

Isyys

Isäksi tuleminen saattaa olla hämmentävä kokemus ja aiheuttaa sekavia tunteita. Miehellä raskausaika ja isäksi kasvamisen voi olla haasteellisempaa ja hitaampaa kuin odottavalle äidille, sillä tuleva isä ei saa konkreettista tuntumaa vauvan tuloon samalla tavalla kuin äiti saa kehon muutosten myötä. Usein vasta lapsen syntymän jälkeen isä huomaa itsessään vanhemmuuden.

Tunteiden ja mielialojen vaihtelu on tyypillistä tuleville isille raskauden aikana. Alkuinnostuksen aikana tulevan isän mieliala saattaa vaihdella esimerkiksi järkytyksestä kumppanin hoivaamisviettiin. Toisia suuri vastuu pelottaa, toiset muuttuvat aikaansaaviksi tulevaisuuden petaajiksi. On tärkeää puhua ja purkaa uuden tilanteen aiheuttamista tunteista.

Mies voi kokea itsensä ulkopuoliseksi raskauden aikana, kun vauva jakaa kehon naisen kanssa. Sivullisuuden tunteen syrjäyttämiseksi on hyvä olla mahdollisimman paljon mukana jo raskauden aikana esimerkiksi raskauden seurantaan liittyvillä käynneillä ja lapsen synnyttyä olla aktiivisesti mukana hoitamassa vauvaa. Myös miehen kehossa saattaa tulla raskauden aikaisia muutoksia. Ei ole tavatonta, että tulevalle isälle kertyy ”raskauskiloja” tai tulee pahoinvointia. Tulevat isät osallistuvat aktiivisesti myös neuvolassa järjestettävään perhevalmennukseen, mistä saa lisätietoja neuvolakäynnillä.

Tulevilla isillä on erilaisia kokemuksia seksuaalisuudesta raskauden aikana. Miehenkin on sopeuduttava kumppanin kehon muutoksiin. Toiset menettävät seksuaalista halukkuutta, toiset pitävät raskauden myötä tulleista muodoista. Odottajan kannalta on tärkeää, että tuleva isä osoittaa hyväksyntänsä hänen muuttunutta kehoa kohtaan. Joskus tulevilla isillä on pelkoja tai mielikuvia vauvan vahingoittamisesta yhdynnässä. Normaalin raskauden aikana yhdynnälle ei ole esteitä. Loppuraskauden aikana kannattaa pohtia hyvältä tuntuvia yhdyntäasentoja. Esimerkiksi takaapäin ja kylkiasennoissa sekä naisen ollessa päällä ovat yleensä sopivia, koska silloin mm. vatsaan ei kohdistu painetta. On myös pidettävä mielessä, että yhdyntä on vain yksi tapa tuottaa seksuaalista nautintoa.

Kokemukset omasta isästä ovat merkityksellisiä isäksi kasvaessa. Kumppanin raskauden myötä miehelle voi tulla piilotajuisia mielle yhtymiä omaan äitiin. Ne saattavat tulla esiin esimerkiksi ristiriitoina parisuhteessa tai seksuaalisena estyneisyytenä. On tärkeää käydä läpi omaa lapsuuttaan ja suhdetta omiin vanhempiin. Kannattaa pohtia, minkälaiseksi toivoisi oman isä-lapsi-suhteensa.

Miehen on tärkeää tiedostaa raskauden tuomat muutokset kumppaniin. Kumppanin mielialavaihtelut, väsymys tai fyysiset oireet voivat tuntua rankoilta. Odottajalle on tärkeää parisuhteen antama turva ja tuki. Tulevan isän kannattaa auttaa konkreettisesti esimerkiksi kotitöissä. Erityisesti synnytyksen lähestyessä miehen rooli tuen antajana korostuu. Tulevaan äitiin täytyy luoda uskoa ja kannustaa häntä suuren suorituksen edessä.

Monet isät ovat mukana synnytyksessä. Isän mukanaolo on erityisen merkityksellistä äidin kannalta, sillä läheisen henkilön läsnäolo tuo voimia ja helpottaa synnytystä. Synnytyksessä saa myös ainutlaatuisen tilaisuuden luoda korvaamaton varhainen kontakti lapseen. Kaikki isät eivät halua olla mukana synnytyksessä tai synnyttäjää voi toivoa olevansa yksin. Jos synnytykseen ei pääse mukaan, se ei tee miehestä yhtään huonompaa isää.

Isäksi kasvamisen on tärkeä etappi miehen elämänkaareissa. Tunne isyydestä kasvaa ja kypsyy hiljalleen. Jokainen suhtautuu isäksi tuloon omalla yksilöllisellä tavallaan.

Isyyden Tueksi- palvelu tarjoaa henkilökohtaista keskustelutukea ja ohjausta sähköpostin ja puhelinneuvonnan välityksellä isyyteen liittyvissä kysymyksissä.

https://www.miessakit.fi/fi/toimintamuodot/isyyden_tueksi

Tietoa mahdollisuuksista ja oikeuksista isyys- ja perhevapaisiin: <http://www.isyys.net/>