

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Reetta Hyttinen

TUKEA ISÄN ROOLIIN VALMISTAUTUMISESSA - Opaslehtinen tu-
leville monikkoperheiden isille

Opinnäytetyö
Tammikuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Tammikuu 2021
Sairaanhoidajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Reetta Hyttinen

Nimeke
Tukea isän rooliin valmistautumisessa – Opaslehtinen tuleville monikkoperheiden isille

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry

Tiivistelmä

Suomessa monikkolapsia syntyy keskimäärin 700 perheeseen vuodessa. Monikkoperheiden arjen sujumisessa isän rooli korostuu, sillä perheessä on useampi samanikäinen lapsi. Vanhemmaksi tuleminen on iloinen asia, joka kuitenkin herättää isässä monenlaisia tunteita. Osa isistä havahtuu vanhemmuuteen vasta lasten synnyttyä, mutta jo raskausaikana olisi hyvä pohtia omaa tapaansa olla isä. Monikkoperheiden isät kokevat tarvitsevänsä enemmän tukea valmistautumisessa vanhemmuuteen sekä tietoa monikkoperheiden arjesta. Tukea kaivataan terveydenhuollon ammattilaisilta ja vertaisilta.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantona Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry:lle. Toimeksiantaja oli havainnut isien tarpeen kohdennetulle tiedolle ja tuelle. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tukea tulevia isiä kasvamaan isän rooliin ja omaksumaan aktiivinen rooli monikkoperheen arjessa. Työn tavoitteena on antaa tuleville isille ymmärrettävää ja selkeää tietoa monikkoperheiden arjesta ja isän roolin merkityksestä. Tehtävänä on tuottaa sähköinen opaslehtinen toimeksiantajan käyttöön ja tuleville monikkoperheiden isille jaettavaksi.

Opaslehtisestä kerättiin palautetta. Sen perusteella opaslehtinen tukee miehiä valmistautumaan isän rooliin ja tarjoaa monipuolisesti tietoa monikkoperheiden arjesta ja isän roolista. Opaslehtistä tullaan hyödyntämään osana tulevia monikkoperhevalmennuksia. Lisäksi opaslehtisestä hyötyvät terveydenhuollon ammattilaiset, jotka kohtaavat työssään monikkoperheitä. Jatkossa olisi hyödyllistä tuottaa terveydenhuollon ammattilaisille suunnattua materiaalia monikkoperheiden ohjaamisesta.

Kieli
suomi

Sivuja 43
Liitteet 2
Liitesivumäärä 19

Asiasanat
Monikkoperheet, isyys, isän psyykinen hyvinvointi, isän rooli monikkoperheessä, tuki



THESIS
January 2021
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Author
Reetta Hyttinen

Title
Support in Transition to Fatherhood – an Information Leaflet for New Fathers of Multiple Birth Families

Commissioned by

Abstract

In Finland, there are approximately 700 new multiple birth families every year. In multiple birth families, the father is important because there are two or more siblings of the same age. Becoming a parent is a positive event in life and it causes various emotions in fathers. Fathers of multiple birth families need more support in their transition to fatherhood. They need information about daily life in multiple birth families and about the father's role. Support is needed from health care professionals and peers.

This practise-based thesis was commissioned by North Karelia Multiple Births Association. The association had noticed the fathers' need for support and information. The purpose of this thesis was to support new fathers of multiple birth families in their transition to fatherhood and help them to become active parents. This thesis aimed to offer information about the daily life in multiple birth families and the importance of the father. An electronic information leaflet was created as a product of this thesis.

Based on the received feedback, the information leaflet is a beneficial tool for supporting fathers in their transition to fatherhood. It offers diverse information about multiple birth families and the father's role and it will be used as a part of family training for multiple birth families. It also benefits health care professionals who encounter multiple birth families. In the future, it would be beneficial to compile guidance material for health care professionals who encounter multiple birth families.

Language
Finnish

Pages 43
Appendices 2
Pages of Appendices 19

Keywords

Multiple birth families, fatherhood, paternal mental well-being, father's role, support

Sisältö

Tiivistelmä

Abstrakti

1	Johdanto	5
2	Monikkoperhe	6
2.1	Monikkoperheet Suomessa	6
2.2	Raskausaika	7
2.3	Synnytys	8
2.4	Arjen käynnistyminen.....	9
3	Isyys ja isän rooliin kasvaminen.....	12
3.1	Isäksi tuleminen	12
3.2	Isä-lapsi-suhde	14
3.3	Isän psyykkinen hyvinvointi.....	16
4	Isän vanhemmuuden tukeminen monikkoperheessä	18
4.1	Neuvolasta saatava tuki.....	18
4.2	Vertaistuki ja läheisten muodostama tukiverkosto	20
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	22
6	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	22
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	22
6.2	Toimeksiantaja ja kohderyhmä	23
6.3	Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus	24
6.4	Opaslehtisen arviointi.....	27
7	Pohdinta.....	29
7.1	Opaslehtisen tarkastelu	29
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus	32
7.3	Opinnäytetyön eettisyys.....	34
7.4	Ammatillinen kasvu.....	37
7.5	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat.....	39
	Lähteet.....	40

Liitteet

- Liite 1 Opaslehtinen tuleville monikkoperheiden isille
Liite 2 Opaslehtisen palautelomake

1 Johdanto

Vanhemmaksi tuleminen on yksi elämän merkittävimmistä hetkistä, joka vaikuttaa monin tavoin sekä äitiin että isään. Nykyisin yhä useammat isät osallistuvat aktiivisesti perhe-elämän pyörittämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008.) Isän rooli korostuu erityisesti monikkoperheissä, joissa perheeseen syntyy kaksi tai useampia lapsia kerralla (Suomen Monikkoperheet ry 2020a). Isät kuitenkin kokevat jäävänsä äidin varjoon raskaus- ja pikkulapsiajan neuvolakäynneillä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008).

Lasten syntymän jälkeen isä voi olla hämillään, kun monikkoisän rooliin astuminen tuntuu vieraalta. Isät ovatkin kokeneet, että he tarvitsisivat lisää tietoa raskausajasta, synnytyksestä ja arjesta. (Mesiäislehto-Soukka 2015; Shorey & Ang 2019.) Tuki monikkovanhemmuuteen olisi tärkeää. Lisäksi monikkovanhemmille käytännön vinkit tulevaan arkeen ovat arvokkaita (Heinonen 2013, 47) ja monikkoperheiden isien mielestä tärkeää olisi saada tietoa myös monikkoraskauden riskeistä (Alho 2016).

Yleisesti terveydenhuollossa tiedostetaan, että isille olisi tärkeää tarjota nykyistä enemmän tukea vanhemmuuteen astumisessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008). Monikkovanhemmat myös kokevat usein, ettei terveydenhuollon kautta järjestetyt perhevalmennukset palvele heidän tarpeitaan tulevana monikkovanhempina (Heinonen 2013, 48). Monikkovanhemmuuteen valmentaville perhevalmennuksille on siis tarvetta ja niissä pyritään tukemaan tulevia vanhempia monikkoperhearkeen (Kiviranta 2020; Suomen Monikkoperheet ry 2020a, Suomen Monikkoperheet ry 2020e).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tukea tulevia isiä kasvatamaan isän rooliin ja omaksumaan aktiivinen rooli monikkoperheen arjessa. Työn tavoitteena on antaa tuleville monikkoperheiden isille ymmärrettävää ja selkeää tietoa monikkoperheiden arjesta ja isän roolin merkityksestä. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa sähköinen opaslehtinen Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry:n käyttöön ja tuleville monikkoperheiden isille jaettavaksi.

2 Monikkoperhe

2.1 Monikkoperheet Suomessa

Monikkoperheellä tarkoitetaan perhettä, johon syntyy tai on syntynyt kaksi tai useampia lapsia kerralla. Monikkolasten lisäksi perheeseen voi kuulua myös muita sisarusia. (Suomen Monikkoperheet ry 2020a.) Vuonna 2019 Suomessa oli yhteensä 45 297 synnytystä, joista kaksossynnytyksiä oli 568 ja seitsemässä synnytyksessä syntyi kolme lasta tai enemmän (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a). Vuosittain monikkolapsia syntyy keskimäärin 700 perheeseen, yleensä kaksosia. Viitokset Suomessa on syntynyt viimeksi vuonna 1977 ja myös neloset ovat harvinaisia. (Suomen Monikkoperheet ry 2020b.)

Monikkoraskaudesta kuuleminen on monelle vanhemmalle merkittävä hetki ja usein monikkolasten odotus koetaan uutena ja erilaisena asiana (Heinonen 2013, 47). Lasten synnyttyä vanhempien arki muuttuu, ja uuteen arkeen valmistautuminen voi tuntua haastavalta, jos vanhemmilla ei ole aiempaa kokemusta lastenhoidosta ja -kasvatuksesta. Monikkoperheiden erityispiirteiden vuoksi on tärkeää saada tukea odotukseen ja arjen käynnistymiseen heti monikkoraskaudesta kuultaessa. (Hakulinen-Viitanen, Karhumäki, Oulasmaa & Törrönen 2010; Suomen Monikkoperheet ry 2020a.)

Monikkoperheiden tarpeisiin vastataan järjestämällä heille omia monikkoperhevalmennuksia. Monikkoperhevalmennuksissa keskitytään muun muassa monikkoraskauden erityispiirteisiin, arjen käynnistymiseen lasten syntymän jälkeen sekä vanhemmuuteen. Monikkoperhevalmennukset pyritään järjestämään alueellisen monikkoperhejärjestön, neuvolan sekä erikoissairaanhoidon yhteistyönä. Monikkoperhevalmennukset tarjoavat tuleville vanhemmille myös tärkeää vertaistukea odotusaikana sekä mahdollisesti lasten syntymän jälkeenkin. (Suomen Monikkoperheet ry 2013, 4–5.) Monikkoperhevalmennukset ovat tärkeitä, sillä useimmat vanhemmat kokevat jäävänsä tavallisessa valmennuksessa ulkopuoliseksi (Heinonen 2013, 48).

2.2 Raskausaika

Monikkoraskausdiagnoosi voi saada vanhemmissa aikaan hyvin monenlaisia tunteita, niin iloa kuin jännitystä (Hakulinen-Viitanen ym. 2010; Suomen Monikkoperheet ry 2013). Monikkolasten odottamiseen liittyy yksisikiöraskauteen verrattuna enemmän riskejä, joten monikkoraskauden varhainen selviäminen on tärkeää. Aikainen tieto monikkolasten odotuksesta mahdollistaa parhaan mahdollisen raskauden seurannan, synnytyksen suunnittelun sekä synnytyspaikan valinnan. Yleisimmät ongelmat monikkoraskaudessa ovat enneaikainen synnytyksen käynnistyminen sekä sikiöiden kasvun hidastuminen ja pienipainoisuus. (Tekay 2019). Suomessa monikkoraskauksien seuranta hoidetaan neuvolan terveydenhoitajan sekä äitiyspoliklinikan yhteistyönä (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 9).

Monikkoraskauden alkuvaiheessa selvitetään jakavatko sikiöt yhteisen istukan. Tämä selvitys tehdään viimeistään raskausviikolla 14. Selvitys on tärkeä, sillä istukan yhteisyys vaikuttaa raskausajan seurannan tiheyteen. Monokoriaalisessa raskaudessa sikiöt jakavat yhteisen istukan, jolloin raskautta seurataan tiheämmin. Yleensä monokoriaalisessa raskaudessa seuranta tehdään viikolta 16 alkaen noin kahden viikon välein ultraäänellä. Dikoriaalisessa raskaudessa sikiöillä on puolestaan omat istukat. Tällöin raskautta seurataan aluksi neljän viikon välein ja raskauden loppuvaiheessa yksilöllisen tarpeen mukaan 2–3 viikon välein. (Tekay 2019). Tarvittaessa on mahdollista järjestää myös ylimääräisiä seuranta-käyntejä (Suomen Monikkoperheet ry 2020c).

Raskausaikana vanhempia usein mietityttää monikkoraskauden riskit, lasten ja äidin hyvinvointi sekä tuleva arki kahden tai useamman samanikäisen lapsen kanssa. Vanhemmat odottavat saavansa jo raskausaikana monipuolisesti tietoa raskauteen liittyvistä riskeistä, lasten hyvinvoinnista sekä synnytyksestä. Vanhemmille äitiyspoliklinikan käynnit osoittautuivat Heinosen (2013) tutkimuksessa tärkeiksi, sillä siellä vanhemmat kokivat tulevansa hyvin huomioiduiksi ja sekä äidin että lasten hyvinvointiin kiinnitettiin paljon huomiota. Äitiyspoliklinikan henkilökunta oli aidosti kiinnostunut monikkoperheestä. (Heinonen 2013, 47–48.)

2.3 Synnytys

Monikkoraskaudessa sikiöt kasvavat samaan tahtiin kuin yksisikiöisessä raskaudessa. Käytännössä kohtu vastaa kokonsa puolesta täysiaikaista yksisikiöraskautta jo huomattavasti varhaisemmassa vaiheessa monikkoraskautta, jonka vuoksi riski ennenaikaiseen synnytyksen alkuaan kasvaa. Kaksosraskaudet päättyvät synnytykseen keskimäärin raskausviikolla 36 lasten painaessa keskimäärin 2 500 grammaa. Kolmosraskaudessa synnytys sijoittuu keskimäärin viikolle 33, lasten painaessa noin 1 900 grammaa. (Suomen Monikkoperheet ry 2020c.)

Monisikiöisessä raskaudessa pyritään ensisijaisesti normaaliin alatiesynnytykseen, mutta valinta synnytystavasta tehdään aina yksilöllisesti tilanteen mukaan. Synnytystavan valintaan vaikuttaa muun muassa lasten tarjonta kohdussa, lasten vointi, raskauden kesto ja äidin aiemmat synnytyskokemukset. (Suomen Monikkoperheet ry 2020c.) Ensimmäisen lapsen (A-lapsi) synnyttyä kohtu usein veltostuu, jolloin toisen lapsen (B-lapsi) synnyttäminen alateitse voi hankaloitua (Tekay 2019). Jos B-lapsen vointi on hyvä, voidaan lapsi ohjata äidin vatsanpeitteiden päältä kohti synnytyskanavaa ja odottaa syntymistä rauhassa (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 24). B-lapsen olisi hyvä syntyä puolen tunnin kuluessa A-lapsen syntymästä. Synnytysvälin pidentyessä keisarileikkauksen todennäköisyys kasvaa. (Tekay 2019.) Äidin ja lasten voinnin mukaan voidaan tarvittaessa siirtyä alatiesynnytyksestä päivystykselliseen keisarileikkaukseen. Jos lapsia on useampia kuin kaksi, on synnytystapana keisarileikkaus. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 23–24.)

Koska monikkolapset syntyvät usein pienempinä ja aiemmin kuin yksittäin syntyvät lapset, on tehostetun hoidon tarve yleistä (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 27). Ennenaikaisesti ja pienipainoisina syntyvät lapset voivat tarvita tehostettua hoitoa hengityksen tukemiseen, infektioiden ehkäisyyn ja keskosuuteen (Suomen Monikkoperheet ry 2020c). Keskosten hoito kehittyy jatkuvasti, mikä vähentää keskosten kuolleisuutta ja parantaa kehityssennustetta. Suomessa keskosten hoito pyritään keskittämään yliopistollisiin sekä riittävän isoihin, paljon keskosta hoitaviin sairaaloihin, minkä on todettu parantavan keskosten selviytymisennustetta. (Lehtonen 2009.)

