tai pyytää kunnalta viikoittaista kotiapua. Arki sujuu paremmin, jos vanhemmat tekevät jo etukäteen vastuun- ja työnjaon keskenään. Jos toinen vanhemmista käy koko ajan töissä, on tukiverkoston olemassaolo tärkeää. (Ahlgren 2007, 18.)

Kaksoslasten kanssa selkeä päivärytmi on erityisen tärkeää jo pelkästään vanhempien jaksamisen vuoksi. Yleensä nukkumiset, ruokailut ja kylvetykset alkavat sujua paremmin, kun vauvat tottuvat tiettyyn rytmiin, jossa asiat tehdään. Kotityöt olisi syytä jättää vähemmälle, eikä jokaista villakoiraa tarvitse nurkista imuroida, jotta vanhemmat ehtisivät myös levätä ja nauttia vauvoista. (Ahlgren 2007, 20-21.)

Nukkumisongelmat ovat kuitenkin kaksosperheissä hyvin yleisiä. Vähintäänkin kuukausia, jopa vuosia kestävät rikkonaiset yöt aiheuttavat uupumusta vanhemmille. Vauvoilla voi olla täysin erilainen rytmi, jolloin toisen syötyä ja nukahdettua uudelleen yöllä toinen vauva herää syömään. Tuolloin vanhemmille jää varsin vähän aikaa nukkua yöllä. Tärkeää olisikin, että vanhemmat pystyisivät nukkumaan tarvittaessa myös päivällä. Aina se ei ole mahdollista, jos apua ei löydy läheisiltä ihmisiltä, perheen isä käy päivät töissä ja perheessä on muita isompia lapsia, jotka eivät nuku päiväunia vauvojen kanssa yhtä aikaa.

Kaksosvauvojen rytmiin voi pyrkiä pehmeästi vaikuttamaan esimerkiksi syöttämällä heidät öisin sen vauvan rytmin mukaan, kumpi herää useammin syömään. Vauvoja ei kuitenkaan voi pakottaa oman temperamenttinsa vastaiseen toimintaan, joten jos rytmittäminen ei luonnistu helposti, on syytä pyrkiä elämään vauvojen oman rytmin mukaisesti ja etsimään oma lepoaika muulla tavalla.

Kaksosten hoidossa isän merkitys on vielä nykyäänkin suurempi kuin yhden vauvan perheissä. Lasten hoitaminen ja kotityöt työllistävät isiä niin päivin kuin öin kaksosperheessä. Isien lisäksi äidit tarvitsevat vauva-aikana ulkopuolista apua muilta lähikontakteilta. Äidit eivät välttämättä jaksaa lähteä kahden vauvan kanssa ulos, jolloin he voivat tuntea itsensä eristyneiksi. (Lipponen 2009, 14.)

Jos kaksosperheessä on muitakin lapsia, äiti voi tuntea olonsa riittämättömäksi, koska kaksoset aiheuttavat niin paljon käytännön työtä, että aikaa ei tunnu riittävän kaikille lapsille. Kaksosia joutuu usein hoitamaan liukuhihnatyönä: ensin syötetään molemmat, sen jälkeen vaihdetaan vaipat, laitetaan vauvat päiväunille ja aloitetaan sama kierros alusta uudelleen.

Kaksosperheiden äidit kuvailevat alkuajan menneen kuin "sumussa". Kasvattamisen pohtimiseen ei kaksosvauvojen kanssa jää aikaa tai energiaa. Vanhempien mukaan alkuaikojen raskauden jälkeen

on nautinnollista seurata kahden vauvan yhtäaikaista kehittymistä. (Lipponen 2009, 54.)

## 2.2.2 Sosiaalisia taitoja ja kiintymyssuhteita

Kaksoslapset ovat alusta saakka läheisessä fyysisessä vuorovaikutussuhteessa keskenään. Yhtä aikaa suoritettavat hoitotoimet ja makoilu vierekkäin samalla leikkimatolla tarjoavat kaksosille hyvin varhain psyykkisen ja fyysisen kokemuksen toisistaan. Sisaruksen etäisyys ja koko ovat juuri sopivia, jotta sisarus on helppo hahmottaa vauvaiästä lähtien. Toisiinsa tutustuessaan kaksoslasten kehonrajat ja -tuntemus määrittyvät usein jopa aikaisemmin kuin yksittäin syntyneillä lapsilla. (Penninkilampi-Kerola 2007, 40.)

Kaksoset luovat kiintymyssuhteen yhtä aikaa sisarukseensa ja vanhempiansa. On jopa väitetty, että kaksosten on helpompi lähteä tutkimaan maailmaa kuin yhden vauvan, koska he voivat käyttää sisarustaan turvasatamana, jos vanhemmat eivät ole lähettyvillä. Varhaislapsuudessa vanhemmat ovat kuitenkin myös monikkolasten ensisijainen kiintymyksen kohde. (Penninkilampi-Kerola 2007, 40-41.)

Vanhemmat voivat kokea kiintymyssuhteen puutetta siihen kaksoseen, joka saattaa joutua sairaalahoitoon. Terveenä kotiutettu lapsi voi herättää vanhemmissa enemmän mielihyvän tunteita, mutta toisaalta vanhemmat voivat kiintyä tiiviimmin heikompaan ja enemmän apua tarvitsevaan lapseensa. (Moilanen 2007, 27.)

Kaksosena kasvamiseen liittyy vauva-ajasta lähtien paljon positiivisia puolia. Kaksoset oppivat ensimmäisestä elinvuodestaan lähtien hyviä sosiaalisia taitoja, kuten odottamisen ja vuorottelemisen. Jo pienestä pitäen kaksosten on otettava huomioon sisarus omassa toiminnassaan (Lipponen 2009, 17). Kaksoslasten ei tarvitse kärsiä yksinäisyydestä, kuten monien ainoiden lasten. Kouluikäisillä kaksosilla on havaittu enemmän rakentavaa, joustavaa ja sosiaalisesti aktiivista käyttäytymistä sekä vähemmän tunne-elämän häiriöihin viittavia oireita kuin muilla (Moilanen 2007, 27).

Verbaalisesti kaksoset saattavat kehittyä hieman myöhemmin kuin yksittäiset lapset. Kaksosvauvojen

kanssa kommunikointi jää usein hieman vajaaksi, koska keskustelu on usein kolmenvälistä. Vaikka vanhempi pitäisi toista vauvaa sylissä, hän keskustelee usein toisen sisaruksen kanssa, jotta molemmat pysyisivät tyytyväisinä. Vanhempi ei pysty ottamaan molempiin katsekontaktia yhtä aikaa, jolloin hän ei voi aina katsoa sitä vauvaa, jolle hän puhuu. Usein kaksosvauvojen vanhemmat kohdistavat puheensa myös molemmille vauvoille ja käyttävät monikkomuotoja puheessaan. (Lipponen 2009, 18.)

Kaksosten suhde on täysin ainutlaatuinen eikä sitä voi verrata mihinkään. Toisaalta kaksosten suhde on äärimmäisen kiinteä, mutta silti molempien pitää kehittyä myös yksilönä. Vanhemmat pystyvät tukemaan helpommin kaksosten yksilöitymistä, jos heidän välillään on helppo löytää eroavaisuuksia. Erityisesti identtisten kaksosten erottaminen voi olla hankalaa, jos kaksoset ovat kovin samannäköiset. Tuolloin avuksi voi ottaa esimerkiksi eri tavoin pukemisen, jolloin vanhemmat erottavat vaatteista, kumpi vauvoista on kumpi, ja osaavat näin puhutella heitä omilla nimillään. Yksilöllisen kehittymisen kannalta olisi myös oleellista, että kaksosia puhutellaan heidän omilla nimillään eikä vain yleisnimellä "kaksoset".

Vanhempien tulisi huolehtia siitä, että molemmat kaksoset saavat välillä myös omaa aikaa vanhemman kanssa pienestä pitäen. Yksilöllisen ajan järjestäminen voi kuitenkin olla monilapsisessa perheessä varsin haastavaa lasten ollessa pieniä. Omaa aikaa vanhemman kanssa tulee pääasiassa vain, jos toinen lapsista on sairaana tai sairaalassa ja toinen päivähoitossa. (Lipponen 2009, 58, 65.)

### 2.3 Kaksosperheiden talous

Kaksosperheissä lastentarvikehankinnat kaksinkertaistuvat, ja moni perhe voi joutua vaihtamaan asunnon tai auton isompaan kuullessaan saavansa kerralla kaksi vauvaa. Välttämättömiä kuluja voivat olla esimerkiksi lastenistuimet, kaksostenvaunut/-rattaat, kaksi pinnasänkyä, kaksi sitteriä, kaksi syöttötuolia ja mahdollisesti kaksi vauvavakuutusta. Sairaalamaksut voivat nousta korkeiksi, jos äiti joutuu ennen synnytystä olemaan sairaalassa vuodelevossa tai jos vauvat joutuvat lastenosastolle hoitoon ennenaikaisen syntymän vuoksi. Ennenaikainen syntymä voi myös aiheuttaa lisäkuluja lääkkeiden, erikoisvastikkeiden tai ravintolisien muodossa. (Karhumäki 2009, 132.)

Suomen Kansaneläkelaitos tukee monikkoperheitä myöntämällä kaksosperheille yhteensä kolme äitiysavustusta joko äitiyspakkauksina tai rahana (vuonna 2010 140 euroa). Lisäksi Kela myöntää kaksosperheille monikkoperhepidennyksen vanhempainvapaaseen. 60 arkipäivän pidennyksen voi pitää joko yhtä aikaa normaalin vanhempainvapaan yhteydessä, jolloin molemmat vanhemmat voivat olla samanaikaisesti vanhempainvapaalla, tai sen voi käyttää normaalin vanhempainvapaan päätteeksi. (Kansaneläkelaitos, hakupäivä 6.4.2011.)

Lapsilisän kaksosperheet saavat samoin kuin perheet, joihin sisarukset syntyvät eri aikaan. Sen sijaan esimerkiksi isyysloma myönnetään kuten yhdestä syntyneestä lapsesta, eikä siinä huomioida syntyneiden lasten lukumäärää. (Kansaneläkelaitos, hakupäivä 6.4.2011.)

## 2.4 Kaksosperheen tukeminen

Kaksosperheet kohtaavat arjessaan monenlaisia haasteita ja heidän tulisi saada oikeilta tahoilta asianmukaista tietoa, joka voisi auttaa heitä jaksamisessa ja jäsentää arjen haasteita. Kaksosia odottavat perheet tarvitsevat tietoa sekä riskiraskauden etenemisestä että tulevasta monikkoarjesta. Äidit kuormittuvat erityisesti arjen jaksamisessa ja isät taloudellisesta toimeentulosta huolehtimisessa. Erityisesti äidit kokevat, etteivät ole saaneet tarvitsemaansa ammattilaisten tukea. Äidit saattavat häpeillä pyytää apua jaksamisessa tai he ovat liian uupuneita pyytämään apua. (Karhumäki 2009, 134-135.)

Ennaltaehkäisevien toimien avulla voidaan ehkäistä äitien uupumista. Esimerkiksi kotipalvelun avulla voidaan vaikuttaa myönteisesti koko perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Monikkoperheiden hyvinvoinnin tukemisessa tulisi tunnistaa erilaisten perheiden tarvitsema apu. Tuen tarve on useimmiten suurin kaksosten ensimmäisten elinkuukausien aikana. (Karhumäki 2009, 135.)

Myös vertaistuki on monikkoperheille erittäin tärkeää. Vertaistukea löytyy Suomen Monikkoperheet -yhdistyksen kautta mutta varsin usein myös internetistä. Internetistä löytyvään tietoon liittyy kuitenkin aina virheellisen informaation ja tulkinnan mahdollisuus. Vertaistuen ohella perhe- ja lähisuhteiden

tuki tai puute on varsin tärkeässä asemassa. Erityisen suuressa tuen tarpeessa ovat ne perheet, joilta puuttuu puolison tai läheisten tuki. (Karhumäki 2009, 135.)

Yhden lapsen perheisiin verrattuna kaksosperheissä vanhemmat ovat alttiimpia riskeille, kuten lasten terveydentilan tai kehityksen ongelmille, vanhempien ahdistusoireille tai masennukselle, eristäytymiselle, taloudellisille ongelmille tai parisuhdeongelmille. Kaksosten äidit ovat väsyneempiä ja kokevat enemmän huolta omasta jaksamisestaan kuin muiden lapsiperheiden äidit. Raskaimpana koetaan unen puute, fyysinen väsymys ja tilanteet, joissa vauvojen tarpeisiin ei voi vastata. Kriittisimmät vaiheet ovat kaksosten ensimmäiset elinkuukaudet sekä kävelemään oppiminen. (Karhumäki 2009, 128, 132.)

