



SUOMEN
MONIKKOPERHEET RY

Tervetuloa monikkovanhemmaksi!



Hyvä kaksosia tai kolmosia odottava tai tuore vanhempi,

Onnittelut monikkoperheuttisen johdosta!

Toivotamme **Sinut** lämpimästi tervetulleeksi matkallesi kohti monikkovanhemmuutta. Edessäsi on uusi ja yllättävä tilanne, jonka kokee Sinun ja perheesi lisäksi Suomessa noin 600 kaksosten perhettä ja noin 5-10 kolmosten perhettä joka vuosi ja harvakseltaan myös nelosten perhe.

Tämän tervetulehtisen on koonnut Suomen Monikkoperheet ry, joka on kaksosten, kolmosten ja nelosten perheiden oma järjestö. Se tuottaa tietoa, vaikuttaa monikkoperheille tärkeisiin asioihin sekä koordinoi alueellista monikkoyhdistystoimintaa. Alueesi monikkoperheyhdistys saattaa yhteen alueesi monikkoperheitä. Yhdistystoiminnan kautta tapaat muita samassa tilanteessa olevia, voit jakaa kokemuksia ja saada vinkkejä arkeen.

Näemme tärkeänä, että saat uudessa tilanteessasi heti tietoa meistä. Kokemuksemme mukaan vertaistuki ja tieto auttavat monikkoperheitä kaikessa siinä uudessa, joka kuuluu elämäsi tästä lähtien. Asianmukaisen tiedon ja tuen avulla voit valmistautua vastaanottamaan kaksi, kolme tai neljä vauvaa kerralla. Haluamme kannustaa koko perhettä, joka saattaa olla monien tunteiden ja ajatusten myllerryksessä tämän useimmiten yllättävän vauvauutisen jälkeen.

Monikkovanhemmuus on vanhemmuutta, jota ei ole suotu kaikille. Se on täyttä elämää, joka yhdistää perheitä ja meitä yhdistystoiminnassa mukana olevia. Tässä haluamme tuoda esiin asioita, jotka kokemuksemme mukaan kiinnostavat monikkoperheitä.

1. Miten monikkolapset osuivat juuri meidän kohdallemme?

Monisikiöraskaus tulee usein yllätyksenä. Monikkosynnytyksiä on 1,3 % kaikista synnytyksistä. Monisikiöraskauteen vaikuttavat monet tekijät. Taipumus erimunaisiin eli ei-identtisiin kaksosiin näyttää periytyvän, eli joidenkin sukujen naisilla on taipumus tuottaa useita munasoluja samanaikaisesti. Jos olet itse kaksonen, sinulla on suurempi todennäköisyys saada kaksoset. Monisikiöraskauden todennäköisyyttä voi lisätä myös se, että synnyttävä vanhempi on iäkkäämpi synnyttäjä, keskimääräistä pidempi, hänen ravitsemuksensa laatu ja määrä on ollut hyvä tai hänellä on vähintään kolmas raskaus. Myös saadut hedelmöityshoidot lisäävät todennäköisyyttä monisikiöraskauteen.

Samamunaisien eli identtisten kaksosten saamiseen vaikuttavia tekijöitä ei vielä tunnetusti tunneta, vaikkakin maailmalta on löydetty sukuja, joissa on harvinaisen paljon identtisiä kaksosia. Hedelmöityshoidot ovat lisänneet myös identtisten kaksosten määrää.

Kolmos- ja nelosraskauksiin vaikuttavista tekijöistä tiedetään vähemmän. Perinnöllisillä tekijöillä arvellaan olevan merkitystä. Hedelmöityshoidot voivat olla taustalla osassa raskauksia.

2. Odottavan aika on pitkä?

Vauvat ja odottaja ovat raskausaikana aina myös erikoissairaanhoidon seurannassa. Odottavasta perheestä seuranta voikin tuntua hyvin lääketieteellistyneeltä. Seuranta merkitsee kuitenkin myös turvallisuutta. Suurin osa monisikiöraskauksista sujuu luonnostaan hyvin ja ammattitaitoisen raskauden aikaisen seurannan ansiosta mahdolliset riskit havaitaan ajoissa ja niitä voidaan hoitaa.