Synnytyks on merkittävä kokemus myös isälle, sillä viimeistään se konkretisoi vanhemmaksi tulemisen (Baldwin, Malone, Sandall & Bick 2019). Myös monikkosynnytyksessä isällä on tärkeä rooli, ja isiä kannustetaan aktiivisesti osallistumaan synnytykseen. Isän läsnäolo on tärkeää synnyttävälle äidille, sillä parhaimmillaan isä voi ylläpitää synnytyksen aikana turvallista ja hyvää ilmapiiriä sekä kannustaa synnyttäjää luottamaan itseensä. Toisinaan monikkosynnytykset venyvät, jolloin synnyttäjän tukeminen on sitäkin tärkeämpää. Monikkosynnytyksissä isän tarjoama syli on myös pienille vastasyntyneille tärkeää. Erityisesti lasten syntyessä keisarileikkauksella on tärkeää, että isä voi tarjota lapsille kenguruhoitoa äidin toipuessa leikkauksesta. Kenguruhoitossa lapsi asetetaan iho vanhemman ihoa vasten, yleensä rinnalle. (Karttunen, Pekonen & Huttunen 2013, 30–31.) Miehet yleisesti kokevat synnytyksessä mukana olemisen ainutkertaisena kokemuksena ja haluavat tukea äitiä parhaansa mukaan (Mesiäislehto-Soukka 2005, 120).

2.4 Arjen käynnistyminen

Tutkittaessa monikkovanhempien arjen kokemuksia pienten samanikäisten lasten kanssa, on niistä havaittu kolme keskeistä osa-alueita. Heinosen, Häggman-Laitilan, Moilasen ja Pietilän (2016) mukaan nämä osa-alueet ovat jatkuva valppaana oleminen, selviytymisen varmistaminen sekä mahdollisuudet jakaa tunteita muiden ihmisten kanssa. Jatkuva valppaana olo tarkoitti vanhempien kuvauksissa pienten lasten jatkuvia tarpeita, joihin he yrittivät parhaansa mukaan vastata, sekä vuorokausirytmien sekoittumista lasten rytmien ollessa erilaiset. Jatkuva valppaana olon tunnetta sai aikaan myös vanhempien kokema tiedon vähyys. Vanhemmat kokivat, etteivät saaneet riittävästi tukea ja opastusta monikkovanhemmuuteen. Erityisesti isät toivoivat, että terveydenhuollon ammattilaisilta olisi saanut konkreettisia neuvoja monikkolasten kanssa tarvittaviin välineisiin sekä hankaliin tilanteisiin. (Heinonen ym. 2016; Heinonen 2013, 49.)

Tulevia ja tuoreita monikkovanhempia voi mietittyä, kuinka he tulevat pärjäämään arjessa. Heinosen ym. (2016) mukaan vanhemmille on tärkeää varmistaa perheen selviäminen myös jatkossa. Vanhemmat kokivat, että avun saaminen kotiin oli selviytymisen kannalta tärkeää, erityisesti isän palatessa työelämään.

Selviytymiseen liittyen vanhemmat pitivät tärkeänä myös omaa aikaa, mahdollisuutta olla hetki ilman lapsia. Toisaalta myös taloudellinen tilanne on keskeinen osa vanhempien huolta perheen selviytymisestä. Monikkolasten myötä myös menot ovat suuremmat, erityisesti jos perheessä ei ole aiempia lapsia, joiden tarvikkeita monikkolasten kanssa voitaisiin hyödyntää. (Heinonen ym. 2016.)

Läheisesti vanhempien jaksamiseen liittyy myös heidän saamansa tuki muilta ihmisiltä sekä mahdollisuudet keskustella omista kokemuksista toisten kanssa. Vanhemmat voivat hakea tukea esimerkiksi sukulaisilta, ammattilaisilta tai vertaisilta. (Heinonen ym. 2016.) Monikkovanhempien on mahdollista saada kotipalvelua arkea helpottamaan (Suomen Monikkoperheet ry 2020f), mutta usein perheet eivät ole ennen lasten syntymää suunnitelleet lisäävun pyytämistä (Heinonen 2013, 48).

Perhehoitotyöntekijöiden näkökulmasta monikkovanhempien käytännön ohjauksen ja arjessa tukemisen lisäksi on tärkeää, että heidän avullaan vanhemmat saavat mahdollisuuden levähtää. Erityisesti ensimmäistä kertaa vanhemmaksi tulleet monikkovanhemmat hyötyvät käytännön vinkeistä ja ehdotuksista erilaisista lähestymistavoista pienten lasten hoitoon. Perhehoitotyöntekijän läsnäolo luo myös vanhemmille turvaa. Luottamuksellisen suhteen luominen on tärkeää, jotta vanhemmat uskaltavat avoimesti jakaa tuntemuksiaan. (Heinonen 2016, 425–427.)

Sujuvan arjen kannalta on keskeistä, että myös isä osallistuu monipuolisesti lasten hoitoon. Perhehoitotyöntekijät kokevat, että monikkoperheiden kotona heillä on keskeinen rooli rohkaista isää olemaan vuorovaikutuksessa lasten kanssa ja tukea isää löytämään omat tapansa toimia (Heinonen 2013, 53). Perinteisesti esimerkiksi imetystä pidetään äidin vastuulla olevana osa-alueena, mutta monikkoperheessä myös isällä on keskeinen rooli imetykseen osallistumisessa. Isää voidaan pitää imetyksen mahdollistajana, sillä vastasyntyneiden imetys vie aikaa. Isä voi auttaa äitiä lasten rinnalle asettamisessa sekä huolehtia kotitöistä ja mahdollisista muista lapsista. Imettävälle äidille puolison tarjoama tuki ja kannustus on tärkeää imetyksen jatkumisen kannalta. (Karttunen & Kolanen 2013, 36.) Isä voi tukea imetystä tiedon, avun, rohkaisun ja herkän reagoinnin keinoin. Tietoa

on esimerkiksi isän kyky havaita imettämisiongelmia. Lisäksi isän herkkä reagointi usein vahvistaa äidin luottamusta omiin kykyihinsä ja itsenäisyyteensä. Isä ja äiti toimivat imetyksessä tiiminä, jossa isän rohkaisevat sanat ja teot ovat tärkeitä imetyksen jatkumisen kannalta. (Hannula, Ikonen, Kaunonen & Kolanen 2020.)

Yksi imetykseen ja arjen sujumiseen vaikuttava tekijä on lasten vuorokausirytmii. Monikkolasten vuorokausirytmii eivät luonnostaan ole aina samanlaiset, vaan he voivat nukkua, ruokailla ja valvoa eri aikaan. Lasten rytmiä voi koittaa kääntää samanlaiseksi, mutta joskus lasten temperamentit ovat niin erilaiset, ettei sopivaa yhteistä rytmiä löydy. Tällaisessa tilanteessa on järkevää jatkaa arkea lastentah-tisesti. Eriaikaiset rytmit voivat lisätä vanhempien kokemaa työmäärää lastenhoi-dossa, mutta myös rytmien väkisin yhtenäistäminen aiheuttaa vanhemmille lisää stressiä. (Suomen monikkoperheet ry 2020g.)

Lasten vuorokausirytmii vaikuttaa paljon myös perheen nukkumisjärjestelyihin. Monikkolasten nukuttamista samassa vuoteessa pidetään yleisesti lasten kehi-tyksen kannalta suosittavana, vaikka sen hyödyistä ei ole saatu tutkimustietoa (Damato, Brubaker & Burant 2012, 2). Vuoteen jakaminen ei kuitenkaan sovi kai-kille, joten lasten nukkuessa huonosti yhdessä on hyvä kokeilla eri tilassa nukku-mista. Jos yöt ovat usein rikkonaisia, voivat vanhemmat jakaa vuoroja lasten hoi-dosta öisin. Tämä auttaa vanhempia jaksamaan, kun edes toinen saa nukuttua kunnolla. (Suomen monikkoperheet ry 2020g.)

Damaton ja kumppaneiden (2012) tutkimuksen mukaan huonoiten nukkuivat van-hemmat, joiden kaksoset jakavat vuoteen ja nukkuvat vanhempien kanssa sa-massa huoneessa. Lasten nukkuminen vanhempien kanssa samassa huo-neessa oli tutkimuksessa merkityksellinen tekijä vanhempien yöunien pituuteen nähden. Ensimmäisten kolmen kuukauden aikana vanhemmat nukkuivat öisin viidestä seitsemään tuntia. Ajan edetessä sekä lasten vuoteen jakaminen että vanhempien huoneessa nukkuminen vähenivät. (Damato ym. 2012.) Yöunen on-gelmien havaitsemisen apuna vanhemmat voivat kokeilla unipäiväkirjaa (Suo-men monikkoperheet ry 2020g).

Monikkoperheessä yhteistyö vanhempien kesken on tärkeää eikä isän roolia voi väheksyä. (Suomen Monikkoperheet ry 2020g.) Hektisen arjen keskellä oman vanhemmuuden miettiminen ja omasta jaksamisesta huolehtiminen ovat keinoja tukea jaksamista. Vaikka oman ajan ottaminen tuntuu haastavalta, siitä on vanhemmuudelle hyötyä. Jaksaminen nouseekin vanhemmille yhdeksi tärkeimmistä asioista pikkulapsiaikana. (Heinonen 2013, 52.)

3 Isyys ja isän rooliin kasvaminen

3.1 Isäksi tuleminen

Isäksi tuleminen voi tapahtua yllättäen tai odotetusti, mutta kaikissa tapauksissa ensimmäinen kerta vaikuttaa miehen elämään monin tavoin. Se herättää tuoreessa isässä usein monenlaisia tuntemuksia. Monella miehellä vanhemmaksi tuleminen johtaa uudenlaisen identiteetin muokkautumiseen eikä isän identiteetin rakentaminen ja roolin omaksuminen aina ole helppoa. (Baldwin, Malone, Sandall & Bick 2018, 2130; Mesiäislehto-Soukka 2005, 119–121.)

Isäksi tuleminen saa miehessä aikaan yleensä monenlaisia positiivisia tuntemuksia. Isyys voi muun muassa vahvistaa miehisyyden tunnetta ja saada aikaan ihmisenä kasvamisen kokemuksia (Baldwin ym. 2018, 2130). Isäksi tuleminen onkin miehelle usein voimakas kokemus, sillä se tuo mukanaan aivan uuden, monimutkaisen ja kehittyvän roolin lapsen isänä (Dayton, Buczkowski, Muzik, Goletz, Hicks, Walsh & Bocknek 2016, 229). Monet miehet kokevat lapsen saamisen merkityksellisenä vaiheena perheen ja kodin rakentumisessa. Erityisesti toivottu ja pitkään odotettu raskaus saa tulevat isät kokemaan suurta onnellisuutta, jopa uskomaan ihmeeseen. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 119–120.)

Isyyden mukanaan tuomista positiivisista tuntemuksista huolimatta tuo isyys toisinaan mukanaan myös huolta ja pohdittavaa. Huolta isille aiheuttaa muun muassa raskauden kulku, mahdolliset poikkeamat sikiön kasvussa ja voinnissa sekä isän roolin monimuotoisuus ja siihen liittyvä epävarmuus. Useimmissa perheissä

uuden arjen alkaessa myös isän täytyy joustaa omien tärkeiden asioiden suhteen. Tämä voi tarkoittaa väliaikaisesti harrastuksista tai elämäntavoista luopumista, kun perheen elämään astuu uusi huomiota, läheisyyttä ja turvaa vaativa ihminen. (Baldwin ym. 2018, 2130; Mesiäislehto-Soukka 2005, 119–123.)

Isän identiteetin omaksuminen sisältää usein pohdintoja siitä, millainen hyvä isä on. Monelle hyvän isyyden pohdinta sisältää oman isäsuhteensa läpikäymistä: mitä hyvää siitä haluaisi sisällyttää omaan isän rooliinsa ja mitä puolestaan välttää. (Baldwin ym. 2018, 2130; Shorey & Ang 2019, 13.) Isäksi tullessa lapsuuden tärkeät ihmissuhteet nousevatkin jälleen ajatuksiin. Monien miesten hyvissä isäsuhteissa korostui isän ja lapsen yhteinen aika ja keskusteluyhteys. Negatiivisissa ja ankarissa isäkokemuksissa oman lapsen saaminen oli tilaisuus käydä läpi omaa lapsuuttaan. Isät kokivat huonojen lapsuuden kokemusten vaikeuttavan oman isäroolin muodostumista ja elämästä selviytymistä. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 123.)

Lapsuuden kokemuksilla on siis merkitystä sille, kuinka miehet haluavat omaa isyyttään toteuttaa. Lähes kaikki isät kokevat, että hyvän isän tärkein ominaisuus on läsnä oleminen. Monella voikin olla taustalla kokemuksia oman isän poissaolosta ja he haluavat toimia oman lapsensa kanssa paremmin. Läsnä olemiseen liittyy isillä myös vastuun ja ylpeyden tunteita, he kokevat tärkeäksi asiaksi olla osana lapsen kasvua ja kehitystä. (Dayton ym. 2016, 229.) Tärkeänä osana hyvää isyyttä miehet pitävät myös perheen etusijalla pitämistä (Baldwin ym. 2018, 2130).

Usein tulevan isän kokemukset puolison raskaudesta ovat yhteydessä siihen, monesko lapsi perheeseen on syntymässä. Ensimmäisen raskauden aikana isät huomioivat raskautta aktiivisemmin ja pyrkivät vuorovaikutukseen sikiön kanssa. Tämä voi tarkoittaa aktiivista sikiölle puhumista, sydänäänien kuuntelua, vuorovaikutukseen pyrkimistä esimerkiksi soittamalla musiikkia tai liikkeiden tunnustelua äidin vatsanpeitteiden läpi. Myöhemmät raskaudet isät kokevat usein jo perhe-elämään kuuluviksi, normaaleiksi asioiksi, jolloin raskauden aikainen suhteen muodostaminen jää vähemmälle. (Alho 2016, 25; Mesiäislehto-Soukka 2005, 120.) Joillekin isille raskausaika tuntuu menevän nopeasti, jolloin isyyteen

valmistautumiselle ja isä-lapsi-suhteen miettimiselle ei löydy riittävästi aikaa (Alho 2016, 25). Aktiivinen suhteen luominen lapseen jo odotusaikana tukee kuitenkin vahvan isä-lapsi-suhteen muodostumista, minkä vuoksi isille tulisi olla riittävästi tukea isän rooliin kasvamiseen jo raskausaikana (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2008).

3.2 Isä-lapsi-suhde

Ensimmäistä kertaa isäksi tulevan saattaa yllättää se, ettei vahva isä-lapsi-suhde synny automaattisesti (Baldwin ym. 2018, 2132). Osa isistä kokee, ettei lapsi ole todellinen ennen syntymää. Vaikka isä näkee ja tuntee vauvan liikkeitä äidin vatsassa, ei lapsen olemassaolo välttämättä konkretisoidu isille yhtä vahvana kuin äideille. (Baldwin ym. 2019.) Isät ymmärtävät, että vauvan liikkeiden tuntuminen vatsan sisällä on äidille tunteellinen ja kiintymystä edesauttava kokemus, mutta he itse kokevat jäävänsä siitä ulkopuolelle (Kowlessar, Fox & Wittkowski 2014,5). Monet isät kokevat, että äidin ja lapsen välinen suhde on paljon vahvempi kuin isän ja lapsen välinen suhde heti syntymästä alkaen. Isät saattavatkin aluksi kokea itsensä ulkopuolisiksi ja jopa pettyneiksi suhteen muodostumiseen. (Baldwin ym. 2018, 2132.)