Anna-Helena Lipposen pro gradu -tutkielman, Alle kouluikäisten kaksosten kasvatusta vanhempien kokemana, tuloksissa selvisi, että lähes kaikki haastateltavat kuvailivat kaksosperheen arkea leimaavan vauva-aikana väsymyksen, kiireisyyden ja työntäyteisyyden. Pelastavia tekijöitä olivat monissa perheissä olleet aktiivinen isä sekä tehokkaat ja avuliaat sukulaiset. Lasten hoitamisessa vanhempia oli mietityttänyt eniten oma jaksaminen ja selviytyminen. Isien lisäksi äidit tarvitsevat vauva-aikana ulkopuolista apua muilta lähikontakteilta. Äidit eivät välttämättä jaksaa lähteä kahden vauvan kanssa ulos, jolloin he voivat tuntea itsensä eristyneiksi. (Lipponen 2009, 14, 54.)

Ennaltaehkäisevien toimien avulla voidaan ehkäistä äitien uupumista. Koko perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin voidaan vaikuttaa myönteisesti kotipalvelun avulla. Monikkoperheiden hyvinvoinnin tukemisessa tulisi tunnistaa erilaisten perheiden tarvitsema apu. Tuen tarve on useimmiten suurin kaksosten ensimmäisten elinkuukausien aikana. (Karhumäki 2009, 135.)

## 2.5 Neuvolaseuranta

Valtioneuvoston asetuksessa 380/2009 säädetään Suomen neuvolatoiminnasta eli kunnan järjestämistä määräaikaista terveystarkastuksista äitiys- ja lastenneuvoloissa. Asetuksen tarkoituksena on varmistaa, että neuvolatarkastukset ovat suunnitelmallisia, tasoltaan yhtenäisiä ja yksilöiden ja väestön tarpeet huomioon ottavia. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu-



ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä terveydenhuollosta 380/2009, 1 luku, 1§.)

Asetuksen perusteluissa on mainittu monikkoperheet, koska ne asettavat omat erityisvaatimuksensa kunnan terveystalvveluja suunniteltaessa. Asetuksen perusteluissa todetaan myös, että kotiavun tarvetta arvioitaessa on erityistä huomiota kiinnitettävä monikkoperheisiin. (STM 2009, 20, 24, 67.)

Äitiysneuvolassa raskaana oleva nainen ja lasta odottava perhe ovat asiakkaina siitä lähtien, kun raskaus on kestänyt 8-12 viikkoa, aina synnytykseen jälkeiseen jälkitarkastukseen saakka. Äitiysneuvolan tarkoituksena on vastata raskauden, synnytyksen ja lapsivuodeajan hoidollisiin ja tuen tarpeisiin. Tavoitteena on myös turvata raskauden normaali kulku, koko perheen hyvinvointi, terveen lapsen syntyminen ja vanhemmuuden vahvistuminen. (Lindholm 2007, 33.)

Kun vauva on kuusiviikkoinen, perhe siirtyy äitiysneuvolasta lastenneuvolan asiakkaaksi. Lastenneuvolassa tavoitteena on lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden sekä perheiden hyvinvoinnin paraneminen varsinkin erityistä tukea tarvitsemissa perheissä. Lastenneuvolatoiminnan ensisijainen päämäärä on lapsen etu, minkä johdosta pyritään varhaiseen puuttumiseen kaikkiin lapsen hyvinvointia uhkaaviin tekijöihin. (Lindholm 2007, 113.)

Neuvolakäynnit ovat vapaaehtoisia, mutta niihin on liitetty joitakin sosiaalietuuksia varten tarvittavien todistusten saanti. Suomessa neuvolapalveluja käyttää 97-99 prosenttia lapsiperheitä. (Lindholm 2007, 33, 113.)

## 2.6 Vuorovaikutustilanne neuvolassa

Neuvolakäynnit perustuvat vuorovaikutukseen terveydenhoitajan tai lääkärin ja perheen jäsenten välillä. Vuorovaikutus voi olla hyvin monimuotoista, eli se voi sisältää valtaa ja vallankäyttöä, yhteistyötä tai sosiaalisesti jaettuina yhteisiä sopimuksia. Kaikkiin ihmisiin ei voi soveltaa samanlaisia toimintamenetelmiä, koska jokainen vuorovaikutustilanne on hyvin erilainen ja molemmista osapuolista vahvasti riippuva. Molemmilla osapuolilla, eli terveydenhoitajalla ja äidillä/isällä/lapsella,

on oma osuutensa vuorovaikutuksen onnistumisessa. Onnistunut vuorovaikutus vaatii vastavuoroisuutta ja molemminpuolista ymmärrystä. Kaikki ihmiset katsovat asioita kovin yksilöllisesti, vaikka puhuttaisiinkin samoista asioista. (Mönkkönen 2007, 15-16.)

Vuorovaikutusta voidaan tarkastella kolmesta eri näkökulmasta. Vuorovaikutus voi olla asiantuntijakeskeistä, jolloin työntekijä luokittelee asiakkaan tilannetta ja määrittelee hoito- ja auttamistoinenpiteet. Vuorovaikutus voi olla myös asiakaskeskeistä, jolloin asiakkaan näkökulmat huomioidaan hyvin, mutta työntekijän oma rooli vastuun kantajana ja vaikuttajana hämärtyy. Kolmas näkökulma on dialoginen asiakastyö, jolloin oletetaan, että vuorovaikutussuhteessa on kaksi tasavertaista osapuolta, jotka yhdessä määrittävät tilannetta ja etsivät asioihin ratkaisua. (Mönkkönen 2007, 18.)

Jotta vuorovaikutus olisi tasavertaista, pitäisi molempien osapuolien pystyä kohtaamaan toisensa omana itsenään ja toisilleen avoimina. Avoimuuden esteet ovat ensisijaisesti psykologisia. Kohtaamiseen tuo jäykkyyttä työntekijän tarve korostaa oma asiantuntijuuttaan ja hierarkkista asemaansa. Virallisuus ja virkamiesmäisyys voivat pitää asiantuntijan etäällä asiakkaasta. Avoimessa kohtaamisessa terveydenhoitaja tai lääkäri ja perheen jäsenet käyvät tasavertaista keskustelua, jossa asiantuntijuus on molemmilla osapuolilla, koska asiakas on oman elämänsä paras asiantuntija. (Haarakangas 2008, 14.) Sosiaali- ja terveysalalla toimivat voivat hyödyntää vuorovaikutuksen kolmea näkökulmaa arvioidessaan omaa vuorovaikutustapaansa ja suuntaa, johon he haluavat vuorovaikutustaitojaan kehittää. (Mönkkönen 2007, 18.)

### 3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla kaksosten vanhempien kokemuksia neuvolasta saadusta tuesta raskauden ja lasten ensimmäisen elinvuoden aikana. Tarkoituksena oli tuottaa kuvailevaa ja sanallista kokemustietoa vanhempien eli neuvolan asiakkaiden näkökulmasta neuvolan henkilökunnan käyttöön, jotta neuvolan henkilökunta voi kehittää neuvolan toimintaa asiakaslähtöisesti. Lisäksi tutkimuksessa tuotettua tietoa ja tutkimuksen tuloksia voivat hyödyntää muut terveydenhuollon ammattilaiset ja terveysalan opiskelijat.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuotetun tiedon avulla kehittää äitiys- ja lastenneuvolan toimintaa vastaamaan kaksosia odottavien, hoitavien ja hoitavien sekä kaksosten vanhempien tuen tarvetta. Itse sain tutkimuksestani arvokasta tietoa käyttööni työuralleni ja erityisesti siihen, jos tulen työskentelemään äitiys- ja lastenneuvolassa.

Tutkimustehtävät:

1. Minkälaisia kokemuksia kaksosten vanhemmilla on äitiysneuvolasta saadusta tuesta kaksosten odotusaikana?
2. Minkälaisia kokemuksia kaksosten vanhemmilla on lastenneuvolasta saadusta tuesta kaksosten ensimmäisen elinvuoden aikana?
3. Millaisia kehittämissuhteita vanhemmilla on kaksosperheiden tukemiseen äitiys- ja lastenneuvolassa raskauden ja vauvojen ensimmäisen elinvuoden aikana?

## 4 TUTKIMUSMETODOLOGIA

Tutkimukseni on kuvaileva ja tarkoituksena on selvittää kaksosvanhempien kokemuksia. Sen vuoksi valitsin tutkimustyypiksi laadullisen tutkimuksen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuskohdetta, joka tässä tapauksessa on äitiys- ja lastenneuvoloiden henkilökunnalta saatu tuki kaksosvanhempien kokemusten näkökulmasta, pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksella pyritään kuvaamaan tai paljastamaan tosiasioita, eikä niinkään todistamaan jo olemassa olevia väittämiä. (Ks. Hirsjärvi ym. 2004, 151.) Tavoitteena ovat ihmisen omat kuvaukset koetusta todellisuudesta, ja nämä kuvaukset pitävät sisällään ihmiselle itselleen merkityksellisiä ja tärkeitä asioita (Vilka 2005, 97).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei lasketa tutkittavien määrää vaan haastatellaan sellaisia henkilöitä, joilla on kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä. He kertovat kokemuksistaan ja kuvaavat niitä rikkaasti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa osallistujien suuri määrä voi olla jopa luotettavuutta heikentävä asia. Tarkoitukseni oli haastatella 2-3 vanhempaa. Lopullinen osallistujamäärä tarkentui aineiston karttuessa ja oli lopulta kolme.

### 4.1 Tutkimukseen osallistujien valinta

Tein tutkimuksen yksilöhaastatteluina. Olen itse kaksosten äiti ja tätä kautta olen tutustunut moniin muihin kaksosten vanhempiin ja pyysin heitä osallistumaan tutkimukseeni. Jokaisen tutkittavan kanssa tein kirjallisen tutkimusluvan. Esitin haastateltaville tutkimussuunnitelman ja kerroin heille, että he voivat kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen missä vaiheessa tahansa.

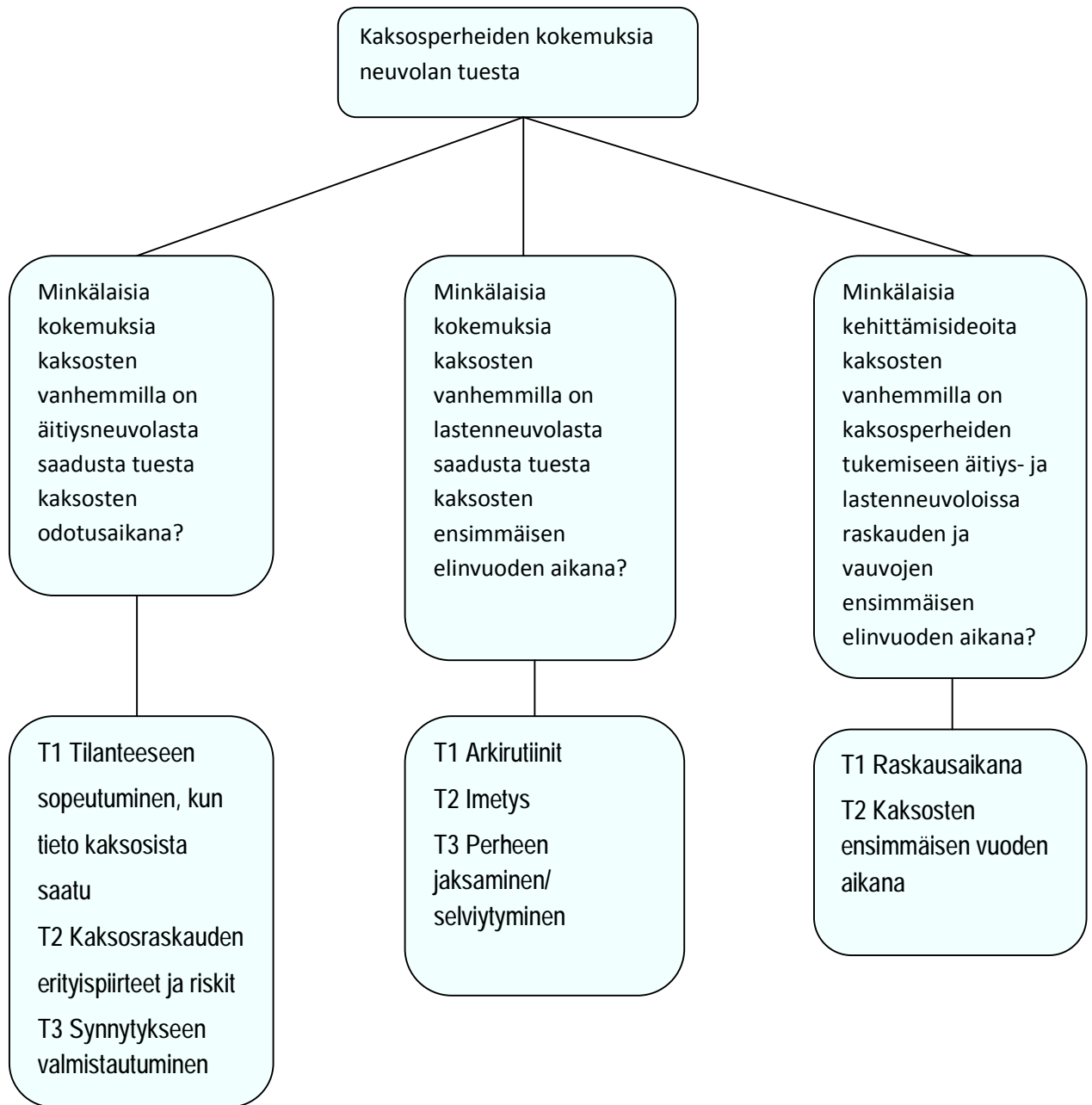
Kvalitatiiviseen tutkimukseen osallistujat valitaan tutkimuksen aihetta koskevan asiantuntemuksen tai kokemuksen perusteella. Haastateltavalla on siis oltava omakohtainen kokemus tutkittavasta asiasta. (Vilka 2005, 114.) Tutkimukseni haastateltavat ovat kaikki itse kaksosperheiden vanhempia, ja he olivat osallistuneet säännölliseen neuvolaseurantaan raskausaikana sekä kaksosten ensimmäisen elinvuoden aikana.

