

MAAILMAN
ISOIN
ASIA!

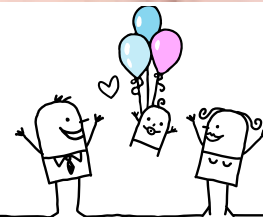
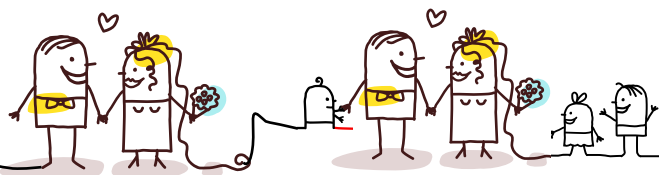
TERVETULOA ISÄKSI!

Isyys tuo mukanaan paljon uutta, hauskaa ja haastavaa. Tähän on kasattu peruspaketti isäksi kasvamisesta.

Isyys tulee muuttamaan elämäsi. Muutos näkyy ainakin ajankäytössäsi, suhteissasi ja siinä, mitä ajattelet itsestäsi ja elämästä.

ONNEA MATKAAN!
KYSY NEUVOA,
JOS JOKU
HUOLETTAA!

MAAILMAN
ISOIN
ASIA!



YDINPERHE

Tämä ei ole atomitiedettä. Mies ja nainen rakastuvat, muuttavat yhteen ja suunnitellusti / yllättäen / pienellä keskinäisellä suostuttelulla nainen tulee raskaaksi ja molemmat aloittavat kasvun vanhemmiksi.

UUSPERHE

Useimmiten sama alku kuin edellisessä, mutta toisella tai molemmilla on jo lapsia ja ex:iä. Tähän syntyy se yhteinen lapsi. Isä toimii isänä myös puolison muille lapsille.

YLLÄTYS- TAI VAHINKORASKAUS

Sen piti olla vain hetken hauskaa tai kaveruutta, mutta nyt olet tulossa isäksi. Ette ehkä asu yhdessä tai tunnekaan kovin hyvin.

TÄTÄ LASTA ON SUUNNITELTU JA HALUTTU PITKÄN JA KAIKIN KEINAIN

Odottaessa on petytty ja riemastuttu. Työtä on tehty hartiavoimin ja vihdoin tärppää. Mitkä fiilikset ovat tilanteessa sinulle ilmeisiä ja helppoja, mistä on vaikea saada kiinni ja sanoa ääneen?

VASTUU LISÄÄNTYY

Mistä olet ollut vastuussa tähän mennessä? Sisaruksistasi? Itsestäsi? Parisuhteesta? Opiskelusta, työstä, rahasta, yms.?

Ja mistä olet vastuussa tästä eteenpäin?

- » odottamastanne vauvasta tai jo syntyneestä nyytistä
- » itsestäsi
- » parisuhteesta
- » koko perheestä.

Muutut myös itse! Oletko huomannut? Miten ovat muuttuneet ajattelu, fiilikset, tekemiset, kaveripiiri?

Ota iso paperi ja piirrä siihen kaikki henkilöt, jotka ovat syntyvän lapsesi elämässä mukana. Mitä mahdollisuuksia ja haasteita kuvassa näet?



ISÄKSI KASVAMINEN TAPAHTUU VAIHE VAIHEELTA ERI TAPAHTUMIEN KAUTTA

Tutustu isyyteen yhdessä lapsen äidin kanssa.

Mitä valmiuksia sinulla on ja mitä tarvitset lisää?

- » lapsen hoitoon ja suhteisiin kolmen kesken
- » kotitöihin
- » hankinnat ja tuet (esim. Kela, ks. toinen puoli)
- » työn ja perheen yhteensovittaminen.

Mitä filiksiä ja ajatuksia tämä kaikki herättää?

- » millainen isä haluan olla?
- » mikä minua huolettaa, mikä tuottaa iloa?

Miten minun muut suhteeni vaikuttavat?

- » ystäväpiiri, onko muita isiä tai isäksi tulevia?
- » keneltä opin isyyden taitoja?
- » kenelle voin puhua aiheesta vapaasti?

Miten voit osallistua?

- » mene mukaan äitiysneuvolaan
- » kysele ja keskustele aktiivisesti myös isäksi tuloon liittyvistä asioista
- » opettele vauvan perushoitoa: vaipanvaihto, peseminen, rasvaus, kylvytys, pukeminen, nukuttaminen ja mahdollinen "tuttipulloruljanssi".

Äidille vauvan hoito kotona on täyttä työtä, hänkin tarvitsee vapaa-aikaa. Valmistaudu siis vähentämään ensimmäisen vuoden aikana iltamenosi minimiin ja osallistumaan lapsen hoitoon mahdollisimman paljon.

Kuka sanoi, että isäksi synnyttään?

ISÄKSI KASVETAAN!

FAKTA:

- » Vauva voi kiintyä sekä isään että äitiin, samalla tavalla kuin aikuinen voi rakastaa useampaa lasta.
- » Isätkin on ohjelmoitu vauvojen hoitoon. Vauvan läheisyys lisää myös isän hormonituotantoa.
- » Vauvalle on hyväksi kokea molempien vanhempien tavat hoitaa häntä.

