

A close-up photograph of a man with short brown hair holding a baby. The man is wearing a grey t-shirt and has his eyes closed, resting his head against the baby. The baby has bright blue eyes and is looking towards the camera. The baby is wearing a white diaper. The background is a dark, solid color. Two white diagonal lines are present: one starting from the top center and ending near the baby's head, and another starting from the bottom center and ending near the man's arm.

ISÄKSI TULO

OPAS TUOREILLE ISILLE

by Lola&Lykke



LOLA & LYKKE®

Lapsen saaminen on kiistatta eräs elämän uskomattomimmista, pelottavimmista ja tunteikkaimmista kokemuksista. Vanhemmaksi tuloon on lähes mahdotonta varautua etukäteen, varsinkaan ensimmäisellä kerralla. Mikään aiempi elämäkokemus ei ole siihen verrattavissa, joten jos tunnet olosi hermostuneeksi, pelokkaaksi tai varautumattomaksi, et todellakaan ole ainoa!

Odottaville äideille tarjotaan valtavasti neuvoja ja tukea internetissä, perheen parissa ja terveydenhuollossa. Tuoreille äideille tarkoitettua materiaalia on lähes loputtomiin.

Mutta entä tuoreille isille? Kenen puoleen he voivat kääntyä saadakseen neuvoja kohtaamiinsa haasteisiin?

Juuri tästä syystä olemme luoneet tämän oppaan. Mielestämme tuoreille isille on tarjolla aivan liian vähän resursseja ja tukea. Miehet lisäksi tutkitusti kokevat epämurkavaksi pyytää apua. Parhaimmissakin olosuhteissa avun pyytäminen voi olla pelottavaa. Itse asiassa koko isäksi tuleminen voi aiheuttaa pelkoa! Älä kuitenkaan huoli – olemme varmoja, että selviät.

Olemme koonneet tähän e-oppaaseen runsaasti käteviä vinkkejä odottaville ja tuoreille isille. Tähän lukeutuu käytännönläheisiä neuvoja, kattaen kaiken raskausajan tuesta yleisimpien vanhemmuuteen liittyvien ahdistuksen aiheiden lievittämiseen. Näiden tietojen avulla voit nauttia isyytesi alkuvaiheista rennommin.



Sisältö

Tuoreet isätkin kaipaavat tukea	4
<ul style="list-style-type: none">• Miehetkin voivat masentua synnytyksen jälkeen• Isän tukemisesta on etua koko perheelle	
Isäksi tuleminen	8
<ul style="list-style-type: none">• Yhdeksästä kuukaudesta selviäminen• Synnytys ja synnytyskumppanina olo• Ensimmäiset päivät vastasyntyneen kanssa• Imettävän äidin tukeminen• Töihin palaaminen	
Isyyden stressin ja ahdistuksen käsittely	15
10 kätevää vinkkiä tuoreille isille	17
Loppusanat	22
<ul style="list-style-type: none">• Tukijärjestöjä	

Tuoreet isätkin kaipaavat tukea

Koko yhteiskunnassamme, aina mediasta työelämään ja tukijärjestöistä stereotyyppisiin aatteisiin, raskaudesta ja vanhemmuudesta puhuttaessa fokus on aina äideissä.

Totta kai äideille tämä ajanjakso on täynnä henkilökohtaisia ja tunteikkaita muutoksia, mutta se ei tarkoita isien jäävän kokonaan ulkopuolelle. Edelleen on olemassa aikansa elänyt ajatus siitä, että ainoastaan äiti kaipaa tilanteessa tukea. Tuoreiden isien roolissa haasteet ovat erilaisia mutta silti aivan yhtä tärkeitä.

Isille tarjottua tukea ei tulisi olla vähemmän vain sen takia, että äidin hyvinvointiin voitaisiin keskittyä enemmän. Molempien tulisi saada neuvoja ja tukea tasa-arvoisesti. Lisäksi tuoreiden isien tukeminen on hyväksi niin molemmille vanhemmille kuin lapsellekin että koko yhteiskunnalle.

Lola&Lykke on tukenut äitejä alusta alkaen, mutta ymmärrämme varsin hyvin, että vauvan kasvattamiseen vaaditaan tiimityötä. Ensisijaisena tehtävänämmä on tarjota äideille heidän tarvitsemaansa tukea. Tiedämme kuitenkin, että onnistumme siinä ainoastaan tarjoamalla tukea ja opastusta sekä äideille että isille.

Parhain tapa auttaa vauvoja on varmistaa, että MOLEMMAT vanhemmat saavat kaipaamansa tietoa ja tukea. Tässä osiossa keskitymme tarkemmin rajalliseen isien saamaan tukeen ja siihen, kuinka tärkeää on tarjota isille pääsy heidän tarvitsemiinsa resursseihin, neuvoihin ja tukeen.