## 4.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Suoritin tutkimukseen teemahaastattelulla jakamalla tutkimusaiheeni kolmeen tutkimuskysymykseen, käytännössä aikakauteen, eli raskausaikaan, synnytykseen ja synnytyksen jälkeiseen kotiutumiseen sekä vauvojen ensimmäiseen elinvuoteen. Valitsin teemahaastattelun tutkimusmuodoksi, koska tuolloin haastattelu etenee puolistrukturoidusti, mutta toisaalta haastattelutilanteessa on mahdollisuus myös hieman vapaampaan asioiden käsittelyjärjestykseen. Haastattelun keskeiset teemat on sovittu etukäteen ja niitä käsitellään apukysymysten avulla. (Tuomi&Sarajärvi 2009, 75.)

Haastatteluissa käytiin kaikki kolme tutkimuskysymystä läpi kysymykseen liittyvien teemojen avulla (KUVIO 1). Keskustelua jatkettiin teemaan liittyvillä kysymyksillä osittain haastateltavan ohjaamana ja osittain tutkijan apukysymysten ohjaamana. Ennen varsinaisten haastattelujen tekoa tein esihaastattelun, jonka aikana testasin nauhoittamistekniikkaa sekä kysymysten ymmärrettävyyttä.

Haastattelut nauhoitettiin nauhurilla, ja haastattelun jälkeen muokkasin aineiston tekstimuotoon eli kirjoitin tekstiksi tietokoneella. Haastattelutilanne ja sen pohjalta kirjoitettu teksti eivät koskaan täysin vastaa toisiaan, mutta pyrkimyksenä on säilyttää mahdollisimman pitkälle se, mitä on sanottu ja miten se on sanottu. Kirjoittamisen yhteydessä tutustuin samalla alustavasti aineistoon ja aloin tehdä mielessäni alustavaa analyysiä. (Ks. Kylmä&Juvakka 2007, 65, 110.)



KUVIO 1. Teemahaastattelun runko

### 4.3 Aineiston analysointi

Kirjoitetulle tekstille suoritin induktiivisen eli aineistolähtöisen sisällönanalyysin. Sisällönanalyysillä pyritään muodostamaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4). Se on menetelmä, jolla voidaan analysoida kirjoitettua ja suullista kommunikaatiota ja jonka avulla voidaan tarkastella asioiden ja tapahtumien merkityksiä, seurauksia ja yhteyksiä (Janhonen & Nikkonen, 21).

Vaikka tein haastattelun teemamuotoisena, analysoin aineiston aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Induktiivisessa sisällönanalyysissä siirrytään konkreettisesta aineistosta sen käsitteelliseen kuvaukseen (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 24).

Kun olin lukenut aineiston useaan kertaan läpi, ryhdyin etsimään siitä pelkistyksiä. Aineistoa pelkistin kysymällä siltä jatkuvasti tutkimuskysymyksiä (ks. Kyngäs & Vanhanen 1999, 5). Kaikki haastateltavani olivat kaksosperheiden äitejä, joten tutkimuskysymykseen vaihtui sanan vanhempi tilalle äiti. Pelkistetyt ilmaisut kirjoitin taulukkoon alkuperäisessä tekstimuodossaan.

Etsittyäni kaikkiin tutkimuskysymyksiin vastaavat pelkistykset ryhdyin ryhmittelemään niitä. Ryhmittelyssä etsitään pelkistettyjen ilmaisujen erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Ilmaisut, jotka tarkoittavat samaa, yhdistetään samaan kategoriaan ja annetaan kategorialle sen sisältöä kuvaava nimi (Kyngäs & Vanhanen 1999, 6). Kategorioiden tulee olla toisensa poissulkevia ja yksiselitteisiä (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 23).

Seuraavaksi yhdistin alakategorioita yhteen ja tein niille yläkategorian. Tätä kutsutaan abstrahoinniksi. Abstrahointia jatketaan niin kauan, kuin se on sisällön kannalta mahdollista (Kyngäs & Vanhanen 1999, 7). Jatkoin abstrahointia vielä tulosten kirjoittamisen aikanakin. Aineiston kategorisointia ja abstrahointia selventää taulukko 1.

Pelkistys	Alakategoria	Yläkategoria
<p>"kyllä meille sattui tosi kiva neuvolatäti, että kyllä sen kans aina jotaki juteltiin ja se kuunteli"</p> <p>"sitte meillä vaihtu se neuvolatäti, joka oli tosi mukava"</p>	5.2.2 Terveystenhoitajan persoonallisuus ja neuvolakäyntien tunnelma	5.2 Asiakaslähtöinen vuorovaikutus
<p>"sai purkaa tunteja ja sitte tota ymmärsi ja kuunteli ja sitte anto vinkkejä ja tsemppasi, että hyvin se mennee"</p> <p>"sillä oli aina aikaa ja se jakso kuunnella ja kysellä"</p>	5.2.3 Henkinen tuki	5.2 Asiakaslähtöinen vuorovaikutus
<p>"iso läjä tietoa ja neuvoja"</p> <p>"paljon brosyrejä kotiin"</p>	5.3.3 Kehittämideoita	5.3 Haasteita ja kehittämideoita

TAULUKKO 2. Sisällön luokittelua



## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Aineiston analysoinnin perusteella tutkimuksen aiheesta - kaksosäitien kokemukset äitiys- ja lastenneuvolasta saadusta tuesta kaksosten odotusaikana ja lasten ensimmäisen elinvuoden aikana - muodostui tutkimustuloksiksi kolme pääluokkaa. Ne olivat informaatio- ja ohjausvuorovaikutus, asiakaslähtöinen vuorovaikutus ja kehittämishaasteet.

### 5.1 Informaatio- ja ohjausvuorovaikutus

Informaatio- ja ohjausvuorovaikutus kaksosäitien kokemana tarkoitti kaikkea sitä vuorovaikutusta, jolla oli tavoitteena valmistaa äitejä odotuksen aikana ja perheen kasvamiseen kaksosilla. Tähän sisältyi perhevalmennus, imetysohjaus, tieto, jota annettiin, ja mahdollisiin huolenaiheisiin vastaaminen.

Luotettavan faktatiedon jakaminen on yksi neuvolan tärkeimmistä tehtävistä. Kaksosraskaus on riskiraskaus, jolloin äidin on oltava tietoinen siitä, minkälaisia erityispiirteitä ja riskejä kaksosraskauteen liittyy. Toisaalta äitiä pitäisi osata ohjata äitiysneuvolassa niin, ettei äiti jatkuvasti murehdi riskejä. Lastenneuvolassa ohjaus on muutoin samankaltaista kuin yhden lapsen saavissa perheissä, mutta siinä pitäisi korostua selviytyminen kahden vauvan kanssa yhtä aikaa.

#### 5.1.1 Tiedon merkitys

Haastateltavat saivat neuvolasta raskausaikana esitteitä sekä tietoa Kelan maksamista äitiys- ja vanhempainpäivärahoista ja vanhempainvapaan alkamisesta ja pituudesta. Heille myös kerrottiin Suomen Monikkoperheyhdistyksen toiminnasta. Raskauden edetessä neuvolassa keskusteltiin siitä, minkälaisia eri vaihtoehtoja synnytyksessä voi olla. Äitien mieleen ei jäänyt, minkälaista tietoa he saivat sillä neuvolakerralla, jolla kaksosraskaus selvisi.

*”Varmaan niinku siinä alussa ja sen raskauden aikana, niin, niin ehkä sitä ei voi kuitenkaan mitenkään ämpärillä kaataa sitä tietoa, että kyllähän se on niin iso asia, että sitä pikkuhiljaa pureskelee”*

Yksi haastateltavista koki jääneensä täysin syrjään raskausaikana tiedon saannista. Hän olisi kaivannut tietoa erityisesti kaksosraskauden erityispiirteistä eli lähinnä ennenaikaisen synnytyksen riskistä ja tilanteista, jolloin pitää olla huolissaan. Synnytys päättyi hyvin ennenaikaisesti, mihin äiti piti ainakin osasyllisenä sitä, että hän ei tiennyt, että hänen pitäisi olla huolissaan ennenaikaisista supistuksista.

*”jos mä oisin tavallaan niistä ollu enemmän tietoinen, niin sitte tuota oisin varmasti lähteny jo ajat sitte ja tilanne ois voinut mennä eri tavalla”*

Äitiysneuvolassa äideille oli erittäin tärkeää tieto siitä, että vatsassa on kaikki hyvin. Vaikka toisaalta äidit kokivat, että neuvolakäynnit saattoivat välillä olla vain pelkkää seurantaa, he pitivät tärkeänä, että jatkuvasti tutkitaan ja erityisesti äitiyspoliklinikalla tehdään ultraäänitutkimuksia. Tällöin äidit saattoivat olla varmoja siitä, että sikiöllä on kaikki hyvin.

Lastenneuvolassa kerrottiin käytännön asioista. Ne liittyivät vauva-ajan arkeen, esimerkiksi mitä voidetta erilaisiin näppyihin laitetaan, minkä ikäisenä annetaan mitäkin ruokaa, miten pienenä syntyneiden vauvojen lämpö mitataan ja mikä voisi auttaa mahavaivoihin.

### 5.1.2 Tietolähteitä

Neuvolan ohella tärkein tietolähde oli internet. Kaksosraskauden selvittyä kaikki haastateltavat etsivät tietoa kaksosraskaudesta ja kaksosista internetistä. Lisäksi tietolähteinä käytettiin Lääkärikeskus-kirjaa. Tärkeä tietolähde oli myös Suomen Monikkoperheyhdistys.

Kaksosraskaudessa tärkeässä roolissa on erikoissairaanhoidon yksikkö eli Oulun seudulla Oulun yliopistollisen sairaalan äitiyspoliklinikka. Kaksi haastateltavista kävi raskausaikana säännöllisissä kontrolleissa äitiyspoliklinikalla ja piti poliklinikkaa myös tärkeänä tiedon lähteenä.

### 5.1.3 Perhevalmennus

Haastatelluista yhden perhe kävi sekä neuvolan perhevalmennuksessa että Pohjois-Suomen Monikkoperheyhdistyksen Oulun yliopistollisessa siraalassa järjestämässä kaksosperhevalmennuksessa. Toisen perheen oli tarkoitus mennä Pohjois-Suomen Monikkoperheyhdistyksen valmennukseen, mutta vauvat ehtivät syntyä juuri silloin, kun valmennus olisi alkanut. Kolmannelle perheelle ei ehditty kertoa valmennuksista mitään.