Isän ja lapsen välinen suhde on tutkitusti keskeinen lapsen kehitykseen vaikuttava tekijä. Isän aktiivisella emotionaalisella läsnäololla sekä osallistumisella lapsen hoitoon ja äidin tukemiseen on todettu olevan positiivisia vaikutuksia lapsen kehitykselle sekä koko perheen hyvinvoinnille (mm. Jessee & Adamsons 2018; Dayton ym. 2016). Vaikka lapsen syntymän jälkeisenä aikana isän aktiivisuuden merkitys korostuu, alkaa lapsen ja isän välisen suhteen muodostaminen kuitenkin jo raskausaikana, kun isä muodostaa mielikuvia lapsesta ja hänen isänänsä olemisesta (Dayton ym. 2016).

Lapsen ennenaikainen syntyminen voi vaikuttaa isä-lapsi-suhteen muodostumiseen. Ruiz, Piskernik, Witting, Fuiko ja Ahnert (2018) havaitsivat, että molempien vanhempien ja lapsen välinen kiintymyssuhde ei ole ennenaikaisesti syntyneiden lasten kohdalla yhtä turvallinen ja vakaa kuin täysiaikaisena syntyneiden lasten

kanssa. Eroja ennenaikaisesti syntyneiden kaksosten tai yksikkölasten ja heidän vanhempiensa kiintymyssuhteissa ei havaittu. Isä-lapsi-suhteen muodostumiseen vaikutti tutkimustulosten perusteella myös lapsen kehityksen taso, sillä isien näyttäisi olevan helpompi luoda vahvempi kiintymyssuhde hyvin kehittyneen lapsen kanssa. (Ruiz ym. 2018.) Ennenaikaisena syntyneen lapsen pieni koko ja terveydentila aiheuttavat usein isälle hämmennystä ja huolta. Ennenaikaista syntymää on vaikea ennakoida, sillä yleensä se tapahtuu yllättäen. Tällöin monen isän kasvu isyyteen on vielä kesken. Yllätyksellisyys voi vaikeuttaa myös isän mahdollisuuksia jäädä kotiin lapsen ja äidin kanssa, sillä äkillisesti töistä pois jääminen ei aina ole mahdollista. (Alho 2016, 26–28.)

Lapsen syntymä on kuitenkin aina merkittävä hetki vanhemmaksi tulemisessa. Syntymän hetkellä osa isistä kokee välittömästi olevansa rakastunut, mutta osalla kiintymyssuhteen luominen lapseen ei tapahdu hetkessä. Isän ja lapsen välinen suhde kuitenkin vahvistuu sitä enemmän, mitä enemmän isä on kontaktissa lapsen kanssa, käsittelee häntä sekä oppii tuntemaan lastaan. Itseltään perittyjen fyysisten ominaisuuksien havaitseminen voi auttaa isää tutustumaan lapseen ja pitämään häntä omanaan. Isät pitivät tärkeänä ja merkityksellisenä kokemuksena ihokontaktissa olemista vastasyntyneen kanssa. Halu suojella lasta toimii isän ja lapsen suhdetta lähentävänä tekijänä. (Shorey & Ang 2019, 12, 15.)

Isien on havaittu raskausaikana odottavan erityisesti suhteen luomista lapseen, kun lapsi on saavuttanut leikki-iän. Isät kokevat, että pystyvät tuolloin vastaamaan lapsen tarpeisiin ja muodostamaan suhteen lapseen leikin ja toiminnan kautta. He kokevat isän merkityksen korostuvan lapsen kasvaessa. (Dayton ym. 2016.) Varhaisen vuorovaikutussuhteen luominen lapsen kanssa on kuitenkin erittäin tärkeää myöhemmän isä-lapsi-suhteen kannalta. Isän ja lapsen välinen suhde lapsen ollessa 9-vuotias vaikuttaisi olevan sitä läheisempi, mitä osallistuneempi isä on ollut lapsen ollessa 1-vuotias. Isän osallistumista on seurattu esimerkiksi lapsen kanssa leikkimisellä, huomion osoittamisella sekä nukkumaan laittamisella. (Jessee & Adamsons 2018.) Onkin tärkeää, että isä saa riittävästi mahdollisuuksia olla kontaktissa lapsen kanssa heti syntymästä alkaen. Tämä on tärkeää kiintymyssuhteen syntymisen kannalta (Shorey & Ang 2019).

3.3 Isän psyykkinen hyvinvointi

Isille perheenisäys tarkoittaa sekä onnea ja luonnollista osaa elämää että vastuuta ja huolta. Pieni perheenjäsen merkitsee suvun jatkumisen lisäksi myös miehen tarvetta omaksua ja kasvaa isän rooliin. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 119, 121.) Perheenisäys voi kaikesta mukanaan tuomastaan hyvästä riippumatta aiheuttaa isälle myös ahdistuksen tunteita tai masentuneisuutta. Erityisesti ensimmäistä kertaa isäksi tulevilla riski raskaudenjälkeiseen masennukseen voi kasvaa. (Kumar, Oliffe & Kelly 2018, 221.)

Synnytyksen jälkeistä masennusta on valtaosin tutkittu äitien näkökulmasta. Isien näkökulmasta saatujen tutkimustulosten mukaan kuitenkin jopa 10 % isistä sairastuu synnytyksen jälkeiseen masennukseen. (Holopainen & Hakulinen 2019.) Isän synnytyksen jälkeiselle masennukselle voi altistaa perheenisäykseen liittyvät negatiiviset tuntemukset, kuten vaikeudet omaksua isän rooli, parisuhteen muutokset, ulkopuolisuuden tai riittämättömyyden tunne, väsymys ja puolison masentuneisuus (Baldwin ym. 2018; Jämsä 2010, 62). Synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastunut isä saattaa olla pettynyt parisuhteen muuttumiseen lapsen syntymän jälkeen. Isä saattaa lisäksi kokea, ettei saa puolisoiltaan riittävästi tukea tai että hänen kykyään olla isä aliarvioidaan. (Holopainen & Hakulinen 2019, 1751.) Lapsen syntymän jälkeen isälle voi aiheutua ulkopuolisuuden tunnetta, kun lapsen hoitoon osallistuminen tuntuu haastavalta, puoliso keskittyy lähinnä lapsen tarpeisiin tai parisuhde ei enää saa yhtä paljon huomiota, kuin ennen lapsen syntymää (Baldwin ym. 2018; Baldwin ym. 2019).

Mielenterveyden ongelmat pienten lasten isillä ovat yleisiä, mutta tutkimusten mukaan isät eivät koe äitiys- ja lastenneuvoilta luonteviksi paikoiksi saada apua henkilökohtaisiin mielenterveyden ja jaksamisen ongelmiinsa (Baldwin ym. 2019, 8). Isät kokevat neuvoloissa jäävänsä taka-alalle. Isiltä olisi tärkeää kysyä suoraan, ovatko he kokeneet negatiivisia tuntemuksia, masentuneisuutta, uupumusta tai muita jaksamisen ongelmia lapsen syntymän jälkeen. Neuvoloissa voidaan mielenterveydestä puhumisen apuna käyttää myös EPDS-lomaketta (Edinburgh Postnatal Depression Scale), jonka avulla voidaan tunnistaa vanhempien mielen hyvinvoinnin ongelmia (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2020b).

Neuvolassa isän hyvinvoinnin ja jaksamisen tunnistaminen voi olla haastavaa, jos isä ei pääse vastaanotolle. Isien osallistumisen kannalta iltavastaanottojen järjestäminen on suotavaa, niin kuin osa neuvoloista jo tekee (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008).

Kun perheeseen syntyy useampia lapsia kerralla, kohtaavat vanhemmat uudenlaisen haasteen. Tutkimusten mukaan sekä äiti että isä kokevat monikkoperheissä enemmän synnytyksen jälkeistä stressiä vanhemmuudesta, kuin vanhemmat, joille syntyy yksi lapsi kerrallaan. Isien kohdalla tutkimustulokset osoittavat, että monikkoperheiden isät kokevat enemmän ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta kuin yhden lapsen isät. (Wence, Battle & Tezanos 2015, 169–170.)

Tutkimuksissa on myös todettu, että lasta täysiaikaisesti hoitavat isät kokevat hyvin samantlaisia masentuneisuuden tunteita ja väsymysoireita kuin äidit, sillä tällöin masennuksen riskitekijät ovat sukupuolesta riippumatta samantaiset (Jämsä 2010, 71). Monikkoperheissä isän panos on välttämätöntä, jotta lapset saadaan hoidettua (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 32). Aktiivinen osallistuminen arjen askareisiin ja kahden tai useamman lapsen hoitoon saattaa lisätä isän kokemaa arjen rankkuutta ja väsymystä, mikä puolestaan voi osaltaan selittää monikkosillä esiintyvien ahdistuksen ja masennuksen tunteiden määrää yhden vauvan isiin verrattuna (Wence ym. 2015, 172).

Isän hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta olisi tärkeää löytää tasapaino arjessa. Väestöliitto kuvaa vanhemmuuden tasapainoa neljänä pöydänjalkana, joiden ollessa yhtä vahvoja auttavat tasapainottelemaan yli myös kriisitilanteista. Näitä pöydänjalkoja ovat minä itse, vanhemmuus, parisuhde sekä yhteisöllisyys. Isille vanhemmuus on tärkeä asia elämässä, vaikka vanhemmaksi tuleminen tuo mukanaan uusia haasteita oman ajan löytämiselle sekä parisuhteen vaalimiselle. Isät voivat kokea myös ristiriitaista painetta perheen kanssa olemisesta ja toisaalta työssä käynnistä, jotta perheen tulot olisivat turvatut. Jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta omaa aikaa ei kuitenkaan tulisi kummankaan vanhemmista laiminlyödä. (Kekkonen 2010; Väestöliitto 2020.)

4 Isän vanhemmuuden tukeminen monikkoperheessä

4.1 Neuvolasta saatava tuki

Viime vuosien aikana isien osallistuminen neuvolakäynneille on lisääntynyt, mutta edelleen neuvoloihin kaivataan sukupuolineutraalimpaa ja molempien vanhempien tasa-arvoa edistävää suhtautumista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008). Mesiäislehto-Soukan (2005, 124) tutkimuksen tulosten mukaan isät arvostavat raskausajan ja lapsen syntymän jälkeisiä terveydenhuollon palveluita, mutta kokevat niiden olevan äitikeskeisiä. Toisinaan isät kokevat tulevansa huonosti kohdatuiksi terveydenhuollon ammattilaisten toimesta, aivan kuin he olisivat vain äidin avustajia (Shorey & Ang 2019, 14). Isät tulisikin pystyä kohtaamaan yksilöinä ja tasa-arvoisina vanhempina äitiin nähden. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008.)

Isän aktiivisella osallistumisella ja sitoutumisella raskauden aikaiseen hoitoon on todettu olevan positiivisia vaikutuksia sekä äidin että lapsen hyvinvointiin (Albuja, Sanchez, Lee, Lee & Yadava 2019). Perheiden hyvinvoinnin näkökulmasta olisi tärkeää, että isä saisi tukea isän rooliin kasvamiseen jo raskausaikana. Tällöin isyys voi alkaa tiiviinä vuorovaikutuksena heti lapsen syntymästä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 9.) Tutkimustulosten mukaan isät kokevat heille tarjotun opetuksen ja ohjauksen tärkeäksi ja lisäksi se tukee jaettava vanhemmuutta (Heinonen ym. 2016).

Tutkimustulosten mukaan isät kaipaivat terveydenhuollon ammattilaisilta valmentautumista isyyteen sekä ohjausta raskausaikaan ja vauvan hoitoon. Isät toivoisivat tietoa ja ohjausta synnytyksestä ja sen jälkeisestä ajasta myös muissa, kuin poikkeustilanteissa. Valtaosalle isistä olisi tärkeää myös saada vinkkejä imeytykseen, normaaleiden ja epänormaaleiden asioiden tunnistamiseen sekä synnytyksen jälkeiseen seksielämään puolison kanssa. Isät toivoisivat ohjeiden olevan konkreettisia ja valmistavan isyyteen. (Heinonen ym. 2016; Mesiäislehto-Soukka 2005, 124; Shorey & Ang 2019, 14.) Isät kokevat, ettei esimerkiksi synnytysvalmennuksissa isää huomioida riittävästi (Kowlessar ym. 2014, 5). Toisinaan isät

kokevat jopa, ettei heidän kokemuksillaan vanhemmuudesta tai lapsen kehityksestä ole väliä, sillä terveydenhuollon ammattilaiset eivät ole olleet niistä kiinnostuneita (Shorey & Ang 2019, 14).

Tutkimustulosten mukaan monikkoperheiden vanhemmat pitävät tapaamisia terveydenhuollon kanssa tärkeinä, mutta osin riittämättöminä. Vanhemmat kokevat, etteivät terveydenhoitajat neuvolassa ymmärrä riittävästi monikkoperheiden arkea, jotta he osaisivat tarjota perheille käytännön vinkkejä. (Heinonen 2013, 70.) Monikkovanhemmuuteen valmistavalla koulutuksella ja tuella on kuitenkin tutkimustulosten perusteella mahdollista luoda vanhemmille itsevarmuutta ja luottamusta siihen, että he kykenevät hoitamaan tulevia monikkolapsiaan ja selviämään vanhemmuudesta. Eräässä tutkimuksessa kättilön pitämään monikkovalmennukseen raskausaikana osallistuneet äidit kokivat muita monikkoäitejä enemmän olevansa valmistautuneita vanhemmuuteen sekä kokivat voivansa paremmin. Myös puoliset olivat kutsuttuja valmennukseen, mutta heidän kokemuksiansa tutkimuksessa ei keskitytty. (Carrick-Sen, Seen & Robson 2014.) Voitaan kuitenkin olettaa, että myös isien kohdalla tulokset olisivat samankaltaisia. Raskaudenaikaisten valmennusten merkityksen puolesta puhuu myös havainto siitä, että jo kertaluontoinen isille suunnattu imetyskoulutus lisää imetystä (Hannula ym. 2020, 13).

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksen mukaan terveydenhoitajien mielestä isien huomioiminen neuvolassa on tärkeää ja valtaosa terveydenhoitajista kokee, että toiminta neuvoloissa kehittyy koko ajan isää paremmin huomioivaksi. Terveydenhoitajat kuitenkin kokevat ongelmalliseksi, että valtaosa isistä työskentelee neuvolakäyntien aikaan eivätkä siten pääse osallistumaan käynneille. Tämä vaikeuttaa eniten apua tarvitsevien isien tavoittamista. Miesten motivointi käynneille osallistumiseen sekä omista tunteista puhumiseen koetaan myöskin ongelmalliseksi. Terveydenhoitajat kuitenkin uskovat kykyihinsä pystyä ohjaamaan isiä ja kokevat ohjaamisen luontevaksi osaksi työtään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 35–37.)

