

Miks keegi mulle **SEDA** **Ei RÄÄKiNUd?**

SÜNNITOETAJATE
AUS KÄSIRAAMAT
LAST OOTAVATELE VANEMATELE

Originaal:
WHY DID NO ONE TELL ME THIS?
by Natalia Hailes and Ash Spivak

Copyright © 2020 by Natalia Hailes and Ash Spivak

Tõlge eesti keelde © Ülle Jälle ja Kirjastus Pegasus 2020

Tõlkinud Ülle Jälle
Toimetanud ja korrektuuri lugenud Killu Mei
Illustratsioonid: Louise Reimer
Kujundus: Susan Van Horn
Küljendus ja kaanekujundus: Ivi Piibeleht

Trükk: Tallinna Raamatutrükikoda

ISBN 978-9916-606-71-1

pegasus.ee

NATALIA HAILES ja ASH SPIVAK
Illustreerinud LOUISE REIMER

Inglise keelest tõlkinud Ülle Jälle



pühendatud meie emadele
ja nende emadele ja nende emadele
ja nende emadele ...

Sisukord

TERE! ALUSTA SIIT	1
Kallid lugejad	1
Kes on doula?	3
Vundamendi rajamine	5

1. OSA

MÜRA SUMMUTAMINE JA ISEENDA KUULAMINE	7
Häälestumine: iseenda kuulama õppimine	12
Lase beebil ennast juhendada	15
Mida su keha sulle ütleb?	17
Kuula sisetunnet: #Niimasündisin	22
Su emotsioonid ütlevad sulle tähtsaid asju	24
Heliriba su peas	28
Toetuse leidmine: räägime asjad selgeks (mida kuradit?)	34
Toetuse leidmine: oma tiimi kokkupanemine	41
Toetuse leidmine: LGBT lisaprobleemide lahendamine	43
Kõige kokkupanemine: see on sinu pidu, sina otsustad	49

2. OSA

JUST SELLE PÄRAST OTSUSTADKI SINA:

PÖÖRASED LAHEDAD ASJAD, MIDA SU KEHA SUUDAB	53
Su keha on selleks valmistunud algusest peale	55
Nii kasvatad sa beebit – kuidas oma kehasse uutmoodi suhtuda	58
Kohtumine hormoonidega	62
Tere tulemast oma beebi koju, mille sa rajasid nullist!	69
Emakas. 1. osa. Oh, kuidas see kasvab (ja kokku tõmbub)!	73
Emakas. 2. osa. Saladuste loori eemaldamine kokkutõmmetelt	75
Kõikvõimas emakakael	80
Vaagen. 1. osa. Vaagen nagu Elvis	82
Vaagen. 2. osa. Mis asi mul on? Avasta oma vaagnapõhi	85

Piima on?	88
Ära unusta oma beebit: selleks on vaja kahte.	92

3. OSA

SÜNNITUSEELSESED KÜSIMUSED.....97

Mis siis, kui... ma ei saa sellist sünnitust, nagu tahan?	98
Mis siis, kui... ma jään igaveseks rasedaks?	101
Mis siis, kui... mulle öeldakse, et sünnitus tuleb esile kutsuda?	103
Mis siis, kui... mu veed tulevad ära ülemuse kingadele?	108
Mis siis, kui... ma sünnitan autos?	112
Mis siis, kui... mu beebi on liiga suur?	115
Mis siis, kui... mu sünnitustegevus venib?	118
Mis siis, kui... mul on tagumine teisend?	121
Mis siis, kui... mul on 72-tunnine sünnitus?	125
Mis siis, kui... see on põrgulikult valus?	131
Mis siis, kui... mind on vaja haiglasse viia?	134
Mis siis, kui... mind tabab „sekkumiste rodu“?	136
Mis siis, kui... mulle öeldakse, et vaja on keisrilõiget?	141
Mis siis, kui... ma pressides end täis kakan?	146
Mis siis, kui... mu tupp katki rebeneb?	147
Mis siis, kui... midagi läheb valesti?	152

4. OSA

SÜNNITUSJÄRGSED KÜSIMUSED155

Mis siis, kui... ma ei salli oma ämma-äia?	156
Mis siis, kui... kaotan iseenda?	158
Mis siis, kui... mulle jäävad igaveseks ajaks lontis rinnad, punnis kõht ja väljaveninud tupp?	162
Mis siis, kui... mul pole piisavalt rinnapiima?	165
Mis siis, kui... ma rikun oma beebi parandamatult ära?	171
Mis siis, kui... ma ei saa enam kunagi magada?	176

Mis siis, kui... mu beebi ei lõpeta nutmist?	180
Mis siis, kui... mul tekib sünnitusjärgne depressioon?	181
Mis siis, kui... ma ei taha enam kunagi seksida?	185
Mis siis, kui... ma ei ole valmis tööle tagasi minema?	189

5. OSA

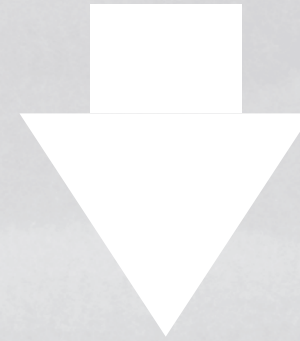
KORDAMINE193

Kas sünnitamise koht ja meditsiinitöötajad suudavad sulle ka tegelikult kõike vajalikku pakkuda?	194
Unistuste tiimi kokkupanemine.	199
Uutmoodi suhtumine sünnituse etappidesse.	203
Spikker: sünnitusega toimetulek	212
Asendid, kuidas vaagnat avada (sünnituseks valmistudes ja selle ajal) ..	218
Puhkeasendid (sünnituse ajal)	223
Nõuanded epiduraalanesteesiaks.	223
Nõuanded rinnaga toitmiseks.	228
Nõuanded keha eest hoolitsemiseks pärast sünnitust.	232
Ära ehmu, kui... Sünnitusjärgsete murede leevendamine	236
Ära ehmu, kui... Kummalised beebidega seotud asjad, mis on täiesti normaalsed	237
Partnerid, lugege seda!	240

LÕPETAME SELLEGA...