1. Miehetkin voivat masentua synnytyksen jälkeen

Vaikka isien ei tarvitsekaan synnyttää tai imettää, kuuluu heidän roolinsa monenlaisia uusia haasteita. Isäksi tuloon liittyy vauvasta huolehtimisen opettelu sekä ympärivuorokautiset ruokinnat, siivoukset, leikkihetket, hoiva, opettaminen ja suojelu. Näiden lisäksi pitää vielä tukea kumppaniaan ja säilyttää parisuhteen vahvuus.

Tutkiessamme tarkemmin miesten kokemaa synnytyksen jälkeistä masennusta kävi selväksi, että miesten kokemat haasteet ovat vaikeita – sekä henkilökohtaisella että yhteiskunnallisella tasolla. BMC-sivusto julkaisi hiljattain mielenkiintoisen raportin, joka oli provokatiivisesti nimetty otsikolla "Millainen mies masentuu saatuaan vauvan?". Se todistaa miesten kokevan myös masennusta ja ravistelee perinteisiä aatteita, jotka estävät isiä pyytämästä apua tai puhumasta mielenterveydestä.

- BMC:n mukaan 10,4 % tuoreista isistä kokee masennusta, joka on yli kaksinkertainen luku verrattuna valtaväestön miehiin (4,8 %).
- Synnytyksen jälkeistä masennusta kokee noin 4–25 % tuoreista isistä vauvan ensimmäisen elinvuoden aikana.
- Jos isän kumppanilla on synnytyksen jälkeistä masennusta, isien masennuksen ilmaantuvuus nousee 24–50 %:iin.
- Näistä huomattavista lukemista huolimatta isien kokemaa synnytyksen jälkeistä masennusta harvoin raportoidaan.
- Itse asiassa kumppanin ollessa raskaana vain 3,2 % 2 000 isästä haki apua kokemaansa masennukseen, vaikka vertauksen vuoksi naisilla samainen luku oli 13,6 %.

Isien kokeman synnytyksen jälkeisen masennuksen huomioimattomuus ja tunnistamattomuus on yleistä myös lääketieteen ammattilaisten keskuudessa. BMC:n tutkimus paljasti, että "synnytyksessä monet isät kertoivat jääneensä huomiotta lääketieteen ammattilaisten parissa ja he kokivat olonsa näkymättömiksi, kutsumattomiksi ja epä mukaviksi". Lisäksi vain viidesosa hoitajista tarjosi minkäänlaista tukea isille synnytyksen aikana tai sen jälkeen.

Näiden tulosten ja väittämän "miehillä on heikompi mielenterveyttä koskeva lukutaito naisiin verrattuna" osalta kyseinen raportti totesi seuraavasti:

“

Isät todennäköisemmin piilottelevat mielenterveyden ongelmia raskauden aikana ja sen jälkeen, koska heihin kohdistuu sosiaalista painetta tukea perhettään tunnetasolla ja taloudellisesti... Jos isät eivät odota saavansa tukea, he eivät todennäköisesti tiedä tarjotusta tuesta eivätkä välttämättä pyydä itse apua oireisiinsa.

”

Löydät [BMC:n raportin kokonaisuudessaan](#) heidän sivustoltaan.

Jos vielä hetkeksi palaamme raportin otsikkoon, pääsemme paremmin käsiksi aiheen syvempään ongelmaan. Otsikko oli "Millainen isä masentuu saatuaan vauvan?" erittäin selvästä syystä. Aivan liian kauan miesten mielenterveys on jätetty heitteille, sitä ei ymmärretä tai sen olemassaolo unohdetaan kokonaan.

Yhteiskunnassa on valloillaan itseään tuhoava negatiivinen kierre, jossa miesten mielenterveys jätetään huomiotta tai siitä puhuminen koetaan 'epämiehekkääksi', jonka vuoksi miehet puhuvat harvemmin tunteistaan ja keskustelun vähyyden vuoksi aihe on entistään helpompi jättää huomiotta.

Mielen hyvinvoinnista on vaikeaa puhua, etenkin miehille, jotka kokevat painetta pysyä hiljaa tunteistaan. Ongelmien ratkaisuna on avata keskusteluita ja luoda ilmapiiriä, jossa miehille on helpompaa pyytää apua tai avautua kuuntelijalle.



2. Isän tukemisesta on etua koko perheelle

BMC:n raportissa todettiin myös, että koska nykyaikana miehillä on suurempi rooli vanhemmuudessa, heidän mielenterveyteensä tulisi kiinnittää paljon nykyistä enemmän huomiota.

Miesten mielenterveyden tunnistaminen on tärkeää. Tutkimukset ovat lisäksi osoittaneet, että isille tarjotun tuen kehittamisestä on etua koko perheelle.

“ Isän osallistumisella voi olla positiivisia vaikutuksia äidin hyvinvoinnille ja suoriutumiskyvylle, raskauden lopputulemalle, vanhempien rooleille sekä lapsen fyysiselle, henkiselle, käytökselliselle, sosiaaliselle ja tunnepohjaiselle kehitykselle. ”

Selkeästi sanottuna isä, joka tukee olonsa tuetuksi, valveutuneeksi ja itsevarmaksi, kykenee vuorostaan auttamaan kumppaniaan samojen tuntemuksien käsittelyssä. Vanhemmat tekevät tiimityötä ja tukea tulisi tarjota tavalla, joka huomioi tämän. Vauvoille voi tarjota parasta mahdollista hoivaa vain siten, että vauvan molemmat vanhemmat tuntevat olonsa tuetuiksi ja valveutuneiksi.