Aluksi voi tuntua vaikealta luoda mielikuvia vauvoista. Silloin kannattaa yrittää tehdä havaintoja vauvojen liikkeistä ja katsella tarkkaan ultraäänitutkimuksessa, minkä näköisiä vauvoja siellä on tulossa.

Monikko-odottajan on syytä ottaa vähän rauhallisemmin. Kuunnelkaa hoitohenkilökunnan ohjeita, sillä monisikiöraskaus on elimistölle kuormittavampaa kuin yhden lapsen odottaminen. Sairauslomalle monet monikko-odottajat jäävätkin jo ennen raskausvapaa alkua.

Kaksoset syntyvät keskimäärin raskausviikolla 36, kolmoset 33 ja neloset raskausviikolla 31.

Monet perheet miettivät odotusaikana tulevia asumisen ja liikkumisen järjestelyjä. Tarvikehankintoja tehdessä on hyvä ottaa huomioon esimerkiksi mahtuvatko uudet vauvat autoon tai asunnon ovesta sisään tai riittääkö auton takapenkillä tilaa tarvittaville turvaistuimille. Kotiin saatetaan kaivata lisäneliöitä, kun huomataan, miten paljon lasten tarvikkeet ja tavarat vievätkään tilaa.

Aluksi kotiin ei tarvita kovinkaan paljon hankintoja. Sopivalla korkeudella oleva hoitotaso auttaa varmasti arjen sujumista ja hoitajan selkää! Kirpputoreja hyödyntämällä säästät niin odotusvaiheessa kuin myöhemmin.

Löydät lisätietoa eri raskaustyypeistä, odotusajan fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista sekä ravitsemuksesta ja liikunnasta *Hyvä alku monikkovanhemmuuteen -ohjausmateriaalista*, jonka löydät sivustolta monikkoperheet.fi



3. Monikkoperhevalmennus

Usealla paikkakunnalla on odottajille suunnattua monikkoperhevalmennusta, jota toteuttavat neuvola, sairaala ja/tai alueellinen monikkoperheyhdistys. Valmennuksessa annetaan tietoa monikkolasten odotuksesta, synnytyksestä, arjesta sekä vanhemmuudesta.

Tiedustele neuvolastasi tai oman alueesi monikkoperheyhdistyksestä, onko paikkakunnallasi saatavissa räätälöityä perhevalmennusta monikko-odottajille. Suomen Monikkoperheet ry järjestää etävalmennuskokonaisuuden pari kertaa vuodessa. Perhevalmennusta löytyy myös nettimateriaalina.



Tutustu nettivalmennusaineistoihin osoitteessa monikkoperheet.fi/toiminta/perhevalmennus

4. Synnytys

Monikkoraskaus päättyy usein synnytykseen ennen laskettua aikaa. Noin puolet kaksosista ja kaikki kolmoslapset syntyvät ennen raskausviikkoa 37. Varaudu siis synnytyksen tapahtuvan ainakin kuukautta ennen laskettua aikaa, kolmosraskaudessa jo aiemmin.

Synnytyksessä pyritään normaaliin alatiesynnytykseen. Kaikista kaksoslapsista noin puolet ja lähes kaikki kolmoslapset syntyvät keisarileikkauksella. Jos lapsenne syntyvät sektiollla, on tärkeää, ettei sektioista toipuva vanhempi jää yksin vauvojen kanssa, sillä haavan tulee saada parantua.