Sünd kui elu metafoor: sinu võim loojana	245
<i>Tänuavaldused</i>	247
<i>Allikad</i>	248
<i>Viited</i>	251
<i>Register</i>	260

TERE! ALUSTA SIIT



Kallid lugejad!

TERE! MEIE OLEME NAT JA ASH, SÜNNITOETAJAD EHK DOULAD, kes alustasid samast kohast, kust enamik teist, teadmata sünnitusest muud kui... seda, mida olime näinud hullunult käte-jalgadega vehkivate rasedate GIF-idest. Seega tundus väikese inimese enda tupest väljapressimine hirmutav. Ja see on veel hästi öeldud.

Arvestades seda, et ainuüksi Ameerika Ühendriikides sünnib igal aastal miljoneid lapsi ja kõik me oleme tulnud ilmale sünnituse teel, hakkasime mõtlema – miks me teame sünnitamisest nii vähe? Miks me nii väga kardame, kui see on nii tavaline?

Niisiis hakkasime asja uurima ja see, mida me teada saime, oli jahmatav – me võime niisama mõnuleda samal ajal, kui meie keha kasvatab tillukesi sõrmeküüsi, emakas võib venida arbuusisuuruseks ja tõmbuda kokku pirnisuuruseks, rinnapiim muudab pidevalt koostist, et kohaneda beebi tervisliku seisukorra ja arenguetaapidega... Mida rohkem me keha sisemise funktsioneerimise ja kaitsemehhanismide kohta teada saime, seda tõsisemalt see meid huvitas. Mida rohkem me avastasime ja vahetult nägime, kuidas meie keha puudutavad hirmud ja väärarusaamad tekiavad (püsige lainel!), seda enam tundsimme vajadust seda raamatut kirjutada.

Rasedus ja lapse sünd muudab kõiki, kes sellega isiklikult kokku puutuvad, aga kuna see on nii „tavaline“, unustame me, et tegelikult on see *erakordne*. See on suur asi.

Oleme toetanud sadu perekondi raseduse, sünnituse ja sünnitusjärgse kohanemise ajal – ja Nat on selle ka ise läbi teinud, Ash tema doulaks! – ning kirjutasime selle raamatu, mis on kõige selle käigus kogutud teadmiste haripunkt ja kogumik. See peaks aitama tekitada enesekindlust, et saaksid end vabaks lasta ja nautida pöörast sünnituseelset teekonda. Meie eesmärk on pakkuda sulle abivahendeid ja tuge, et kuulata oma ainulaadset ja erakordset jõudu, paluda abi ja seada piire ning õppida eirama kõiki neid käske ja keelde, mis rasedaid ja nende partnereid pidevalt kummitavad.

See, mis sobib su sõbrannale, öele või ka arstile või ämmaemandale, ei pruugi sobida sulle, aga sina tead seda kõige paremini. Me loodame, et see raamat aitab sul seda tunnet usaldada.

Armastuse ja lihaselise käsivarre emotikoniga

Ash + Nat

P.S. Üks asi veel – püüdsime sellesse raamatusse kaasata paljusid sünnitusega seotud inimesi ja stsenaariume, aga saime aru, et *sinu* olukorras ei pruugi osa siia kirja pandud soovitusi või abivahendeid *sulle* sobida. Oleme ju kõik ainulaadsed! Me saame sinust aru, kui oled üksikvanem. Me saame sinust aru, kui oled kogenud kaotust või traumat. Me saame sinust aru, kui su beebi on tuharseisus. Me saame sinust aru, kui sa kannad rohkem kui ühte last. Me saame sinust aru, kui sul või su beebil on terviseprobleeme, mis seavad su elu ohtu. Me saame sinust aru, kui sa annad oma beebi adopteerida. *Väid sina oled tähtis*. Me loodame, et isegi kui kõik teemad selles raamatus sulle huvi ei paku, leiad sa siiski kasulikke nõuandeid ja abivahendeid, mis sind natukenegi aitavad.

KES ON DOULA?

Doulade tegevusega on seotud palju küsimusi, nii et räägime selle asja selgeks.

Sünnitoetaja ehk doula on *mittemeditiiniline* professionaal, kes nõustab-toetab raseduse ja sünnituse ajal ning vahetult pärast sünnitust.

Kuna me veedame suure osa sünnitusest *koos* oma klientidega – suurem osa meditsiinipersonalist tuleb kohale sünnituse hilisemas järgus ja kui sa sünnitad haiglas, näed neid ehk alles siis, kui on käes aeg pressida – ja meid ei piira haiglate poliitika, on meie vaatenurk sellele kõigele ainulaadne. Me näeme põhimõtteliselt asju, mida mitte keegi teine ei näe!

Doulade tugi on erinev kõikide jaoks, aga siinkohal toome ära mõne näite doulade ülesannete kohta. Doulad

- aitavad sul orienteeruda rasedust puudutavates jutuajamistes arstiga,
- aitavad hakkama saada varase sünnitustegevuse algusega enne, kui sa arstiga kokku puutud,
- aitavad sul otsustada, millal minna kohta, kus sa kavatsed sünnitada,
- aitavad vältida tarbetuid sekkumisi,
- aitavad leida viise, kuidas epiduraalanesteesia ajal beebit sünnitusteid läbima ärgitada,
- pakuvad sünnituse ajal vahetut tuge, näiteks massaaži,
- aitavad pärast beebi sündi rinnaga toitmisel,
- võimaldavad partneril puhata,
- aitavad sünnituse protsessi seedida ja kohaneda sünnituse järel lapsevanemaks saamisega.

Inimesed küsivad tihti – kuna me oleme paljusid asju näinud –, kas meie tahaksime endale sünnitamise ajaks doulat. Me ei pruugi küll olla erapooletud, aga vastame alati nii: „Me võtaksime kaks.“

Levinud müüdid doulade kohta

DOULA JA ÄMMAEMAND ON ÜKS JA SAMA ASI

Ei ole! Ämmaemandad on *kliinilised* abistajad, mis tähendab, et ämmaemanda abi võib kasutada sünnitusabiarsti *asemel*. USA-s on osariikides erinevad nõudmised, ent litsentseeritud ja sertifitseeritud ämmaemandad on käinud kas meditsiinikoolis või aastaid meditsiinalal tegutsenud. Ämmaemandad võivad võtta sünnitust vastu haiglates, sünnituskeskustes või kodus. Sul võib olla nii ämmaemand kui ka doula, aga need kaks ei ole üks ja sama asi! Loe lk 195, millised on ämmaemandate ja sünnitusabiarstide erinevused.