Terveydenhoitajat myös tunnistavat, että heillä on osaamisen kehittämistarpeita monikkoperheiden ohjaamiseen ja kohtaamiseen liittyen. Monikkoperheet

tarvitsevat tukea uudessa elämäntilanteessa moniin eri asioihin, usein he esimerkiksi toivovat terveydenhoitajalta apua kotiavun saamiseen. Terveydenhoitajien kokemusten mukaan vanhemmille on tärkeää, että lasten kasvua ja kehitystä seurataan, mutta tämän lisäksi terveydenhoitajat kokevat vanhempien kaipaavan nykyistä enemmän tukea itse vanhemmuuteen ja arjessa jaksamiseen. Terveydenhoitajat kokevat myös, etteivät he osaa täysin ohjata vanhempia huomioimaan lasten yksilöllisyyttä, sillä useimmilla hoitajista on kokemusta eri ikäisten lasten perheistä monikkoperheiden sijaan. Hoitajat kuitenkin koittavat parhaansa mukaan tukea vanhempia ja he huomaavat työssään, kuinka ylpeitä vanhemmat ovat monikkolapsistaan. (Heinonen 2017, 316–318, 322–325.)

4.2 Vertaistuki ja läheisten muodostama tukiverkosto

Monikkovanhemmat kokevat, että monikkolasten vanhemmuus on jotain sellaista, mitä vain toiset sen kokeneet voivat ymmärtää syvällisesti. Vanhemmat ovat kokeneet myös, että monikkoperheen arjesta ymmärtämättömät ihmiset saattavat vähätellä vanhempien kokemaa lastenhoidosta aiheutuvaa työmäärää eikä kannustavia sanoja vanhemmille löydy. (Heinonen 2013, 68–69.) Terveydenhuollosta toivottavan tuen lisäksi useat isät toivoisivat saavansa myös vertaistukea. Isien toivomaa vertaistukea olisi käytännön vinkit ja keskustelut, jossa toiset isät voisivat jakaa kokemuksiaan heille hyödylliseksi osoittautuneista asioista. (Kowlessar ym. 2014, 5.)

Yleisesti monikkovanhemmat kokevat, että vertaisilta saatu tuki on ollut onnistunutta ja heidän vanhemmuuttaan tukevaa. Vertaisten kanssa vanhemmat ovat vaihtaneet hyviä käytäntöjä monikkolasten hoitoon liittyen sekä saaneet toivomiinsa konkreettisia neuvoja. Vertaistuen piiriin vanhempia ovat ohjanneet muun muassa neuvolan työntekijät. (Heinonen 2013, 68–69.) Vertaistukea vanhemmat voivat saada myös Suomen Monikkoperheet ry:n kautta ja heidän järjestämässään monikkoperhevalmennuksissa vanhemmat pääsevät tutustumaan samassa tilanteessa oleviin vanhempiin jo odotusaikana. (Kiviranta 2020; Suomen Monikkoperheet ry 2020e.)

Vertaistuen sekä ammattilaisten tarjoaman tuen lisäksi erityisen tärkeää on isän läheisiltään sekä puolisoltaan saama tuki. Jesse ja Adamsons (2018) ovat tutkimuksessaan saaneet viitteitä siitä, että isän ja hänen isänsä välinen hyvä suhde edesauttaa isän ja lapsen välisen suhteen muodostumista vahvaksi ja positiiviseksi. Isät voisivatkin saada tukea ja roolimalleja lähipiirinsä muista isistä, mutta yleisemmin isät kuitenkin pitävät naisia lapsenhoidon asiantuntijoina (Dayton ym. 2016).

Monikkoperheen arjessa jaksamista edistää puolisolta saatava tuki ja kannustus vanhemmuuteen. Monikkoperheissä parisuhdetta vahvistaa yhteinen vanhemmuus ja rakkaus puolisoa kohtaan. Monikkovanhempien parisuhteissa ei esiinny kovinkaan paljon erimielisyyksiä, mutta siitä huolimatta monet kokevat tyytymättömyyttä parisuhteeseensa. Tyytymättömyyttä voi aiheuttaa kiireinen arki, joka vähentää puolisoiden kahdenkeskistä aikaa ja lisää väsymystä. Myös seksuaalisuuteen liittyvät asiat aiheuttavat tyytymättömyyttä parisuhteeseen. (Hyväluoma 2010, 20–21.) Vanhemmat kokevat tärkeäksi järjestää yhteistä aikaa sekä keskustella parisuhteestaan. Yhteisen ajan säännöllisyys tuntuu tärkeältä. (Heinonen 2013, 67.) Parisuhde onkin vanhemmille tärkeä tukipilari arjessa jaksamiselle. Miehillä perhe ja puoliso ovat tärkeitä asioita ja he kokevat yhteisten kokemusten lujittavan parisuhdetta. (Baldwin ym. 2018, 1238; Mesiäislehto-Soukka 2005, 122.)

Perheen ulkopuolista apua vanhemmat voivat saada läheisiltään, kuten isovanhemmilta ja ystäviltä. Erityisesti kolmosperheissä isovanhempien tuki on muita monikkoperheitä yleisempää. Läheisiltä monikkovanhemmat kaipaavat sekä käytännön apua että keskustelua. (Hyväluoma 2010, 63–64.) Luotettavat isovanhemat, sukulaiset ja ystävät ovatkin monelle monikkoperheelle arjen sujumisen mahdollistajia (Heinonen 2013, 68). Toisinaan miehet voivat kokea, etteivät ystävät tai työkaverit ymmärrä isyyden mukanaan tuomia uusia haasteita. Keskustelu vanhemmuudesta ystävien kanssa, joilla ei ole lapsia, onkin usein pinnallisia. Jos miesten läheiset ovat kiinnostuneita ja valmiita auttamaan, on sukulaisten ja ystävien apu miehille tervetullutta. Miehet kokevat läheisten avun tärkeäksi. (Baldwin ym. 2018, 2132, 2137; Baldwin ym. 2019, 7–8.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea tulevia isiä kasvamaan isän rooliin ja omaksumaan aktiivinen rooli monikkoperheen arjessa. Työn tavoitteena on antaa tuleville monikkoperheiden isille ymmärrettävää ja selkeää tietoa monikkoperheiden arjesta ja isän roolin merkityksestä. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa sähköinen opaslehtinen Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry:n käyttöön ja tuleville monikkoperheiden isille jaettavaksi.

6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulututkintoon kuuluu keskeisenä osana opinnäytetyön tekeminen. Ammattikorkeakouluissa tutkimuksen painopisteet ovat työelämälähtöisyydessä, käytännönläheisyydessä sekä ajankohtaisuudessa (Vilkkä 2015, 16–17). Yksi tapa toteuttaa ammattikorkeakoulun opinnäytetyö on tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan yleensä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena voi olla esimerkiksi ohjeistus, tapahtuma tai näyttely. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Vilkan ja Airaksisen mukaan on suotavaa, että toiminnallisella opinnäytetyöllä on toimeksiantaja. Toimeksianto auttaa luomaan suhteita työelämään ja mahdollisesti myös työllistymään. Toimeksiantona oman osaamisen käyttäminen laajemmin on helpompaa. Työelämälähtöinen opinnäytetyö myös tukee hyvin opiskelijan ammatillista kasvua, kun työn edetessä opiskelija peilaa omia taitojaan työelämän tarpeisiin ja tavoitteisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskeistä on työelämän ja teorian yhdistäminen. Tiivis yhteistyö opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa on tärkeää, sillä

toimeksiantaja tuntee parhaiten kohderyhmän tarpeet ja toiveet. Siten voidaan varmistaa, että teorian tieto kohtaa käytännön tarpeet. Opinnäytetyönä syntyvä tuotos ei kuitenkaan riitä opinnäytetyöksi, vaan siihen tulee liittää ammatillisesta näkökulmasta keskeistä teorian tietoa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytäntöä ohjaava tuotos rakentuu tietoperustan pohjalta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 16–19, 41–42.)

Tässä työssä menetelmäksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö, sillä sen avulla toimeksiantajalle voidaan tuottaa konkreettista kohderyhmän ohjausmateriaalia. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi tuleville monikkoperheiden isille suunnattu, sähköinen opaslehtinen. Opaslehtinen perustuu aiheesta aiemmin tehtyyn tutkimukseen, joka on esitelty luvuissa 2, 3 ja 4. Tietoperustaan on valittu hoitotyön ja terveyden edistämisen kannalta keskeiset käsitteet ja aiheet monikkoperheiden isiin liittyen.

6.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry, joka on yksi Suomen Monikkoperheet ry:n alueellisista monikkoperheyhdistyksistä. Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry toimii Joensuussa ja sen lähialueilla ja siihen kuuluu noin 40 jäsenperhettä. Yhdistys tarjoaa jäsenilleen vertaistukea, tapahtumia ja ajankohtaista tietoa monikkoperheisiin liittyen. (Suomen Monikkoperheet ry 2020d.)

Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry järjestää Joensuun alueella monikkoperhevalmennusta kolme kertaa vuodessa: tammikuussa, toukokuussa ja syyskuussa (Suomen Monikkoperheet ry 2020e). Jokaisessa monikkoperhevalmennuksessa pyritään huomioimaan osallistuvien perheiden tilanteet ja toiveet. Valmennusten sisältöinä on muun muassa konkreettisia neuvoja monikkoperheelle hyödyllisistä tavaroista ja toimintatavoista sekä tarinoita monikkoarjesta. Lisäksi yleensä yksi valmennuskerta keskittyy isyyteen ja isän merkitykseen monikkoperheissä. (Kiviranta 2020.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotos kohdistetaan aina jonkun kohderyhmän käytettäväksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38). Tämän opinnäytetyön kohderyhmää ovat tulevat monikkoperheiden isät. Tulevien isien lisäksi opaslehtisestä on hyötyä myös tuleville äideille ja muille monikkoperheen läheisille. Vaikka opaslehtinen on kohdennettu monikkoperheiden isille, voivat sitä käyttää myös terveydenhuollon työntekijät apuna isien ohjaamisessa ja heidän tarpeiden tunnistamisessa.

6.3 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opaslehtinen toteutettiin tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Yhteistyö opinnäytetyöprosessin aikana toteutui yhdistyksen puheenjohtajan kautta säännöllisin tapaamisoin ja sähköpostin avulla. Opaslehtisen suunnittelu aloitettiin heti ensimmäisellä tapaamiskerralla elokuussa 2020. Tuolloin toimeksiantajan kanssa keskusteltiin kohderyhmän tarpeista, jotka ovat nousseet esiin muun muassa monikkoperhevalmennuksissa. Toimeksiantajalle on muutama vuosi sitten tehty opinnäytetyönä sähköinen opas monikkovanhempien jaksamisesta, ja toimeksiantaja on ollut siihen tyytyväinen. Siksi tapaamisessa sovittiin, että myös tämä opaslehtinen tullaan toteuttamaan sähköisessä muodossa, jotta toimeksiantaja voi julkaista sen kotisivuillaan.

Ensimmäisen tapaamisen jälkeen alkoi opinnäytetyön tiedonhaku, sillä tuotoksen on tärkeää perustua tuoreeseen tutkimustietoon (Vilkkä & Airaksinen 2003). Aineistoa opinnäytetyön tietoperustaan haettiin Medic-, Cinahl- ja PubMed-tietokannoista. Tiedonhaussa käytettäväksi hakusanoiksi valittiin koehakujen perusteella eniten käytetyt asiasanat monikkoperhetutkimuksissa. Hakusanoina käytettiin lopulta muun muassa seuraavia: *monikkoperhe*, *isyys*, *kaksoset*, *multiple-birth family*, *twins*, *fatherhood* ja *paternal wellbeing*. Jonkin verran tiedonhakua tehtiin myös moniosaisilla hakulausekkeilla, kuten *transition to fatherhood*. Tiedonhaussa käytettiin apuna hakusanojen katkaisua *-merkillä. Lisäksi käytettiin Boolean operaattoreita AND, OR ja NOT. (Terkko 2010.)

Cinahl- ja PubMed-tietokannoissa mukaanottokriteereinä oli julkaisuvuosi 2010–2020, kokoteksti ilmaiseksi saatavilla, englannin- tai suomenkielisyys sekä otsikon ja abstraktin perusteella opinnäytetyön aiheeseen sopiminen. Jos hakutuloksia oli reilusti yli 100, tarkennettiin hakusanoja tai rajattiin julkaisuvuotta alkamaan vuodesta 2015. Medic-tietokannasta löytyneitä kotimaisia, kvalitatiivisia tutkimuksia otettiin muutamia mukaan työn tietoperustaan, vaikka ne olivat julkaistu ennen vuotta 2010. Niiden koettiin tarjoavan työlle merkittävää tietoa monikkovanhempien kokemuksista ja arjesta.

Lisäksi jonkin verran lähdeaineistoa löytyi tiedonhaussa löytyneiden artikkeleiden lähdeluetteloista. Myös näin löytyneisiin aineistoihin käytettiin edellä mainittuja mukaanottokriteereitä. Monikkoperheisiin liittyvää tilastotietoa ja käytännön tietoa opinnäytetyön tietoperustaan kerättiin Suomen Monikkoperheet ry:n sivuilta ja julkiasuista tukemaan tutkimuksista ja oppikirjoista löytynyttä tietoa. Tietoperustan koostamisessa oli tavoitteena tiedon ajantasaisuus ja isän näkökulman huomiointi.

Tietoperustan etenemisen myötä alkoi todellinen opaslehtisen suunnittelu. Opaslehtistä voidaan verrata potilasohjeeseen, sillä sen tarkoituksena on antaa kohderyhmälle luotettavaa tietoa ja toimia suullisen ohjauksen tukena (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 7, 11). Opaslehtistä päästiin suunnittelemaan loka-kuun lopulla samanaikaisesti opinnäytetyön tietoperustan työstämisen kanssa. Ensimmäinen karkea versio opaslehtisestä sisälsi opinnäytetyön tietoperustan mukaiset työotsikot sekä alustavia aiheita, joita kyseisen otsikon alla käsitellään. Tämä raakaversio opaslehtisestä esiteltiin toimeksiantajalle lokakuun lopulla.

Opaslehtisen suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon sen kohderyhmä ja suunnata viesti juuri heille. Kuten potilasohjeissa yleensä, tärkeintä ei ole vain mitä sanotaan, vaan myös miten se sanotaan. Suunnittelussa tulee lähteä siitä, kenelle se kirjoitetaan. (Torkkola ym. 2002, 11, 36). Toimeksiantajan toiveena oli, että opaslehtinen puhuttelee ja kannustaa tulevia monikkoperheiden isiä omaksumaan isän roolin. Torkkolan ym. (2002, 36) mukaan hyvän ohjeenä piirre on, että se puhuttelee lukijaansa ja heti ohjeen alusta ilmenee, mistä

ohjeessa on kysymys. Nämä asiat huomioitiin käytettävissä sanavalinnoissa ja tekemällä opaslehtisen alkuun oma osio lukijalle.