*”sitä puhuttiin, että se on sitte se valmennus sitten jossain vaiheessa, mutta sehän oli sitte vähän, se on niinku suunniteltu pikkusen liian myöhäselle ajalle se”*

### 5.1.4 Huolenaiheet

Päällimmäisenä huolenaiheena raskausaikana äideillä oli synnytys ja erityisesti se, syntyvätkö vauvat ennenaikaisesti. Harjoitussupistukset aiheuttivat huolta. Ennen kaksosraskauden tyyppin selviämistä jännitettiin sitä, ovatko kaksoset identtiset vai epäidenttiset. Jännittävää oli myös se, miten nopeasti synnytyksen alkamisesta ehditään sairaalaan. Ennenaikaisen synnytyksen uhka on toisaalta tosi asia, joka on äitien tiedettävä, mutta toisaalta sen liiallinen korostaminen voi aiheuttaa stressiä.

*”puhuttiin aina, että pitää ambulanssi heti tilata ja ei saa tanssia ja on erityisraskaus ja semmonen”*

### 5.1.5 Imetysohjaus

Kaikki äidit saivat imetysohjausta lapsivuodeosastolla. Kaikille myös näytettiin imetysasentoja, joissa molempia vauvoja voisi imettää yhtä aikaa. Ensimmäisillä neuvolakäynneillä eli kotikäynneillä käsiteltiin imettämistä. Osalle äideistä neuvolan terveydenhoitaja näytti imetysotteita kädestä pitäen, osan kanssa aiheesta keskusteltiin.

*"se sitä kyseli, että miten mää imetän ja sitte varmaan sillä neuvolatätillä sitten tuli semmonen ajatus, että nyt se on niinku homma hanskassa"*

Kaksosten imettäminen on kaksinverroin haastavampaa kuin yhden imettäminen. Tuolloin myös neuvolan terveydenhoitajan on hienovaraisesti varmistettava, että äiti tietää kaikki imetyksen edut. Toisaalta on varottava, että äiti ei kokisi voimakasta painostusta imetykseen.

*"neuvolatätilläkin oli mun mielestä sillai, että miten te nyt saatte vaan tän homman toimimaan"*

*"että hienoa jos se onnistuu, mutta jos ei ala onnistuu, että siihen tulee ressi, niin sitte kannattaa niinku luopua"*

## 5.2 Asiakaslähtöinen vuorovaikutus

Asiakaslähtöinen vuorovaikutus tarkoitti haastateltavien kuvaamana terveydenhoitajan asiantuntemusta, persoonallisuutta ja neuvolakäyntien tunnelmaa, henkistä tukea ja ajankäyttöä. Kaikki haastateltavat kuvailivat omien terveydenhoitajiensa luonteenpiirteitä tai käytöstä. Terveydenhoitajan persoonallisuus vaikutti varsin vahvasti siihen, minkälaisina haastateltavat olivat kokeneet omat neuvolakäyntinsä. Tärkeänä asiana he kokivat myös ajankäytön neuvolassa. Kaksosäitien puheissa korostui voimakkaasti neuvolasta saatu henkinen tuki, joka koettiin erittäin tarpeelliseksi ja voimia antavaksi.

### 5.2.1 Terveydenhoitajan asiantuntemus

Neuvolassa työskentelevällä terveydenhoitajalla on oltava paljon teorian tietoa, jota hän voi välittää vanhemmille. Kaksosäidit olivat tyytyväisiä siihen, että olivat saaneet neuvoja ja ohjeita esimerkiksi vauvojen mahavaivoihin ja yöheräilyihin.

*"varsinki nämä yöheräilyt, että niihin me aina mietittiin niitä erilaisia ratkaisuja"*

## 5.2.2 Terveydenhoitajan persoonallisuus ja neuvolakäyntien tunnelma

Kaikkein voimakkaimmin tutkimuksessa nousi esiin neuvolan terveydenhoitajien persoonallisuuden kuvailu. Äidit puhuivat heistä etunimillä ja kuvailivat heitä sanoilla mukava, kiva, outo ja ihana.

Myös äidin ja terveydenhoitajan välisestä henkilökemiasta puhuttiin. Yksi äiti toivoi, että lastenneuvolassa olisi jatkanut sama hoitaja kuin äitiysneuvolassa, koska hän tuli paremmin toimeen äitiysneuvolan hoitajan kanssa. Toiselle äidille kävi toisinpäin, ja hänen mielestään hoitajan vaihtuminen oli ainoastaan hyvä asia. Epämiellyttäväksi koettiin, jos oman terveydenhoitajan ilalla oli jollakin käyntikerralla ollut vieras hoitaja.

*"se oli niinku ihana tässä neuvolatätissä, että se aina muistutti, että aina saa soittaa ja aina saa kysyä ja pittää soittaa"*

*"aika paljon se on henkilöstä kiinni, että minkälaista palvelua sattuu saamaan"*

Myös neuvolakäyntien tunnelmaa kuvailtiin sanoilla ihan mukava tai ihan kiva. Erityisesti kotikäyntejä kuvailtiin mukaviksi.

*"no sitte seuraavassa tuli se mejjän oma, oma tota terveydenhoitaja käymään kotikäynnille ja sen mää muistan, että oli tosi mukavaa"*

## 5.2.3 Henkinen tuki

Mittauksia ja punnituksia tärkeämpänä äidit pitivät neuvolasta saatua henkistä tukea, joka kattoi keskusteluja, kuuntelemista, ymmärtämistä, huolehtimista ja kannustusta. Neuvolakäynnit olivat parhaimmillaan tilanteita, joissa pystyi hetkeksi istumaan, huokaisemaan ja purkamaan tunteitaan.

*"sai purkaa tunteja ja sitte tota ymmärsi ja kuunteli ja sitte anto vinkkejä ja tsemppasi, että hyvin se mennee"*

*"sen alkushokin jälkeen, ku oltiin saatu se arki pyörimään, niin ihan semmosta niinku henkistä tukea, niin minusta tuntuu, että ne oli ihan niinku semmosia jopa niinkö psykologikäyntejä (nauraa)"*

*"aina oli kyllä sillain niinku tsemppi päällä, ku lähti neuvolasta (nauraa)"*

Kaksosten äidit tarvitsevat uudessa elämäntilanteessaan runsaasti kannustusta, jotta he uskovat selviävänsä kahden vauvan kanssa. Perheessä, jossa toinen kaksosista sairasti paljon ja vaati enemmän aikaa kuin sisaruksensa, äitiä mietitytti kovasti, miten toiseen kaksoseen vaikuttaa vähäisempi huomio. Lastenneuvolan terveydenhoitaja kannusti äitiä kertomalla, että lapset ottavat aina sen, minkä tarvitsevat ja näin kävikin. Vähemmälle huomiolle jäänyt vauva vaati enemmän huomiota, kun toinen kaksosista oli terveempi, eikä äidin syyliä enää niin paljon tarvinnut. Äiti oli terveydenhoitajan neuvosta varsin kiitollinen.

Toinen äiti taas oli opetettu imettämään vauvoja rintakumin avulla, ja hän itki neuvolassa, miten hänellä on niin pienet rinnanpääät, että niillä ei voi imettää ilman rintakumia. Terveydenhoitaja totesi, että äidin rinnat on tehty juuri hänen vauvoille, ja kannusti äitiä harjoittelemaan imetystä ilman rintakumia.

*"se kivasti loi uskoo sitte siihen, että mä pystyn ja mä osaan ja sit se onnistu"*

Äidit kokivat tärkeänä, että heidän tilanteensa otettiin vakavasti niin äitiys- kuin lastenneuvolassa. Toisaalta myös välinpitämättömyys jäi mieleen. Neuvolassa saatettiin vain ottaa mittaukset ja kysellä mitä syötte ja mitä juotte. Pahimmillaan äiti koki, että neuvolassa ei oltu kiinnostuneita äidistä, isästä eikä edes lapsista.

*"onhan se hyvä, että neuvolatäti tietää kaikista tällöisistä asioista mitä vatsavaivoihin voi kokkeilla ja näin, mutta tuota enempi siinä varmaan tarvii semmosta, just semmosta tukea ja kuuntelua"*

## 5.2.4 Ajankäyttö

Raskausaikana äidit olivat pääosin tyytyväisiä neuvolakäyntien tiheyteen. He kävivät kahden viikon välein vuoron perään neuvolassa ja äitiyspoliklinikalla. Äidit kokivat, että kaksosia odottaessa raskausaikana on helpottavaa tietää säännöllisesti, että sikiöillä on kaikki hyvin mahassa. Yksittäisen neuvolakäynnin koettiin olevan kuitenkin liian lyhyt kaksosäidille, koska kysyttävää olisi usein ollut paljon.

*"kuitenki se tunne oli ehkä neuvolassa sitte ainaki siinä vaiheessa että siinä aina oli pikkasen hoppu siinä, että kaikki tehtiin aika hoppusesti ja sitte oli seuraavan aika"*

Kaikkiin perheisiin tehtiin vähintään yksi kotikäynti vauvojen synnyttyä. Yhdessä perheessä ensimmäisen kotikäynnin sovittelu oli kuitenkin haastavaa, koska vauvat piti punnita pian kotiutumisen jälkeen, mutta neuvolassa ei meinannut olla aikaa käydä punnituskäynnillä perheessä.

*"emmää uskalla kahen vastasyntyneen alle kaksoskilosen kanssa lähtee neuvolaan, että voisko joku tulla ja se oli kyllä kovan neuvottelun tulos, että minä sitte sain jonku tulemaan, että meille kottiin"*

Lastenneuvolassa ajankäyttö koettiin parempana, koska aika oli varattu aina kahdelle lapselle, vaikka yhtä aikaa kaksosten kanssa neuvolassa käytiinkin. Myös ajankäytön kannalta koettiin ikäväksi jos hoitajana oli sijainen.

*"punnittiin ja otettiin vaan pituudet ja päänympäryys ja sitten vasta sanottiin ku oltiin ovella menossa: ai niin, mitkäs ne teidän lasten nimet olikaan?"*

## 5.3 Haasteita ja kehittämideoita

Haasteet ja kehittämideoita sisälsivät kaksosäitien kuvailemina arjen haasteita, kaksosperheiden tukijoita ja kehittämideoita äitiys- ja lastenneuvolaan kaksosperheiden tukemiseksi. Kaksosperheiden äidit kuvailivat ensimmäistä vuotta kaksosvauvojen kanssa henkisesti ja fyysisesti

liian raskaaksi ajaksi. Äidit ihmettelivät jälkikäteen, miten he ovat voineet ensimmäisestä vuodesta selvitä.

### 5.3.1 Arjen haasteita ja tukijoita

Kaksosperheiden suurimpia haasteita vauvojen ensimmäisenä vuonna olivat yöheräilyt, mahavaivat, korvatulehdukset ja yleensä ottaen lasten sairastelut, kiinteän ruuan aloittaminen ja yövalvomiset, joista seurasi väsymys. Vauvojen hoitamisesta haastateltavat kokivat selvinneensä hyvin, mutta perusarjen sujuminen vauvojen hoidon ohessa tuntui haastavalta.

*"lapset jaksoin kyllä hoitaa hyvin ja niistä pitää hyvän, hyvän huolen siis, mutta sitte kaikki muu, niin se oli kyllä aivan ylivoimaista"*

Neuvolan ohella äidit saivat tukea kotikuntiansa perhetyöntekijöiltä sekä myös perheneuvolasta. Kaikille perheille tarjottiin neuvolan kautta perhetyöntekijää. Kahdessa perheessä kävi perhetyöntekijä, ja yksi perhe sai arkiaskareissa apua sukulaisiltaan. Perhetyöntekijän avulla pidettiin myös unikoulua yhden yön ajan.

*"se meni vauvojen kanssa ulos. Se kävi pukkaan niitä kärryillä, että mää sain nukkua"*

Perheneuvolan apua tarvittiin parisuhdekeskeiseen hoitoon vauva-aikana. Myös perheneuvolan apua tarjottiin neuvolasta. Tukea ja apua äidit saivat myös omilta sekä puolison vanhemmilta, sisaruksiltaan ja muilta lähisukulaisilta.