DOULAD AITAVAD AINULT KODUSÜNNITUSE VÕI „LOOMULIKU“ SÜNNITUSE PUHUL

Meie praktikas on 90% sünnitustest, mida me toetame, toimunud haiglates ja ehkki me oleme kindlasti saanud väljaõppe, et aidata naistel ravimite abita sünnitada, kui sünnitustegevus ja beebi seda võimaldavad, on paljudel meie klientidel juba meie juurde tulles selge, et nad tahavad kasutada epiduraalanesteesiat või mõnel juhul ka keisrilõiget. Doulad aitavad sind *igal juhul*.

MINU PARTNER ON VÄGA TOETAV, MA EI VAJA DOULAT

Doula ei asenda partnerit. Meie ülesanne on seda kõike sinu partneri jaoks kergemaks muuta ja võtta osa tema koormast enda kanda. Pea meeles, et see on ka su partneri jaoks emotsionaalne aeg – isegi kui ta seda välja ei näita! – ja kui see on tema esimene laps, ei ole ta seda varem läbi elanud. Meie töö on seda kõike normaalsemaks muuta, võimaldada tal puhata või söömas käia, ilma et sina peaksid üksi jääma, ja abistama logistikaga, et ta saaks ka tegelikult olla *parem* partner.

DOULAD ON RIKASTE LAHE AKSESSUAAR

Tegelikult näitavad uuringud, et douladest on sünnituse juures kasu¹, sest:

- sa pead suurema tõenäosusega sünnitust positiivseks,
- sünnitust esile kutsuva ravimi kasutamise tõenäosus on väiksem,
- keisrilõike tõenäosus on väiksem,
- valuvaigistite kasutamise tõenäosus on väiksem,
- sinu beebi saab suurema tõenäosusega kõrgema viienda eluminuti Apgari hinde (beebi tervisliku seisundi esialgne hindamine).

Doula võib olla tasuta, aga minna maksma ka tuhandeid dollareid. Paljud doulad võtavad tasu vastavalt inimese võimalustele ja vahel maksab osa kinni ka kindlustus. Võid paluda näiteks sõpradel kinkida raha doula jaoks, kui kavatsed nagunii katsikud korraldada. Nende jaoks, kes tõesti ei suuda maksta, on olemas programmid, mille kaudu saab doulasid tasuta või väikese tasu eest, nii et uuri kindlasti internetis, mida sinu kodukandis pakutakse. Tavaliselt on doulad valmis aitama neid, kes abi vajavad ja tahavad. Ainult küsi!

VUNDAMENDI RAJAMINE

Meie keha on pööraselt tark.

Isegi raseduse ajal kuulub su keha sulle. Sina otsustad.

Sünd on kogemus, mitte pelgalt tulemus.

Pole olemas „õiget“ viisi sünnitada. Sinu viis on ainuõige viis.

Palu abi – ja palu seda palju.

Sünnitusjärgne aeg on oluline.

1.
osa

MÜRA

SUMMUTAMINE

JA

ISEENDA

KUULAMINE

ALUSTUSEKS ÜTLEME – PÜHA MÜRISTUS, VINGELT PANED!

Rasedus ei kulge alati lihtsalt ja ehkki loodetavasti on selle aja jooksul palju erilisi hetki, ei tunnustata sind kindlasti piisavalt selle kõige eest, mida sa pead läbi elama. Mõtle, mida sa juba praegu teed – kasvatad enda sees inimest! Me kummardame su ees.

Samas saame ka aru, et sünnituseelne aeg võib kaasa tuua palju küsimusi. Panused on nii kõrged ja see puudutab paljude kõige suuremaid hirme – ohjade käest andmine, muutus, kaotus ja tundmatus. (Millal sünnitus algab? Kuu see kestab? Mis tunne see on? Milline mu beebi on? Kas tal on kõik varbad olemas?) Samal ajal möllavad hormoonid ja sa pead teist inimest kõikjale kaasa vedama!

Nii et ehkki beebi saamine võib olla imeline, õnnistus ja kõik muu tore sinna juurde, on ka *täiesti* normaalne tunda hirmu, ärevust ja kõhklusi selle suhtes, kuidas sa hakkama saad.

Me tahame, et sa suhtusid sellesse aega kui võimalusse. Ehkki see võib olla üks ebamugavamaid ja raskemaid asju, mida sa iial teed, võimaldab lapse enda sees kasvamine ka uskumatut isiklikku arengut.

Meie kogemused, taust, traumad, võidud, asjaolud ja kehad on selle üleminekuhetke eel erinevad. Oleme kõik nende asjade summa.

Beebi on tema enda keha, kogemuste ja asjaolude kogum *lisaks* sinu omadele ning tänu sellele suudadki sina aidata tal maailmas toime tulla!

Kahel inimesel ei saa olla sama kogemustepagasit. Seega on võimatu, et sinu sünnitus või sinu beebi on samasugune nagu kellelgi teisel – su õel, emal või toidupoemüüjal (eriti temal!). Ja kuna meie kõigi pagas on erinev, tähendab see, et kõik rasedust puudutavad normid, käsud ja keelud ning soovitusel ei saa kuidagi sulle ja sinu beebile täiuslikult sobida. *Sina* võid valida, mis tundub sulle õige. *Sina* saad luua oma loo. *Sina* rajad oma tee.

Kogemustepagas





Mõne jaoks on see vabadus põnev ja joovastav! Teiste jaoks võib see olla heidutav, rõhuv ja hämmeldav. Kui sa ei tea, millist rada mööda minna, kuidas siis toimida? Kuidas juhusteta tundmatus kohas hakkama saada?

Ehkki me ei saa ennustada, milliseid takistusi sinu teele võib kerkida, teame siiski seda, et see rada on erinev sellest, mida sa ette kujutad, ja see muutub

tõenäoliselt pidevalt. Ainult sellele rajale keskendumine tundub peaaegu tobe, kuna see pole meie kontrolli all ja muutub pidevalt, aga me saame mõjutada seda, kuidas me sel teel liigume.

