

Miehestä isäksi



Jokaisen lapsiperheen elämässä on myös huolia. Joistakin selvittää helposti, mutta joidenkin tilanteiden ratkaisemiseen tarvitaan tukea ja apua. Apua!-sarjan lehtiset sisältävät vinkkejä, neuvoja ja ohjeita perheen arjen voimavaraksi.

Vaikka isä ja äiti ovat kumpikin vanhempia, miehen suhde omaan lapseen on ainutlaatuinen, eikä äiti voi korvata isää. Yhdeksän kuukautta saattaa tuntua lyhyeltä ajalta isyyteen totuttelussa. Isän on hyvä varata reilusti yhteistä aikaa itselleen ja lapselleen uuden elämän alkumetreillä ja ensimmäisinä vuosina.

Joskus elämäntilanne tai työ vaatii paljon, jopa liikaa. Lapsen syntymä antaa kuitenkin mahdollisuuden kasvaa ihmisenä ja arvioida, mitä pitää elämässä tärkeänä. Valinnat voivat olla vaikeita: pitää miettiä, mistä kieltäytyä, jotta lapselle olisi riittävästi aikaa.

Yllättävät tunteet ja ajatukset saattavat pyöriä mielessä ennen ja jälkeen lapsen syntymän. Omista tunteista ja ajatuksista, myös miehenä ja isänä olosta, olisi hyvä keskustella toisten kanssa. Ajatusten vaihto toisten miesten ja isien kanssa voi auttaa uutta isää löytämään oman tapansa olla isänä. Yhteiset hetket lapsen kanssa paljastavat omat vahvuudet ja heikkoudet ja opettavat myöntämään ne.

i Odottavalle isälle

Odottava äiti voi kokea raskautensa monilla eri tavoilla. Joku voi pahoin, toinen taas kokee olevansa elämänsä kunnossa. Tunteet saattavat kuohahdella ja vaihdella herkästi. Välillä tuleva äiti on väsynyt, välillä hänellä on energiaa, vaikka muille jakaa. Raskausaika haastaa miehen tulemaan ja huomioimaan odottavaa puolisoaan. Jokainen parisuhde muuttuu tulevien kuukausien aikana jollakin tapaa. Kiinnostus seksiin muuttuu monesti raskauden aikana. Välillä nainen saattaa olla hyvinkin innokas, toisinaan seksi ei innosta häntä lainkaan. Nainen kaipaa kuitenkin läheisyyttä ja hellyyttä entistäkin enemmän: raskausaikana seksielämää voi rikastuttaa uusilla tavoilla osoittaa hellyyttä. Kiireetön jutustelu, tunnelmointi ja erilaiset hellydenosoitukset ilman yhdyntää ovat arvokkaita tapoja opetella vastamaan toisen tarpeisiin. Samalla rakkauselämästä tulee entistä monipuolisempaa. Parisuhde voi hyvin, kun odottamisen ja vaatimisen sijaan lahjoittaa toiselle hänelle tärkeitä kokemuksia, tunteita ja sanoja.

Isyys on haaste: mahdollisuus kokea läheisyyttä ja rakkautta.

Mukaan synnytykseen?

Jokainen mies päättää itse, onko hän mukana lapsensa syntymän hetkellä. Kaikille synnytyksessä mukanaolo ei ole mahdollista eikä poissaolo vähennä isyyden arvoa.

Synnytykseen osallistuva isä helpottaa usein äidin vaikeaa tehtävää. Useimmat isät kokevat synnytyksen ainutkertaisena tapahtumana: oman lapsen vastaanotto ja rakkaimman tukeminen tuntuvat tärkeiltä.

Perhevalmennuksessa voi kohdata toisia samassa tilanteessa olevia pareja. Oikea tieto ja keskustelu vähentävät synnytykseen liittyvää epävarmuutta ja tuovat monesti tilalle ilon lapsen tulevasta syntymästä.