- » Isyyteen sitoutuminen lisää myös isän hyvinvointia, itsetuntoa ja onnellisuutta.
- » Mies oppii hallitsemaan useita tilanteita samanaikaisesti.
- » Lapsesi parasta ruokaa on rintamaito. Tukeasi tarvitaan imetyksen onnistumisessa.
- » Lapsi, jolla on läheinen suhde isäänsä, pärjää koulussa, joutuu murrosiässä vähemmän ongelmiin, on taitavampi ihmis-suhteissaan ja voi psyykkisesti paremmin.

LISÄTIETOA

www.ensijaturvakotienliitto.fi

ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO



SYNNYTYKSEEN VALMISTAUTUMINEN

- » Käy tulevan lapsesi äidin kanssa synnytysvalmennuksessa.
- » Juttele vauvan kanssa jo ennen syntymää. Mitä huomaat?
- » Nuku riittävästi.
- » Puhu ajatuksistasi ja tunteistasi muiden isien kanssa tai neuvolassa.
- » Lue neuvolan materiaali.
- » Pakatkaa varusteet synnytykseen yhdessä – mitä sinä tarvitset?
- » Valmistaudu ensimmäisiin päiviin kotona vauvan kanssa
 - varmista kodin ruoka- ja tarviketilanne.

SYNNYTYKSESSÄ ISÄN JA/TAI TUKIHENKILÖN LÄSNÄOLO

tutkimusten mukaan mm:

- » lyhentää synnytyksen kestoa
- » vähentää keisarileikkauksia ja toimenpiteitä
- » parantaa synnytyskokemuksia
- » antaa isän ja lapsen suhteelle hyvän startin.

Naiset kaipaavat synnyttäessään hoivaa ja tukea, mutta jos et halua mennä mukaan, tueksi voi lähteä

- » perheenjäsen
- » ystävä
- » doula (vapaaehtoinen tukihenkilö).

TUNTEET

Isät voivat tuntea myös masennusta ja alakuloisuutta lasta odottaessa ja synnytyksen jälkeen. Lapsen tulo voi pelottaa tai huolestuttaa. Muutos on suuri.

- » Kaikkea ei voi sanoa odottavalle äidille, siksi olisi tärkeää olla muita, joille puhua.
- » Fakta on, että isälläkin voi olla monenlaisia epäuskoisia tai huolestuneita ajatuksia omasta isäksi tulostaan.

”Isäksi tulon filikset ovat kuin vuoristorataa, yhdessä on aivan mahdollavaa, välillä pelottaa, jännittää ja toisinaan on ihan rauhallinen.”
(isä, 29 v)

TERVETULOA
ISÄKSI!

SINÄ JA TYÖ

- » Sovi isyysvapaasta työpaikallasi ennen vauvan syntymää.
- » Käytä vanhempainvapaan loppuosaa. Ota lapsi vastuullesi, koe käytännössä koti-isän elämä. Ajasta voi tulla elämäsi merkittävien.
- » Huolehdi että lähdet ajoissa töistä – sinua tarvitaan kotona.
- » Käytä oikeuttasi jäädä kotiin hoitamaan sairasta lasta.
- » Kieltäydy ylitöistä ja työmatkoista lapsenhoitoon vedoten.
- » Kerro isyydestäsi työtovereille, kysele muiden kokemuksia.

Anna näkyä työpaikallasi, että olet tullut isäksi!

KELA-ASIAT

- » Voit pitää isyysvapaata lapsen syntymän jälkeen (noin 3 viikkoa) ja isäkuukauden (noin 6 viikkoa) vanhempainrahan jälkeen. Voit myös jäädä vanhempainvapaalle tai hoitovapaalle.
- » Tarkemmat tiedot tuista ja hakuajoista www.kela.fi/lapsiperhe.
- » Hae tuet verkkopankkitunnuksillasi www.kela.fi/asiointi.
- » Imoita työnantajalle vapaastasi 2 kuukautta ennen sen alkua.

Kysymyksiä? Soita lapsiperheen palvelunumeroon 020 692 206 ma–pe klo 8–18 tai kysy neuvoa verkossa www.kela.fi/kerttu.

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITON MUUT KORTIT ISÄLLE

Maailman isoin asia! -kortin lisäksi olemme julkaisseet kolme muuta korttia:

Kerro ja kuuntele

- » Isänä perheessä. Isän ja lapsen toimiva suhde luo läheisyyttä myös suhteessa puolisoon ja me-henkeä koko perheeseen.

Hyvinvoiva isä

- » Hyvää elämää koko perheelle. Oma hyvinvointisi luo pohjan lastesi ja puolisesi hyvinvoinnille.

Turvallisuuden tekijä

- » Isä perheen turvallisuuden takaajana. Miten isänä voit vaikuttaa siihen, että lapsesi tuntee olonsa turvalliseksi?

www.ensijaturvakotienliitto.fi

**Kysy neuvolasta lisää
tietoa ja kortteja!**