Potilasohjeiden toteuttamisessa kuvat nousevat keskeiseksi tekijäksi. Jos työssä käytetään kuvituskuvia, tulee niiden olla yhteydessä ohjeen sanomaan. (Torkkola ym. 40.) Tuotettu opaslehtinen kuvitettiin toimeksiantajan sekä opinnäytetyön tekijän ystävän ottamilla kuvilla. Käytettävissä kuvissa esiintyy monikkolapsia isänsä kanssa. Kuvat sijoitettiin tunnelmaltaan sopivan tekstin yhteyteen. Kuvien tarkoituksena on konkretisoida isän ja monikkolasten yhteyttä. Visuaalisuuden lisäksi kuvia käytettäessä on aina huomioitava myös niiden käyttöoikeudet (Torkkola ym. 2002, 41). Käytettävien kuvien ottajat ovat antaneet suullisen suostumuksensa kuvien käyttöön kyseisessä tarkoituksessa. Lisäksi kuvia etsittiin Pixabay- ja Pexels-palveluista, jotka tarjoavat kuvia laajalla käyttöoikeudella ei-kauppalliseen tarkoitukseen.

Torkkolan ym. (2002, 42) mukaan ohjetta tehdessä on tärkeää miettiä pääotsikon ja väliotsikoiden muoto. Niiden tulee ilmaista selkeästi, mitä kyseisessä luvussa käsitellään. Ohjeen sisällössä voidaan käyttää erilaisia tapoja jäsentää asioita. Yksi tapa on aikajärjestys. (Torkkola ym. 2002, 42.) Opaslehtisen suunnittelussa noudatettiin tietoperustan järjestystä, joka mukaillee tapahtumajärjestystä. Ensimmäiseksi käsitellään isäksi tulemiseen liittyviä asioita, sen jälkeen raskausaika ja synnytystä edeten arjesta ja isän jaksamisesta kertomiseen.

Opaslehtisen loppuun suunniteltiin tilaa lisätietoa tarjoavien tahojen yhteystiedoille ja kotisivujen osoitteille. Lisäksi opaslehtisen lopusta löytyy sekä tekijän että toimeksiantajan yhteystiedot. Torkkolan ym. (2002, 44) mukaan tärkeimmät ovat toimeksiantajan yhteystiedot, jotta kohderyhmä voi tarvittaessa olla yhteydessä ja saada vastauksia opaslehtisestä heränneisiin kysymyksiin.

Opaslehtinen toteutettiin Word-tekstinkäsittelyohjelmaa apuna käyttäen. Oppaassa käytettiin Arial-fonttia kirjasinkoossa 12, jotta oppaan lukeminen sähköiseltä alustalta on mahdollisimman helppoa. Lisäksi huomioitiin, että opaslehtisessä käytettävä kieli on oikeakielistä ja ymmärrettävää (Torkkola ym. 2002, 46). Tämän takaamiseksi tuotos oikoluettiin useita kertoja ja viimeiset muokkaukset

tehtiin saadun palautteen perusteella. Liian pitkiä virkkeitä vältettiin, sillä ne vaikeuttavat sekä tekstin luettavuutta että ymmärrettävyyttä (Torkkola ym. 2002, 48–49). Ulkoasultaan opaslehtisen suunnittelussa pyrittiin selkeyteen, kiinnostavuuteen sekä asiallisuuteen. Opaslehtisen tausta on valkoinen ja fontti musta, korostuksissa ja reunoissa värimaailma on vaaleanvihreä. Opaslehtisen tekstiä ei ole tasattu molempiin reunoihin lukemisen helpottamiseksi (WCAG 2.0, 2011). Torkkolan ym. (2002, 53) mukaan huolellisesti suunniteltu ulkoasu palvelee ohjeen tavoitetta ja sisältöä.

Opas toteutettiin siten, että toimeksiantajalle jää käyttöoikeus oppaaseen ja heidän on mahdollista päivittää oppaasta löytyvät yhteystiedot ajan tasalle. Sähköiset ohjeet ovatkin helposti hallittavissa ja päivitettävissä (Torkkola ym. 2002, 60). Torkkolan ym. (2002, 60) mukaan paperisille versioille on kuitenkin oma tarpeensa. Tuotoksena oleva opaslehtinen on helppoa tulostaa myös itse. Lisäksi toimeksiantajalla voi olla muutamia paperisia versioita opaslehtisestä valmiina ja-ettavaksi esimerkiksi perhevalmennuksissa.

6.4 Opaslehtisen arviointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suotavaa kerätä tuotoksesta palautetta eri lähteistä. Erityisen hyödyllistä on, jos tuotoksen kohderyhmän edustajat voivat antaa palautetta tuotoksen toimivuudesta. Heiltä on mahdollista saada tärkeitä parannusehdotuksia. (Vilkkä & Airaksinen 2002, 129.) Koska palaute on tärkeää tuotoksen viimeisen muodon löytymisen kannalta, myös tässä työssä palautetta pyydettiin eri lähteistä.

Läpi opaslehtisen työstämisen palautetta pyydettiin työn toimeksiantajalta. Ennen suunnitelmaversioiden valmistumista toimeksiantajan toiveet tuntuivat laajoilta, mutta työn tietoperustan ja opaslehtisen suunnitelman valmistuessa suuntaviivat selkenivät. Marraskuun lopulla toimeksiantajalle esiteltiin lähes valmis versio opaslehtisestä. Tuolloin toimeksiantajan mukaan työ oli edennyt hyvin ja oli valmis kohderyhmältä kerättävään palautteeseen. Toimeksiantaja ehdotti pieniä sanaanvalintojen ja kuvien muutoksia, jotka tehtiin ennen palautteen keräämistä

kohderyhmältä. Sisällöllisiä muutoksia opaslehtiseen ei tullut toimeksiantajan palautteen perusteella.

Palautteen keräämistä varten opaslehtinen lähetettiin luettavaksi Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry:n hallitukselle, Suomen Monikkoperheet ry:n toimijoille sekä muutamille monikkoperheiden isille toimeksiantajan kautta. Opaslehtinen ja palautelomake lähetettiin 30.11.2020 ja aikaa palautteen antamiselle oli 8.12.2020 iltaan asti. Opaslehtisen yhteydessä lähetetyssä viestissä oli linkki palautelomakkeeseen (Liite 2), jonka avulla kerättiin anonyymi palaute opaslehtisen toimivuudesta.

Palautteen kerääminen toteutettiin Google Forms -alustalla ja lomake sisälsi kuusi mielipideasteikollista kysymystä sekä avoimen palautteen osion. Mielipideasteikosta valittiin käytettäväksi neljäportainen asteikko, jotta vastaajat eivät käyttäisi keskimmäistä vaihtoehtoa epävarmuuden ilmaisemiseen. Kysymysten avulla oli tarkoitus saada palautetta erityisesti opinnäytetyön tavoitteeseen ja tehtävään liittyen. Lomakkeen saatekirjeessä kerrottiin, että vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja anonyymiä. Kuitenkin palautteen antamiseen hienovaraisesti kannustettiin ja kerrottiin, että se on tärkeää opinnäytetyön valmistumisen kannalta (Hirsjärvi ym. 2013, 204). Palautelomakkeesta (Liite 2) pyydettiin palaute opinnäytetyön ohjaajilta ennen sen lähettämistä kohderyhmälle.

Vastauksia palautelomakkeen kautta saatiin neljä kappaletta määräaikaan mennessä. Lisäksi yksi palaute oli jätetty toimeksiantajan sähköpostiin. Kuten kyselylomakkeissa usein käy, myös tässä kyselyssä vastaajaprosentti jäi pieneksi (Hirsjärvi ym. 2013, 204). Palautelomakkeen kautta saatu palaute oli kuitenkin huolellisesti annettua. Palaute oli kehittävää ja positiivista. Palautteen mukaan opaslehtistä pidettiin tärkeänä tuleville monikkoperheiden isille ja sen koettiin antavan tietoa monikkoperheiden arjesta ja isän roolista monikkoperheessä. Vastaajat kokivat, että opaslehtinen tukee miehiä valmistautumaan monikkoperheen isyyteen.

Opaslehtisen sisällön kattavuus jakoi palautteen antajien mielipiteen muita kysymyksiä enemmän. Vastaajat olivat sekä hieman eri mieltä että täysin samaa

mieltä siitä, että *Opaslehtinen huomioi monipuolisesti monikkoperheen isyyteen liittyviä seikkoja*. Vastaajat antoivat avoimessa palautteessa kehittämissuhteita sen suhteen, mitä he toivoisivat lisää opaslehtisen sisältöön. He toivoivat muun muassa enemmän positiivista isän mahdollisuuksien korostamista sekä perhevapaiden käsittelyä. He kokivat, että isiä voisi oppaassa kannustaa isyyshoidon pitämiseen.

Vaikka palautekyselyn vastaukset jäivät vähiksi, on opaslehtisestä pyydetty palautetta sekä kohderyhmältä että toimeksiantajalta. Alkuperäisen suunnitelman mukaan palaute oli tarkoitus kerätä yhdistyksen pikkujouluissa läsnä olevilta isiltä ja hallitukselta. COVID-19-pandemian vuoksi pikkujoulut kuitenkin peruuntuivat, jolloin vaihtoehtoksi jäi sähköinen palautteen kerääminen. Saadun palautteen perusteella opaslehtiseen on lisätty tietoa isyyshoidosta ja kehoitus aina selvittää ajankohtainen tilanne Kelan asiakaspalvelijoiden kanssa. Lisäksi opaslehtisen tekstejä on muokattu kannustavampaan sanamuotoon ja isän mahdollisuuksia korostettu lisää. Myös vastaajien huomaamat kirjoitusvirheet korjattiin. Palautteen kerääminen oli erittäin hyödyllistä opaslehtisen valmistumisen kannalta.

7 Pohdinta

7.1 Opaslehtisen tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea tulevia isiä kasvamaan isän rooliin ja omaksumaan aktiivinen rooli monikkoperheen arjessa. Työn tuotoksena syntyneen opaslehtisen tavoitteena on antaa tuleville monikkoperheen isille ymmärrettävää ja selkeää tietoa monikkoperheiden arjesta ja isän roolin merkityksestä. Opaslehtiseen sisällytettiin opinnäytetyön tietoperustasta nousseita keskeisiä tutkimustuloksia, jotka esitetään lukijalle kannustavassa ja ymmärrettävässä muodossa. Tekstin tavoitteena on puhutella kohderyhmää (Torkkola ym. 2002, 11, 36). Opaslehtisestä kerätyn palautteen perusteella tuotoksen puhuttelevuuteen kiinnitettiin vielä lisää huomiota, jotta kohderyhmä kokisi opaslehtisen olevan suunnattu juuri heille.

Kohderyhmänä opaslehtiselle ovat tulevat monikkoperheiden isät. Tämä on huomioitu erityisesti opaslehtisen ensimmäisessä luvussa, jossa kerrotaan isäksi tulemisesta. Osalle isistä vanhemmaksi tuleminen ei konkretisoidu ennen lasten syntymää, vaikka isä pääsisikin kokeilemaan lasten liikkeitä äidin vatsalta (Baldwin ym. 2019, Baldwin ym. 2018). Monikkovanhemmuudesta kuuleminen puolestaan voi saada aikaan monenlaisia tunteita (Hakulinen-Viitanen ym. 2010). Heti opaslehtisen alussa kerrotaan, että vanhemmaksi tuleminen on yksi käännekohta elämässä, mutta se voi tuoda mukanaan sekä ilon että hämmennyksen tunteita. Isiä rohkaistaan siihen, että kaikki tuntemukset ovat sallittuja. Isää myös herätellään pohtimaan omaa isyyttään erilaisten kysymysten avulla. Kysymykset on luotu tutkimuksissa korostuneiden tekijöiden pohjalta, kuten läsnäolo, omat lapsuuden kokemukset ja perheen etusijalla pitäminen (Baldwin ym. 2018, 2130; Dayton ym. 2016, 229; Shorey & Ang 2019, 13).

Opaslehtisessä on huomioitu se, että monikkoisät toivovat saavansa tietoa monikkoraskauteen liittyvistä riskeistä ja arjen kulusta (Alho 2016; Heinonen 2013). Sen vuoksi opaslehtiseen on sisällytetty yleisimmät monikkoraskauteen liittyvät riskit. Ne on kuitenkin pyritty tuomaan esille siten, ettei tieto aiheuta pelkoa tai lisää isän huolta äidin ja lasten voinnista (Heinonen 2013). Opaslehtisessä kerrotaan kaksosten ja kolmosten keskimääräiset syntymäpainot ja -viikot. Isälle välitetään rohkaisevaa sanomaa raskauden ja synnytyksen hyvin sujumisesta kertomalla, että valtaosa monikkolapsista syntyy terveinä ja ilman komplikaatioita (Suomen Monikkoperheet ry 2020c). Lisäksi opaslehtisessä kerrotaan, kuinka myös keskoslapsille ihokontakti vanhemman kanssa on tärkeää ja isä voikin olla ensimmäinen, joka pääsee hoitamaan perheen monikkolapsia äidin ollessa vielä toipumassa synnytyksestä (Karttunen ym. 2013).

Tutkimustulosten mukaan isät toivovat, että saisivat käytännön vinkkejä muun muassa siihen, mitä tarvikkeita monikkoperheessä tarvitaan (Heinonen ym. 2016, Heinonen 2013). Opaslehtiseen tällaisia suoria käytännön vinkkejä ei voinut kuitenkaan sijoittaa. Opaslehtisen teossa tuli huomioida, että tieto pohjautuu opin- näytetyön tietoperustaan ja siten alan tutkimukseen ja asiantuntijatietoon. Lisäksi opaslehtisen luettavuuden kannalta tietoa tuli rajata, ettei sivumäärä paisuisi

liikaa. Opaslehtisessä tieto tuli esittää yleisessä muodossa, johon subjektiiviset näkemykset ja kokemukset eivät sovi. Opaslehtisessä on kuitenkin nostettu esiin, että käytännön vinkkejä on mahdollista saada vertaisten kautta sekä paikallisesta monikkoperheyhdistyksestä (Suomen Monikkoperheet ry 2020a). Lisäksi isiä ohjataan vertaistuen pariin opaslehtisen lopusta löytyvien eri järjestöjen yhteystietojen avulla. Palautteen perusteella opaslehtiseen lisättiin rohkaiseva kehotus tutustua omaan paikalliseen monikkoperheyhdistykseen sekä erilaisiin vertaistukea tarjoaviin ryhmiin esimerkiksi Facebookissa.

Opaslehtisessä huomioidaan se, että monikkoperheessä isän apu on merkittävää arjen pyörimisen kannalta (Suomen Monikkoperheet ry 2020a). Opaslehtisen arkea käsittelevässä osiossa puhutaan hoitotoimiin osallistumisesta, kiintymyssuhteen vahvistumisesta kontaktin myötä, isän roolista imetyksessä, arjen rutiineista sekä isän mahdollisuudesta jäädä kotiin äidin kanssa hoitamaan lapsia. Sanavalinnoin on huomioitu se, että kohderyhmänä ovat tulevat monikkoperheiden isät (Torkkola ym. 2002). Sanavalinnoilla kannustetaan isiä osallistumaan lasten hoitoon ja tuodaan esiin positiivisessa mielessä se, kuinka merkittävää isän tuki on äidille sekä perheen arjelle. Näitä isän osallistumisen mahdollisuuksia korostettiin lisää opaslehtisestä kerätyn palautteen perusteella.