Isäksi tuleminen

Tässä osiossa tarjoamme käytännönläheisiä neuvoja isyyden eri vaiheisiin. Kunkin otsikon alla kerromme isän roolista ja sen tärkeydestä, kuinka isä kykenee parhaiten tukemaan äitiä, sekä muutamia vinkkejä kyseisen vaiheen tavallisiin haasteisiin liittyen.

1. Yhdeksästä kuukaudesta selviäminen

Isän rooli raskauden aikana on ensiarvoisen tärkeä. Ensinnäkin suosittelemme käyttämään tämän ajanjakson hyväksi hankkimalla lisätietoa vanhemmuudesta, raskaudesta ja synnytyksestä. Tee tutkimusta netissä, hyödynnä paikallisia tukiverkostoja ja perheenjäsenesi neuvoja ja kokemuksia.

Osallistu mahdollisuuksien mukaan kaikille kumppanisi terveydenhuoltokäynneille ja ostosreissuille. Ole aktiivisesti mukana. Voitte luoda erityisiä muistoja ja samalla vahvistaa parisuhdetanne odottaessanne elämienne seuraavaa vaihetta. Huomioi kumppanisi tarpeet ja kuinka voit parhaiten pitää hänestä huolta tänä aikana. Voit esimerkiksi auttaa pitämään kodin siistinä ja järjestyksessä, sekä auttaa kumppaniasi syömään tuoreita ja ravinteikkaita aterioita.

Muista, että olette tiimi. Pitäkää kommunikaationne vahvana ja pyrkikää keskustelemaan avoimesti kaikesta. Kuten vanha sanontakin kuuluu, jaettu huoli puolittuu. Ottakaa lisäksi aikaa suunnitella itse synnytystä, talouttanne sekä asioiden hoitamista vauvan saapumista ennakoiden. Siten kykenette varmistamaan, että onnistutte budjetoimaan vauvan hoitoon tarvitut ruoat, tarvikkeet ja laitteet.





Huomioi myös, että vanhempana olosta ei ole lähiaikoina tulossa yhtään halvempaa! Budjetoimalla jo aikaisessa vaiheessa voitte säästää tulevia hankintoja varten, joihin lukeutuu vaatteet, uudet lelut ja perhekeskeiset lomat ja reissut.

Tuoreille äideille raskausaika voi olla hyvin tunteikasta, mutta sinun tukesi, ymmärryksesi ja rauhoittelusi avulla kyseinen ajanjakso voi tuntua helpommalta käsitellä. Kun sitten koottaatte haasteita, kumppanisi tietää voivan aina kääntyä puoleesi ja voitte yhdessä keksiä toimivia ja huolella harkittuja ratkaisuja.

Tulet lisäksi olemaan korvaamaton käsipari, joka kykenee keventämään äidin kuormitusta ja loputonta työsarkaa. Osallistumalla voit auttaa valtavasti ja lievittää äidin stressiä. Olemalla aktiivisesti osallistuva heti alusta alkaen lähetät kumppanillesi viestin, että te olette tiimi. Kumppanisi kykenee siten luottamaan tukeesi ja tietää, että tulet olemaan aivan yhtä luotettava vauvan saavuttua.

Lyhyesti sanottuna tuen tarjoaminen raskauden aikana vahvistaa parisuhdetanne ja kumppanisi uskoa kykyihisi. Sitä paitsi mitä aktiivisemmin olet kaikessa mukana, sitä enemmän pääset itsekin osalliseksi kaikista tämän elämänvaiheen iloista.

2. Synnytys ja synnytyškumppanina olo

Aivan kuten raskaudestakin, pyri kerryttämään synnytyksestäkin mahdollisimman paljon tietoa. Voit ajatella sitä osana työnkuvaasi – haluathan toki olla tiimillesi voimavara ja kollegoillesi sellainen henkilö, jonka puoleen voi kääntyä apua tarvittaessa.

Olemalla itse valveutunut voit minimoida kumppanisi kokemaa stressiä. Kaikki tuoreet vanhemmat kokevat astuvansa uuteen elämänvaiheeseen enemmän tai vähemmän sokkona!



Lasketun ajan lähestyessä varmista, että olette luoneet kumppanisi kanssa synnytyssuunnitelman ja että tunnet sen läpikotaisin. Pakatkaa yhdessä sairaalalaukku, joka sisältää kaiken sairaalassa tarvitsemanne.

Kumppanisi synnyttäessä hän ei todennäköisesti kykene kysymään lääkäritä tärkeitä kysymyksiä tai tekemään hyvin harkittuja päätöksiä. Onkin sinun vastuullasi voida puhua hoitohenkilökunnalle kumppanisi etuja varjellen.

