

Synnytystarina

Laskettuun aikaan oli kaksi päivää, mutta synnytys ei tuntunut vielä ollenkaan ajankohtaiselta. Olin aavistellut mielessäni ennakkoon, että raskaus jatkuisi yli lasketun päivän ja varannut käynnistelyä varten seuraavalle viikolle vyöhyketerapeutin, minkä lisäksi varattuna oli myös raskaushieronta oloa rentouttamaan ja valmistamaan synnytystä varten. Laskettu aika oli sunnuntaina ja vietimme perjantai-iltaa ajatellen tekevämme viikonloppuna viimeisiä järjestelyjä laitokselle lähtöä varten, mm. pakkaavamme sairaalakassin ja koetäyttävämme synnytysaltaan.

Loppuraskaudessa minulla oli ollut pari kertaa virtsankarkailua ja oletin niin käyneen nytkin, kun sohvalla asentoa vaihtaessani tunsin lorahtavan tunteen. Kävin vessassa ja harmittelin parina päivänä unohtuneita lantionpohjan jumppia. Hetken päästä lorahti uudestaan, ja päätin todella taas tsemppaavani harjoittelun kanssa. Kolmannen annoksen lorahtaessa tajusin, etten kontrolloi asiaa ollenkaan, ja neste tuntui tulevan kummallisesta paikastakin. Vessassa istuessani, vasta nyt useiden lorahdusten jälkeen, mieleen hiipi mahdollisuus että kyseessä olisikin lapsivesi!

Kerroin aavistuksestani miehelleni täysin epäuskoisena. Jotenkin minulla oli vahva tunne, että vauva ei ollut vielä valmis. Vauvan pään oli kuluvalle viikolla todettu olevan vielä kiinnittymätön, joten varmuuden vuoksi päätimme soittaa Kätilöopistolle, kuinka toimia. Kätilö sanoi, että koska vettä tulee vähän ja supistuksia ei vielä ole, voimme tulla laitokselle tarkistukseen omalla kyydillä ja että vaaraa napanuoran puristumisesta pään ja lantion väliin ei ole. Olimme onneksi tehneet jo listan sairaalakassiin pakattavista tavaroista ja nyt aloimme rauhallisesti pakkailla tavaroita mukaan.

Kätilöopistolla kirjauduimme sisään ja kätilö aloitti sydänäänien kuuntelun. Makoilin kyljellään sairaalasängyssä reilun puolisen tuntia. Saimme olla kahdestaan totutellen ajatukseen, että synnytys oli käynnistymässä. Kätilö teki palattuaan sisätutkimuksen ja totesi että olin "sormelle auki" ja kohdunsuu täysin pehmeä. Hän kertoi että tässä vaiheessa kolme neljästä synnytyksestä käynnistyy spontaanisti itsestään 24 tunnin sisällä ja että voisimme mennä kotiin odottelemaan. 12 tunnin kuluttua olisi kuitenkin tultava käymään tarkistamaan sydänäänit. 24 tunnin jälkeen synnytystä lähdetäisiin käynnistämään ensisijaisesti kalvojen puhkaisulla, jos tilanne ei muuten edistyi.

Vaikka olo oli luottavainen sen suhteen, että synnytys varmaankin oli käynnistymässä, alavatsalla alkoi tuntua ajoittaisia juilimisia, mielessä oli pelko siitä, että käynnistymistapa olisi ehkä uhka luonnolliselle synnytykselle, josta haaveilin. Toisaalta tässä kohtaa tajusin, että juilimiset oikeastaan olivat melko säännöllisiä, tullen sillä hetkellä noin 10 minuutin välein.

Lähdimme kotiin yrittämään yön yli nukkumista, mikä mieheltäni onneksi onnistuikin. Itse tunsin puolilta öin petiin käydessäni vatsan tuntemusten

voimistuvan. Ne kävivät nyt sellaisiksi, että pakottivat saapuessaan liikkumaan, mikä teki nukkumisesta jännitykseen yhdistettynä käytännössä mahdotonta. Niinpä nousinkin pian vuoteesta sohvalle netti-tv:n ääreen, mutta nukahtamisesta ei siinäkään tullut mitään: supistus oli tullessaan sen verran voimakas, että ellen ollut konttausasennossa tai pystyssä sen voima ehti säikäyttää minut niin että kipu tuntui pelolla höystettynä jo häiritsevän voimakkaana. Olin onnellinen, että synnytys oli mitä ilmeisimmin käynnistymässä spontaanisti. Otin rauhassa suihkun ja vietin viimeisiä yksinäisiä hetkiäni tutuksi tulleen vatsani kanssa. Kevyt puuhastelu tuntui tässä kohtaa parhaalta ajanviettotavalta, vaikka olinkin huolissani siitä, miten jaksan kaiken tulevan nukuttuani koko yönä vain pari muutaman minuutin pätkää. Kuuden aikaan aamuyöstä teki mieli hakeutua oman sängyn turvaan vastaanottamaan supistuksia kontallaan äänen säestyksellä ja herättelemään miestäni. Mieheni herättyä söimme aamupalaa, pakkailimme viimeisiä tavaroita ja lähdimme Kätilöopistolle kahdeksaksi. 12 tuntia lapsiveden menosta oli kulunut ja säännöllisten supistusten alkamisesta 8 tuntia.