Meil on üks saladus, mida tahame sinuga jagada – kas tahad teada, mis on kõige parem selle juures, et sul pole sünnituseelse aja üle mingit kontrolli? Survet ei ole! Loomulikult tahame me võimalikult paljusid tegureid mõjutada ja anda eduka lõpptulemuse jaoks endast kõik, aga tegelikult ei saa me kõike nagunii muuta. Kergendusohu.

Kuidas siis sellele rajale veidi vähem keskenduda? Kuidas olla väle ja paindlik, väärtustades samal ajal vajadust vahepeal peatuda ja veenduda, et teeme otsuseid vastavalt sellele, mis on meie jaoks just sel hetkel õige?

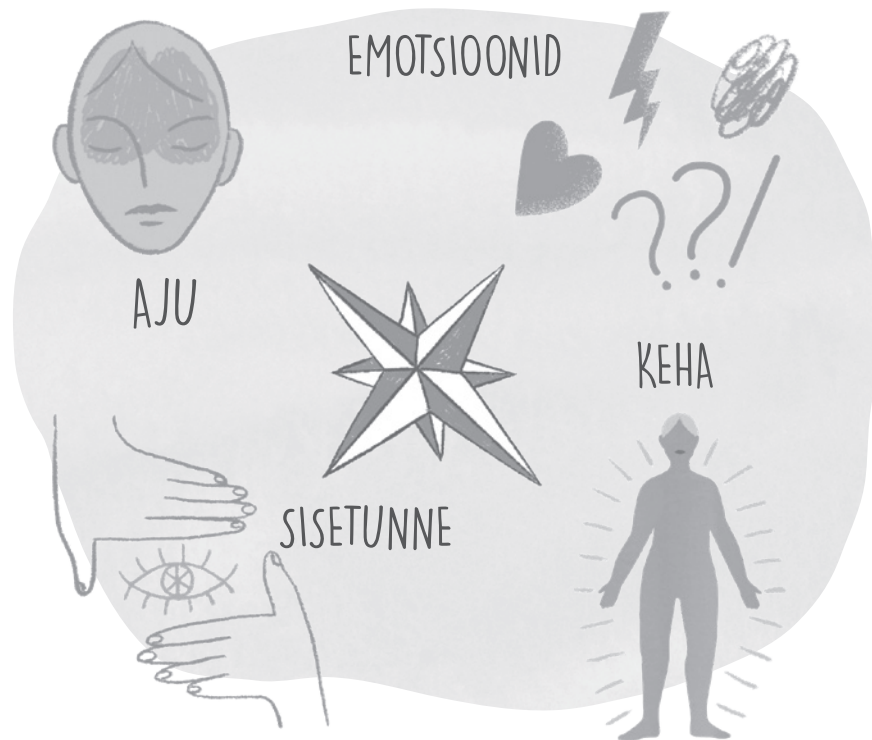
Tore, et küsisid!

Meil kõigil on sisemine kompass, mis aitab meil teed leida. Mida see „sisemine kompass“ tähendab? Kohe saad teada! Selles lõigus aitame sul seda kompassi häälestada ja hoolitseda selle eest, et sul on selle kõige ajal piisavalt tuge, et seda usaldada. Sa ei pea seda üksinda tegema! Oma tee rajamine on raske. Me vajame inimesi, kes lasevad meil nutta, kui siiber on ees, kes ajavad meid naerma, kui me kukume, ja kes lasevad meil oma diivanil magada, kui meil on lihtsalt vaheldust vaja. Samuti peab meil olema olema meditsiiniline tugi, et igal võimalusel tarbetuid takistusi vältida.

Enne raseduse, sünnituse ja sünnitusjärgse aja üksikasjadele keskendumist tahame, et õpiksid kuulama oma sisetunnet. Selleks oleme järgmistele lehekülgedele kirja pannud mõne harjutuse. Võib-olla tahaksid sa need vahele jätta. Saame sellest aru, aga see on koht, kus me palume sul meid usaldada ja neid harjutusi proovida. Kui üks harjutus ei sobi, võib järgmine olla täpselt see, mida sa vajad.

Üks hoiatus veel – sa hakkad avastama iseenda ja oma suguvõsa minevikku, nii et kui tunned mingil hetkel, et see on liig, tee paus ja tõmba hinge. Niimoodi häälestadki end oma kompassi järgima! Kui sul on tunne, et midagi tähtsat on juhtumas, proovi seda harjutust teha kellegagi, kes saab sul aidata neid tundeid lahata.

HÄÄLESTUMINE – ÕPI ENNAST KUULAMA



Alustame raamistikust, kuidas end häälestada.