Heinosen (2013, 48) mukaan monikkoperheet eivät useinkaan suunnittele kotiavun hankkimista ennen lasten syntymää, vaikka tarve avulle on tiedossa. Tämä on huomioitu opaslehtisessä kannustamalla isiä keskustelemaan puolisonsa kanssa siitä, millaista lisäapua he uskovat tarvitsevänsä lasten synnyttyä. Koska kotiavun saaminen vaihtelee kunnan käytäntöjen mukaan (Kiviranta 2020), on opaslehtisessä kehotus selvittämään oman kotikunnan käytännöt hyvissä ajoin ennen lasten syntymää.

Tässä opinnäytetyössä käytettyjen lähteiden perusteella monikkoperheissä isien kokema masentuneisuus ja stressi vanhemmuudesta on yleisempää kuin muissa perheissä (Wence ym. 2015). Baldwinin ym. (2019) mukaan isät eivät kuitenkaan koe luontevaksi puhua omasta jaksamisestaan neuvolassa. Koska vanhemman jaksamista ja masentuneisuutta on tarkasteltu perinteisesti enemmän äidin näkökulmasta (Holopainen & Hakulinen 2019), on opaslehtiseen tehty oma osio isän

jaksamiselle. Isälle kerrotaan, että myös isä voi uupua lasten syntymän jälkeen. Uupumisen tai masentumisen partaalla ei kuitenkaan tarvitse jäädä yksin, vaan apua on saatavilla. Opaslehtisessä esitellään sovellettu versio Väestöliiton (2020) pöydänjalkamallista ja kehoitetaan isiä tarkastelemaan jaksamistaan monesta näkökulmasta. Isää muistutetaan siitä, että myös hänellä on oikeus saada apua neuvolasta. Myös vertaistuesta tai läheisistä voi olla apua tasapainotettaessa arjen kuormitusta (Hyväluoma 2010).

Opaslehtisessä on tavoiteltu kokonaisvaltaista näkökulmaa monikkoperheen arkeen ja isän rooliin. Sen vuoksi opaslehtiseen on sisällytetty tämän opinnäytetyön tietoperustaa vastaavat aiheet alkaen isäksi tulemiseen liittyvistä teemoista aina isän jaksamiseen ja jaksamisen tukemiseen asti. Opaslehtinen yhdistää teorian ja käytännön (Vilka & Airaksinen 2003). Sekä toimeksiantajalta että kohderyhmältä saadun palautteen perusteella opaslehtinen vastaa opinnäytetyön tavoitteeseen.

Myös opinnäytetyön tekijän omat tavoitteet opaslehtisen suhteen täyttyivät, sillä opaslehtinen on sekä visuaalisesti että sisällöllisesti ehjä kokonaisuus. Myös opaslehtisestä palautetta antanut kohderyhmä koki opaslehtisen ehjäksi kokonaisuudeksi. Opaslehtistä tullaan hyödyntämään tulevissa monikkoperhevalmenyksissä. Lisäksi se on kaikkien saatavilla Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry:n kotisivuilla, mikä lisää sen saavutettavuutta ja hyödynnettävyyttä. Myös palautteen antajat kokivat, että opaslehtisestä on hyötyä tuleville monikkoperheiden isille.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereillä (Karelia-ammattikorkeakoulu 2020). Luotettavuuden arviointi on tärkeää myös yksittäisessä tutkimuksessa, sillä luotettavuuden arvioinnin avulla voidaan välttää virheiden tekoa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134). Luotettavuuden arviointikriteerejä laadullisessa tutkimuksessa ovat uskottavuus, siirrettävyys, vahvistettavuus ja refleksiivisyys (Kylmä & Juvakka 2007,

127). Lisäksi hoitotieteellisessä laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arvioinnissa korostuu myös tutkimuksen tarkoitus, asetelma, tulkinta sekä eettinen näkökulma. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 197, 205.)

Luotettavuuden arvioinnin kriteereistä uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen tulosten ja tutkimuksen toteuttamisen uskottavuutta (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Opinnäytetyön uskottavuuden kannalta keskeistä on opinnäytetyöprosessin raportointi. Raportin perusteella lukijan tulisi ymmärtää, miten opinnäytetyön tuloksiin on päädytty ja mitkä vaiheet ovat edeltäneet tätä lopputulosta. Raportista tulee ilmetä myös työn vahvuudet ja heikkoudet. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 198.) Työn uskottavuutta lisää myös kirjoittajien asiantuntijuus aihealueesta sekä kyky tiedostaa tekemänsä toimet tutkimuksen aikana (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Tämän opinnäytetyön uskottavuutta lisää työn tekijän perehtyminen aihealueeseen syvemmin opinnäytetyöprosessin aikana keskustelujen ja tiedonhaun avulla. Lisäksi prosessin aikana on täytetty opinnäytetyöpäiväkirjaa, jonka avulla on helppoa palata taaksepäin prosessin eri vaiheisiin ja päätöksiin.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan luotettavuuden arvioinnissa sitä, kuinka hyvin saadut tulokset ovat siirrettävissä muihin vastaaviin tutkimusympäristöihin tai tilanteisiin (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2018, 198; Kylmä & Juvakka 2007, 129). Siirrettävyyttä parantaa huolellinen opinnäytetyöprosessin kuvaus, sillä sen avulla prosessia on mahdollista seurata (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 198). Tämän opinnäytetyön siirrettävyyttä parantaa huolellinen kohderyhmän kuvaus sekä prosessin vaiheiden avaaminen.

Vahvistettavuus luotettavuuden arviointikriteerinä on lähellä siirrettävyyttä. Siirrettävyys keskittyy tulosten siirrettävyyteen toiseen ympäristöön, kun taas vahvistettavuudessa keskeistä on prosessin kuvaus. Tutkimusprosessi tulee kuvata niin huolellisesti, että toinen tutkija voi halutessaan toistaa sen. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tässä raportissa koko opinnäytetyöprosessi on kuvattu vaihe vaiheelta, mikä lisää työn vahvistettavuutta. Vahvistettavuutta voi heikentää, että työllä on vain yksi tekijä, jolloin prosessin kuvausta ei ole vahvistanut toinen henkilö. Kuitenkin prosessin aikana käytetty opinnäytetyöpäiväkirja tukee opinnäytetyön vahvistettavuutta, sillä sen avulla prosessin vaiheet on helpompi kuvata

jälkikäteen totuudenmukaisesti. Myös päätöksentekoa avataan huolellisesti prosessin kuvauksessa.

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan Kylmän ja Juvakan (2007, 129) mukaan tutkimuksen tekijän tietoisuutta omasta roolistaan tutkimuksen tekijänä. Tutkimuksen tekijän tulee pohtia, kuinka toiminnallaan ja päätöksillään vaikuttaa tutkimusprosessiin. Tekijän tulee myös kuvata nämä lähtökohtansa raportissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tässä opinnäytetyössä tekijällä ei ollut lähes yhtään aiempaa tietoa monikkoperheistä tai monikkoperheen isyydestä. Tämän vuoksi prosessin aikana tärkeäksi on osoittautunut yhteistyö toimeksiantajan kanssa. Tämä on myös tekijän ensimmäinen opinnäytetyö, minkä vuoksi osa prosessin vaiheista on voinut toteutua heikommin, kuin kokeneelta toiminnallisen työn tekijältä. Työssä on kuitenkin pyritty objektiivisuuteen ja kohderyhmän näkökulman omaksumiseen.

Tässä opinnäytetyössä luotettavuuden lisäämiseen on pyritty huolellisella opinnäytetyöprosessin avaamisella. Erityisen tärkeää prosessin ymmärtämisen kannalta on valintojen ja pohdintojen avaaminen prosessin kuvauksessa, sillä niiden avulla lukijan on helpompi ymmärtää, kuinka lopputulokseen on päädytty. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2013, 231–232) mukaan tämä prosessin huolellinen kuvaus edistää validiteettia, eli prosessin ja lopputuloksen yhteensopiavuutta. Koska opaslehtinen pohjautuu opinnäytetyön teoriaperustaan, on luotettavuuden arvioinnin helpottamiseksi tehty lukijalle näkyväksi myös se, kuinka teoriaosuus on rajattu.

7.3 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyöprosessia ohjaa erilaiset eettiset periaatteet, jotka ovat keskeistä huomioida jo prosessin alussa. Opinnäytetyöprosessissa tulee noudattaa tieteelliselle tutkimukselle ominaisia toimintatapoja, kuten rehellisyyttä ja yleistä tarkkuutta ja huolellisuutta prosessin eri vaiheissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6). Epäonnistuminen eettisten kysymysten huomioimisessa voi pahimmillaan viedä pohjan koko työltä (Kylmä & Juvakka 2007, 137). Hoitotieteellisessä

tutkimuksessa hyvän tieteellisen käytännön noudattamisen lisäksi tulee huomioida kohderyhmän mahdollinen haavoittuvuus. Tärkeintä on huolehtia tutkittavien hyvinvointi etusijalle. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 211–213.)

Opinnäytetyöprosessin ensimmäinen eettinen kysymys on aiheen valinta. Aiheen valinnassa on keskeistä pohtia sen oikeutusta. (Kylmä & Juvakka 2007, 144.) Tämän opinnäytetyön aihe valikoitui tekijän kiinnostuksen, aiempien opinnäytetöiden jatkokehitysideoiden sekä toimeksiantajan toiveiden perusteella. Kohderyhmällä oli näiden perusteella selkeä tarve lisätiedolle helposti käytettävässä muodossa. Aihe rajautui lopulliseen muotoonsa aiemman tutkimustiedon löytymisen sekä toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen myötä.

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmä oli tärkeää huomioida läpi prosessin, sillä tuotoksena syntynyt opaslehtinen tulee heidän käyttöönsä. Opaslehtisen suunnittelussa ja toteuttamisessa tuli huomioida kohderyhmän mahdollinen haavoittuvuus (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 211–213). Tulevat monikkoperheiden isät voivat olla haavoittuvassa tilassa, sillä monikkoraskaus on yksi riskiraskauden muoto. Isillä voi olla huolta puolison ja lasten hyvinvoinnista ja terveydestä tai omasta pärjäämisestään monikkoperheen isänä. Tämän vuoksi opaslehtiseen valikoitui aiheita, jotka ovat keskeisiä ja todellisia monikkoperheiden kannalta, mutta eivät pyri lisäämään isien mahdollista ahdistusta tai huolta. Lisäksi opaslehtisessä käytetyn kieliasun avulla isiä koitetaan kannustaa ja rohkaista, kuitenkin luomatta liian siloteltua kuvaa monikkoarjesta. Opaslehtisessä pyritään eri valinnoilla kunnioittamaan isiä (Kankkunen & Julkunen-Vehviläinen 2018, 211–212).

Opinnäytetyöprosessissa on tärkeää huomioida raportointiin liittyvät tutkimuseettiset seikat. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 8) ohjeen mukaan hyvää tieteellistä käytäntöä voidaan loukata vilpin tai piittaamattomuuden kautta. Vilppiin sisältyy muun muassa plagiointi ja sepittäminen. Plagiointi on toisten ajatusten tai tutkimustulosten esittäminen omanaan. Yleensä plagiointi ilmenee puuttuvina tai epämääräisinä lähdeviittauksina. (Hirsjärvi ym. 2013, 122.) Lisäksi Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen (2018, 224–225) mukaan tutkimustiedon julkaisussa käytetty Open Access -menetelmä voi houkutella plagiointiin, vaikka

sähköisiä aineistoja koskee samat tutkimuseettiset periaatteet kuin paperilla julkaistuja tutkimuksia. Tässä opinnäytetyössä käytettyihin lähteisiin on viitattu Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeiden mukaisesti. Plagioinnin välttämiseksi lähdeviittaukset on merkitty sekä tekstiin että lähdeluetteloon heti, kun käytettyyn lähteeseen on viitattu. Lähdeviitteet on myös tarkistettu useamman kerran ja kaikki käytetyt lähteet löytyvät työn lopussa olevasta lähdeluettelosta.

Toinen vilpin muoto on sepittäminen. Yleensä sepittäminen tarkoittaa esimerkiksi tutkimustulosten keksimistä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 225). Sepittämistä on myös tutkimustulokset, joita ei ole saatu raportissa kuvatulla tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8). Toiminnallisessa opinnäytetyössä sepittämistä voi siis olla esimerkiksi prosessin kuvaamisessa. Tässä opinnäytetyöprosessissa sepittämistä on vältetty opinnäytetyöpäiväkirjan avulla, jonka avulla raporttiin on kuvattu todenmukainen prosessin eteneminen. Opinnäytetyöpäiväkirjan lisäksi tiedonhausta on pidetty kirjaa erilliseen tiedostoon, jotta käytetyt hakusanat ja tulokset ovat helposti löydettävissä ja tiedonhaku voidaan rehellisesti kuvata.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2013, 9) ohjeen mukaan piittaamattomuus voi ilmetä muun muassa huolimattomana tai harhaanjohtavana tulosten tai menetelmien raportointina. Kuten sepittämisen välttämiseksi, myös piittaamattomuuden kannalta keskeinen keino on ollut täyttää päiväkirjaa läpi prosessin. Lisäksi opinnäytetyön toimeksiantaja sekä ohjaavat opettajat ovat lukeneet raportin eri vaiheissa. Siten on voitu saada myös työn tekijän lisäksi näkemystä siitä, vastaako raportti todellista työn kulkua, onko vaiheet esitetty raportissa ymmärrettävästi sekä siitä, sisältääkö raportti kaikki oleelliset tiedot opinnäytetyöprosessista.

Opinnäytetyöprosessissa kerättiin palautetta kohderyhmältä sekä Suomen Monikkoperheet ry:n ja Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry:n hallitusten jäseniltä. Kyselylomakkeessa tuli huomioida tutkimuseettisiä asioita, kuten vastaajien itsemääräämisoikeus ja anonymiteetti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 218–221). Lomakkeen saatekirjeessä tuotiin selkeästi esiin, että vastaaminen on vapaaehtoista ja sen voi missä tahansa vaiheessa keskeyttää. Kyselylomake

välitettiin vastaajille toimeksiantajan kautta, jolloin opinnäytetyöntekijälle vastaanottajien henkilöllisyydet eivät ole tiedossa lukuun ottamatta kattojärjestön puheenjohtajaa. Kyselylomakkeelle vastaaminen oli anonyymiä, eikä vastaajien henkilöllisyyttä voida selvittää vastausten perusteella. Vastaukset myös hävitetään opinnäytetyöprosessin valmistuttua.

Opinnäytetyöprosessin aikana vastaan on tullut eettisiä päätöksiä aiheen rajaamisen suhteen. Prosessin alkuvaiheessa kohderyhmä tuli rajata. Tällöin keskusteluissa toimeksiantajan kanssa nousi esiin sukupuolisensitiivisyys ja pohdinta siitä, voiko työn kohderyhmäksi rajata pelkät isät vai tulisiko kohderyhmään sisällyttää kaikki monikkoperheiden puoliset. Monimuotoisista monikkoperheistä löytyvän tutkimustiedon vähyyden sekä ohjaavien opettajien kanssa käydyn keskustelun perusteella kohderyhmäksi päädyttiin rajaamaan pelkät tulevat monikkoperheiden isät.