Kättärillä pääsimme uudestaan sydänäänien kuunteluun. Istuin keinutuolissa, missä supistukset oli helpompi ottaa vastaan. Ehdin taas istua hyvän aikaa, kunnes kätilö palasi kertomaan että asentoa täytyy vaihtaa, koska vauvan sydänäänit heikkenevät tässä asennossa aina supistusten aikana. Lääkäri oli sanonut, ettemme voi lähteä kotiin tai liikkua muutenkaan ennen puhtaan käyrän löytymistä. Niin kokeilimme kolme varttia käyrien piirtymistä minun seistessä melko paikallaan. Nytkään ei vielä onnistunut, vaan mittarit kiinnitettiin uudestaan ja jatkettiin yhä, niin että lopulta yli kahden tunnin jälkeen pääsimme siirtymän osastolle, liikkumaan hetkeksi, ennen kuin mittaaminen aloitettiin vielä kerran. Tässä välissä kiharapäinen kätilö vaihtui hyvin nuoreksi tytöksi, joka kuitenkin kiinnitti mittarit edellistä napakammin ja täysin puhtaat sydänkäyrät saatiin viimein rekisteröityä. Sain istua mittauksen ajan jumppapallolla, mikä olikin aivan loistava idea! Supistuksen tunne katosi täysin, vaikka kätilö kertoi niiden piirtyvän mittariin säännöllisesti 4 minuutin välein. Laitoimme soimaan synnytystä varten polttamamme cd:n, jonka tahtiin keinutellessa ja lauleskellessa oloni alkoi olla suorastaan loistava!

Tässä välissä huoneessa kävi venäläistaustainen lääkäri, joka totesi minun olevan kahdelle sormelle auki. Edistystä hitaasti mutta varmasti... Hän myös kertoi että aloitetaan suonen sisäinen antibiootti, koska CRP:ni oli aavistuksen koholla. Tämä on kuulemma tyypillistä, kun lapsiveden menosta on jo jonkin verran aikaa. Hän myös ilmeisesti ehdotti kätilölle, että synnytyksen vauhdittamiseksi laitettaisiin oksitosiinitippa. Kysymättä minulta! Sanoin etten halua sitä, johon lääkäri totesi että voit siinä tapauksessa myös jatkaa avautumista asennoissa, jotka edesauttavat supistuksia. Törkeää, että olisin joutunut tipalle ilman selkeää omaa puuttumistani! Toisaalta voimaannuin varmuudesta, jolla tipasta kieltäydyin, toisaalta sairaalakäytännöt ärsyttivät taas suunnattomasti. Alan ymmärtää kotisyntyttäjiä oikeasti!

Koska mittaus viimeinkin onnistui, saimme luvan liikkua ja lähteä pienelle kävelyllä myös laitoksen ulkopuolelle. Soitimme ennen lähtöä doulallemme ja

kerroimme tilanteen ja sen, että minusta alkaa tuntua että tarvitse apua lähiaikoina. Hän sanoi lähtevänsä pian kotoa kättärille päin.

Käveleskelimme kuulokkeet ja reggae korvissa hymisten Sofianlehdossa ja Mäkelänkadulla puolisen tuntia mieheni kanssa kahdestaan. Hassu fiilis olla synnyttämässä muiden ihmisten seassa, jotka elivät aivan tavallista arkipäivää.

Palatessamme saimme tekstiviestin, että doulamme oli perillä aulassa. Halasimme häntä pitkään ja lähdimme takaisin ylös osastolle 4, jossa tämä alkuvaiheen käynnistely tapahtui. Kolmen hengen huoneeseemme oli nyt tullut toinenkin synnyttäjä, venäläinen nainen, jolle ilmeisesti tehtiin ballonkikäynnistystä ja myöhemmin Cytotec-käynnistystä. Kuulimme välillä omalle puolellemme kommentteja, että hänellä supistusten alkaminen oli työn takana, ja tässä vaiheessa mietin jo, että ei tuokaan huono vaihtoehto olisi, omani alkoivat käydä hankaliksi. Näin, vaikka en missään nimessä olisi halunnut olla hänen osassaan käynnistelemässä!