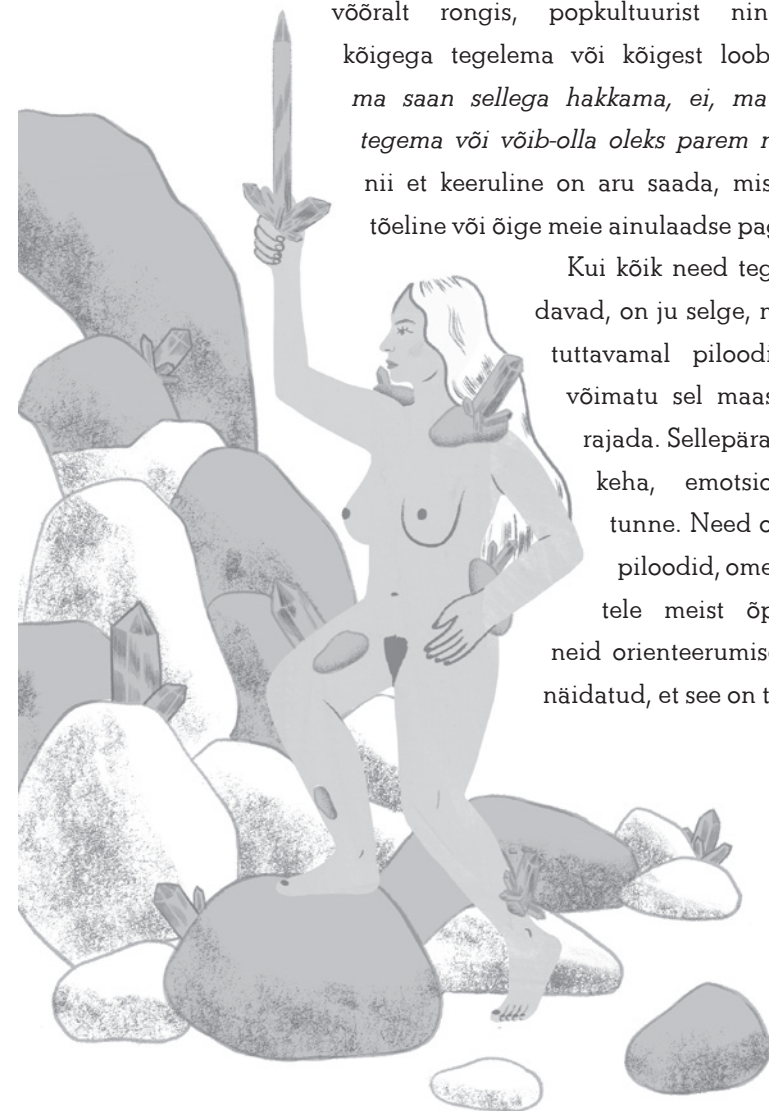
Saa tuttavaks oma sisemise kompassiga või oma „nelja abimehega“, mis aitavad sul sünnituseelisel teel hakkama saada. (Vabandust, me ei suutnud end tagasi hoida.)

Sellest pole midagi, kui see ka kõlab imalalt, aga see on võimas raamistik, nii et õpi seda koos meiega kasutama!

Tähtsamad asjad kõigepealt. Kuidas häälestuda? Lihtne! Sa peatud, suled silmad, hingad ja kontrollid oma nelja abimeest, et neilt abi saada. (Kirjeldame neid allpool ja toome ka järgmistel lehekülgedel harjutusi.)

Me kõik teame aju. Aju aitab meil probleeme lahendada, strateegiaid välja töötada, eristada, küsimusi esitada ja rääkida. Sa kasutad aju selle raamatu lugemiseks just praegu! Ent mitte kõike ei saa mõista või seedita ainult ajus, eriti veel sünnituseelisel ajal. Meie aju võtab iga päev endasse nii palju informatsiooni sotsiaalmeediast, internetist, igapäevastest tegevustest, sõpradelt, sugulastelt, võõralt rongis, popkultuurist ning võib meid kõigega tegelema või kõigest loobuma veenda – *ma saan sellega hakkama, ei, ma ei peaks seda tegema või võib-olla oleks parem mõlemat teha* –, nii et keeruline on aru saada, mis on meie jaoks tõeline või õige meie ainulaadse pagasi kontekstis.

Kui kõik need tegurid mõju avaldavad, on ju selge, miks meile kõige tuttavamal piloodil on peaaegu võimatu sel maastikul oma teed rajada. Sellepärast on ajule abiks keha, emotsioonid ja sisetunne. Need on tugevad kaaspiloodid, ometi on vaid vähesetele meist õpetatud, kuidas neid orienteerumisel kasutada, või näidatud, et see on turvaline.



Meie kogemused saavad osaks meist ja meie pagasist. Kõik need kogemused, eeskätt negatiivsed või traumeerivad kogemused lapsepõlvest ja täiskasvanuea teravad traumad võivad meie sisemuse „kivistada“ ja need tõkked ei lase meil teada saada, mida me tegelikult tahame või vajame. Lisaks ei suuda me uskuda, et oleme võimelised seda saama või et me üldse seda väärt oleme. Ehkki need tõkked tekkisid selleks, et meid edaspidi haiget saamast kaitsta, ei tähenda see, et need meid oma praegusel kujul või suuruses aitavad. Neid on võimalik muuta! Need võivad muutuda väiksemaks, kergemaks või välismõjudele vastuvõtlikumaks. Need võivad muutuda meie sees mõjuvõimsateks ja püsivateks, tekitades uusi võrseid, millest saada uut jõudu – need on meie jõujaamad, mis toovad kaasa uhiuusi võimalusi.

Selleks, et need tõkked saaksid muutuda ja liikuda, peame oskama häälestuda ja leidma üles need, mis vajavad hoolitsust, või vähemalt saada aru, kus nad meie sees elavad, ja otsima tuge, mida meil on vaja nendega tegelemiseks.

Kuidas häälestumist alustada? Kuidas lasta oma kehal, sisetundel ja emotsioonidel koos ajuga end juhtida? Esimene samm on – tee proovi!

Üks sünnituseelse aja kõige lähedamaid külgi on see, et sa oled juba hakanud seda tegema. Pealegi su beebi aitab sind! Sa tunned, kui beebi liigutab, nii et oled oma kehast teadlikum ja see omakorda suurendab usaldust, et sinu keha kasvatab neid jalgu, mis sind äsja põtkisid. Kui sa mingit tobedat reklaami vaadates nutma hakkad, võtavad võimust emotsioonid ja sa oled kuulanud sisetunnet ning korra või kaks oma arstile helistanud, sest miski oli justnagu valesti, või oled hakanud oma beebit unes nägema või temaga seoses imelisi tundeid kogema, märgates enda ümber uusi kokkusattumusi.

Teisisõnu – sa juba kasutad oma kompassi!

Järgmistel lehekülgedel aitame sul arendada häälestamisoskust ning tuletame meelde, et sina ja su beebi teete seda koos, samuti aitame suaju vaigistada, et sa kuuleksid seda, mida su keha, sisetunne ja emotsioonid ütlevad. Need aitavad sul leida ka mõne oma tõkke, annavad sulle abivahendid nendega tegelemiseks ja aitavad otsida tuge, mida sa selleks üleminekuks vajad.

Niisiis, läksime!

LASE BEEBIL END JUHENDADA



Tihti arvame, et lapsevanematena on meie ülesanne oma lastele teed näidata – ja nii see ongi, aga nad on ühtlasi meie parimad õpetajad. Kui meil pole sobivat vastust või me ei tea, mida täpselt teha, võib beebi seda meile ise näidata, kui oleme valmis kuulama. Beebidel on ju oma kompass ning nende keha, sisetunne ja emotsioonid ei ole veel täielikult väljaarenenud aju võimuses, mis neid tagasi hoiaks!