Kumppanisi tukeminen tässä haastavassa tilanteessa on fantastinen tapa vahvistaa suhdettanne. Hän huomaa, että otit vastuuta itsevarmasti ja näkee sen erinomaisena ennusteena vanhemmuudellesi.

Olet toki kumppanillesi myös käsi, josta pidellä kiinni. Kannusta häntä, pysy vahvana ja huolehtivaisena, äläkä loukkaannu pienistä (synnytys ei ole helppo!).

3. Ensimmäiset päivät vastasyntyneen kanssa

Ensimmäiset päivät vastasyntyneen kanssa tulevat olemaan yhtä tunteiden vuoristorataa. Vaikka pelon ja ahdistuksen tunteet ovat tässä vaiheessa täysin luonnollisia, niiden käsittelyyn ei auta muu kuin kohdata tunteet silmästä silmään. Joudut oppimaan jatkuvasti uutta, ymmärtämään mitä mikäkin tilanne vaatii ja kasvattamaan itsevarmuuttasi omiin kykyihisi.

Jos vauvasi siis kaipaa sinulta jotain, pyri määrittelemään paras tapa auttaa omiin tietoihisi perustuen (tosin netti on kätevä tietolähde, jos sormi menee suuhun). Vaikka ensireaktiosi voi olla avuttomuus, pyri luottamaan kykyihisi ja intuitioosi. Tietojesi tullaan testaamaan tauotta ja huomaat varmasti pian, miten paljon olet oppinutkaan.

Kaikki on okei, tämä on opettavainen tilaisuus. Vauvani auttaa minua ymmärtämään, mitä hän pyrkii minulle viestimään.



Näissä tilanteissa voitte vauvanne kanssa toimia pikku tiiminä. Hän auttaa sinua tulkitsemaan viestejään ja kun onnistut ymmärtämään hänen tarpeensa, suhteenne lähenee. Se onnistumisen hetki ei suloisemmaksi voi muuttua! Nämä hetket tekevät kokemuksesta palkitsevan ja auttavat sinua näkemään, kuinka pitkälle olet jo päässyt.

Suhde syvenee ja vahvistuu ajan kanssa monien aistien myötä. Pyri näinä ensimmäisinä päivinä oppimaan, mitä vauva signaaleillaan tarkoittaa. Miten hän kertoo nälästään? Miten hän kertoo tarvitsevansa jotain?

Kun olet oppinut lukemaan vauvasi viestejä, voit rakentaa suhdettanne vastaamalla hänen tarpeisiinsa. Kun vauvan tarpeet täyttyvät, hänen kehonsa vapauttaa oksitosiinihormonia, joka saa hänet tuntemaan onnea ja tuo onni yhdistyy sinuun.

KATSEKONTAKTI

Lisäksi voit kehittää suhdetta vauvaasi katsekontaktilla, puhumalla vauvalle, ja toistamalla hänen toimiaan ja ilmeitään.

KOSKETUS

Kosketus on ensisijaisen tärkeä osa vauvan ja vanhemman välisen suhteen rakentamista. Kosketuksen avulla vauva oppii vaistomaisesti tunnistamaan sinut turvan, hoivan ja suojelun tarjoajana. Näiden syvien yhteyksien kehittymisten lisäksi fyysinen kontakti lisäksi parantaa vauvan aivojen kehitystä.

Huippuvinkki

Kaksi tehokkainta tapaa hoivata suhdettanne kosketuksella on vauvan kapalointi sekä vauvan asettaminen nukkumaan rintaasi vasten, jotta hän voi kuunnella sydämenlyöntejäsi nukahtaessaan. Nämä saavat vauvan kokemaan olonsa erittäin mukavaksi ja ovat lisäksi hyvin henkilökohtaisia ja läheisiä kosketuksen muotoja.

ARKIELÄMÄ

Varmista, että jaatte kumppanisi kanssa vastuut siivouksesta, yöllä valvomisesta, syötöistä, vaipan vaihdoista ynnä muusta. Muista myös, että mitä enemmän teet jotain asiaa, sitä paremmaksi siinä harjaannut.

Heti kun voitte, luokaa kumppanisi kanssa yhdessä rutiini, joka toimii molemmille. Jakakaa ja tehkää kotityöt vauvan uni- ja ruokintasyklin puitteissa (joka vakiintuu noin 3 kk iässä). Ymmärrämme, että kaikki vanhemmuuden mukana tulleet uudet asiat voivat tuntua pelottavilta ja kuormittavilta, mutta joskus paras keino käsitellä asioita on heittäytyä tilanteeseen varauksetta.

4. Imettävän äidin tukeminen

Vaikka tämä vanhemmuuden osa-alue on ensisijaisesti äidin vastuulla, voi isäkin olla osana imetystä monella eri tapaa.