Pian huoneeseen palattuamme meille tuli esittäytymään vuorossa vaihtunut kättilömme, koko synnytyksen neljäs. Doulamme solahti tässä kohtaa luontevasti osaksi tukitiimiäni mieheni kanssa, kun jouduin taas tipanlaiton ajan olemaan sängyllä pitkälläni vartin verran. Doula auttoi painamalla lantiosta ja ristiluusta supistusten aikana ja vähän myöhemmin myös vauhdittaen supistuksia akupistepainannalla säärtien alaosista. Alusta asti mies ja doula vaihtoivat luontevasti rooleja, auttaen niin ihanasti oloani koko ajan! Sain kaipaamani pillin, jolla mehua ja vettä oli helpompi juoda, söimme jotakin pientä aina mieliteon mukaan.

Synnytys alkoi olla jo intesiivisempi, ja jokaiseen supistukseen oli haettava aktiivisesti helpotuskeinoja. Istuskelin pallolla, nojailin palloon, käveleskelimme ympäri osastoa minun heittäytyessä mieheni kaulaan doulan painellessa lantiota supistusten aikana. Välillä lepäsin sängyssä, missä kaikenlainen hetkuttelu ja heiluttelu auttoi myös aaltoihiin. Ääntä käytin koko ajan jollakin tavalla tuntemusten helpottamiseen. Näillä main äänenkäyttö alkoi jo olla sellaista että mietin aiheuttavani traumoja ja varman synnytyksen viereisen pedin venäläisnaiselle. Kerran kävi niinkin, että itkin puhtaasta onnesta -siis synnytyksen aikana!- ja taas mietin, miten venäläisnainen voi kuunnella kaikkea tätä tietäen, että sama on itsellä kohta edessä..

Tässä samassa kolmen hengen huoneessa vietettiin vielä jokunen tunti -aikakäsitys hävisi synnytyksessä kokonaan, eikä meistä kukaan varmaan tarkalleen ottaen muista kellonaikoja.

Myöhemmin käveleskelimme kolmisin ympäri osastoa ja kävellessä supistuksia tuli aina todella tiheästi. Välillä jäin seisomaan jompi kumpi jalka tuolille nostettuna, mikä tuntui hyvältä keinolta auttaa vauvaa alaspäin. Supistusten tullessa heittäydyin mieheni kaulaan keinuttelemaan itseäni doulamme painaessa lantiosta - tässä vaiheessa muistaakseni tehokkainta oli suoliluiden kompressio joka avasi puolestaan lantiota alaosastaan. Ajoittain se vei edelleenkin melkein kaiken kivuntunteuksen mennessään!

Doulamme ehdotti suihkua ja minustakin se tuntui hyvältä idealta. Osaston naisten suihkutilat olivat kokonaan vapaat, joten saatoimme mieheni kanssa mennä yhdessä suihkuun istuskelemaan, minä jumppapallon päälle ja mies viereeni jakkaralle suihkuttelemaan selkääni supistusten mukaan. Vesi ei lievittänyt tuntemuksia ihan toivomani mukaan, mutta tuntui silti hyvältä tavalta viettää aikaa ja viedä synnytystä eteenpäin taas reilun puolisen tuntia.

Suihkusta tullessamme oli taas käyrien kuuntelun aika. Kyselin kätilöltä, josko hän voisi tutkia minut ja tsekata joko olisi aika siirtyä varsinaiselle synnytysosastolle ja saada oma huone. Kerroin myös toiveestani päästä altaaseen. Allashuone olikin vapaana, mutta riippuisi tulehdusarvoistani, pääsisinkö altaaseen. Kätilö tutki minut ja sanoi kohdunsuun olevan 5 cm auki ja reunojen aivan pehmeät ja myötäävät. Saimme siirtyä syntymähuoneeseen! Kätilö lähti saattamaan meitä sinne, ja tapasimme järjestyksessään viimeisen kätilöni. Tulehdusarvoni olivat kohonneet 27:een, joten en sitten lopulta päässykään altaaseen.

Suihkuun minun ei tehnyt enää mieli, joten kuivan maan synnytys jatkui. Istuskelin jumppapallolla sairaalasängyn jalkopäähän ja säkkituoliin nojaten. Huoneessa oli nyppyläinen hierontahanska, jolla alaselän käsittely tehoi taas uutukaisuudessaan melko hyvin lantion tuntemuksiin. Hassua, miten sitä välttää kirjoittaessaan sana kipu - se vain ei tuntunut varsinaisesti kivulta, vaikka supistukset tässä kohtaa saivat karjumaan jo ihan täysillä keuhkoilla. Doulan sai ohjata tämän tästä ääntäni enemmän matalaksi hallitummaksi mölinäksi, karjumien kun ei ollut läheskään niin tehokasta.