*"jos on ollu semmonen, että nyt mää en enää jaksa, niin joku tulee auttaan, rupiaa tiskaamaan ja hoitaan lapsia ja meidän äiti oli välillä yötäki meillä, ku meillä oli yöt niin huonoja"*

Tärkeänä tuen lähteenä koettiin myös vastasyntyneiden teho-osasto 55 Oulun yliopistollisessa sairaalassa. Siellä hoitajat tulivat pitkän hoitojakson aikana tutuksi ja osasivat kertoa avoimesti vauvojen tilanteesta.



*”paljon ne näkkee äitejä siinä tilanteessa, niin ne tietää missä vaiheessa minkälainen informaatio on tarpeen ja minkälainen rohkaisu on tarpeen”*

Myös Suomen Monikkoperheet ry:n ja erityisesti paikallisyhdistys Pohjois-Suomen Monikkoperheet ry:n kautta äidit saivat tukea. Yhdistyksen tapaamisissa saatettiin käydä säännöllisesti tai olla vain yhdistyksen jäsenenä ja lukea jäsenlehtiä. Vertaistukea saaneet äidit kokivat tuen erittäin tärkeänä asiana, koska se antoi voimaa uskoa omaan selviytymiseen. Toisaalta vertaistuen löytäminen ja sen pariin meneminen vaati voimavaroja, joita kaikilla ei ollut, kun vauvat olivat pieniä.

*”naapuriin sattui syntymään kaksoset, niin, niin, sieltä sai, että semmosta niinku, että näki aina, että toisetki selviyty, niin kyllä kai tästä iteki selviää”*

*”muskarissa sattui käymään sitte niin toinen kaksosten äiti, jonka kanssa sitte aina vaihdeltiin kuulumisia ja pyörättiin piiriä ja meni molemmilta päät sekasin, ku oltiin niin väsyneitä”*

### 5.3.2 Kehittämisideoita

Kaksosten äidit olisivat halunneet saada äitiysneuvolasta enemmän kirjallista materiaalia kotiin heti kaksosraskauden selvittyä. Äidit toivoivat, että äitiysneuvolassa varmistettaisiin odottavan äidin tietomäärä, eikä oletettaisi, että kaikki tietävät ja ymmärtävät kaiken. Äidit kaipasivat äitiysneuvolaan myös lisää rehellisyyttä ja avoimuutta koskien kaksosraskauden riskejä. He halusivat tietää, mitä milläkin raskausviikoilla voi tapahtua ja mitä tapahtuu, jos vauvat syntyvät jo kovasti ennenaikaisina.

Kaksosäidit toivoivat, että perhevalmennus kaksosperheille järjestettäisiin omassa neuvolassa tai se integroitaisiin neuvolan omaan perhevalmennukseen huomioimalla valmennuksessa myös kaksosperheet. Perhevalmennuksen ajankohtaa kritisoitiin, ja sitä ehdotettiin pidettäväksi huomattavasti aiemmin, jopa jo ensimmäisellä raskauskolmanneksella. Lastenneuvolan osalta äidit toivoivat, että perheen jaksamista kartotettaisiin tarkemmin selvittämällä, miten väsyneitä vanhemmat ovat. Perhetyöntekijää pidettiin hyvänä tukimuotona ja toivottiin, että tämän avun saisi myös jatkossa.

## 6 POHDINTA

Tutkimustulosten ensimmäinen pääluokka sisälsi kaksosäitien kuvailemana heidän kokemuksiinsa äitiys- ja lastenneuvolasta saadusta tiedosta, perhevalmennuksesta, imetysohjauksesta ja huolenaiheista. Kaksosraskaudet ovat aina riskiraskauksia. Niiden yleisimpiä poikkeavuuksia ovat ennenaikainen synnytys, vauvojen pienipainoisuus, kohdunsisäinen kasvunhidastuma, pre-eklampsia (raskausmyrkytys) ja raskauskolestaasi. Noin puolet kaksosista syntyy ennenaikaisesti ja yli puolet synnytyksistä päättyy sektioon. (Purho ym. 2008.)

Kaikki tutkimukseeni vastanneet eivät kuitenkaan saaneet tietoa kaksosraskauden riskeistä ja erityispiirteistä. Kaikki äidit hakivat ensimmäisen neuvolakäynnin jälkeen tietoa kaksosraskauksista internetistä. Internetistä saatu tietoa ei aina ole luotettavaa, ja siksi olisi tärkeää, että neuvolassa annetaan kaksosäideille kaikki mahdollinen tieto, minkä he haluavat ottaa vastaan.

Toisaalta ensimmäisellä neuvolakäynnillä, jos kaksosraskaus tuolloin todetaan, tietoa pitäisi säännöstellä ja samat asiat tulisi kerrata myöhemmillä käynneillä, koska äidit saattavat olla niin järkyttyneessä mielentilassa, että he eivät pysty ottamaan tietoa vastaan. Tärkeään rooliin nousevatkin kirjalliset esitteet, joita äidit olisivat neuvolasta enemmän toivoneet saavansa. Tähän tarpeeseen Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on vastannut päivittämällä Meille tulee vauvat –oppaan (THL 2011).

Kaksosperheessä huoli lasten synnytyksestä, kehitymisestä ja terveydestä voi varjostaa alkutaivalta. Vaikka kaikki menisikin synnytyksen ja ensimmäisten päivien osalta hyvin, edessä on tavanomaista haastavampi tilanne. (Heikinheimo 2007, 12.) Tutkimustulokseni tukivat tätä väitettä. Äitien huolenaiheet painottuivat raskausaikaan, jolloin he jännittivät sitä, meneekö vauvoilla mahassa kaikki hyvin, milloin synnytys käynnistyy ja meneekö synnytys vauvojen kannalta hyvin ja turvallisesti. Jos vauvat joutuivat lastenosastolle, huoli heidän selviytymisestään oli suuri.

Tutkimustulosten toinen pääluokka asiakaslähtöinen vuorovaikutus käsitteli haastateltavien kuvaamana terveydenhoitajan asiantuntemusta, persoonallisuutta ja neuvolakäyntien tunnelmaa,

henkistä tukea ja ajankäyttöä. Tutkimuksessani korostui erityisesti henkisen tuen tarve äitiysneuvolassa mutta erityisesti lastenneuvolassa. Äidit olivat tyytyväisiä siihen, että heitä oli kannustettu jaksamaan, heidät oli otettu tosissaan ja he olivat saaneet käydä antoisia keskusteluja neuvolassa terveydenhoitajan kanssa. He olivat myös kiitollisia käytännön vinkeistä, joita olivat terveydenhoitajilta saaneet.

Vuorovaikutus neuvolan terveydenhoitajan kanssa tuli selkeästi esille haastateltavien puheissa. Onnistunut vuorovaikutus vaatii vastavuoroisuutta ja molemminpuolista ymmärrystä. Kaikki ihmiset katsovat asioita kovin yksilöllisesti, vaikka puhuttaisiinkin samoista asioista. (Mönkkönen 2007, 16.)

Tutkimuksessani kaikki äidit kuvailivat neuvolan hoitajien persoonallisuutta ja korostivat henkilökemiala hoitajan ja äidin välillä. Onnistuneessa vuorovaikutussuhteessa äidit pystyivät avoimesti kertomaan tunteistaan terveydenhoitajalle ja keskustelemaan vaikeistakin asioista.

Kolmas pääluokka haasteita ja kehittämisideoita sisälsi kaksosäitien kuvailemia arjen haasteita, äitien kokemuksia perheen tukijoista ja kehittämisideoita sekä äitiys- että lastenneuvolaan kaksosperheille annettavan tuen kehittämiseksi. Anna-Helena Lipposen pro gradu –tutkielman, Alle kouluikäisten kaksosten kasvatusta vanhempien kokemana, tuloksissa selvisi, että lähes kaikki haastateltavat kuvailivat kaksosperheen arkea leimaavan vauva-aikana väsymyksen, kiireisyyden ja työntäyteisyyden. Pelastavia tekijöitä olivat monissa perheissä olleet aktiivinen isä sekä tehokkaat ja avuliaat sukulaiset. Lasten hoitamisessa vanhempia oli mietityttänyt eniten oma jaksaminen ja selviytyminen. (Lipponen 2009, 54.)

Tutkimuksessani haastateltavat ihmettelivät jälkikäteen, miten he ovat ensimmäisestä vuodesta kaksosvauvojen kanssa selvinneet. Suurimpia haasteita olivat yövalvomiset, joista seuraa väsymys, mahavaivat, korvatulehdukset ja yleensä ottaen lasten sairastelut ja kiinteän ruuan aloittaminen. Myös omat haastateltavani kuvailivat tukijoukoikseen puolison lisäksi lähisukulaisia, jotka olivat tulleet tekemään heille kotitöitä ja hoitamaan lapsia.

Valtioneuvoston asetuksessa 380/2009 Suomen neuvolatoiminnasta on perusteluissa mainittu monikkoperheet, koska ne asettavat omat erityisvaatimuksensa kunnan terveystalvija

suunniteltaessa. Asetuksen perusteluissa todetaan myös, että kotiavun tarvetta arvioitaessa on erityistä huomiota kiinnitettävä monikkoperheisiin (STM 2009:20, 67). Ennaltaehkäisevien toimien avulla voidaan ehkäistä äitien uupumista, esimerkiksi kotipalvelun avulla voidaan vaikuttaa myönteisesti koko perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Tuen tarve on useimmiten suurin kaksosten ensimmäisten elinkuukausien aikana. (Karhumäki 2009, 135.)

Monikkoperheiden hyvinvointikyselyn mukaan monikkoperheet eivät kovin herkästi käänny ammattilaisten puoleen apua tarvitessaan. Yli kymmenen prosenttia vastaajista koki jääneensä ilman lapsiperheille suunnattua kotiapua ja lähes viisi prosenttia ilman sosiaalitoimiston apua. (Stakes 2010, hakupäivä 30.8.2012, 427,429.)

Tutkimuksessani äidit olivat tyytyväisiä tiheään seurantaan raskausaikana. Kaikille äideille oli tarjottu kunnan kotiapua eli käytännössä perhetyöntekijän apua ja tarvittaessa myös perheneuvolan apua. Kahdessa haastattelussa perheessä perhetyöntekijä kävi viikottain, kun vauvat olivat pieniä, ja äidit olivat varsin tyytyväisiä tähän palveluun ja toivoivat, että se säilytettäisiin myös jatkossa kaksosperheiden tukimuotona.

## 6.1 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä (Vilka 2005, 158). Luotettavuuskysymykset laadullisessa tutkimuksessa liittyvät myös aineistoon laatuun, aineiston analyysiin ja tulosten esittämiseen. Aineiston keruussa oleellista on, miten tutkija on tavoittanut tutkittavan ilmiön. Myös aineiston laatu korostuu, ja analysoinnissa korostuvat tutkijan taidot, arvostukset ja oivalluskyky. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuudesta puhuttaessa tarkastellaan myös tutkimuksen totuusarvoa, sovellettavuutta, pysyvyyttä ja neutraaliutta. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 36.)

Periaatteessa tutkimuksen luotettavuutta voi uhata tutkittavien epärehellisyys tai tutkijan huolimattomuus tai epärehellisyys. Pysin toimimaan luotettavasti tarkistamalla useaan kertaan tekstimuotoon muokkaamani haastattelut ja vertaamalla niitä alkuperäisiin nauhoituksiin. Lähetin

myös yhdelle haastateltavista tekstimuotoisen haastattelun ja hän tarkisti, että teksti on todenperäinen.

Tuloksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkija pystyy osoittamaan tuloksen ja aineiston välisen yhteyden (Kyngäs & Vanhanen 1999, 11). Koska tein opinnäytetyötäni yksin, kävin analyysivaiheessa metodiohjaajani kanssa läpi aineiston analyysia, jotta se olisi luotettava. Luokittelun luotettavuus on olennainen kysymys (Janhonen & Nikkonen 2003, 37). Siksi opinnäytetyöni liitteenä (liite 3) on tutkimustuloksille suorittamani luokittelu.

## 6.2 Tutkimuksen eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa tärkeitä eettisiä periaatteita ovat tiedonantajan vapaaehtoisuus ja henkilöllisyyden suojaaminen ja luottamuksellisuus. Tärkeää on myös, että tutkija ei tutkimuksellaan vahingoita tiedonantajaa. (Janhonen & Nikkonen 2003, 39.) Tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin on erityisen tärkeää kertoa tutkittaville selkeästi, millaiseen tutkimukseen he ovat osallistumassa ja minkälaisia riskejä siitä voi heille koitua (Hirsjärvi ym. 2004, 26).