Suomessa on korkealuokkainen terveydenhuolto ja pienten vauvojen tehohoito sen mukaisesti myös. Aika usein yksi tai useampi vauvoista viettää elämänsä ensimmäiset päivät tehostetussa tarkkailussa tai tehohoidossa. Mikäli perheessäsi on muita lapsia, kartoita tukiverkostoa jo etukäteen, jotta vanhemmat voivat tarvittaessa viipyä sairaalassa vauvoja hoitaen. On tärkeää, että vanhemmilla on mahdollisuus osallistua tarvittaessa lasten hoitoon sairaalassa.

5. Kotiutuminen sairaalasta

Vauvojen kotiutuminen voi tapahtua eri aikaan. Voit esittää toiveen, että vauvojen kotiutus tapahtuisi yhtä aikaa, sillä yhtäaikaisella kotiuttamisella voi olla suotuisia vaikutuksia kiintymyssuhteen rakentumiseen tasapuolisesti kuhunkin vauvaan. Yhtäaikainen kotiutuminen sujuvoittaa arkea erityisesti tilanteessa, jossa sairaalaan on pitkä matka. Aina yhtäaikainen kotiutuminen ei kuitenkaan ole mahdollista.

Kolmosperheen vauvat viipyvät yleensä sairaalassa kaksosvauvoja pidempään, sillä kolmoslapset syntyvät lähes poikkeuksetta keskosina. Kolmosvauvat kotiutuvat yleensä lasketun ajan tienoilla, muutamia viikkoja synnytyksen jälkeen.

Arjen sujumiseksi on hyvä luoda vauvojen hoitoon mahdollisimman selkeät rutiinit. Vauvojen syöttäminen ja nukuttaminen samassa rytmissä on sallittua, vaikkakin saattaa heikentää kunkin lapsen yksilöllistä kohtelua. Tunnustele, miten vauvat tuntuvat siihen temperamentiltaan mukautuvan. Jokainen perhe löytää itselleen vähitellen parhaan työnjaon vauvojen hoitamiseen. Alussa vauvojen hoitoon tarvitaan, erityisesti kolmosperheissä molemmat vanhemmat. Isyysvapaa ja vanhempainvapaan pidennys auttavat tässä mahdollistamalla sen, että vanhemmat voivat olla yhtä aikaa hoitamassa lapsia kotona.

Vanhempi voi tuntea syyllisyyttä, mikäli hän alussa keskittyy hieman enemmän hoitamaan yhtä vauvaa, puolison keskittyessä hoitamaan hieman enemmän toista tai toisia. Tämä järjestely on tutustumisvaiheessa ihan mahdollinen, kunhan järjestely ei muutu pysyväksi vaan vanhempi tutustuu ja luo suhteen jokaiseen vauvaan. Jos taas olet monikkolasten yksinhuoltaja, on erityisen tärkeää pyytää tukiverkoston apua, että saat väkällä hengähtää.

Mikäli perheessänne on ennestään lapsia, saatat olla huolissasi, miten aikasi riittää vauvojen synnyttyä myös heille. Heidän kannaltaan onkin tärkeä saada vahvistusta sille, että he ovat edelleen vanhemmille tärkeitä. Yritä järjestää vaikka lyhyitäkin hetkiä pelkästään isommille sisaruksille. On myös hyvä ylläpitää isosisaruksilla joitain tuttuja rutiineja, kuten esimerkiksi iltasadun lukeminen. Pyydä sukulaisia ja ystäviä antamaan sisaruksille erityishuomiota. Isommat sisarukset auttavat mielellään pienissä vauvanhoitotehtävissä vanhempien apuna.



6. Imetys

Usein monikkovauvojen imetys onnistuu hyvin joko täysimetyksenä tai osittaisimetyksenä. Useamman vauvan imetys mahdollistuu usein puolison ja lähipiirin sekä terveydenhuollon ammattihenkilöstön ja vertaisten neuvojen ja ohjauksen avulla. Avun saaminen kotitöihin ja lähipiirin kannustava suhtautuminen lisää imettävän vanhemman mahdollisuuksia keskittyä useamman vauvan imetykseen. Vanhemmat kaipaavat usein lisää käytännön apua, läheisten tukea, tiedollista tukea ja kannustusta. Ohjausta kannattaakin pyytää rohkeasti jo sairaalassa!