Siinkohal toome ära ühe harjutuse, mis aitab sul uskuda, et su beebil on olemas kaasasündinud tarkus, millest sa võiksid üht-teist õppida ja te teete seda kahekesi koos – kuni lõpuni!



HINGAMINE KOOS BEEBIGA

Loe kõigepealt harjutuse kirjeldus läbi, sule silmad ja proovi järele teha.

- Pane silmad kinni, käed kõhule ja hinga pikalt, sügavalt sisse-välja. Kui tunned, et beebi liigutab, tervita teda!
- Keskendu hingates õhu liikumisele läbi ninasõõrmete.
- Mõtle sellele, kuidas hapnik sinu kehas lapse kehasse liigub ja uuesti sinu keha kaudu väljub.
 - Kujuta hapniku teekonda ette. Võid kujutleda, et hapnik liigub nagu valgus, värv või vedelik. Tunned seda endast läbi liikumas kuuma, märja või kiheleva tundena või kuulda seda helina. Vali see variant, mis sulle sobib.
- Järgne hapnikule mööda järgmist rada.
 - See liigub läbi ninasõõrmete kõrisse. Hingetorus seda filtreeritakse. Kõik hea läheb kopsudesse, vereringesse ja emakasse läbi platsenta ja nabanööri beebi sisse, kus see jõuab beebi vereringesse. Süsihappegaas – seda beebi ei vaja – liigub nabanööri kaudu platsentasse, läbi emaka sinu vereringesse, kopsudesse ja läbi ninasõõrmete välja.
- Tõmba hapniku teekonda järgides mõne korra sügavalt hinge ja sisse hingates pea meeles, et hapnik on toitainerikas. Just sellepärast aitabki see su beebil kasvada ja areneda. Sina pead beebi kasvamise ja arenemise abistamiseks ainult sisse hingama. Sa juba teedki seda!
- Välja hingates pea meeles, et sa vabastad nii iseenda kui ka oma beebi sellest, mida te enam ei vaja – jääkainetest. Selleks, et see saaks juhtuda, pead sa vaid välja hingama. Nii-sama lihtne see ongi!

- Kui sa niimoodi koos oma beebiga hingad, võid talle küsimusi esitada, saata väikeseid sõnumeid või pärida lihtsalt, mis teoksil.

Võid seda teha millal iganes ja kus iganes, nii et häälestu ja ole ühenduses oma keha ja oma beebiga!

#GeniaalneÕUANNE

Kui muretsed beebi heaolu pärast, võib sind aidata põtkimise loendamine². Hoiatus – teistele võib põtkimise loendamine tarbetut stressi põhjustada. Tee seda, mis tundub sulle õige!

MIDA SU KEHA SULLE ÜTLEB?

Beebiga ühenduses olemine on suurepärane moodus olla ühenduses ka oma kehaga. Su beebi lausa sunnib seda tegema, tahad seda või mitte, kuna su keha on juba beebit kasvatama hakanud.

Me teame, et oma keha kuulamine võib olla hirmutav, kuna enamikul meist on miljon põhjust, miks meie suhe oma kehaga on *keeruline*, aga siinkohal üks oluline märkus (ja põhjus, miks alustame seda juttu kompassist) – kui suudad oma keha tunda õppida ja end oma kehas hästi tunda, *aitab see sul* luua ühenduse sisetundega ja *sind maandada*, kui aju või emotsioonid liiga jõuliseks muutuvad või kontrolli alt väljuvad.

Seega tuleb taastada usaldus, et aju saaks rahumeeles lasta kehal juhtida. Kuidas? Hakka kuulama ja harjutama! Järgmised harjutused on mõeldud sind selles abistama.



KUULA OMA KEHA

Pane terve päeva jooksul tähele oma kehas tekkivaid aistinguid. (Soovitame need isegi kirja panna.) Kuidas teatud kohad neid aistinguid mõjutavad? Kindlad võnked või ruumi sisustus? Kindlad inimesed? Kellaaeg? Toit, mida sööd? Milliseid aistinguid sa koged, kui oled vihane, kurb, elevil? Milliseid aistinguid sa koged, kui miski sulle meeldib? Mis toimub siis, kui miski sulle ei meeldi? Ja vastupidi samuti – kui sa koged kehas mingit aistingut, küsi endalt, kus sa oled, kellega oled ja kas suudad eristada, mis neid aistinguid põhjustab.

See on kõigi jaoks erinev, aga toome siin ära mõne viisi, kuidas keha võib sinuga rääkida:

- | | |
|---|--|
| ○ kihelev tunne | ○ näo ja/või silma tõmblemine |
| ○ soe või külm tunne | ○ pinged lõuas, õlgades, kaelas |
| ○ värinad | ○ tühja kõhu tunne |
| ○ sügelus | ○ tursed |
| ○ pitsitusetunne rinnus | ○ sisemine avarusetunne, lendamise tunne |
| ○ vedelike vabanemine (sülg, veri, pisarad, tupevedelik, rinnapiim) | ○ väga kerge või hõljuv tunne |
| ○ iiveldustunne | ○ tunne, et keha on väga raske |
| ○ õõnes tunne kõhus | ○ tardunud või kinnijäämistunne |
| ○ pissimisvajadus | ○ eriti vaikselt, valjusti, kiiresti või aeglaselt rääkimine |
| ○ sisemine ärevus | ○ kõrvetusetunne |
| ○ tuikamine või valu | |
| ○ rahutus või hüplevad jalad, sõrmed, käed | |

Loomulikult on osa aistinguid otseselt seotud rasedusega – aitäh, beebi! –, aga avastatud mustrid üllatavad sind arvatavasti sellegipoolest. Jäta see meelde!



KEHA TÖKKED

Nüüd tead juba mingil määral, mis keeles su keha sinuga suhtleb, nii et uurime sinu suhet oma kehaga. Leia selleks vaikne omaette koht ning võta ligi pastakas ja paber. Loe enne alustamist alltoodud harjutus läbi.