5 kätevää tapaa tukea imettävää äitiä

1. Opettele, kuinka pakastettua rintamaitoa tulee käsitellä.
2. Auta ruokkimaan vauvaa äidin ollessa poissa kotoa, töissä, väsynyt tai kiireinen.
3. Auta äitiä lievittämään imetyskipuja. Tiesitkö esimerkiksi, että hieronta voi auttaa lievittämään rintojen turvotusta ja stimuloimaan maidontuotantoa?
4. Valmista ravinteikkaita ruokia ja käytä ainesosia, joiden tiedetään auttavan maidontuotannossa. Niihin lukeutuu esim. proteiinipitoiset ruoat, kurpitsa ja fenkoli. Itse tehty naposteltava imetysvälipala kuten kaurakeksit ovat taatusti imettävälle äidille mieleen.
5. Ja kuten missä tahansa muussakin vanhemmuuden vaiheessa, muista, että positiiviset sanat ja kannustus auttavat aina.

Viimeistä kohtaa koskien haluamme vielä todeta, että älä koskaan aliarvioi tuen ja kannustuksen voimaa. Imetys on monille äideille valtava haaste, eikä kokemus ole lähes koskaan eri äideille samanlainen. Joillekin imetys sujuu vaivatta alusta loppuun. Joillekin se taas on stressaavaa, kivuliasta, tunteikasta tai kaikkea niistä.

Kumppanisi tarvitsema tuen määrä voi sen vuoksi vaihdella hyvinkin paljon riippuen siitä, millainen hänen kokemuksensa imetyksestä on. Jos imetys sujuu suuremmitta mutkitta, voi hänen tarvitsemansa tuen muoto olla vain muutama hellä kosketus, tyynyn tuominen tai lämmin sana.

Jos imetys on kuitenkin kumppanillesi vaikeaa, tuellasi on valtava merkitys. Ole hänen tukenaan vaikeuksissa, auta häntä tunnistamaan haasteiden syitä (ja mahdollisia ratkaisuja niihin) ja tarpeen mukaan lähde hänen mukaansa tapaamaan imetysohjaajaa.



5. Töihin palaaminen

Kun olette nauttineet intiimistä ajanjaksosta perheen parissa, voi olla vaikeaa palata töihin ja jättää perhe kotiin joka päivä. Muutosta voi helpottaa, jos sinä ja perheesi muokkaatte rutiinianne työpäiväsi ympärille ja sitoudutte toimimaan sen mukaan.

Varmista, että kumppanisi voi jatkaa luottamistaan sinuun, erityisesti kotitöiden ja yösyöttöjen parissa. Kun teette suunnitelmia, vaikka ne olisivatkin arkisia kuten että tulet kotiin ajoissa laittamaan vauvan sänkyyn, sinun tulee olla paikalla ajoissa ja valmis auttamaan.

Toinen erinomainen tapa osoittaa tukeasi ja sitoutumistasi vanhemmuuden parissa on olla proaktiivinen. Emme halua tämän kuulostavan nalkuttamiselta, mutta älä odota kumppanisi pyytävän sinua tekemään asioita. Muista olevanne tiimi ja tiskaa siten astiat ja tarjoudu hoitamaan yösyöttöjä pyytämättä. Totta kai saat olla väsynyt pitkän työpäivän jälkeen, mutta pyri ymmärtämään, kuinka paljon nämä pienet arkisetkin avunannot merkitsevät kumppanillesi.

Jos palaat töihin ja unohdat kaikki rakentamanne rutiinit ja kommunikaation, kumppanisi tuntee nopeasti olonsa hylätyksi. Hänen näkökulmastaanhan sinä palaat elämään kuplan ulkopuolella.

Hän voi kokea olonsa unohdetuksi tai merkityksettömäksi. Sinun tehtävänäsi on osoittaa nämä pelot vääriksi ja pysytellä aivan yhtä luotettavana kuin olit edellistenkin kuukausien aikana.

Isyyden stressin ja ahdistuksen käsittely

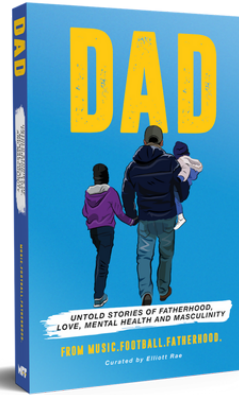
Jos koet tilanteesi hankalaksi, älä epäröi ottaa yhteyttä muihin ja pyytää apua. Tarjolla on monenlaista tukea ja voit kokeilla niistä muutamaa löytääksesi sinulle sopivimman ratkaisun.

Haluamme ensimmäisenä todeta, että ahdistus vähenee laajentamalla tietojasi vanhemmuudesta. Tutustu luotettavien lähteiden laatimiin oppaisiin ja artikkeleihin. Erinomainen esimerkki on englanninkielinen kirja DAD, jonka on kirjoittanut Elliott Rae.

Elliott Rae on taitava kirjailija, esitelmöijä ja puhuja. Hän on omistanut uransa tukemaan isien mielenterveyttä ja muokkaamaan perinteisiä sukupuolitettuja käsityksiä vanhemmuudesta. Hän on juontanut dokumentteja ja järjestänyt isien välisiä kohtaamisia, ja toimii Lola&Lykken isyyden asiantuntijana. Jos sinulla on siis kysyttävää isäksi tulemisesta, lähetä kysymyksesi meille ja Elliott tarjoaa asiantuntevia vastauksia.