Monikkolapsia voi imettää kaksi tai yksi kerrallaan. Imetyksen opetteluvaiheessa vauva on usein rinnalla yksin. Kun imetys lähtee sujumaan, on mahdollista siirtyä imettämään kahta vauvaa yhtä aikaa. Monikkoperheissä tutuksi tulevat myös erilaiset variaatiot: jatkuva täysimetus, osittaisimetus, osittaisimetyksen ja täysimetyksen vaiheittainen yhdistelmä, maidon pumppaaminen vaiheittain tai jatkuvasti. Kolmosvanhempien kokemusten mukaan täysimetus toteutuu harvoin, mutta ei ole kuitenkaan mahdotonta.

Lähtökohdat imetykselle ovat haastavat etenkin, jos vauvat ovat syntyneet ennenaikaisesti tai/ja sairaina. Elämäntilanne on usein hektinen. Tällöin synnyttänyt vanhempi voi joutua toteamaan, että imetystä ei pystytä jatkamaan. Vanhempi saattaa kokea imetyksen loppumisesta turhan suurta syällisyyttä ja stressiä. Vanhemman on hyvä muistaa, että imetyksen lopetus ei ole esteenä hyvän vuorovaikutuksen muodostumiselle.

On hyvä tiedostaa, että vauvat ovat erilaisia yksilöitä, joten imettäminen ei välttämättä suju samalla tavalla jokaisen vauvan kohdalla. Riittämättömyyden tunteet saattavat nousta pintaan, jos vanhempi kokee, ettei pysty vastaamaan samalla tavalla tai yhtäaikaisesti kahden tai kolmen vauvan tarpeisiin. Läheisyys imettävän vanhemman ja vauvan välillä korostuu monikkovanhempien imetykokemuksissa.

Lisätietoa monikkovauvojen imetyksestä ja maksuttoman imetysoppaan löydät [nettisivuiltamme](#).



7. Vanhemmuuteen vähitellen

Vanhemmaksi kasvaminen on pitkä matka, jossa ei voi, eikä tarvitse tulla valmiiksi. Monikkolapset voivat syntyä esikoisiksi tai perheeseen, jossa on jo yksi tai useampia lapsia. Oli niin tai näin, niin nyt viimeistään punnitaan puolisoiden keskinäisen työnjaon sujuvuus! Useimmissa monikkoperheissä tämä ns. yhteisvanhemmuus toteutuukin hienosti ja puoliset nimeävät usein toinen toisensa suurimmaksi tuekseen. Yksinhuoltajan on erityisen tärkeää uskaltaa pyytää apua esimerkiksi läheisiltä ja lapsiperheiden kotipalvelusta.

Elämä muuttuu paljon vanhemmaksi tulon myötä. Voi kenties olla, että ihmettelet vielä vuoden parinkin kuluttua, että miten tässä näin pääsi käymään, missä on entinen yksilöllinen elämäni. Kahden, kolmen tai neljän samaan aikaan syntyneen lapsen vanhempänä pääsee todella ravistelemaan omia kenties luutuneita tapoja toimia ja ajatella. Monikkovanhemmalle samanikäisten lasten kehityksen seuraaminen on erityisen palkitsevaa. Entäs ne tupla- tai triplahymyt! Puhumattakaan siitä, että monelle vanhemmalle suurta mielihyvää tuottaa monikkolasten usein hyvin läheisen sisarussuhteen seuraaminen.

Tutkimuksen mukaan isä/puoliso pääsee monikkoperheessä tasavertaisesti mukaan vanhemmuuden jakamiseen. Siksipä ei olekaan yllättävää, että monikkoperheessä lapset nimeävät isän/puolison yhtä läheiseksi vanhemmaksi kuin äidin todennäköisemmin kuin muissa lapsiperheissä. Yhdessäolo tekee tehtävänsä! Ilman vaivannäköä se ei luonnollisesti tule, kasvun paikkoja vanhemmuus tarjoaa runsain mitoin. Tuen ja tiedon saamiseksi puolison kannattaa olla mukana niin neuvola- kuin sairaalakäynneillä. Jaettu vanhemmuus tukee vanhempänä kasvamista.

