



Ohjeita eri elämäntilanteisiin

Tervetuloa vauva

Lapsen syntyminen tietää vanhemmille sekä upeita kokemuksia että haasteita. Kela tukee lapsiperheen taloutta, kunnan lastenvalvoja auttaa elatuskysymyksissä, ja neuvolasta saa ensihätään ohjeita ja tukea, jos vanhemmuus uhkaa viedä liikaa voimia.

Vauvaperheen perushankinnat maksavat vanhemmille helposti vähintään tuhat euroa vauvan ensimmäisen elinvuoden aikana. Säästöjä syntyy mukavasti, kun vauvantarvikkeet ostetaan käytettyinä, vauvanruoat soseutetaan kotikeittiössä ja kalleimmat merkkivaipat vaihdetaan edullisempiin vaihtoehtoihin.

Vanhemmat tekevät vauvaperheen elämään ja talouteen vaikuttavia päätöksiä jo ennen raskaaksi tulemistä. Vanhempien tulot ja työhistoria vaikuttavat perheen talouteen, mutta kotona oleva vanhempi tienaa väistämättä vähemmän kuin työelämässä. Kevään 2005 laskentaperusteiden mukaan esimerkiksi 20 000 euron vuosituloilla päivärahan suuruus on runsaat 44 euroa jokaisena arkipäivänä vanhempainpäivärahauden aikana.

Opiskelijat ja työttömät saavat vauvan syntymän jälkeen pääsääntöisesti pienempää päivärahaa kuin ansiotyössä olleet vanhemmat. Keväällä 2005 päivärahan minimimäärä on 15,20 euroa arkipäivältä. Tarvittaessa vanhemmat voivat anoa kunnan toimeentulotukea.

Tietoa vanhempainpäivärahoista ja päivärahalaskuri löytyvät Kelan sivuilta www.kela.fi.

Neuvolaan raskauden alkuvaiheessa

Äidin pitää käydä terveystarkastuksessa neuvolassa tai lääkärissä ennen neljännen raskauskuukauden päättymistä. Tarkastuksella on myös taloudellista merkitystä, sillä äiti saa Kelalta esimerkiksi joko vauvantarvikkeita sisältävän äitiyspakkauksen tai 140 euroa äitiysavustusta, kun raskaus on todettu määräaikaan mennessä ja avustusta anotaan viimeistään kaksi kuukautta ennen laskettu synnytyisaikaa.

Kun raskaus on jatkunut 154 päivää, äiti saa ras-

kaustodistuksen, jonka kanssa hän voi hakea Kelasta äitiysavustusta, äitiysrahaa ja lapsilisää.

Päivärahaa tulojen perusteella

Äitiysrahaa maksetaan 105 arkipäivältä. Päivärahakausi alkaa samaan aikaan äitiysloman kanssa eli jo 30-50 päivää ennen laskettua aikaa. Äitiysrahan jälkeen tuki muuttuu vanhempainrahaksi, jota maksetaan lapsen äidille tai isälle. Vanhempainrahaa maksetaan yhdestä lapsesta 158 arkipäivän ajan. Jos lapsia syntyy kerralla enemmän kuin yksi, jokainen ensimmäisen lapsen lisäksi syntynyt pidentää vanhempainrahakautta 60 päivällä. Vanhempainrahaa täytyy hakea viimeistään kuukausi ennen äitiysrahauden päättymistä.

Vanhempainrahaa voi nostaa myös osittaisena, jos vanhemmat ovat töissä.

Lapsen isä voi pitää isyyslomaa isyysrahalla 18 arkipäivää, jos hän on avio- tai avoliitossa lapsen äidin kanssa. Isä voi myös saada korkeintaan 12 päivää pidentystä isyysrahakautteen, jos hän pitää vanhempainvapaasta ainakin sen 12 viimeistä päivää. Isyysrahaa täytyy hakea viimeistään kaksi kuukautta vanhempainrahauden päättymisen jälkeen.

Kaikista edellämmainituista vanhempainpäivärahoista maksetaan verot. Päivärahat lasketaan verotuksessa viimeksi vahvistettujen tulojen perusteella, siis sen summan pohjalta, joka näkyy esimerkiksi verottajan kotiin postittamassa verolipussa.

Etuudet voidaan myös maksaa tuoreempien tulojen perusteella, jos vanhempi toimittaa Kelaan kuukausipalkkatiedon lisäksi työnantajan todistuksen, joka vahvistaa, että palkanmaksu olisi jatkunut ainakin kuuden kuukauden ajan, ellei hakija olisi siirtynyt vanhempainpäivärahalle.

Vanhemmat voivat halutessaan nostaa vanhempainpäivärahaa myös samansuuruisena kuin edellisen lapsen syntymän jälkeen, mutta silloin sisaruksen täytyy

olla uuden tulokkaan syntyessä alle kolmevuotias.

Täyspäiväisesti lastaan hoitavan vanhemman vanhempainpäiväraha on vähintään 15,20 euroa arkipäivältä. Vanhempainpäivärahaa maksetaan vain sellaisille vanhemmille, jotka ovat asuneet Suomessa yhtäjaksoisesti vähintään 180 päivää välittömästi ennen lapsen syntymää.

Lapsilisän maksaminen alkaa syntymäkuukautta seuraavan kuukauden alusta ja jatkuu lapsen 16. ikävuoden loppuun. Perheen ensimmäisestä lapsesta maksetaan lapsilisää 100 euroa kuukaudessa.