Pienen vauvan isälle

Isyys on haaste: mahdollisuus kokea läheisyyttä ja rakkautta. Se tarjoaa tilaisuuden kasvaa vastuuseen lapsesta ja puolisoista. Tähän haasteeseen kannattaa tarttua.

Oma aikataulu vaatii suunnittelua. Suhde omaan lapseen on ihmissuhde, joka ei luonnistu ilman läsnäoloa. Isyydestä saa riemastua ja iloita, yhdessä lapsen kanssa.

Isäksi tulo muuttaa tunteita ja ajatuksia, mutta tuo samalla uusia tehtäviä ja vastuuta. Osa tehtävistä soveltuu toiselle vanhemmalle toista paremmin: isä ei voi imettää, mutta hän voi kylvettää lastaan, vaihtaa vaipan ja ulkoilla vauvan kanssa.

Tehtävänjaosta on hyvä keskustella kiireettä ja rauhassa puolison kanssa, jolloin voimia jää tehtävistä nauttimiseen. Tarpeen tullen vastuunjakoa on syytä muuttaa.

Parhaimmillaan uusi ihminen ja häneen liittyvät asiat liittävät miehen ja naisen entistä tiukemmin toisiinsa. Parisuhde ei muutu välittömästi lapsen syntymähetkellä, vaan vähitellen. Kyky kuunnella toista ja ottaa vastaan vahvojakin tunteita ilman, että puolustautuu tai tekee vastahyökkäyksen, on tärkeää. Varsinkin tuore äiti tarvitsee turvallisuutta ja luottamusta.

Hyvääkin suhdetta voi vahvistaa ja tuoda siihen lisää iloa esimerkiksi osallistamalla parisuhdekurssille. Samalla voi estää kriisejä ennalta. Tietoa parisuhdetoiminnasta voi kysyä neuvolasta.

Lapsen syntymä ei poista suhteen kipupisteitä. Ellei niistä päästä eteenpäin omin avuin, apua kannattaa hakea mahdollisimman pian.

Onnea isälle!

Pinna-änky, lastenvaunut, innokkaat isovanhemmat, yövalvomiset: pienessä ajassa isän elämään tulee monta uutta asiaa. Vie aikansa, jotta uusi tilanne vakiintuu sekä mielessä että käytännössä. Vaikka elämä on nyt antoisaa, se vie voimia. Kun on kiertänyt lukemattomia kertoja kotona rinkiä ensin itkevä, myöhemmin tyytyväisenä tuhiseva lapsi olkapäällä, tietää antaneensa kaiken, mitä lapsi juuri silloin tarvitsee. Turvaa ja lohtua pienelle tarjoava mies saa olla tyytyväinen itseensä. Lapsen ja isän välinen suhde rakentuu yhteisestä olosta, turvallisesta sylistä, silmiin katselusta ja lepertelystä. Hymy on isälle ihana palkka.

Isäksi jo tulleet sen tietävät: mies voi kohdata lapsensa kanssa elämänsä hienoimmat hetket.

Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Toinen linja 17, 00530 Helsinki

p. 075 324 51

mll@mll.fi

www.mll.fi

Toimitus:

Virve Järvinen

Käsikirjoitus:

Perhekasvatussihteeri, pastori Antti Yli-Opas

Asiantuntijat:

Lastenpsykiatrian erikoislääkäri Mirjami Mäntymaa

Lastentautien erikoislääkäri Harri Niinikoski

Kättilö Shani Rapp

Lastentautien erikoislääkäri Outi Strid

Perhekasvatussihteeri, pastori Antti Yli-Opas

Ulkoasu: Hahmo

Taitto: Virpi Liinoja

Kuva: Kristiina Kontoniemi/Gorilla

Kirjapaino: Miktör 2010

Tilaukset

www.mll.fi

tilauspalvelu@mll.fi

p. 075 324 5480

tilausnumero: 30129



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeutta hyvään ja onnelliseen lapsuuteen.