Vanhemmuuteen sukellaan syvälle erityisesti, kun vauvoja tulee kerralla useampi. Jos elät parisuhteessa, muista kuitenkin jossain vaiheessa, että rakas tiimikaveri siinä vieressä on myös puoliso. Kahdenkeskiset hetket vaikkapa iltateen merkeissä tai joskus poissa kotoa auttavat muistuttamaan myös parisuhteen vaalimisen tärkeydestä. Jos et tällä hetkellä elä parisuhteessa, korostuu ystävien ja muiden läheisten merkitys tuen antajana.



8. Yksilöllisyyden tukeminen

Touhukkaassa monikkoarjessa lasten yksilöllisyyden tukeminen ei välttämättä ole ensimmäisenä mielessä. Siksi yksilöllisyyteen liittyviä asioita on hyvä tiedostaa jo ennakkoon. Pitkälle pääsee perusasenteella: Kohtele jokaista vauvaa yksilönä. Etsi jokaisesta vauvasta juuri hänelle ominaisia piirteitä ja pyri järjestämään silloin tällöin pieniä kahdenkeskisiä hetkiä kunkin lapsen kanssa vaikkapa kylvetyksen lomassa. Pukeminen erilaisiin vaatteisiin on hyvä aloittaa jo vauvaiässä, jotta lapsetkin tottuvat siihen.



9. Perhe-etuudet

Perhe-etuudet eivät kaikilta osin mene samalla tavoin kuin yhden lapsen syntyessä. Äitiysavustusta monikkoperheet saavat moninkertaisena. Kaksosista saa yhteensä 3 avustusta ja kolmosista 6 avustusta. Äitiysavustuksen voi valita rahana tai äitiyspakkauksina tai niiden yhdistelmänä. Esimerkiksi kaksosista 2 äitiyspakkausta ja yhden äitiysavustuksen rahana.

Synnyttävän monikkoäidin raskausrahakausi on samanpituihin kuin yhden lapsen tilanteessa eli 40 arkipäivää. Vanhempainrahopäiviin myönnetään pidennystä. Monikkovanhemmille myönnetään 320 arkipäivää vanhempainrahaa ja sen lisäksi 84 arkipäivää vanhempainrahaa toista ja jokaista sitä useampaa lasta kohden. Kaksosperheessä vanhempainpäivärahopäiviä on siis 40 + 320 + 84 arkipäivää ja kolmosperheessä 40 + 320 + 84 + 84 arkipäivää. Arkipäivä tarkoittaa päiviä maanantaista lauantaihin pois lukien arkipyhät. Kaksosten vanhemmat voivat pitää raskaus- ja vanhempainrahopäiviä yhtäaikaisesti 108 arkipäivää ja kolmosten vanhemmat 198 arkipäivää.

Ajantasaiset tiedot perhe-etuuksista löydät Kelan sivuilta:

- kela.fi/lapsen-syntyma-ja-hoito
- Kelan [elamassa.fi](https://elamassa.fi/koti-ja-perhe/perhevapaaudistus-koskee-kaikenlaisia-perheitä-nain-erilaiset-perhemuodot-on-huomioitu/)-sivulta: elamassa.fi/koti-ja-perhe/perhevapaaudistus-koskee-kaikenlaisia-perheitä-nain-erilaiset-perhemuodot-on-huomioitu/ (katso esimerkkikaavio ”Uudistuksen jälkeen”).

Yllä olevat tietolinkit ja tietoa etuuksista löydät myös monikkoperheet.fi-sivustomme tieto-osioista, kohdasta [sosiaaliturva](#).