Isyyden selvittäminen tärkeää

Jos lapsi syntyy yksinhuoltajaäidille tai avoliitossa oleville vanhemmille, hän on syntyessään virallisesti vain äitinsä lapsi. Isyys vahvistetaan allekirjoituksella kunnan lastenvalvojan toimistossa. Lastenvalvoja voi myös auttaa viemään isyysasian käräjäoikeuteen, jos isä ei halua tunnustaa isyyttään vapaaehtoisesti tai kiistää isyyden tai äiti ei suostu vahvistamaan isän vanhemmuutta.

Isyyden selvittäminen on lapsen äidin toimeentulon kannalta ensiarvoisen tärkeää, sillä vanhemmat vastaavat yhdessä alaikäisen lapsen elatuksesta. Jos isyyttä ei vahvisteta, lapsen isä ei ole velvollinen maksamaan sentiäkään lapsesta aiheutuvia kuluja. Myöskään kunta ei maksa elatustukea, jos vanhemmat eivät ole tehneet elatussopimusta tai elatuksesta ei ole oikeuden päätöstä.

Vanhempien kannattaa tehdä sopimus lapsen huoltajuudesta ja elatuksesta jo raskausaikana. Sopimus on osoitus vanhempien välisestä luottamuksesta. Samalla se helpottaa vauvan syntymän jälkeistä arkea, jolloin on mukavampi keskittyä vauvaan kuin sopimusteknisiin asioihin.

Huoltajuus- ja elatussopimukset hyväksytetään lastenvalvojalla. Riitatilanteessa päätökset voidaan hakea käräjäoikeudesta.

Yksinhuoltajien ja yhteishuoltajien liitossa on tarjolla paljon käytännön vinkkejä (www.yyl.fi).

Vauvakin tykkää käytetystä

Vauva tarvitsee hoivan lisäksi turvallisen nukkumapaikan, vaunut, vaatteita ja vaippoja. Näihin hankintoihin saa nopeasti uppoamaan tuhansia euroja. Tavaroita ei kuitenkaan tarvitse ostaa uusina! Päinvastoin, vauvakin viihtyy pehmeiksi pidetyissä tekstiileissä.

Äitiyspakkauksen laatikko muuntuu pehmustamalla ensimmäiseksi sängyksi. Käytettyjä vaunuja ja vaatteita löytyy kirpputoreilta ja kierrätyskeskuksista, ja paljon hyvää tavaraa liikkuu käytettyjen tavaroiden myyntipalstoilla esimerkiksi internetissä. Myös neuvolan ja lähikaupan ilmoitustaululla on usein mielenkiintoisia myynti-ilmoituksia. Kun oma vauva ei enää tarvitse tarvikkeita, ne kannattaa laittaa taas kiertoon. Kuluneetkin vaunut

kelpaavat mainiosti esimerkiksi parvekkeella nukuttamiseen.

Vaipat voivat olla kesto- tai kertakäyttömallia. Pestävät kestovaipat tulevat käytössä noin puolet halvemmiksi kuin kertakäyttövaipat, mutta kertakäyttövaippojen ystävänkään ei välttämättä kannata verhoita vauvan peppua kalleimpiin brändeihin vaan hankkia edullisempia merkkejä. On arvioitu, että vauva käyttää 30 ensimmäisen elinkuukautensa aikana jopa 5000 vaippaa. Vaippojen kustannukset näiden kuukausien aikana ovat mallista ja materiaalista riippuen noin 400-2000 euroa. Kertakäyttövaipoista syntyy lisäksi noin 1500 kiloa vaippajätettä, mutta kestovaipat voi kierrättää tuleville sisaruksillekin.

Monessa perheessä alkaa valmiiden lastenruokapurkkien kanssa hääriminen, kun vauva alkaa syödä kiinteää ruokaa 4-6 kuukauden ikäisenä. Nämä purkit maksavat monessa perheessä yli 500 euroa vajaan vuoden aikana. Vähintään yhtä hyvää ja terveellistä ja paljon edullisempaa vauvanruokaa syntyy kuitenkin kotonakin. Ruokaa voi myös pakastaa pieninä erinä ja antaa vauvan totutella vaihtelevaan kotiruokaan.

Hoitoapua ja hyvää seuraa

Varsinkin äidit väsyvät välillä vauvan kanssa. Jos väsymys uhkaa muuttua masennukseksi, kannattaa ottaa pikaisesti yhteyttä neuvolaan, jonka asiantuntijaverkosto on vanhempien tukena. Kriisipuhelimet voivat helpottaa akuuttia ahdistusta, ja apua saa yöaikaankin esimerkiksi päivystävästä sairaalasta. Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelimen numero on 0203-445 566, Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainpuhelimen numero on 0600-12277 (hinta lankapuhelimesta 8 senttiä minuutilta ja pvm).

Vanhemmat tarvitsevat myös omaa aikaa voidakseen hyvin. Jos isovanhemmat tai muu luotettava lähipiiri eivät voi osallistua vauvan hoitoon, kohtuuhintaista hoitoapua voi kysyä esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliitosta (www.mll.fi). Naapureista ja ystävistä voi koota hoitopiirin, jossa kukin vuorollaan ottaa toisen lapsen hoitoon siksi aikaa, että vanhemmat saavat välillä aikaa omille menoilleen.

Koululaiset ja opiskelijat tarjoavat monilla paikkakunnilla tilapäistä ja laadukasta lastenhoitoapua. Tuntemattoman hoitajan taustat kannattaa selvittää, eikä suositusten pyytäminen kannata olla pahitteeksi. Vauvan kanssa ei kannata viettää kaikkia päiviä kaksin, vaan on sekä vauvan että vanhemman kannalta järkevää tuulettua välillä hyvässä seurassa. Terveenä siis leikkipuistoon, vauvamuskariin tai esimerkiksi seurakunnan tai Mannerheimin lastensuojeluliiton järjestämään perhekahvilaan!