Tutkimuksessani haastateltavien henkilöllisyyttä ei paljasteta millään tavalla, ja tutkimuksen valmistuttua haastattelutallenteet tuhoaan. Tutkimukseen osallistujille kerrottiin tutkimuksen suostumis- ja saatekirjeessä (liitteet 1 ja 2), että he voivat ilmoittaa milloin tahansa, etteivät haluakaan osallistua tutkimukseen. Tämä kerrottiin heille myös suullisesti. Haastateltaville ei maksettu palkkiota osallistumisesta tutkimukseen. Tutkimustuloksissa ei kerrottu haastateltavien tunnistetietoja, kuten nimiä, lasten ikää, sukupuolia tai paikkakuntia, joilla he asuvat.

### 6.3 Tutkimuksen tekeminen ja omat oppimiskokemukset

Tiesin omasta kokemuksestani varsin tarkkaan, että kaksosperheen odotusaika ja arki pienten vauvojen kanssa ei ole yhtä helppoa kuin yhden lapsen kanssa. Itselläni oli myös jo jonkinlaista näkemystä siihen, minkälaista tukea kaksosperheet neuvolasta tarvitsisivat. Tutkimustulokset vahvistivatkin jonkin verran omia ajatuksiani, mutta toisaalta ne toivat myös täysin uusia näkökulmia asiaan. Omalta kokemuspohjaltani ajattelin etukäteen ehkä liiankin myönteisesti siitä, miten osaisin itse äitiys- ja lastenneuvolassa tukea kaksosperheitä.

Opinnäytetyön tekeminen oli varsin rankkaa. Aloitimme alun perin opiskelukaverini kanssa vuonna 2009 opinnäytetyön suunnittelun, mutta valitettavasti hän joutui keskeyttämään opintonsa, jolloin ryhdyin tekemään yksin tätä tutkimusta. Itsekin keskeytin vuodeksi opintoni vuonna 2010, jolloin sain omat kaksostyttöni, joten kokonaisuutena opinnäytetyö on ollut vuosien projekti. Opiskelujen ohella olen käynyt töissä viikonloppuisin ja loma-aikoina sekä siinä sivussa kasvattanut neljää lasta, joten suuren suuri kiitos kuuluukin aviomiehelleni, joka on mahdollistanut opiskelut ja myös opinnäytetyön teon.

Olin jo edellisissä opinnoissani ammattikorkeakoulun medianomin opinnoissa tehnyt opinnäytetyön. Koska tuolloin käytin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, ei se paljon auttanut tämän kvalitatiivisen tutkimuksen teossa. Tutkimusprosessi oli kokonaisuutenakin tuolloin hyvin erityyppinen.

Olen oppinut tämän opinnäytetyön teossa paljon tutkimusmetodologiasta, mutta erityisen paljon teoretiedosta, joka kaksosraskauteen ja pelkästään neuvolan tukeen liittyy. Tärkeintä on kuitenkin ollut saada konkreettista tietoa siitä, mitä kaksosäidit toivovat neuvolasta saavansa, jotta osaisin itse olla mahdollisimman hyvä tuenantaja terveydenhoitajana äitiys- tai lastenneuvolassa.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOKEHITTÄMISHAASTEET

Tiedon merkitystä riskiraskauden hoidossa ei voi liiaksi korostaa. Äitiys- ja lastenneuvoloissa terveydenhoitajilla on oltava tarpeeksi tutkittua tietoa, jotta he voivat välittää sitä tietoa tarvitseville äideille. Nykyaikana äidit etsivät tietoa runsaasti internetistä, mutta koska verkossa olevan tieto ei aina ole todenperäistä, olisi hyvä, että äidit saisivat tarvitsemansa tiedon neuvolasta.

Kun kaksosraskaus on juuri selvinnyt, äiti ei pysty ottamaan vastaan kovin suurta tietomäärää, joten kaikkea ei ensimmäisellä kerralla kannata kertoa. Jos äidit eivät saa kaipaamaansa tietoa neuvolasta, he voivat olla jälkikäteen katkeria siitä, että heidän synnytyksensä esimerkiksi käynnistyi etuajassa, koska he eivät tienneet, mitä ennenaikaiset supistukset ovat.

Kaksosraskauden erityispiirteistä ja riskeistä tietoiset äidit toivovat tiivistä yhteyttä neuvolaan ja äitiyspoliklinikalle, jotta he voisivat varmistaa tasaisin väliajoin, että sikiöillä on kaikki kunnossa. Käynnit äitiyspoliklinikalla ja neuvolassa kahden viikon välein vuoron perään olisivat sopiva tahti.

Lastenneuvolassa tärkeää olisi pystyä antamaan käytännön vinkkejä perheelle arjesta selviytymiseen. Toisaalta ei tule unohtaa, että kaksosten äidit, siinä missä yhden lapsen perheen äiditkin, tarvitsevat myös käytännön ohjeita esimerkiksi kiinteiden ruokien aloittamiseen tai vauvojen ihon hoitoon.

Tärkeä tiedon ja tuen lähde kaksosperheille on Suomen Monikkoperheet ry. Neuvolasta olisi hyvä ohjata vanhemmat olemaan yhteydessä yhdistykseen. Tärkeä tiedon lähde on myös perhevalmennus. Oulun seudulla monikkoperhevalmennus on aiemmin järjestetty Oulun yliopistollisessa sairaalassa yhteistyössä Pohjois-Suomen Monikkoperheet ry:n kanssa.

Sittemmin järjestely on muuttunut, ja myös monikkoperhevalmennus on siirtynyt kuntien järjestettäväksi. Ainakin Oulun kaupunki järjestää koko kaupungin alueella oleville kaksosten odottajille yhteisen monikkoperhevalmennuksen. Tutkimuksessani perheet toivoivat, että

monikkoperhevalmennus järjestettäisiin omissa neuvoloissa tai integroitaisiin yhtä lasta odottaville perheille tarkoitettuun perhevalmennukseen. Tässä olisikin yksi jatkokehittämishaaste.

Imetysohjausta perheet olivat saaneet synnytyssairaalassa ja lastenosastolla. Äidit kokivat kahden vauvan imettämisen varsin haasteelliseksi. Imettämisen edut ovat kiistattomat, mutta kaksosperheessä on huolehdittava myös perheiden jaksamisesta. Näin vaakakuppeihin on joissakin tapauksissa laitettava imettäminen ja perheen jaksaminen.

Terveystenhoitajan persoonallisuus ja kykeneminen vuorovaikutukseen asiakkaiden kanssa on kaksosraskauden ja -vauvojen hoidossa varsin tärkeää. Jos terveystenhoitaja pystyy olemaan läsnä, kuuntelemaan aidosti ja keskustelemaan tasavertaisesti äidin kanssa, voi se olla jopa tärkeämpää kuin runsaan teoretiedon hallitseminen. Terveystenhoitaja vaikuttaa omalla käyttäytymisellään varsin oleellisesti myös siihen, minkälainen tunnelma neuvolakäynneillä on ja tuleeko asiakas niille mielellään.

Terveystenhoitajien tulisi muistaa, että myös sijaistaessaan toista hoitajaa, heidän kannattaa huomioida persoonan ja vuorovaikutuksen merkitys. Tärkeää on, että vaikka perhe olisi täysin vieras, terveystenhoitaja hoitaisi heitä silti kuin omia asiakkaitaan ja antautuisi avoimeen vuorovaikutukseen myös heidän kanssaan.

Kaksosäideille ehkä tärkein tuki, minkä he neuvolasta voivat saada, on henkinen tuki. Äidit kaipaavat väsyttävässä elämäntilanteessaan keskustelua, kuuntelemista, ymmärtämistä, huolehtimista ja kannustamista. Henkiseen tukeen liittyy oleellisesti myös ajankäyttö neuvolassa, jota äidit kritisoivat. Lastenneuvolassa hyväksi systeemiksi koettiin kahdelle lapselle ajan varaaminen, vaikka äiti kävikin vain yhden käynnin yhtä aikaa molempien vauvojen kanssa. Sen sijaan äitiysneuvolassa kaksosäidit olisivat toivoneet pitempää aikaa, koska kysyttävää oli aina paljon.

Kaksosperheiden tukiverkoston luominen jo odotusaikana on erityisen tärkeää. Äidit kertoivat saaneensa tukea puolisojensa lisäksi lähisukulaisiltaan. Tukiverkoston olisi hyvä kartoittaa jo raskausaikana, jotta se olisi valmiina, kun väsyttävä vauva-arki alkaa.



Kaikille kaksosäideille tarjottiin perhetyöntekijää neuvolasta. Äidit kokivat sen erittäin tärkeäksi ja arjen voimavaroja lisääväksi. Myös perheneuvolan apua on tärkeää tarjota sitä tarvitseville. Vertaistuen merkitystä ei myöskään pidä aliarvioida. Jos neuvolan alueella sattuu syntymään samoihin aikoihin useita kaksosia, olisiko mahdollista ehdottaa perheille tutustumista toisiinsa?

## LÄHTEET

Ahlgren, K. 2007. Arki monikkoperheessä – tuki ja arjen sujuminen odotusajasta pikkulapsivaiheeseen. Teoksessa P. Alkio (toim.) Sylintäydeltä elämää – arki kaksosten ja kolmosten kanssa. Väestöliitto. 17-27.

Haarakangas, K. 2008. Parantava puhe. Helsinki: Magentum.

Heikinheimo, A. 2007. Monikkovanhemmuudesta. Teoksessa P. Alkio (toim.) Sylintäydeltä elämää – arki kaksosten ja kolmosten kanssa. Väestöliitto. 12-16.

Hyväluoma, J. 2010. Vanhemmuuden haasteet ja mahdollisuudet monikkoperheessä. Yhteiskuntapolitiikka 4/2010. 422-430.

Hirsjärvi, T, Remes, P&Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell Oy.

Kansaneläkelaitos. Hakupäivä 6.4.2011.[http:// www.kela.fi](http://www.kela.fi)

Karhumäki, A. 2009. Monikkoperheiden hyvinvoinnin tukeminen. Teoksessa J. Lammi-Taskula, S. Karvonen&S. Ahlström (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 128-137.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Orima Oy.

Kyngäs, H.&Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 11 (1). 3-12.

Latvala, E&Vanhanen-Nuutinen L. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa A. Armanto&P. Koistinen (toim.). 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Lindholm , M. 2007. Lastenneuvolatyön järjestelmä. Teoksessa A. Armanto&P. Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Lindholm, M. 2007. Äitiysneuvolan järjestelmä. Teoksessa A. Armanto&P. Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Lipponen, A-H. 2009. Alle kouluikäisten kaksosten kasvatusta vanhempien kokemana. Pro gradu – tutkielma. Joensuun yliopisto.

Moilanen, I. 2007. Kasvatukselliset haasteet ja yksilöllisyyden tukeminen eri elämänvaiheissa. Teoksessa P. Alkio (toim.) Sylintäydeltä elämää – arki kaksosten ja kolmosten kanssa. Väestöliitto. 26-33.

Mönkkönen, K. 2007 Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.

Purho, J., Nuutila, M.& Heikinheimo, O. 2008. Kaksosraskaudet. Aikakauskirja Duodecim 2008;124(10):1111-9.

Penninkilampi-Kerola, V. 2007. Monikkojen keskinäinen suhde. Teoksessa P. Alkio (toim.) Sylintäydeltä elämää – arki kaksosten ja kolmosten kanssa. Väestöliitto. 39-51.

Stakes 2011. Synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2010. Hakupäivä 14.12.2011 <http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Lisaantymisen/synnyttajat/index.htm>

STM: Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Meille tulee vauvat. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/daec5c3f-e2eb-41ff-b98f-e369c4246900> Hakupäivä 14.11.2012

Tuomi, J.&Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskelijaterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. 28.5.2009/380/2009.

Vilka, H. Tutki ja kehitä. 2005. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

## LIITTEET

### LIITE 1 SAATEKIRJE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVILLE

Hyvä tutkimukseen osallistuja!

Olen tekemässä laadullista tutkimusta siitä minkälaista tukea kaksosperheiden vanhemmat ovat saaneet neuvolasta raskausaikana odottaessaan kaksosia sekä kaksosten ensimmäisen elinvuoden aikana. Tavoitteena on tuottaa tietoa neuvolan henkilökunnalle, jotta neuvoloiden toimintaa voitaisiin kehittää asiakaslähtöisesti.

Tutkimus toteutetaan henkilökohtaisina haastatteluina, jotka tallennetaan. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja siitä voi kieltäytyä missä vaiheessa tutkimusta tahansa. Haastattelun tietoja käytetään luottamuksellisesti eikä haastateltavien henkilöllisyyttä paljasteta missään vaiheessa. Kun tutkimus on suoritettu, haastattelutallenteet tuhotaan.