10. Vertaistukea

Suomessa toimii 16 alueellista monikkoperheyhdistystä vapaaehtoisvoimin. Yhdistykset järjestävät erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia, joissa voit tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia. Oman alueesi yhdistyksen tiedot löydät [internetsivuiltamme](#).

Vertaistukea voit hakea myös internetin erilaisista monikkoperheryhmistä.

11. Apua arkeen

Oma tukiverkosto kannattaa kartoittaa jo hyvissä ajoin ennen lasten syntymää. Mieti, keitä sukulaisia, ystäviä, naapureita tai muita voisi pyytää avuksi. Kartoita myös, millaista apua he ovat valmiita antamaan. Muistathan, että aina ihmiset eivät rohkene tarjota apua oma-aloitteisesti. Ole siis itse aloitteellinen ja pyydä rohkeasti! On tärkeää pyytää apua silloin kun perheenne sitä tarvitsee.

Voitte tarvita kotiin käytännön apua esimerkiksi lastenhoitoon, kodinhoitoon tai silloin kun joku perheenjäsen sairastuu. Kerro avun tarpeesta neuvolassa. Kuvaile mihin apua tarvitaan ja miksi. Pyydä terveydenhoitajaa ottamaan yhteyttä kotipalvelun saamiseksi tai ota itse yhteyttä hyvinvointialueen Lapsiperheiden kotipalveluun. Kotipalvelua annetaan tarvittaessa esimerkiksi synnytyksen, sairauden, vamman tai muun vastaavan toimintakykyä alentavan syyn taikka erityisen perhe- tai elämäntilanteen vuoksi. Laissa tarkoitettu erityinen perhetilanne on esimerkiksi monikkolasten syntyminen perheeseen.

Apua tarjoavat myös yksityiset palveluntuottajat. Perhekummitoiminnasta saat lisätietoa MLL:stä. Kysy monikkoperheyhdistyksestäsi, onko heillä yhteistyötä paikallisen oppilaitoksen kanssa harjoittelijoiden välittämiseksi perheisiin. Lisätietoa juuri oman kuntasi avunsaantimahdollisuuksista saat neuvolasta, oman kuntasi internetsivuilta.

12. Lisää monikkoustietoa

Suomen Monikkoperheet ry:n yksi tärkeä tehtävä on tuottaa ja välittää tietoa monikkoudesta ja monikkoperheellisyydestä perheille itselleen, päättäjille ja perheitä kohtaaville ammattilaisille. Tutustu tuottamiimme aineistoihin, soita meille tai lähetä sähköpostia. Voit ottaa yhteyttä myös alueesi monikkoperheyhdistyksen vapaaehtoistoimijoihin.

Sivustolta www.monikkoperheet.fi Tieto-osiosta löydät monikko-odotukseen, synnytykseen, arkeen, vanhemmuuteen ja lasten kasvatukseen liittyvää tietoa.

Tutustu myös!

- Hyvä alku monikkovanhemmuuteen -aineistot: Ensietovideo ja Opas monikkoperhevalmennukseen monikkoperheet.fi/toiminta/perhevalmennus



SUOMEN
MONIKKOPERHEET RY

Suomen Monikkoperheet ry on Sinua varten

Tiesitkö, että..?

Voit auttaa
monikkoperheitä
lahjoittamalla.

Lahjoitukset
menevät
monikkoperheiden
hyvinvointia
edistävään työhön.

Lue lisää

www.monikkoperheet.fi/lahjoita

Keräyslupanumero RA2021/1239

**Seuraa meitä
sosiaalisessa mediassa
ja tilaa uutiskirje!**



[Suomen
Monikkoperheet ry](https://www.facebook.com/SuomenMonikkoperheet)



[@monikkoperheet](https://www.instagram.com/monikkoperheet)



[Suomen
Monikkoperheet ry](https://www.youtube.com/SuomenMonikkoperheet)

[Tilaa uutiskirje!](#)



www.monikkoperheet.fi



toimisto@monikkoperheet.fi