- Leia mugav asend ja pane silmad kinni. Hinga pikalt sisse ja välja.
- Hoia silmad kinni ja hinga sügavalt ning hakka oma keha „läbi valgustama“, alustades peast ja lõpetades varvastega. Kujuta ette kõiki oma füüsilisi kehaosaid, nii sisemisi kui ka väliseid: pea, lõug, õlad, kõri, kopsud, emakas, magu, emakakael, jalad, varbad jne.
- Pane tähele, mis sulle iga kehaosa juures mõttesse tuleb. Pane tähele värve, kujutluspilte, inimesi, lõhnu, keha aistinguid, mõtteid või mälestusi ka siis, kui need tunduvad ebaolulised. Märka igasugust vastuseisu ja kõiki neid kehaosi, mille sa tahtsid vahele jätta.
- Kui tunned vastuseisu või pingeid, püüa hingamise abil seda vabastada, hingates pikalt ja kuuldavalt pinge suunas välja.

Kui oled „läbivalgustamise“ lõpetanud, ava silmad ja pane kirja kõik emotsioonid, aistingud või huvitavad asjaolud, mis pähe tulid. Kui oled ülevaate lõpetanud, esita endale tõkete leidmiseks järgnevaid küsimusi.

- Kas sul on üldine vastuseis sellele harjutusele? Kas istumine ja oma kehaga koosolemine oli sinu jaoks keeruline? Kas sa suutsid paigal olla?
- Kas märkasid midagi üllatavat?
- Kas sinu kasutatud keel kehaosade, mõtete ja mälestuste kirjeldamiseks oli positiivne, negatiivne või neutraalne?
- Millised kehaosad andsid kõige tugevama aistingut? Mis sulle enda juures meeldis? Kus on sinu jõujaamad?
- Kui suur osa tekkinud keelest, kujutuspiltidest ja mõtetest
 - oli kriitiline?
 - kõlas sinu jaoks tõeselt?
 - ei puudutanud tegelikult sinu keha, vaid kellegi teise oma?
- Kas avastasid midagi, mida võiksid jagada oma abiliste ja meditsiinipersonaliga?
- Kas sellele infole tuginedes saab sinu tugitiim sulle sünnitus-eelsel ajal kuidagi rohkem turvatunnet pakkuda?



MAANDAMINE

Oled nüüd leidnud mõne oma tõkke ja mõtled toetusele, mida sa nendega seoses vajad, ning me võime hakata harjutama, kuidas kasutada oma keha ja jõujaamu enda maandamiseks, kui aju meid hulluks ajab või vajame lihtsalt väikest pausi. Loe see harjutus esmalt läbi ja pane siis silmad kinni.

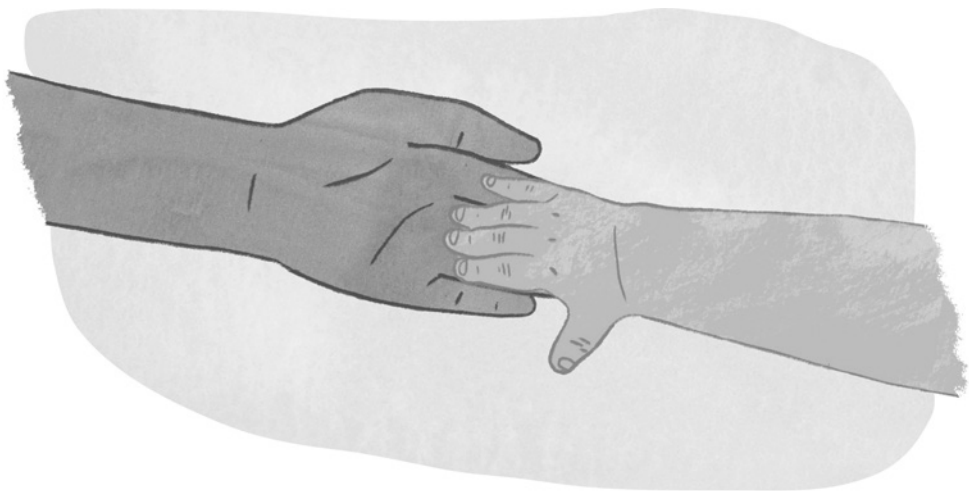
1. Istu, jalatallad põrandale toetatud, seisa või heida selili.
2. Pane silmad kinni ja käed kõhule.
3. Kergita suunurki õige pisut, nagu naerataksid.
(Tunne, kuidas pinged lõuas seda tehes taanduvad.)
4. Hinga pikalt ja sügavalt nina kaudu sisse-välja, keskendudes sellele aistingule, kui õhk sisse-välja liikudes läbi ninasõõrmete kandub.
5. Tunnetä, kuidas kõht ja rind sisse-välja hingates kerkivad ja langevad. Esita endale väljakutse hingata sisse ja välja võimalikult pikalt – kui täis ja kui tühi su kõht ja rind tunduvad?
6. Tunnetä ja kuula südame löömise rütmi. Võid panna ka käe rinnale, et seda paremini tunnetada.
7. Kas on probleeme? Kus on su jõujaamad? Keskendu neile. Või kui tahad, tunnetä oma beebit. Kas tunned teda liikumas? Sõrmed sahisevad? Püüa mitte kritiseerida seda, mis tunne sul on, kui beebi sinu sees liigutab. Lihtsalt teadvusta, et ta on olemas ja osa sinust, kes saab sind aidata.
8. Kui tunned, et see on liig, siis las olla! Lase suunurgad uuesti alla, hinga sügavalt sisse, kuuldavalt välja ja keskendu taas mõnele eelmainitud aistingule. Ära ürita mõtete eest põgeneda – las need olla olemas. Keskendu lihtsalt oma aistingutele.
9. Kui oled valmis, hinga viimast korda pikalt sisse-välja ja ava silmad.

Mis tunne oli?

Pea meeles – sa võid oma keha kuulata igal ajal. Sa ei pääse oma kehast nagu-nii, nii et võid ju ka sellega koos aega veetma hakata. Mida rohkem sa seda teed, seda parem tunne tekib ja seda lihtsam on sul end maandada. Harjuta aga!