Toivon kovasti osallistumistanne haastatteluun, koska jokaisen kaksosperheen vanhemman oma kokemus on tutkimuksen kannalta tärkeä.

Kempeleessä 17.1.2012

Minna Huusari

Terveystieteiden tutkimuskeskus

p. 040 727 6431

[o8humi00@students.oamk.fi](mailto:o8humi00@students.oamk.fi)

## LIITE 2 TUTKIMUKSEN SUOSTUMISKIRJE

Suostun siihen, että minua haastatellaan Minna Huusarin opinnäytetyönä tekemään tutkimukseen, jonka aiheena on kaksosperheiden vanhempien saama tuki neuvolasta kaksosten odotusaikana ja kaksosten ensimmäisen elinvuoden aikana.

Olen tietoinen siitä, että haastattelut tallennetaan ja niitä käytetään ainoastaan tämän tutkimuksen tekemiseen. Tallenteet tuhoetaan, kun tutkimus on valmistunut. Henkilöllisyyteni ei tule ilmi tutkimuksessa eikä sitä paljasteta kenellekään. Voin perua milloin tahansa ilman syytä osallistumiseni tutkimukseen.

Paikka ja aika \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_ 2012

Suostumuksen antaja \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Tutkimuksen tekijä Minna Huusari

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

### LIITE 3 ANALYYSITAUULUKKO

<p>"itse asiassa koin, että ainaki siellä .... (kotikunta) sain kauheen vähän tietoo"</p> <p>"se oli semmonen hyvin suppea mitä sieltä sai"</p> <p>"tieto oli aika nihkiää"</p> <p>"jotenki tuntu, että mä en tarpeeks saa tietoo tämmösestä ehkä niinku varottavista esimerkeistä, että mitä kannattaa kiinnittää huomiota mihinki"</p> <p>"mää en oikein tiennyt, että mitä se sitte se määre, että koska pitää olla huolissaan"</p> <p>"ite hommasin tietoo kyllä sitte"</p> <p>"ei niinku voinu kuvitellakaa sitä, että ne vois niinku tulla aikasemmin"</p> <p>"että en saanu kyllä tarpeeks"</p> <p>"emmä itse asiassa ollut perillä paljon mistään, jos totta puhutaan"</p> <p>"tuntu, että ei mitään saa irti tai niinku kerrota"</p> <p>"siinä tilanteessa ei tiä ees, että ei hoksaa mennä kysymään, että, et mites nää raskausmyrkytysasiat ja muut"</p> <p>"ei yhtään missään yhtään mittään"</p>	<p>tiedon puute</p>	<p>5.1 Informaatio- ja ohjausvuorovaikutus</p>
<p>"netistähän sitä ja Lääkärikeskus-kirjasta katsoin mitä kaksosraskauksista on"</p> <p>"sieltä sai siitä, siitä tuota kaksosten elämästä minkälaista se on niitä hoitaa ja tuota..." (Monikkoperheyhdistyksestä)</p> <p>"monikossa oli ehkä enemmän sitä, sitä synnytyksen jälkeistä"</p> <p>"no sitte pikkuhiljaa rupesin surffaileen netissä ja katteleen, että minkälaisia niitä kaksosyhistyksen sivuja ja sitte vähän ottaan selvää muutenki siitä raskausajasta"</p> <p>"netistä surffailin ja löysin"</p> <p>"pääasiassa netistä lueskeltiin ja sitten tuota no neuvolassa siis jonku verran"</p> <p>"sitte loppuraskaustahan mä kävin aina siellä"</p>	<p>tiedon lähde</p>	<p>5.1 Informaatio- ja ohjausvuorovaikutus</p>

<p>äitiyspoliklinikalla seurannassa kahen viikon välein, että sieltähän tuli sitte kans paljon informaatiota”</p> <p>”ne tais tulla enempi sieltä Oysista sillon” (vinkit arkirutiineista selviämiseen)</p>		
<p>”ehkä ne oli suuremmat huolenaiheet oli ne harjotussupistukset, ylipäättään supistukset”</p> <p>”miten sitte ku tulee lähelle se synnytys ja muuta että kerkiääkö sitte tuonne”</p> <p>”puhuttiin aina, että pitää ambulanssi heti tilata ja ei saa tanssi ja on erityisraskaus ja semmonen”</p> <p>”no se synnytys sitte kanssa oli iso kysymys, että miten se tapahtuu ja sitte tavallaan ettei tuu siinä synnytyksessä mitään sitte vaurioita lapsille”</p>	huolenaiheet	5.1 Informaatio- ja ohjausvuorovaikutus
<p>”ei yhtään mitään, ei yhtään mitään”</p> <p>”siellähän me käytiin ne äitiysvalmennukset, tai vanhempainvalmennukset siellä” (Monikkoperheyhdistyksessä)</p> <p>”on se valmennus jossaki vaiheessa, että sinne voi hakea”</p> <p>”sitä sitä puhuttiin, että se on sitte se valmennus sitten jossain vaiheessa, mutta sehän oli sitte vähän, se on niinku suunniteltu pikkusen liian myöhäselä ajalle se”</p> <p>”ei me ehitty. Just sillon ku se alko, niin lapset oli jo syntyneet (nauraa)”</p>	perhevalmennus	5.1 Informaatio- ja ohjausvuorovaikutus
<p>”sieltä sain parhaimman tuen mitä voi oikeestaan saaha mun mielestä” (osasto 55)</p> <p>”siellä onneksi tuli hoitajat luonnollisesti tutuksi ja ne kyllä kerto hirveen avoimesti ja osas tavallaan oikeista naruista nykiä minun suhteen” (osasto 55)</p> <p>”paljonhan ne näkkee äitejä siinä tilanteessa, niin ne tietää missä vaiheessa minkälainen informaatio on tarpeen ja minkälainen rohkaisu on tarpeen” (osasto 55)</p> <p>”sieltä se paras tuki tuli oikeestaan mikä sitte autto jaksamaan itte siinä tilanteessa” (osasto 55)</p> <p>”minun perhe autto”</p> <p>”oli ihan kuorimassa ne perunat ja tiskaamassa ja pyykkäämässä”</p>	tukijat	5.3 Haasteita ja kehittämissideita



<p>(äidin perhe)</p> <p>"me liityttiin heti siihe, siihen, tuohon monikkoperheliittoon"</p> <p>"sieltä monikkoyhdistyksestä, me aika säännöllisesti käytiin niissä tapaamisissa silloin alussa"</p> <p>"meillä oli siis lähiverkkoa"</p> <p>"jos on ollu semmonen, että nyt mää en enää jaksa, niin joku tulee auttaan, rupiaa tiskaamaan ja hoitaan lapsia ja meiän äiti oli välillä yötäki meillä, ku meillä oli yöt niin huonoja"</p> <p>"sitte oli minun täti, joka asu siinä lähellä, joka kävi kerran, kaks kertaa viikossa"</p> <p>"no siis miestähän ei voi tueksi laskea, sehän kuuluu tähän (nauraa), mutta että yhdessä olemme tässä taistelleet"</p> <p>"no anoppi on jonkun verran ja sitte minun sisko on jollaki lailla"</p>		
<p>"melekeen rouvan nimenki muistan (nauraa)"</p> <p>"mie muistan ku se sano aina .... (äitiysneuvolan th), että ei tarvi sitte siivota (nauraa)"</p> <p>"hän ei tuu kattoon, että kuinka siistiä teillä on"</p> <p>"ois ollut mukavampi, jos ois jatkanu sama"</p> <p>"ehkä se kemia tai semmonen, että etäisemmät välit, ku .... (äitiysneuvolan th) oli niin sydämellinen ja semmonen niin se"</p> <p>"kyllä meille sattui tosi kiva neuvolatäti, että kyllä sen kans aina jotaki juteltiin ja se kuunteli"</p> <p>"joku ihan outo täti tuli meille ja punnitti vain"</p> <p>"sitte meillä vaihtu se lastenneuvolatäti, joka oli tosi mukava"</p> <p>"sitte semmosta kuuntelua, että tämä neuvolatäti oli kyllä, että se oli sillai onnenpotku tämä"</p> <p>"oisko se sensitiivisyys semmonen sitte, niinku uran edetessä"</p> <p>"se oli niinku ihana tässä neuvolatätissä, että se aina muistutti, että aina saa soittaa ja aina saa kysyä ja pittää soittaa"</p> <p>"ku välillä oli, oli tuuraaja, niin, niin oli näinki neuvolassa, että ei kysytty edes lasten nimiä"</p> <p>"aika paljon se on henkilöstä kiinni, että minkälaista palvelua"</p>	<p>terveydenhoitajan persoonallisuus</p>	<p>5.2 Asiakaslähtöinen vuorovaikutus</p>

sattuu saamaan"		
<p>"itte asiassa se oli ihan mukava käynti"</p> <p>"mikä oli minusta ihan kiva" (imetysotteet kädestä pitäen)</p> <p>"varmaan se oli ihan kiva käynti" (ensimmäinen neuvolakäynti)</p> <p>"no sitte seuraavassa tuli se mejän oma, oma tota terveydenhoitaja käymään kotikäynnille ja sen mää muistan, että oli tosi mukavaa"</p> <p>"se tunne tavallaan semmonen, että neuvolatätillä ois aikaa. Se kait se on tärkein"</p>	tunnelma	5.2 Asiakaslähtöinen vuorovaikutus
<p>"se opetti miten imetetään ilman rintakumia"</p> <p>"se opetti sitte imettämisen ihan kädestä pitäen"</p> <p>"se kyllä yritettiin opettaa laitoksella sitä yhtä aikaa"</p> <p>"jotaki juteltiin siitä, että miten se onnistuu"</p> <p>"imetysasentoja vielä käytiin läpi"</p> <p>"sairaalasta. Siellä oikeestaan käytiin ne"</p> <p>"sillon ku oli se toinen käynti ja oli se oma äitiysneuvolan täti, niin silloin sitte vielä katottiin jotaki siitä, mutta pääasiassa silloin sairaalassa sen jälkeen ku nämä oli syntyneet"</p> <p>"neuvolassa ei kyllä niinkö, ei mun mielestä"</p> <p>"hämärästi mää muistan, että siitä jotakin puhuttiin" (neuvolassa)</p> <p>"ehkä se sitä kyseli, että miten mää imetän ja sitte varmaan sillä neuvolatätillä sitten tuli semmonen ajatus, että nyt se on niinku homma hanskassa"</p> <p>"oli puhetta siitä, että pullolla voi toista syöttää ja aina vuoron perrään"</p> <p>"en muista, että ois käynyt käsiksi (nauraa)"</p> <p>"neuvolatätilläkin oli mun mielestä sillai, että miten te nyt saatte vaan tän hommaan toimimaan"</p> <p>"että hienoa jos se onnistuu, mutta jos ei ala onnistuu, että siihen tulee ressi, niin sitte kannattaa niinku luopua"</p>	imetysohjaus	5.1 Informaatio- ja ohjausvuorovaikutus
"ku minä sille neuvolatätille itkin, että ku mul on niin pienet rinnanpäät, että miten näillä voi imettää, kun ne rintakumella	kannustus	5.2 Asiakaslähtöinen

