

KASVAVAT LAPSET JA MONIKKOVANHEMMUUS

Kasvu vanhemmuuteen

Monikkovanhemmuuteen kasvaminen poikkeaa yhden lapsen vanhemmaksi kasvusta.

Tie monikkolasten äidiksi ja isäksi on aina yksilöllinen prosessi, ja sitä edistävät mielikuvat omasta vanhemmuudesta, lapsista sekä myöhemmin lapsen kanssa vietetty aika. Useimmin kasvu vanhemmuuteen koetaan jännittävänä uuden elämän odotuksena.

Toivottukin raskauden alku saattaa herättää hämmennystä, pelkoa ja epäilyä omasta kyvystä tulla vanhemmaksi. Monikkoraskauden selvityksessä tunteet voivat olla ristiriitaisia ja varsinkin raskauden alussa mielialat voivat vaihdella voimakkaastikin. Huolta voivat aiheuttaa työ- ja taloudellinen tilanne, asumisen järjestelyt, lisääntyvä kotityö sekä oman ajan ja harrastusten väheneminen. Myös parisuhteen muuttuminen askarruttaa useimpia. Huolista puhuminen ja niiden työstäminen on merkityksellistä jo raskauden aikana. Näin päästään tekemään niitä käytännön ratkaisuja, joita tuleva monikkoperheellisyys ja vanhemmuus vaativat.

Äitinä ja isänä monikkolapselle

- Vanhemmuuden tunteet voivat herätä hitaasti riskiraskauden tai lasten ennenaikaisuuden vuoksi
- Monikkolasten tuoma elämänmuutos on usein isompaa kuin kuviteltu muutos
- Avuntarpeen määrä on suuri
- Vauva-aika vaatii vanhemmilta tilapäistä omista tarpeista luopumista
- Riittämättömyyden tunteet ovat tavallisia lasten vaatiessa samaan aikaan hoitoa ja huomiota
- Vanhempien väsymys on tavallista etenkin lasten ensimmäisen elinvuoden aikana unettomien öiden ja lisääntyneiden kotitöiden vuoksi
- Lasten yksilöllinen huomioiminen saattaa olla haasteellista

Voimavaroja vanhemmuuteen

- Luota itseesi ja kykyysi olla riittävän hyvä vanhempi
- Jaa vastuu vanhemmuudessa
- Kartoita avunsaanti jo raskausaikana
- Hae vertaistukea alueellisesta monikkoperheyhdistyksestä
- Anna aikaa itsellesi ja parisuhteellesi