KUULA Sisetunnet: #NIIMASÜNDISIN

Kehaga suhet taastama hakates lood samas ka ühenduse oma sisetundega. Tihti räägib sisetunne – ehk meie instinktid ehk asjad, mille kohta me teame, et need on tõelised ja tõesed, ilma et me päriselt teaksime, miks või kuidas – meiega keha kaudu. Just tänu sisetundele oleme suutnud liigina ellu jääda. Sisetunne tuletab meile meelde, et oleme beebi, iseenda sünni ja oma keha kaudu ühenduses kõigiga, kes olid enne meid! Ehkki me üritame oma loomalikke kombeid riideid kandes ja mikrolaineahju kasutades varjata, oleme siiski loomad, mis tähendab, et meil on võimsad instinktid!



Nüüd toome ära suhtlemise juhendi, mis aitab sul saada teada rohkem selle kohta, kuidas sa siia ilma tulid, tuginedes sinu enda sünnile. See harjutus aitab sul meenutada, et sa pole selles asjas üks ja et sünnitamine ühendab sind väga paljude sünnitajatega enne sind. Kasuta seda abivahendit oma sisetundega suhtlemiseks, kui aju ei lase sel end kuuldavaks teha.

Aga kõigepealt kiire meeldetuletus – see, kuidas sina sündisid, ei tähenda, et su beebi sünnib samamoodi. Palun ära lase sel harjutusel tekitada mingeid ootusi ega kasutada seda tagantjärele võrdlemiseks. Kui sa ei taha või ei saa rääkida inimesega, kes su sünnitas, jäta järgmine lõik vahele.



SUHTLEMISE JUHEND

Otsi üles inimene, kes su sünnitas, ja küsi temalt järgmist.

- | | |
|--|---|
| ○ Kus ma sündisin? | Miks? Mis tunne see oli? Mida sina sellest arvasid? |
| ○ Kes olid kohal? | |
| ○ Kuidas sa teadsid, et sünnitus algas? | ○ Kas tekkis komplikatsioone? |
| ○ Millisena sa seda kogemust mäletad? | ○ Kas ma pidin olema vastsündinute intensiivraviosakonnas? Miks? |
| ○ Mis oli selle juures kõige nauditavam? | ○ Milline oli sinu üleminek lapsevanemaks saamisele? |
| ○ Mis oli kõige keerulisem? | ○ Kas ma sain rinda? Kui kiiresti pärast sündimist? Kui kaua üldiselt? Mis tunne see oli? |
| ○ Kas sa tundsid teiste toetust? Mis selle tunde tekitas? Mis tekitas tunde, et sind ei toetata? | ○ Milline oli sinu sünnitusjärgne kogemus? |
| ○ Kas sa kasutasid valuvaigisteid? Mis tunne see oli? | ○ Kas sul oli sünnituse järel olemas tugi? Millest oli kõige rohkem abi? Millist tuge sa soovisid, aga ei saanud? |
| ○ Kas ma sündisin keisrilõikega? | |

Kui sa ei saa või ei taha sind sünnitanud inimesega suhelda, see harjutus ei tundu sobilik või sa lihtsalt ei taha seda teha, pea siiski meele, et sa oled sünni ajalooa seotud. Sa oled paljude sünnitajate järeltulija ja see, kuidas sina sündisid, ei tähenda, et sinu lapsed sünnivad samamoodi. *Sa saad kirjutada täiesti uue loo.*

Allpool küsimused, mida saad esitada teistele ja endale.

- Kes tahavad, võivad küsida oma kasuvanematelt, sugulastest või kelleltki teiselt üksikasju oma sünni ja/või selle kohta, mis tunne neil oli sinuga esimest korda kohtudes.
- Kas sinu elus on inimesi, keda sa pead väga vingeks ja kes on sünnitanud? Kas sa saaksid neilt küsida, milline oli nende sünnitamise kogemus? Kui soovid, kasuta eespool toodud küsimusi jutuajamise suunamiseks.
- Kas sa saad jõudu mingitelt ajaloolistelt või vaimsetelt kujude, inimestelt või tegelastelt?

Ära unusta jagada kõike, mida kasulikuks pead, oma tugitiimiga!

SU EMOTSIOONID ÜTLEVAD SULLE TÄHTSAID ASJU

Vahel on meil lihtne oma emotsioonide ja tunnetega ühenduses olla, isegi nii väga, et tekib tunne, nagu upuksime neisse. Teinekord on emotsioone keerulisem mõista või me ei pea neid oma vaeva ja aja vääriliseks, sest *meil läheb ju hästi*.

Ent meie emotsioonid ja tunded on alati tõelised.

Pealegi tekib sünnituseelsel ajal tihti *palju* emotsioone.

Me aitame sul oma emotsioone lahata ja neist vajalikku informatsiooni hankida.

Märkus: Kui sul on mingil hetkel tunne, et emotsioonid käivad üle pea, pea meele, et võid oma kehaga ühendusse astuda. Tahame ka teadvustada, et sünnituseelse aja meeleolu- ja ärevushäired – PMAD – on päriselt olemas. Need ei pruugi alati olla äärmuslikud. Vahel võivad need väljenduda depressiooni või ärevusena või ka mõlemana. Nii et isegi kui see, mida sa koged, ei tundu tõsine, võib pühendunud emotsionaalne tugi sel keerulisel üleminekuajal olla äärmiselt oluline. Loe lk 201.



OMA TUNNETE TÕLGENDAMINE

1. samm

Nimeta emotsioon (toome siinkohal mõne näite).

- | | | | |
|------------|------------|---------------|-----------|
| • süütunne | • soojus | • raskustunne | • hämming |
| • häbi | • tusatuju | • muretsemine | • stress |
| • elevus | • viha | • ärevus | • väsimus |
| • hirm | • kurbus | • igavus | • apaatia |
| • kadedus | • rõõm | • vihkamine | |

Kas sa oled oma tunnetes ebakindel? Meie emotsioonid kõnelevad tihti meiega keha kaudu. Seega uuri asja. Milliseid aistinguid sa koged ja milliseid mitte? Kas sulle on tuttavad teatud aistingud, mis on teatud emotsioonide lakmuseks? Su beebi võib sulle tagasisidet anda!