

Tupla, tripla vai enemmän?

Onneksi olkoon, Sinusta on pian tulossa monikkoperheen isä! Monikkoperhe on perhe, johon syntyy kerralla useampi kuin yksi lapsi. Tämä opas on ensimmäinen suomalainen opaslehtinen, joka on suunnattu kaksoiset, kolmoset tai useamman lapsen kerralla saavalle isälle. Opas syntyi tarpeesta tuottaa monikkoperheen isälle suunnattua materiaalia isyyteen kasvun tueksi.

Oppaassa käydään läpi monikkoperheen isän roolia ja isyyttä sekä monikkoperheen arkea, taloudellisia haasteita ja parisuhdetta. Lehtinen on tuotettu terveydenhoitotyön ammattikorkeakoulututkintoon sisältyvänä kehittämistehtävänä. Oppaan aihealueet on valittu uusimpien suomalaisten monikkoperheen isyyttä käsittelevien tutkimusten pohjalta.

Tekijät:

Kirsi Honkanen & Kaisu Jeskanen
Terveystoimittajat
Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu
Kevät 2008

Toimeksiantaja:

Suomen Monikkoperheet ry

Piirros: Anna Jeskanen

Kuvat: Kaisu Jeskanen



Opas monikkoperheen isälle

Lähteet ja lisätietoa:



- ¹ Alkio, P. (toim.) 2007. Sylintäydeltä elämää. Arki kaksosten ja kolmosten kanssa. Väestöliitto.
- ² Armanto, A. & Koistinen, P. (toim) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Tammi.
- ³ Honkanen, K. & Jeskanen, K. 2008. Tupla, tripla vai enemmän? Opas monikkoperheen isälle. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Hoito työn koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- ⁴ Kärkkäinen, A. & Nygren, M. 2004. Isänä monikkoperheessä. Kaksoslasten isien kokemuksia vanhemmuuteen siirtymisestä ja arjen sujumisesta. Jyväskylän yliopisto. Pro seminaari -tutkielma.
- ⁵ Matala, T. 2006. Monikkoisästä on moneen. Monikkoperheet ry (1), 2–3.
- ⁶ Syrjä, A.-M. 2007. "yritän olla hyvä isä ja varmaan useimmiten oonkin." Monikkoisien kokemuksia vanhemmuudestaan. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Internet-osoitteita:

Suomen Monikkoperheet ry: <http://www.suomenmonikkoperheet.fi>
Suomen Kolmosperheet ry: <http://www.tripleetti.cjb.net>
Miesnäkökulmaa isyyteen: <http://rankkajatka.fi>
Tukea vanhemmille: <http://www.jkk.mll.fi>
Kansaneläkelaitos: <http://www.kela.fi>

Kirjallisuutta:

Aalto, I. & Kolehmainen, J. 2004. Isäkirja. Otava.
Hirvonen, H. 2002. Isä syntymässä. Vauvan odotus ja syntymä. Tammi.
Huttunen, J. 2001. Isänä olemisen uudet suunnat. PS-kustannus.
Säävälä, H., Keinänen, E., Vainio, J., Suomi, A., Permanson, E. & Sihvola, S. 2002. Isän kirja. Lapsi 2000 ry.



7. Vanhemmuuden roolikartta®

Oletko miettinyt, millainen roolisi monikkoperheen isänä tulee olemaan? Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä on kehittänyt vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta sisältävän roolikartan² helpottamaan vanhempia vahvuuksiensa tunnistamisessa. Eri osa-alueet painottuvat eri tavalla lasten yksilöllisten tarpeiden muuttuessa heidän kasvaessaan. Arvioi vanhemmuuttasi jokaisen lapsen kohdalla erikseen.

L
A
P
S
E
N

T
A
R
P
E
E
T



"Opetan oikean ja väärän, tapoja sekä sosiaalisia taitoja, annan mallia, välitän arvoja, vaalin perinteitä, arvostan kauneutta"



"Takaan fyysisen koskemattomuuden, luon turvallisuutta, noudatan ja valvon sääntöjä ja sopimuksia, sanon ein, huolehdin vuorokausirytmistä"



"Rakastan, annan hellyyttä, lohdutan, myötäelän, suojelen, hyväksyn, huomaan hyvän"



"Keskustelen, kuuntelen, autan ristiriidoissa, kannustan, hyväksyn tunteet, annan ja pyydän anteeksi, tuen itsenäisyyttä, toteutan tasapuolisuutta, vaalin perheen ja lasten ihmissuhteita"



"Annan ruoan, vaatetan, annan virikkeitä, turvaan levon, käytän rahaa, huolehdin puhtaudesta ja ympäristöstä, ulkoilutan ja hoidan kun lapset ovat sairaana"

Tupla, tripla vai enemmän?

Sisältö

1. Johdanto.....	4
2. Isäksi kasvaminen.....	5
3. Isä arjessa mukana.....	6
4. Parisuhde.....	7
5. Tuplamenot.....	8
6. Vertaistuki.....	9
7. Vanhemmuuden roolikartta®.....	10
Lähteet ja lisätietoa.....	11

"Eihän sitä oikeasti osannut valmistautua isyyteen, se oli vain siisti juttu, tulla isäksi. Isoin yllätys oli se kuinka paljon rakkautta pukkasi päälle niitä kahta pientä käärröä kohtaan."