Tuoreimmassa kirjassaan DAD Elliott avaa keskustelun mainiosti ja kertoo rehellisesti ja vilpittömästi isyyteen liittyvistä haasteista, peloista ja uskomattomista palkinnoista.

Suosittellemme kirjaa lämpimästi – saatat löytää siitä vastauksia kysymyksiisi tai lohtua siitä, että kokemasi tunteet ovat yleisiä ja aitoja.



Voit lisäksi liittyä tukiryhmään. Aivan kuten äideille on tarjolla erilaisia tukiryhmiä, niitä on myös luotu miehiä varten. Niissä voit tavata muita samanlaisessa asemassa olevia ihmisiä ja voitte jakaa toistenne kanssa neuvoja ja kokemuksianne. Vertaistuessa muilta ihmisiltä voi oppia paljon.



Kuten aiemmin mainitsimmekin, mainio tapa lievittää vanhemmuuteen liittyvää ahdistusta on viettää enemmän aikaa vauvan kanssa ja oppia tuntemaan hänen tarpeensa. Luota vaistoihisi ja tunnista onnistumisen hetket. Kykyysi ymmärtää vauvasi tarpeita ja itsevarmuutesi kasvavat ajan myötä.

Vaikka tunteiden käsittely voi olla vaikeaa, muista, että on täysin okei tuntea niitä. Tunteet ovat itse asiassa täysin luonnollinen vastaus tilanteeseesi! Ajattelehan, olet juuri saanut VAUVAN ihka ensimmäistä kertaa. Tulet takuuvarmasti kohtaamaan tilanteita, joissa tunnet olosi hermostuneeksi, pelokkaaksi tai muuten vain valmistautumattomaksi! Mitä tahansa viestejä aivosi sinulle lähettävätkään, teet hyvää työtä.

Perheesi tietää, että he voivat luottaa sinun tukeesi. Jatka samaan malliin. Muista aina, että jos tilanteesi alkaa tuntumaan itsellesi liian vaikealta, voit milloin tahansa pyytää muiden apua. Se onnistuu esimerkiksi kysymällä apua terveydenhuollosta, netin tukiryhmästä, terapeutilta, tai ihan vaikka avautumalla ystävillesi, perheellesi tai kumppanillesi. Älä koskaan epäröi pyytää apua sitä tarvitessasi.

Löydät esimerkkejä tarjolla olevasta tuesta tämän oppaan lopusta.

10 kätevää vinkkiä tuoreille isille

Tässä osiossa jaamme 10 lyhyttä ja käytännönläheistä vinkkiä tuoreille isille. Ne vastaavat eräisiin yleisimmistä kysymyksistä, joita tuoreet isät ovat hermostuneina esittäneet (ja ymmärrämme heitä!) koskien kaikkea isyysuhteen muodostamisesta univajeeseen. Toivomme, että näiden vinkkien myötä tiedät, ettet ole yksin ja että kaikki tunteuksesi ovat täysin normaaleita.



1. ÄLÄ HUOLI, VAIKKET TIEDÄ OLLENKAAN MITÄ TEET

Tämän tunteen on kokenut aivan joka ikinen tuore isä jossain vaiheessa. Joskus tunteet saavat meidät jäätymään paniikissa ja ajattelemaan, että 'minulla ei ole hajuakaan siitä, mitä olen tekemässä'.

Älä anna sen kuitenkaan murentaa itsevarmuuttasi tai saamaan sinua tuntemaan, ettet onnistu roolissasi. Kaikki meistä ovat joskus aloittelijoita ja jokainen vanhempi tuntee joskus olonsa avuttomaksi. Kun tämä pelko siis nostaa päätään, muista, että et ole sen kanssa todellakaan yksin. Teet fantastista työtä, ja tietosi ja kokemuksesi karttavat ajan mittaan.

2. VIETÄ AIKAA VAUVASI KANSSA RAKENTAAKSESI SUHDETTANNE

Kuten kaikissa ihmissuhteissa, lähentyminen vie aikaa. Totta kai rakastat vauvaasi heti ensihetkestä alkaen, mutta sinun tulee siitä huolimatta viettää aikaa vauvan kanssa rakentaaksesi suhdettanne. Yhteiskunta asettaa enemmän paineita äidin ja vauvan väliselle suhteelle, mutta isyysuhdetta on aivan yhtä tärkeää vaalia.

Suhteen rakentaminen onnistuu monella eri tapaa. Hoida vauvaasi hänen itkiessään, saa hänet nauramaan, totuta hänet ääneesi, ja ole hänelle turvan lähde hänen tuntiessaan olonsa huonoksi.

3. KUMPPANISI EI LAKKAA RAKASTAMASTA SINUA

Tämä on eräs yleisimmistä ahdistuksen aiheista miehillä, kun heidän kumppaninsa tulee raskaaksi. Monet miehet pelkäävät, että heidän kumppaninsa rakastaa heitä vähemmän, unohtaa heidät, tai muuttuu täysin apaattiseksi vauvan saavuttua.