<p>opetti imettään siellä, niin se niin ihanasti sano neuvolatäti, että sun tissit on tehty sun vauvalle”</p> <p>”se kivasti loi uskoo sitte siihen, että mä pystyn ja mä osaan ja sit se onnistu”</p> <p>”aina oli kyllä sillain niinku tsemppi päällä, ku lähti neuvolasta (nauraa)”</p> <p>”neuvolatäti sano, että, että tota, kyllä ne lapset ottaa aina sen minkä ne tarvii, että ei sulla tarvi huolehtia”</p> <p>”sen alkushokin jälkeen, ku oltiin saatu se arki pyörimään, niin ihan semmosta niinku henkistä tukea, niin minusta tuntuu, että ne oli ihan niinku semmosia jopa niinkö psykologikäyntejä (nauraa)”</p>		vuorovaikutus
<p>”no ihan ylipäätänsäki sitä vauva-arkee tai muuta”</p> <p>”mitä rasvaa tuohon näppyyn pannaan ja tätä linjaa”</p> <p>”tuntuu, et pitää puhuu, että minkä ikäsenä annat mitäki ruokaa”</p> <p>”sillon vauvana ainaki on annettu ainaki informaatiota”</p> <p>”näe neuvolakäynnit oli se, että tiesi, että kaikki on hyvin ja siellähän pysty kysymään, jos oli jotaki kysyttävää”</p> <p>”neuvolatätiltä saatiin paljon kaikkia, tuota semmosia esitteitä”</p> <p>”niistä Kela-juttuista oli jotaki puhetta”</p> <p>”siittä yhistyksestä puhuttiin”</p> <p>”sitte just nämä, tota äitiysloma-ajat, että ku aikasemminen jäähään äitiyslomalle”</p> <p>”näistä mahavaivoista ja tämmösistä. Ja siitä lämpötilan mittaamisesta. Kyllä sillon tuli kovasti tietoa tästä ja tarvittikin”</p> <p>”varmaan niinku siinä alussa ja sen raskauden aikana, niin, niin ehkä sitä ei voi kuitenkaan mitenkään ämpärillä kaataa sitä tietoa, että kyllähän se on niin iso asia, että sitä pikkuhiljaa pureskellee”</p> <p>”juteltiin sen neuvolatätin kanssa monneen otteeseen että minkälaisia eri vaihtoehtoja siinä synnytyksessä on ja, ja miten se yleensä niinku, niinku, että voi olla, että tavallisesti synnytetään tai sitte toinen syntyy ja toinen leikataan tai molemmat leikataan”</p>	tiedon saamista	5.1 Informaatio- ja ohjausvuorovaikutus
<p>”sehän aika tiheesti kävi alussa meillä. En tiä käykö ne normaalisti niin tiisti”</p> <p>”mulla oli niin säännölliset käynnit, ku oli kahen viikon välein, että</p>	ajankäyttö	5.2 Asiakaslähtöinen vuorovaikutus

<p>sehän auttaa asiaa, ku sie tiität, että kaikki on hyvin, ku sie saat käyä siellä”</p> <p>”en mie ainakaan koe, että mie oisin enempää tarvinnu siinä” (äitiysneuvola- ja äitipolikäyntejä”</p> <p>”loppupeleissä niin onhan ne neuvolakäynnit aika lyhyt aikahan sitä nykyään on niinku siihen varattu niille neuvolakäynneille, että ei siinä ihan mahottomia ehtinyt”</p> <p>”kuitenki se tunne oli ehkä neuvolassa sitte ainaki siinä vaiheessa että siinä aina oli pikkasen hoppu siinä, että kaikki tehtiin aika hoppusesti ja sitte oli seuraavan aika”</p> <p>”piti oikein ruinaamalla ruinata sieltä neuvolasta, että voisko joku tulla meille kottiin punnittemaan”</p> <p>”jolla oli aina aikaa” (lastenneuvolan th)</p> <p>”tietenki ne paineet, että kyllähän sitä tietenki varmaan niinku äitiysneuvolan puolellaki on porukkaa, mutta onhan toki lastenneuvolan puolellaki”</p> <p>”mää ajattelin, että varmaan siellä lastenneuvolan puolella se terveydenhoitaja niinku aina varas kahelle lapselle sen ajan”</p> <p>”oisko se ihan pelkästään tässä ajanvarauksellisessa asiassa”</p> <p>”punnittiin ja otettiin vaan pituudet ja päänympärys ja sitten vasta sanottiin ku oltiin ovella menossa: ai niin, mitkäs ne teidän lasten nimet olikaan?”</p> <p>”neuvolatäti oli varannu aina aikaa ja oli varannu kahelle lapselle ajan”</p> <p>”jollaki toisella tätillä, niin he eivät olleet varanneet kahdelle lapselle aikaa”</p> <p>”emmää uskalla kahen vastasyntyneen alle kaksikilosen kanssa lähtee neuvolaan, että voisko joku tulla ja se oli kyllä kovan neuvottelun tulos, että minä sitte sain jonku tulemaan, että meille kottiin”</p>		
<p>”silleen kyllä hyvin sitte tartuttiin siinä vaiheessa neuvola niinku tähän tilanteeseen”</p> <p>”semmosta mitä ne kyselee aina, että mitä syötte ja mitä juotte, ei sen kummemmin”</p> <p>”täällähän se otettiin tosi hyvin vastaan, että täällä niinku</p>	huolehtiminen	5.2 Asiakaslähtöinen vuorovaikutus

<p>huolehittiin oikeasti siitä raskausajasta" (äitiysneuvolassa)</p> <p>"sanoa neuvolatäti, että hänhän ois kyllä voinu olla tässä kanssa apuna"</p> <p>"eikä oltu mitenkään kiinnostuneita minusta, eikä miehestä eikä meiän lapsista"</p>		
<p>"itse asiassa pyysin ja oisin toivonu sieltä jotain perhetyöntekijää esimerkiksi, mutta sitten vastaus oli se, että ei meillä ole, että ei .... (kotikunnalla) ole tarjota tähän hätään yhtään perhetyöntekijää"</p> <p>"sit kun tää, tota, neuvola sai oman perhetyöntekijän, niin sit se rupes käymään meillä"</p> <p>"se meni .... (vauvojen) kans ulos. Se kävi pukkaan niitä kärryillä, että mää sain nukkua"</p> <p>"just tää ... (äitiysneuvolan th), neuvolatäti ehotti, että jos me halutaan kunnalta apua niinkö kodinhoitajaa, niin saatiin se sitte"</p> <p>"oli meillä itse asiassa sieltä kotipalvelusta yhtenä yönä yritettiin tämmöstä, miksi sitä nyt sanotaan, tämmöstä, että me oltiin yö pois"</p> <p>"se oli vaan yks yö, että en mie tiiä oliko siitä nyt niin hirveänä apua"</p> <p>"justiin tämä kodinhoitaja. Ei me oltais tietty, ku mulla oli aina semmonen käsitys, että eihän niitä saa, jos ei oo ongelmia kotona, kodinhoitajaa"</p> <p>"jos ei oo niitä sukulaisia ja muita auttamassa, niin kyllä mie luulen, että se on hyvä apu sitte. Et mie ainaki sain käyä nukkumassa välillä"</p> <p>"neuvolatäti puhu siitä, siitä, siitä, että tarvitaanko kotiapua"</p> <p>"tarjottiin kotiapua"</p>	<p>perhetyöntekijä</p>	<p>5.3 Haasteita ja kehittämideoita</p>
<p>"väsymys"</p> <p>"perusarjen pyörytys oli ainaki mulle"</p> <p>"lapset jaksoin kyllä hoitaa hyvin ja niistä pitää hyvän, hyvän huolen siis, mutta sitte kaikki muu, niin se oli kyllä aivan ylivoimaista"</p> <p>"kyllä minusta tuntu, että se anto varmasti vinkkejä siihen"</p>	<p>arjen haasteita</p>	<p>5.3 Haasteita ja kehittämideoita</p>

<p>"yöt oli suurin haaste"</p> <p>"nämä mahavaivat"</p> <p>"refluksi"</p> <p>"korvatulehushommat"</p> <p>"yöheräilyt"</p> <p>"no ruuan, niinku kiinteän ruuan alottamisessa, ku siinä oli vähä vaikeuksia ja siihen saatiin apua"</p> <p>"ne yövalvomiset"</p> <p>"lasten sairastelu"</p>		
<p>"henkisesti liian ja fyysisesti liian raskasta aikaa, mutta ohi on"</p> <p>"minä ja lapset selvittiin kohtalaisesti, mutta siinä vaiheessa jo sitte mies ajautu omalle tielle tavallaan"</p> <p>"vieläki paikkaillaan haavoja. Tai ei olla vieläkään selviydytty (nauraa)"</p>	selviytyminen	5.3 Haasteita ja kehittämisideoita
<p>"me kyl käytiin silloin perheneuvolassa hänen kanssa keskustelemassa"</p> <p>"meiän tilanteessa se perheneuvola oli ainut vaihtoehto"</p> <p>"mahtopa kuule neuvolan kautta seki lysti"</p>	perheneuvola	5.3 Haasteita ja kehittämisideoita
<p>"ainoastaan silloin ku olin osastolla, niin silloin kävin tuota, siellä oli omat ryhmät niille äiteille, kenen vauvoja siellä oli, tai vanhemmille"</p> <p>"ehkä sitten itellä ei ollut voimavaroja edes hakeutua mihinkään" (vertaistuen pariin)</p> <p>"kyllähän se siinä alussa tietenkä autto. Et ties, että niistäki voi selviytyä ja että toisaalta oli onnellinen, että tää meillä meni sitte kuitenkin näin hyvin"</p> <p>"naapuriin sattu syntymään kans kaksoset, niin, niin, sieltä sai, että semmosta niinku, että näki aina, että toisetki selviyty, niin kyllä kai tästä iteki selviää"</p> <p>"muskarissa sattu käymään sitte niin toinen kaksosten äiti, jonka kanssa sitte aina vaihdeltiin kuulumisia ja pyörättiin piiriä ja meni molemmilta päät sekasin, ku oltiin niin väsyneitä (nauraa)"</p>	vertaistuki	5.3 Haasteita ja kehittämisideoita

<p>"paljon brosyyrejä kotiin"</p> <p>"iso läjä tietoa ja neuvoja"</p> <p>"ehkä pitäis neuvolan enemmän varmistaa niinku sitä odottavan äidin tietomäärää, että minkä verran ne ihan oikeesti tietää, ettei oleta, että kaikki nyt tietää ja ymmärtää"</p> <p>"mä oisin enemmän tietoo vain kaivannu"</p> <p>"ois ihan rehellisesti kerrottu, että mikä tilanne voi johtaa mihinkin ja mitä tässä vaiheessa näillä viikoilla jos lähtee synnytys käynnistyyn, niin mitä on siitä seurauksia"</p> <p>"et ei ehkä siinä oo mitään moitteita siinä vaiheessa" (lastenneuvolan kehittäminen)</p> <p>"me käytiin vissiin yhen tai kaks kertaa siellä, niissä (neuvolan) valmennusjutuissa, niin siellä ei oikein, ainakaan millään lailla, puhuttiin yhestä"</p> <p>"ehkä enemmän niitten satsata niihinki, jos on kaksosia"(neuvolan perhevalmennuksiin</p> <p>"varmasti enemmän niinku kartottaa sitä, koko sitä tilannetta, että ei kaikki ainakaan kerro, että onko väsyneitä ja muuta"</p> <p>"tosiaan jos on mahdollista, niin justiin siihen kotihoitoon satsata alussa"</p> <p>"se valmennushan on ihan hölmösti suunniteltu tuossa raskauden loppukolmannekselle, että sehän pitäis olla siinä ihan aluksi"</p> <p>"no ehkä se, että ne ajat vois olla vähän pidempiä"</p> <p>"se valmennus sitten, että jos semmonen järjestetään, niin kyllä se pitäis olla hyvissä ajoin. Ja se vois olla vaikka neuvolan toimintaa, että se ois niinku lähellä"</p> <p>"järjestää sitä aikaa, jaksaa kuunnella ja jaksaa tuota niin, niin kysellä"</p>	<p>kehittämideoita</p>	<p>5.3 Haasteita ja kehittämideoita</p>
---	------------------------	---

<p>"siltä löyty kyllä paljon tietoa ja se pisti sitä kotiapuasiaaki eteenpäin"</p> <p>"ku alko oleen mahavaivoja molemmilla, ni saatiin kovasti apua niihinkin"</p> <p>"varsinki nämä yöheräilyt, että niihin me aina mietittiin niitä erilaisia ratkasuja"</p>	<p>terveydenhoitajan asiantuntemus</p>	<p>5.2 Asiakaslähtöinen vuorovaikutus</p>
<p>"neuvolatäiti semmonen ymmärtäväinen, kuunteleva asenne"</p> <p>"sitte anto tämmösiä ihan niinku hyviä, sitte tavallaan semmosia ajatuksia, ajatuksia herättäviä keskusteluja"</p> <p>"sillä oli aina aikaa ja se jakso kuunnella ja kysellä"</p> <p>"sai purkaa tunteja ja sitte tota ymmärsi ja kuunteli ja sitte anto vinkkejä ja tsemppasi, että hyvin se mennee"</p> <p>"onhan se hyvä, että neuvolatäiti tietää kaikista tämmösistä asioista mitä vatsavaivoihin voi kokkeilla ja näin, mutta tuota enempi siinä varmaan tarvii semmosta, just semmosta tukea ja kuuntelua"</p>	<p>henkinen tuki</p>	<p>5.2 Asiakaslähtöinen vuorovaikutus</p>