-Kaksosten isä⁶⁻

1. Johdanto

Uuden perheenjäsenen syntyminen on aina ihmeellinen asia. Entä jos vauvoja onkin syntymässä samalla kertaa kaksi, kolme tai useampia?

Tieto monikkoraskaudesta voi tulla yllätyksenä. Mitä Sinä mietit kuullessasi ensi kertaa tulevista monikoista? Monet isät ovat hyvin ylpeitä siitä tiedosta.

Monikkoperheen isänä olet erityisessä asemassa. Monikoiden syntymä on Sinulle loistava mahdollisuus tutustua lapsiisi heti alusta alkaen vaipanvaihtojen, pukemisten ja syöttämisten kautta. Useamman lapsen kasvun ja kehityksen seuraaminen tuottaa moninkertaisen ilon.



Osallistumisesi lasten hoitoon heti heidän synnyttyään on tärkeää, koska äidin kädet eivät yksin riitä. Mitä enemmän vietät aikaa lastesi kanssa, sitä varmemmaksi tulet isänä. Onneksi olkoon! Perheenne on aivan uudenlaisten haasteiden edessä.

"Kai sitä hetken järkytty, että pärjääkö sitä yhtäkkiä kahen kanssa. Sen jälkeen kun ne oli syntynyt on entistä enemmän tuntunut, että tää on hieno homma, et niillä on tosi paljon seuraa toisistaan ja sitte monet asiat menee vähän niinku liukuhimlta".

-Kaksosten isä⁶ -

6. Vertaistuki

Monikkoisänä Sinulle voi tulla eteen tilanteita, joita et osannut etukäteen edes kuvitella. Saatat myös kaivata juttukaveria, joka tietää millaista kahden tai useamman lapsen isänä olo on.

Raskauden aikana järjestettäviin neuvolan perhevalmennuksiin ovat molemmat vanhemmat yhtä terveltulleita. Eri paikkakunnilla järjestetään myös suoraan isille tai isille ja vauvoille suunnattuja ryhmiä, joissa saa vaihtaa ajatuksia samassa tilanteessa olevien kanssa.

Oman paikkakuntasi ryhmistä voit tiedustella Suomen Monikkoperheet ry:ltä, omalta monikkoperheiden paikallisyhdistykseltäsi tai neuvolastasi.

*"Kyllä siitä selviää,
ja monta kertaa vielä kasvaa
kypsemmäksi ihmiseksikin. Pitkää
pinnaa vaan."*

-Kaksosten isä⁶ -

Vaikka paikkakunnallasi ei olisi-kaan järjestettyä toimintaa, neuvolanne terveydenhoitajalla voi olla tiedossa monikkoarjen kokeineita perheitä, jotka olisivat halukkaita tutustumaan. Parhaat vinkit ja neuvot arjen sujumiseen lasten eri ikäkausina saat toiselta saman kokeneelta isältä.



Suomen

Monikkoperheet ry

Kauppakatu 18 c 34

40100 Jyväskylä

Puhelin (014) 211 277

toimisto@suomenmonikkoperheet.fi

<http://www.suomenmonikkoperheet.fi>

5. Tuplamenot

Isään voi kohdistua taloudellisia haasteita. Tieto monikoiden tulosta herättää pian ajatuksia erilaisten hankintojen tekemisestä ja taloudellisesta selviytymisestä. Voit joutua ajattelemaan isomman auton tai tilavamman asunnon hankkimista.

Hankintoja ei kannata jättää viime tippaan, koska lasten syntymän jälkeen perheellänne on paljon muutakin ajateltavaa. Esimerkiksi vaunuhankintoja kannattaa miettiä hyvissä ajoin, etenkin, jos syntymässä ovat kolmoset. Vaunujen saanti voi kestää useita viikkoja.

Maalaisjärki hankinnoissa on monikkoperheelle tärkeää, koska kaikkea joutuu ostamaan kerralla useampia. Suomen Monikkoperheet ry:n paikallisyhdistykseltäsi saat lisätietoa kannattavista hankinnoista sekä mahdollisuuksista ostaa käytettyjä tarvikkeita.

"Tietysti aina kaksosten kanssa täytyy lompakko olla valmiina, että kaikkea pitää aina ostaa kaks... kyllähän se tulee vähän kalliimmaks."

-Kaksosten isä⁶ -

Monikkoisälle isyysrahaa maksetaan samoin perustein kuin yksittäin syntyneen lapsen isälle, ja sitä saa enintään 18 arkipäivältä enintään neljänä erillisenä jaksana äidin äitiys- ja vanhempainrahakauden aikana.

Vanhempainrahakausi alkaa heti äitiyspäivärahakauden (105 pv) jatkoksi, ja sen voi pitää jompikumpi vanhemmista. Vanhempainrahakautta maksetaan yhdestä lapsesta 158 arkipäivää. Kaksosista maksetaan 60 ja kolmosista 120 lisäpäivää.