Kun vauva saapuu maailmaan, tulette molemmat miltei halkeamaan vauvaa kohtaa tuntemastanne rakkaudesta. Tämä jaettu rakkaus voi tehdä parisuhteestanne vahvemman. Olettehan loppujen lopuksi tuoneet tämän vauvan maailmaan yhdessä. Muista, että tuoreiden vanhempien tulee tehdä työtä ylläpitääkseen tervettä keskustelua ja navigoidakseen roolejaan tässä tiimityötä vaativassa tilanteessa. Jos tuette toinen toisianne ja jatkatte toisistanne huolehtimista, parisuhteenne muodostuu vahvemmaksi kokemuksen myötä.

4. TEHKÄÄ TILAA VAPAA-AJALLE

Ensimmäistä kertaa isäksi tuleville tulee usein shokkina, kuinka paljon vapaa-aikaa menettää. Pois jäävät täysin vastuuvapaat päivät, jolloin kykenit viettämään päivää kavereidesi kanssa kelloa katsomatta tai lähteä ravintolaan hetken mielijohteesta. Monet illatkaan eivät enää ole rauhallisia ja hiljaisia rentoutumisen hetkiä.

Ensi alkuun voi olla vaikeaa sopeutua, erityisesti ollessasi lopen uupunut yösyötoistä. Sinun ja kumppanisi tulee tietoisesti tehdä tilaa vapaa-ajalle, josta kumpikin pääsee nauttimaan. Pyrkikää olemaan joustavia ja tekemään reiluja kompromisseja. Järjestäkää päiviä tai iltoja, jolloin teistä toinen hoitaa vauvaa kokonaan itse, jotta toinen saa nauttia hieman vapaa-ajasta.



5. MUISTA ETTEI UNIRYTMINNE TULE AINA JATKUMAAN TÄLLAISENA

Yöt ovat taatusti uuvuttavia. Uni katkeaa jatkuvasti ja väsyneisyys tulee olemaan normaali olotila vauvan ollessa vielä pieni. Älä kuitenkaan vaivu siihen epätoivoon, ettei tämä tilanne loppuisi.

Sleep Foundationin tekemän tutkimuksen mukaan kuuden kuukauden iässä useimmat vauvat nukkuvat sikeästi koko yön. Joten kuuden kuukauden iässä (ja joskus jo aiemmin) vauvalla tulisi olla mukavan säännöllinen unirythmi.

Vaikka ärsyntyneessä ja uupuneessa mielentilassa voi tulla ajatelleeksi, ettei tule enää koskaan nauttimaan hyvistä yöunista, se ei ole totta. Pidä mielessäsi, että asiat tulevat helpottumaan. Jos kaipaatte kumppaninne kanssa molemmat makoisia yöunia, olisiko yövuorojen jakaminen mahdollista? Sillä tavoin toinen teistä pystyy nukkumaan koko yön ja hoitaa sitten vauvaa seuraavan yön.

6. PIDÄ HYVÄÄ HUOLTA TALOUDESTASI

Tämän uuden elämänvaiheen vilскеessä moni asia joutaa hetkeksi hyllylle odottamaan, mutta älä jätä talouttasi hoitamatta.

Järjestäkää aikaa käydä yhdessä läpi rahasuunnitelmanne ja luokaa selkeä strategia raha-asioiden hoitoon. Lapsen saaminen on nimittäin valtavan kallista – Tilastokeskuksen ja THL:n laskelmien mukaan yhden lapsen kasvattaminen maksaa 130 000 €! Budjetoikaa siis suunnitelmianne ja pyrkikää ennustamaan eri asioista syntyviä kuluja, ja tunnistakaa missä asioissa voitte tarpeen vaatiessa säästää.

7. PÄÄTTÄKÄÄ, PALJONKO VANHEMPAINVAPAATA ISÄ KÄYTTÄÄ

Kelan mukaan 75 % isistä pitää viikosta kolmeen viikkoon vapaata lapsen syntymän tienoilla. Vuonna 2020 vanhempainvapaista isät kuitenkin käyttivät vain 10 % ja äideistä valtavat 90 %. Trendi on kuitenkin muuttumassa ja vuoden 2022 perhevapaauudistus pyrkii tekemään vanhemmuuden jakamisesta entistäkin tasavertaisempaa ja joustavampaa.

Vanhempainvapaa on mainio tilaisuus isälle syventää suhdettaan vauvaan ja nauttia tästä ainutlaatuisen ihanasta vaiheesta lapsen elämässä. Isän ollessa kotona kumppanisi kykenee jatkamaan urakehitystään, jos se on hänelle tärkeää. Muistakaa suunnitella vanhempainvapaiden pitämistä hyvissä ajoin jo ennen vauvan syntymää.

8. VALMISTAUDU TUNTEMAAN UUDENLAISTA AHDISTUSTA TURVALLISUUDESTA

Kyseessä on mielenkiintoinen ilmiö, jonka syytä löytyy evoluutiosta. Kun saat lapsen, tulet näkemään kaikenlaiset vaarat aivan eri valossa.