Toinen eettinen rajaus liittyi opaslehtisen suunnitteluvaiheeseen. Suunnitteluvaiheessa huomio kiinnittyi monikkoraskauksiin liittyvään lapsen menettämisen riskiin. Tätä aihetta ei opinnäytetyön tietoperustassa ollut käsitelty lainkaan, joten oli tehtävä päätös siitä, jätetäänkö aihe opaslehtisen ulkopuolelle vai lisätäänkö se sekä opaslehtiseen että raporttiin. Päätöksestä käytiin keskustelua erityisesti toimeksiantajan kanssa. Keskustelussa pohdittiin, löytyykö tälle tärkeälle aiheelle sopivaa paikkaa opaslehtisestä. Myös ohjaavien opettajien kanssa pohdittiin kysymystä. Lopulta aihe kuitenkin päädyttiin jättämään työn ulkopuolelle. Aiheesta voisi olla hyvä tehdä oma tuotos, sillä aihe on sensitiivinen ja ansaitsee riittävästi tilaa aiheen eri puolien käsittelemiseksi. Koska aihe kuitenkin on tärkeä, päädyttiin toimeksiantajan kanssa laittamaan lapsensa menettäneiden vanhempien vertaistukijärjestön yhteystiedot opaslehtisen loppuun.

7.4 Ammatillinen kasvu

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön yksi tavoite on tukea opiskelijan ammatillista kasvua. Opinnäytetyön tekeminen toimeksiantona ohjaa työelämälähtöisyyteen ja tukee ammatillisten suhteiden luomista työelämään. (Vilkkä & Airaksinen

2003, 10, 17–18.) Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä toimeksianto Pohjois-Karjalan monikkoperheet ry:ltä auttoi työn tekijää tutustumaan järjestöön ja monikkoperheiden arkeen paremmin. Yhteistyö paikallisjärjestön kanssa hyödyttää tulevaisuudessa työtehtävissä, joissa kohtaa monikkoperheitä. Järjestön tuntemus auttaa ohjaamaan perheitä esimerkiksi tärkeänä pidetyn vertaistuen pariin.

Eritoten opinnäytetyön tekeminen monikkoperheistä oli tekijälle henkilökohtaisesti opettavainen. Työn etenemisen myötä tekijän ymmärrys monikkoperheiden elämää kohtaan lisääntyi. Monikkoperheisiin liittyvien asioiden lisäksi tuntui tärkeältä oppia lisää miesten kokemuksista isäksi tulemisesta ja siitä, millaista tukea he kaipaavat. Tulevana terveydenhoitajana on tärkeää, että isän kohtaaminen neuvolassa on luontevaa. Terveydenhoitaja ei voi omalla toiminnallaan sulkea isää ulkopuolelle, vaan hänet täytyy huomioida ja kohdata tasavertaisena lapsen vanhempana.

Opinnäytetyöprosessi antoi tekijälle paljon tulevaa työelämää ajatellen. Prosessi opetti myös suunnitelmallisuutta, ajanhallintaa ja armollisuutta itseään kohtaan. Työn tekeminen yksin mahdollisti oman aikataulun luomisen, mikä osoittautui tärkeäksi työn edetessä. Työskentelyn pystyi helposti suunnittelemaan työharjoitteluun ja harrastuksiin sopivaksi. Työskentely opinnäytetyön parissa oli säännöllistä ja tavoitteena oli kirjoittaa edes vähän joka päivä. Muutamia vapaita viikonloppuja lukuun ottamatta tässä suunnitelmassa onnistuttiin.

Toisinaan päätöksiä tehdessä olisi ollut avuksi, jos ajatuksia olisi voinut pallorella enemmän jonkun toisen kanssa. Jotta päätöksiä pystyy tekemään, on hyvä olla riittävän sisällä aihealueessa. Tämän vuoksi ystävien tai perheen kommentit eivät useinkaan suoraan auttaneet päätöksissä eteenpäin. Päätöksenteon ja prosessin etenemisen myötä tuli kuitenkin selväksi, ettei ole vain yhtä ainoa oikeaa ratkaisua eikä yhdessä opinnäytetyössä voi käsitellä kaikkea tärkeältä tuntuva, vaan on tärkeää rajata aihetta. Haastavinta olikin opinnäytetyön aiheen rajaaminen lopulliseen muotoonsa. Päätöksenteko ja luotettavan tiedon etsiminen ovat tärkeitä taitoja työelämässä, joten niiden harjoittelu opinnäytetyöprosessin aikana oli hyödyllistä.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli onnistunut ja kasvattava kokemus. Työ eteni sujuvasti ja tekijän tavoitteet opinnäytetyön suhteen täyttyivät. Tuotoksena syntynyt opaslehtinen onnistui ja toivon mukaan se tulee aktiiviseen käyttöön tulevissa monikkoperhevalmennuksissa. Opaslehtinen tulee olemaan hyödyllinen myös terveydenhoitajan työssä tehtävässä isien ohjaamisessa. Tämän prosessin myötä tekijän ammatillinen kasvu kohti terveydenhoitajan ammattia otti askeleen eteenpäin.

7.5 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opaslehtinen tuleville monikkoperheiden isille jää toimeksiantaja Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry:n käyttöön. Opaslehtisestä on hyötyä osana monikkoperhevalmennuksia ja järjestön toimintaa monikkoperheiden tukemisessa. Opaslehtinen hyödyttää tulevia isiä valmistautumaan isyyteen ja ohjaa tarvittaessa tuen piiriin.

Opaslehtisen lisäksi opinnäytetyön kirjallisella osiolla on hyötyarvoa, sillä siinä esitellään ajankohtainen tutkimustieto isäksi tulemisen kokemuksista, isien psyykkisestä hyvinvoinnista sekä siitä, kuinka isyyteen valmistautumisessa on mahdollista tukea. Kirjallisesta osuudesta terveydenhuollon ammattilaiset ja alan opiskelijat voivat saada uutta tietoa ja näkökulmaa käytännön työhön.

Jatkokehitysideana olisi hyödyllistä tehdä monikkoperheiden isien tukemiseen tarkoitettu opas terveydenhoitajien käyttöön neuvolassa. Myös terveydenhoitajien omia kokemuksia monikkoperheiden ohjaamisesta ja tukemisesta olisi kiinnostavaa tutkia. Toinen jatkokehitysidea olisi tutkia monikkoperheiden isien kokemaa uupumusta ja masennusta lasten eri kehitysvaiheissa, sillä tutkimustulosten perusteella monikkovanhemmat kokevat muita vanhempia enemmän uupumusta ja stressiä vanhemmuudesta. Lisäksi tässä opinnäytetyössä tietoperustan ulkopuolelle rajautui monikkolapsen menettäminen. Lapsen tai jopa useamman menettäminen raskausaikana, synnytyksessä tai lapsivuodeaikana on monin tavoin raskas kokemus. Tämä tärkeä aihe voisi olla yksi vaihtoehto opinnäytetyön aiheeksi.

Lähteet

- Albuja, A., Sanchez, D., Lee, S., Lee, J. & Yadava, S. 2019. The effect of paternal cues in prenatal care settings on men's involvement intentions. *PLoS ONE* 14(5).
- Alho, N. 2016. Isien kokemuksia keskoslapsen vanhemmuudesta ja saamaansa tuesta. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/130113/gradu_Niina_Alho2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 9.11.2020.
- Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J. & Bick, D. 2018. Mental health and wellbeing during the transition to fatherhood: a systematic review of first-time fathers' experiences. *JBIC Database of Systematic Reviews and Implementation Reports* 16 (11), 2118-2191.
- Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J. & Bick, D. 2019. A qualitative exploratory study of UK first-time fathers' experiences, mental health and wellbeing needs during their transition to fatherhood. *BMJ Open* 2019;9: e030792. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-030792>. 25.10.2020.
- Carrick-Sen, DM., Seen, N. & Robson, SC. 2014. Twin parenthood: the midwife's role – a randomised controlled trial. *BJOG. An international Journal of Obstetrics and Gynaecology* 121(10), 1302-1310.
- Damato, E., Brubaker, J. & Burant, C. 2012. Sleeping Arrangements in Families with Twins. *Newborn Infant Nurs Rev.* 12(3). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23162379/>. 15.11.2020.
- Dayton, C., Buczkowski, R., Muzik, M., Goletz, J., Hicks, L., Walsh, T. & Bocknek, E. 2016. Expectant Fathers' Beliefs and Expectations about Fathering as They Prepare to Parent a New Infant. *Social Work Research* 40(4), 225–236.
- Hakulinen-Viitanen, T., Karhumäki, A., Oulasmaa, M. & Törrönen, H. (toim.) 2010. Meille tulee vauvat. Opas monikkovauvojen odotukseen ja hoitoon. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.suomenmonikko-perheet.fi/files/Meille_tulee_vauvat_opas.pdf.
- Hannula, L., Ikonen, R., Kaunonen, M. & Kolanen, H. 2020. Raskaana olevan sekä imeväisikäisen lapsen äidin sekä perheen imetysohjaus. HO-TUS-hoitosuositus. Hoitotyön tutkimussäätiö. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2020/09/hoitosuositus.pdf>.
- Heinonen, K. 2013. Monikkoperheen elämismaailma varuillaan olosta vanhemmuuden vahvistumiseen. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja. https://epublications-uef-fi.tietopalvelu.karelia.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1087-5/urn_isbn_978-952-61-1087-5.pdf. 11.11.2020.
- Heinonen, K. 2016. Supporting Multiple Birth Families at Home. *International Journal of Caring Sciences* 9(2), 422-431.
- Heinonen, K. 2017. Social- and Health-Care Professionals' Meetings with Multiple-Birth Families—Challenges and the Need for More Training and Education. *Journal of Health Science* 5. 310–328.

- Heinonen, K., Häggman-Laitila, A., Moilanen, I. & Pietilä, A-M. 2016. The Life-world of Multiple-Birth Families. *International Journal of Caring Sciences* 9(3), 754-769.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, A. & Hakulinen, T. 2019. New parents' experiences of postpartum depression: a systematic review of qualitative evidence. *JBIC Database of Systematic Reviews and Implementation Reports* 17(9), 1731-1769.
- Hyväluoma, J. 2010. Moninkertaisia onnen hetkiä ja arjen haasteita. Monikkoperheiden vanhempien kokemuksia perheen hyvinvoinnista. Perhetutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto. https://suomenmonikkoperheet.fi/files/tutkimusraportti_web.pdf.
- Jessee, V. & Adamsons, K. 2018. Father Involvement and Father-Child Relationship Quality: An Intergenerational Perspective. *Parenting: Science and Practice* 18(1), 28–44.
- Jämsä, J. 2010. Miesten synnytyksen jälkeinen masennus. Teoksessa Jämsä, J. & Kalliomaa, S. (toim.) 2010. Isyyden kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. 60–75.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2018. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2020. Opinnäytetyön suunnitelma. Vaatii kirjautumisen. <https://libguides.karelia.fi/opinnayte>. 13.11.2020.
- Karttunen, E. & Kolanen, H. 2013. Monikkolasten imetys. Teoksessa Suomen Monikkoperheet ry. 2013. Hyvä alku monikkovanhemmuuteen. Ammattihenkilöstön opas monikkoperhevalmennukseen. https://www.suomenmonikkoperheet.fi/files/ammattilaisopas_valmis.pdf. 32–38. 13.11.2020.
- Karttunen, E., Pekonen, A. & Huttunen, J. 2013. Isä synnytyksessä. Teoksessa Suomen Monikkoperheet ry. 2013. Hyvä alku monikkovanhemmuuteen. Ammattihenkilöstön opas monikkoperhevalmennukseen. https://www.suomenmonikkoperheet.fi/files/ammattilaisopas_valmis.pdf. 30–31. 13.11.2020.
- Kekkonen, J. 2010. Isä venyy, isä jaksaa. Teoksessa Jämsä, J. & Kalliomaa, S. (toim.). 2010. Isyyden kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. 50–59.
- Kiviranta, S. 2020. Puheenjohtaja. Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry. Opinnäytetyön toimeksiantoon liittyvä ohjaustapaaminen 20.8.2020.
- Kowlessar, O., Fox, J. R. & Wittkowski, A. 2014. First-time fathers' experiences of parenting during the first year. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 33 (1), 4-14.
- Kumar, S., Oliffe, J. & Kelly, M. 2018. Promoting Postpartum Mental Health in Fathers: Recommendations for Nurse Practitioners. *American Journal of Men's Health* Vol. 12(2) 221–228.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lehtonen, L. 2009. Keskosen muuttuva hoito. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 125(12), 1333–9.
- Mesiäislehto-Soukka, H. 2005. Perheenlisäys isien kokemana – fenomenologinen tutkimus. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514277260.pdf>. 9.10.2020.
- Ruiz N, Piskernik B, Witting A, Fuiko R, Ahnert L. 2018. Parent-child attachment in children born preterm and at term: A multigroup analysis. *PLoS*

- ONE 13(8): e0202972. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202972>. 9.11.2020.
- Shorey, S. & Ang, L. 2019. Experiences, needs, and perceptions of paternal involvement during the first year after their infants' birth: A meta-synthesis. PLoS ONE 14(1): e0210388. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210388>. 29.10.2020.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:24. Helsinki.
- Suomen Monikkoperheet ry. 2013. Hyvä alku monikkovanhemmuuteen. Ammattihenkilöstön opas monikkoperhevalmennukseen. https://www.suomenmonikkoperheet.fi/files/ammattilaisopas_valmis.pdf. 19.10.2020.
- Suomen Monikkoperheet ry. 2020a. Monikkotietoa. <https://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/>. 17.9.2020.
- Suomen Monikkoperheet ry. 2020b. Tilastot. <https://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/tilastot/>. 17.9.2020.
- Suomen Monikkoperheet ry. 2020c. Odotus ja synnytys. <https://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/odotus-ja-synnytys/>. 1.11.2020.
- Suomen Monikkoperheet ry. 2020d. Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry. <https://www.suomenmonikkoperheet.fi/ry/pohjois-karjalan-monikkoperheet-ry/>. 4.11.2020.
- Suomen Monikkoperheet ry. 2020e. Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry:n perhevalmennustoiminta. <https://www.suomenmonikkoperheet.fi/ry/pohjois-karjalan-monikkoperheet-ry/toiminta/perhevalmennus/>. 4.11.2020.
- Suomen Monikkoperheet ry. 2020f. Mistä apua kotiin? <https://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/mista-apua-kotiin/>. 5.11.2020.
- Suomen Monikkoperheet ry. 2020g. Arki. <https://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/arki/>. 15.11.2020.
- Tekay, A. 2019. Monikkoraskaus. Teoksessa Tapaninen, J., Heikinheimo, O. & Mäkikallio, K. 2019. Naistentaudit ja synnytykset. Kustannus Oy Duodecim.
- Terkko. 2010. Medic hakuohjeet. Terkko tietopalvelu. Helsinki. https://www.terkko.helsinki.fi/medic/medic_ohjeet.pdf. 1.12.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Perinataalitalasto – synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2019. https://thl.fi/documents/10531/2782837/Syntymarekisterin_ennakkotiedot_2019.pdf/abb25d7f-298d-23d1-cbcfd9a35ebc5b9?t=1593751461230. 17.9.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Synnytyksen jälkeinen masennus. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/synnytyksen-jalkeinen-masennus. 21.10.2020.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi – opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 30.11.2020.

- Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Väestöliitto. 2020. Pienten lasten vanhempien elämän tasapaino. http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pien-ten_lasten_vanhemmat/elamaa_lapsiperheessa/. 1.11.2020.
- WCAG 2.0. 2011. Verkkosisällön saavutettavuusohjeet (WCAG) 2.0. Virallinen suomenkielinen käännös. W3C-suositus. <https://www.w3.org/Translations/WCAG20-fi/WCAG20-fi-20110216/>. 17.1.2021.
- Wence, S., Battle, C. & Tezanos, K. 2015. Raising multiples: mental health of mothers and fathers in early parenthood. Archives of Women's Mental Health 18(2), 163-176.

Opaslehtinen tuleville monikkoperheiden isille



**Monikkoisän opas
- tukea monikkolasten isyyteen -**

Sisältö

Lukijalle.....	3
Isyys ja isäksi tuleminen.....	4
Raskausaika ja synnytys.....	6
Monikkoperheen arki.....	9
Isän jaksaminen.....	12
Tukea ja lisätietoa.....	14

*Miust ainaki tosi tärkeätä että mies kanto vauvat ku
ite oli synnytyksen jälkee viel nii heikko olo et hyvä
että joku pysty varmasti kantaa vauvat turvallisesti*

- kaksosten äiti



Pohjois-Karjalan
Monikkoperheet ry

Lukijalle

Tuleva isä, onneksi olkoon! Olet astumassa jännittävään, elämänmittaiseen matkaan tulevien lastesi isänä.

Isänä oleminen voi olla Sinulle jo tuttua tai täysin uutta. Tämän oppaan on tarkoitus tarjota tukea, tietoa ja vinkkejä monikkolasten isyyteen ja monikkoperheen arkeen valmistautumiseen. Lisäksi oppaan lopusta löytyy hyödyllisiä yhteystietoja ja tahoja, joista voi pyytää apua ja tukea tarpeen vaatiessa.



Isyys ja isäksi tuleminen

Vanhemmaksi tuleminen on yksi monista elämän käännekohtista. Isäksi tuleminen voi tapahtua yllättäen tai olla hyvinkin odotettua. Se voi saada Sinussa aikaan sekä ilon että ahdistuksen tunteita. Monikkovanhemmuudessa on myös omat erityispiirteensä, jotka voivat mietityttää. Muista, että kaikki tunteet ovat sallittuja matkalla isyyteen.



Millaisia te olette?
Olenko minä teille
hyvä isä?

Isyyteen valmistautuminen ei aina ole yhtä luontevaa, kuin äitiyteen valmistautuminen naisella, joka tuntee lasten olemassaolon sisällään. Monelle isälle vasta lasten syntyminen konkretisoi vanhemmuuden alkamisen. Isyyteen valmistautuminen alkaa kuitenkin jo raskausaikana.

Monikkoraskaudessa sikiöiden liikkeet tuntuvat paremmin äidin vatsan läpi. Sinun kannattaakin olla rohkeasti kontaktissa lapsiin jo ennen heidän syntymäänsä. He kuulevat puheesi, tottuvat ääneesi ja tunnistavat sen syntymän jälkeen. Luo myös rohkeasti mielikuvia tulevista lapsista ja jaa ajatuksiasi äidin kanssa. Tämä auttaa kiintymyssuhteen muodostumisessa.

Monikkoperheissä isän merkitys korostuu, sillä molemmille vanhemmille riittää hoidettavaa. On erittäin tärkeää, että Sinä isänä osallistut aktiivisesti lastenhoitoon ja arjen pyörittämiseen. Aktiivinen osallistuminen heti lasten syntymästä alkaen tukee lisäksi vahvan isä-lapsi-suhteen muodostumista ja on yhteydessä koko perheen parempaan hyvinvointiin.

Isyyteen valmistautuessasi voit miettiä näitä asioita

- millainen on mielestäsi hyvä isä?
- kuinka itse voisit olla hyvä isä?
- kuinka arkesi muuttuu lasten synnyttyä?
- millaisia hetkiä haluat viettää lastesi kanssa?
- mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan vaikeina hetkinä?

Raskausaika ja synnytys

Monikkoraskaudessa sikiöiden vointia tarkkaillaan yksisi-
kiöraskautta tiheämmin. Säännöllisen seurannan avulla
juuri teidän perheellenne voidaan suunnitella sopiva syn-
nytystapa ja -paikka. Muistathan, että olet aina tervetullut
mukaan äitiyspoliklinikka- ja neuvolakäynneille. On hyö-
dyllistä myös osallistua monikkoperhevalmennukseen,
josta saat käytännön vinkkejä arkeen sekä tärkeää ver-
taistukea samassa tilanteessa olevilta vanhemmilta.



Monikkoraskaudessa synnytys tulee usein ajankoh-
taiseksi ennen laskettua aikaa. Raskausajan riskeistä
yleisimmät ovat lasten keskosuus ja ennenaikainen

syntymä. Ennenaikaisesti syntyneiden monikkolasten tehohoidon tarve on tavallista. Tehostettua hoitoa voidaan tarvita muun muassa hengityksen tukemiseen tai infektioiden ehkäisyyn. Suurin osa monikkolapsista kuitenkin syntyy terveinä ja ilman merkittäviä komplikaatioita.

Kaksoset syntyvät keskimäärin viikolla 36 ja painavat noin 2500g.

Kolmoset puolestaan viikolla 33 ja painavat noin 1900g.



Valtaosa isistä kokee synnytyksessä mukana olemisen ainutkertaiseksi kokemukseksi. Monet isät haluavat auttaa synnyttäjää ja heidän läsnäolonsa on äidille erittäin tärkeää. Parhaimmillaan isä pitää yllä turvallista ilmapiiriä synnytyssalissa ja saa äidin rentoutumaan.

Monikkosynnytyksissä synnytystapa valitaan yksilöllisesti. Toisinaan joudutaan siirtymään hätäsektioon kesken alatiesynnytyksen, jos äidin tai lasten vointi sitä edellyttää. Tällöin luota sairaalan ammattitaitoiseen henkilökuntaan, he huolehtivat äidistä ja lapsista parhaansa mukaan.

Monikkosynnytyksen kesto voi venyä, jolloin isän tuki korostuu. Jos synnytystapana on ollut keisarileikkaus, pääset sinä hoitamaan lapsia ja olemaan heidän kanssaan ihokontaktissa äidin ollessa vielä heräämössä.



Lapsille kontakti omien vanhempien kanssa on tärkeää. Myös pienet keskoset hyötyvät vanhemman ihokontaktista (kenguruhoito). Henkilökunta auttaa mielellään.

Monikkoperheen arki

Uusi arki alkaa sairaalasta kotiutumisen jälkeen. Pienten lasten kanssa aikaa kuluu aluksi eniten perustoimiin, kuten nukkumiseen, syömiseen ja peseytymiseen. Kiintymyssuhde lapseen vahvistuu sitä mukaa, mitä enemmän olet hänen kanssaan kontaktissa. Osallistu siis rohkeasti lasten hoitoon, opit kyllä.



Lapset voivat olla luonnostaan samassa tai eri rytmissä. Rytmisiä voi koittaa yhdenmu-
kaistaa. Monet vanhemmat kuvaavatkin ensimmäisiä kuukausia pienten monikkolasten kanssa jatkuvana valppaana olona. Vanhempien jaksamista voi lisätä esimerkiksi vuorottelemalla öisin heräämistä.

Imetys on iso osa monikkoperheen arkea ja siihen kannattaa panostaa. Isänä sinulla on keskeinen rooli imetyksen mahdollistajana. Varsinkin aluksi äiti voi tarvita lisäkäsia lasten rinnalle asettamisessa. Äidit myös

arvostavat, että isä huolehtii imetykseen kuluvana aikana kotitöistä tai perheen muista lapsista. Tämä mahdollistaa rauhallisen imetyshetken. Muista kannustava ja äitiä tukeva puhe. Äidille sinun tukesi on tärkeää.

Vanhempien on hyvä yhdessä sopia perheen rutiinit, sillä ne auttavat arjen pyöryksessä. Vastuun jakaminen ja vuorottelu ovat tärkeitä. Keskeistä on myös oman ajan sekä parisuhdeajan järjestäminen arjen keskelle.



Tärkeintä on olla isä sinulle luontaisella tavalla. Pienistä hetkistä koostuu arjen onnellisuus.

Monet monikkovanhemmat kaipaavat lisäapua kotiin. Apua voivat tarjota sukulaiset ja ystävät, mutta myös terveydenhuollon ammattilaiset tai kotipalvelu. Selvitä

hyvissä ajoin ennen lasten syntymään oman kuntasi käytännöt kotiavun suhteen ja suunnittele, milloin säännöllinen kotiapu olisi teille tärkeää.



Monikkoperheissä arjen alkamista voi helpottaa, jos myös isä jää äidin ja lasten kanssa kotiin. Monikkoperheissä isä voi olla lasten syntymän jälkeen kotona useita viikkoja samaan aikaan äidin kanssa. Vanhempien kannattaakin suunnitella jo etukäteen, kuinka he haluavat käyttää mahdollisuutensa hoitaa lapsia kotona.

Taloudellisissa asioissa on aina hyvä varata aika Kelaan jo hyvissä ajoin ennen syntymää. Sieltä saat ajantasaisen tiedon teille kuuluvista etuuksista.

Isän jaksaminen

Aina ei tarvitse jaksaa. Tuore isäkin voi uupua tai sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Jaksamista heikentäviä tekijöitä ovat väsymys, puolison synnytyksen jälkeinen masennus, riittämättömyyden tai ulkopuolisuuden tunne tai muut negatiiviset vanhemmuuteen liittyvät tunteet.

Uupumus, ahdistus tai masentuneisuus ei tee sinusta huonoa isää. **Et ole yksin ja sinua voidaan auttaa.**



Mielenterveyden ja jaksamisen kannalta tärkeää on löytää arjessa tasapaino vanhemmuuden, oman ajan, parisuhteen ja sosiaalisten suhteiden välille.

Monikkoperheessä jo ennen lasten syntymää voi olla hyödyllistä pohtia, kuinka omasta jaksamisesta voisi parhaiten huolehtia. Alla olevan kuvion avulla voit miettiä, ovatko elämäsi eri osa-alueet tasapainossa.



Mukaillen Väestöliiton pöydänjalkamallia.

Arjessa jaksaminen kannattaa ottaa puheeksi myös neuvolassa. Sinulla on oikeus saada tukea ja apua jaksamiin. Muista myös vertaistuen ja läheisten merkitys.

Tukea ja lisätietoa

Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry. Vertaistukea monikkovanhemmille sekä monikkoperhevalmennukset. [Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry – Suomen Monikkoperheet ry:n jäsenjärjestö](#) Facebook-ryhmät Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry ja Pohjois-Karjalan monikkoäidit/isät

Suomen Monikkoperheet ry. [Suomen Monikkoperheet ry – Tietoa ja tukea monikkoperheen arkeen](#) Facebookissa Suomen monikkoperheet ry

Suomen Monikkoperheet ry. Meille tulee vauvat -opas. [Meille tulee vauvat opas.pdf \(suomenmonikkoperheet.fi\)](#)

Suomen Monikkoperheet ry. Rinnakkain rinnalla – Monikkovauvojen imetys. [Rinnakkain-rinnalla monikkovauvojen-imetys opas suomen-monikkoperheet-ry.pdf](#)

Miessakit ry. Tukea miesten hyvinvoinnille. <https://www.miessakit.fi>

Masi-opas. Miessakit ry:n opas auttamaan ja helpottamaan miesten masennusoireita perheissä. https://www.miessakit.fi/wp-content/uploads/2020/10/Masi-opas-2020_web.pdf

Imetyksen tuki ry. Imetystietoa ja -tukea. [Imetyksen tuki ry \(imetys.fi\)](https://www.imetyksen.tuki.fi)

Keskosperehden yhdistys Kevyt. Vertaistukea ja tietoa keskosuudesta. <https://www.kevyt.net/>

Käpy – lapsikuolemaperheet ry. Vertaistukea lapsen menettäneille. <https://kapy.fi/>

Väestöliitto. [Pienten lasten vanhempien elämän tasapaino - Väestöliitto \(vaestoliitto.fi\)](https://www.vaestoliitto.fi/)

Pelastakaa Lapset ry tukihenkilöt. [Tukihenkilöt • Pelastakaa Lapset ry](https://www.pelastakaa.org/)

Joensuun Perheentalo. Kohtaamispaikka lapsille ja lapsiperheille. <https://joensuunperheentalo.yhdistysavain.fi/>

Väestöliiton ylläpitämä keskustelupalsta www.hyvakysymys.fi.

Lukusuositus: Kumpula, Kaprio, Lavikainen & Moilanen (toim.) 2020. *Kiehtova kaksosuus*. Gaudeamus.

Lisätietoja monikkoperheiden arjesta sekä vertaistukea saat Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry:stä.

Tämä opas on toteutettu osana Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä. Opinnäytetyön voit lukea kokonaisuudessaan osoitteessa www.theseus.fi

Tekijä: Reetta Hyttinen

Kuvat:

Sannamari Kiviranta kotialbumi

Milla Linnahalme kotialbumi

Pixabay-kuvapalvelu

Pexels-kuvapalvelu



Opaslehtisen palautekysely



Palautekysely monikkoisien oppaasta

Arvoisa vastaaja,

Kiitos, että luit tuleville monikkoperheiden isille suunnatun opaslehtisen. Se on toteutettu osana opinnäytetyötä ja työn viimeistelemisen kannalta opaslehtisestä saatava palaute on erittäin tärkeää. Seuraavaksi toivon sinun vastaavan muutamaa mielipidettä mittaavaan kysymykseen sekä antavan avointa palautetta opaslehtisestä. Vastaaminen vie noin 5-10 minuuttia.

Lomakkeelle ei tallennu henkilötietojasi eikä vastaajaa voida tunnistaa. Vastauksia käytetään ainoastaan tähän opinnäytetyöhön ja opaslehtisen kehittämiseen. Vastaukset hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Voit missä vaiheessa tahansa keskeyttää vastaamisen. Kysymykset eivät myöskään ole pakollisia, mutta toivon sinun vastaavan niihin parhaasi mukaan.

Voit antaa palautetta niin opaslehtisen ulkonäöstä, sisällöstä, kiinnostavuudesta, käytettävyydestä kuin myös sen hyödyllisyydestä. Kaikki palaute on tärkeää, joten älä epäröi kertoa rehellistä mielipidettäsi.

Vastausaikaa on 8.12.2020 kello 20 asti.

Ystävällisesti,

Reetta Hyttinen

sähköpostiosoite

Terveystieteiden tutkimuskeskus, KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Opaslehtinen tarjoaa keskeistä tietoa monikkoperheen arjesta

	1	2	3	4	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Opaslehtinen tarjoaa tietoa isän roolista monikkoperheessä

	1	2	3	4	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Opaslehtinen tukee lukijaa valmistautumaan isyyteen

	1	2	3	4	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Opaslehtinen huomioi monipuolisesti monikkoperheen isyyteen liittyviä seikkoja

	1	2	3	4	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Opaslehtisestä on hyötyä tuleville monikkoperheiden isille

	1	2	3	4	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Opaslehtinen on ehjä kokonaisuus

	1	2	3	4	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Avoin palaute opaslehtisestä

Oma vastauksesi

Lähetä

Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä. [Ilmoita väärinkäytöstä](#) - [Palveluehdot](#) - [Tietosuojakäytäntö](#)

Google Forms