Isän on mahdollista saada myös bonus-isyysrahaa 1-12 arkipäivältä, jos hän on käyttänyt vanhempainvapaata. Lisätietoa isyysetuuksista saat paikkakuntasi Kansaneläkelaitokselta ja Suomen Monikkoperheet ry:n Internet-sivuilta löytyvästä monikkoperheen sosiaalioppaasta.

2. Isäksi kasvaminen

Isäksi tulo on suuri muutos miehen elämässä. Muutoksen haasteellisuutta lisää monikoiden syntyminen perheeseen. Miehen on omaksettava uusi rooli vanhempänä ja sopeuduttava useamman lapsen syntymän tuomiin muutoksiin perheen arjessa.

Isyyteen kasvaminen alkaa jo raskausaikana, vaikka isänä olo todentuu monille vasta lasten syntymän jälkeen. Isyys muodostuu aikaisempien kokemusten, oman lapsuuden, isyyttä koskevien mielikuvien sekä odotusten kautta.

Isä voi luoda lapsiinsa yhtä ainutlaatuisen suhteen kuin äitikin. Kaksosten, kolmosten tai useamman lapsen yhtäaikainen syntymä pakottaa vanhemmat toimimaan tasavertaisena tiiminä. Monikkolapset tarjoavat isälle mahdollisuuden kokonaisvaltaiseen isyyteen.

"Pienille lapsille ei voi antaa liikaa syyliä, huomiota, kuunnella ja osallistua. Yhteinen aika on nyt."

-Kaksosten isä⁶ -



Toisilla isyys hakee muotoaan pitkään, kun taas toisille se on luonnollinen osa elämää. Oman lapsuuden kokemukset isän roolista eivät aina sovellu sellaiseen nykyaikaan. Jokainen löytää kuitenkin oman tapansa olla isä lapsilleen, kunhan vain antaa aikaa itselleen ja omille tunteilleen.

Sinä olet joka tapauksessa omille lapsillesi paras mahdollinen isä!

3. Isä arjessa mukana

Lasten synnyttyä Sinulla on oikeus pitää 18 arkipäivää isyyslomaa. Loman pitäminen kannattaa, sillä isän avulla ja tuella on suuri merkitys erityisesti monikkoperheessä. Molemmille vanhemmille riittää kyllä työtä lasten hoidossa.

Työssäkäyvän isän osa ei ole sen helpompi, vaikka äiti olisikin vanhempainvapaalla hoitamassa lapsia kotona. Työpäivän jälkeen kotona odottavat monet kotityöt, lastenhoitoon osallistuminen ja mahdollisesti uupunut kotiäiti.

Omien harrastusten väheneminen ja yövalvomiset ovat monikkoperheissä tavallisia. Vähittäinen uupuminen on vaarana isälläkin.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää. Pienikin irtiotto arjesta auttaa jaksamaan. Ennakkoon kartoitetun tukiverkoston ja hoitoavun turvin oman ajan järjestäminen on helpompaa.

Jos arki alkaa väsyttää ja konstit arjen pyörittämiseen loppuvat, ota rohkeasti puheeksi omat tunteesi vaikkapa lastenneuvolakäynnillä. Neuvolan terveydenhoitajan tehtävänä on ohjata ja tukea koko perhettä.

*" Opi sietämään sekasotkua,
turhautumista ja hermoja koettelevien
asioiden loputtomalta tuntuva
toistumista."*

*-Isyystutkija Jouko Huttunen,
kaksosten isä¹ -*



4. Parisuhde

Monikkoperheessä lasten tulo tuo haasteita myös parisuhteeseen. Ennako-odotukset lasten syntymän vaikutuksista elämään voivat olla hyvin erilaisia todellisuuden kanssa. Arki kuluttaa koko perheen voimavaroja ja muuttaa vanhempien välistä suhdetta.

Valvomisen ja väsymisen jakaminen on myös oikeaa kumppanuutta, joka voi lujittaa parisuhdetta. Toisen kuunteleminen ja kyky vastaanottaa vahvojakin tunteita on tärkeää. Parisuhde on monikkoperheessä voimavara ja perheen ydin, eikä vanhemmuus saisi sitä kokonaan sivuuttaa .

*" Älkää unohtako toisianne
vaipparallin keskellä eikä
myöhemminkään."*

-kaksosten isä⁶ -

*" Kyllä mää oon ollu kaikissa
neuvolakäynneissä ja sitte
lääkärissäkäynneissä...se on
tuplien kanssa niin, noin pienten
kanssa niin, se on yksin mahoton
liikkua että."*

-kaksosten isä⁴ -

Vanhempien kahdenkeskinen aika ainakin lasten ensimmäisen elinvuoden aikana voi jäädä vähäiseksi. Yhteisen ajan saaminen vaatii suunnittelua, järjestelyjä sekä rohkeutta pyytää ja vastaanottaa lastenhoitoapua.

Lapset voi hyvällä omallatunnolla jättää vähäksi aikaa hoitoon, ja keskittyä hetkeksi olemaan myös mies ja nainen. Hyvin hoidettu parisuhde auttaa jaksamaan isänä ja äitinä.