Ensinnäkin oma riskinsietokykyisi madaltuu. Teini-ikäisenä olisit varmaan innolla tarttunut tilaisuuteen ajaa motocrosspyörällä. Nyt kuitenkin tiedät, että lapsesi on täysin riippuvainen sinusta etkä enää halua ottaa riskejä. Samaan aikaan pelkosi lapsesi turvallisuudesta tulevat valtaamaan ajatuksesi.

On täysin normaalia olla huolissaan lapsen kaatumisista ja loukkaantumisista ja ehkä jopa ajatella, ettet voi luottaa käsiesi olevan pudottamatta lasta. Toistele itsellesi, että kaikki on kunnossa. Yksikään vanhempi ei ole täydellinen (olen aivan varma, että omat vanhempasikin säikähtivät monta kertaa kaatuessasi lapsena). Asenna lapsilukkoja ja pidä lasta tiukasti silmällä, niin selviät aivan varmasti.

9. TÄMÄ ON TILAIUUTESI OLLA ISÄHAHMO

Tämä on täydellinen tilaisuus luoda perintö, josta voit olla ylpeä. Lapsesi ihailee sinua ja toimit hänen oppaanaan läpi hänen elämänsä (vauvaiästä aina yhdeksänkymmppiseksi!). Ole siis itsevarma ja tyytyväinen, niin lapsestasi kasvaa varmasti mahtava, vahva, kykenevä ja onnellinen persoona.



10. OLE KUMPPANISI TUKENA

Kumppanisi käy läpi paljon synnytyksessä ja sen jälkeisinä päivinä. Synnytykseen liittyy toki paljon kipua ja ahdistusta, mutta monet äidit kokevat itseensä kohdistuvaa epäilyä ja kriittisiä tunteita tai jopa synnytyksen jälkeistä masennusta sen jälkeenkin.

Synnytystä koskien suosittelemme lämpimästi tekemään tutkimusta etukäteen, jotta voit tukea kumppaniasi parhaalla mahdollisella tavalla synnytyksen käynnistyessä. Pienetkin teot kuten kannustaminen merkitsevät kumppanillesi paljon.

Kun vauva saapuu, kumppanisi voi tarvita tukea masennuksen käsittelyssä. APA:n mukaan jopa yksi seitsemästä naisesta kokee synnytyksen jälkeistä masennusta tai ahdistusta.

On siis hyvä tehdä tutkimusta etukäteen, jotta kykenet ymmärtämään mitä kumppanisi käy läpi ja auttaa häntä toipumaan. Tietämällä synnytyksen jälkeisen masennuksen oireet voit tunnistaa niitä myös kumppanissasi ja auttaa häntä pyytämään apua ammattilaisilta tarpeen vaatiessa.

Loppusanat

Toivomme tämän oppaan lukijoiden ottavan seuraavat opit käyttöön: älä pelkää osallistua aktiivisesti, jakaa vanhemmuus tasa-arvoisesti ja työskennellä tiiminä koko tämän matkan ajan.

Isänä sinulla on tärkeä rooli lapsesi elämässä aina hänen ensimmäisestä elinpäivästään viimeiseen saakka. Hänen silmissään olet korvaamaton. Sinun tehtävänäsi on auttaa häntä oppimaan, kasvamaan ja kehittymään täysin ainutlaatuiseksi ja arvokkaaksi ihmiseksi.

Suhde kumppaniisi jatkaa kukoistamistaan, kunhan työskentelette tiiminä ja kohtaatte käsi kädessä kaiken, mitä elämä teille tuo.

Muista, että on täysin okei olla vielä epävarma. Vanhempana oppii, mukautuu ja kehittyy jatkuvasti. Tämän elämänpolun alussa on täysin luonnollista olla hämillään kaikesta uudesta.

Luota kuitenkin meihin todetessamme, että itsevarmuutesi kasvaa ajan myötä. Tietosi vanhemmuudesta kehittyy joka päivä ja viikko.

Muista siis välillä katsoa taakse ja huomata, kuinka pitkälle olet jo tullut. Ole ylpeä kaikesta, mitä olet jo saavuttanut!

Rakkaudella,

Lola & Lykke -tiimi

Tukijärjestöjä

Hyviä tietolähteitä:

- [Isille.info](https://www.isille.info)
- [Vauvaperhe](#)
- [DAD-kirja](#)
- [Leijonaemot](#) erityislapsiperheille
- [Isät tilastoissa](#)
- [Isien tukena -kampanja](#)
- [Mieli - isät kaipaavat vertaistukea etenkin vauvavaiheeseen](#)
- [Minilex -isyys](#)

Tukea:

- Oma terveyskeskuksesi
- Oma perheneuvolasi
- [Miessakit ISÄluuri](#)
- [Mieli ry kriisipuhelin](#)
- [Kirkon keskusteluapu](#)
- [Ensi- ja turvakotien liitto](#)

Tarvitsetko neuvoja? Isäasiantuntijamme Elliott vastaa kysymyksiisi. Lola&Lykken [kysy asiantuntijalta -palvelu](#) on täysin maksuton.