Hyvän aikaa näin edettyämme pyysin taas, että kätilö tarkistaisi, olenko lähelläkään ponnistusvaihetta. Minusta tuntui, että saattaisin olla jo lähellä viimeisiä senttejä, tuntemukset alkoivat olla aika hurjia. Mutta olin vain kuusi senttiä auki! Jälkeenpäin mietimme doulan kanssa, olinkohan kuitenkin todellisuudessa tässä vaiheessa jo paremmin avautunut, loppusynnytys kun sujui niin vauhdikkaasti. Kohdunsuun tilannehan voi ilmeisesti elää jonkin verran sen mukaan, onko synnyttävä jännittynyt, ja tilannearvio tosissaan jännitti minua. Joka tapauksessa senttimäärän kuuleminen sai epätoivon vyörymään ylitseni ja aloin harkita epiduraalia. Puhuin tästä kätilön ja doulan kanssa, mutta jotenkin päädyimme puudutteen sijasta peräruiskeeseen. Tuntui, että jotain painetta on pakko saada kropasta ulos, enkä ollut käynyt koko synnytyksen aikana kunnolla tyhjennyksellä.

Ruiskeen laittamisen jälkeen alkoivatkin todella mielenkiintoiset ajat... Menin suoraa päätä vessaan, missä tarvitsin heti avukseni sekä doulan että mieheni. Istuin pöntöllä toisaalta tuntien helpotusta kun paine hellitti edes jollain tavalla, toisaalta supistukset alkoivat käydä ihan hurjiksi tässä kohtaa. Supistuksen loppuun alkoi ilmaantua pakonomaisia ponnistuskramppeja, kuin kroppa oksentaisi väärästä päästä. Roikuin doulassani, ja kevyt traktio, jonka sain keskivartaloon näin aikaiseksi helpotti oloa edes jonkin verran.

En ole kovin ylpeä siitä, että mieheni oli tätä kaikkea todistamassa, mutta jotenkin silloin synnytyksessä sillä ei ollut mitään väliä. Vessassa mieheni suihkutti lämmintä vettä alavatsalleni, mikä helpotti ihan jo siksikin että saatoin

keskittyä takapuolen sijasta vatsan tuntemuksiin. Supistukset tosiaan tuntuivat lopussa ihan pelkästään pepussa ja olivat tässä vaiheessa todella voimakkaita.

Siirtymävaiheessa sanotaan äidin usein pelkäävän kuolemaa, kokevan ettei pystykään synnyttämään, haluavan jättää koko leikin sikseen. Juuri näitä tunteita koin vessassa istuessani, ehkä kuolemanpelkoa lukuun ottamatta. En silti osannut yhdistää tuntemuksiani siihen, että synnytys saattaisi olla lähellä finaalia. Doula kannusti pahimpien supistusten aikana toistaen, että juuri tuollaisia tarvitaan, juuri noita voimakkaimpia me halutaankin. Se auttoi ihan hirveästi. Tuli olo, ettei tämä ole liikaa, vaan ihan tarkoituksenmukaista.

Ehkä noin tunnin vessaepisodin jälkeen halusin taas kättilön tutkittavaksi, en kerta kaikkiaan enää pärjännyt vessassa tuntemuksineni. Muutama supistus meni vielä sairaalasängyssä sopivaa asentoa etsien. Tuli tunne että välilihan alue kaipasi rentouttamista ja aloin uloshengittäessä päristellä kuin hevonen, tehdä prrr-ääntä ja jossain vaiheessa nauraakin tälle hörinälleni. Suun ja huulien alueen rentouttaminenhan vaikuttaa suoraan lantionpohjan rentouteen. Nauraminen tuntui muuten taivaalliselta!

Pian asentoa oli tukaluudessaan kuitenkin vaihdettava ja Luojan kiitos, tulin tässä kohtaa turvautuneeksi ilokaasuun. Se todella auttoi! Kuten olin kuullut, se vei supistuksen terävimmän kärjen mennessään ja samalla kaikkein voimakkaimman pelon, joka äärimmäiseen tuntemukseen liittyi. Ilokaasun voimalla uskalsin kääntyä selälleni puoli-istuvaan asentoon tutkittavaksi. Ja mitä uutisia sainkaan! Olin täysin auki, kohdunsuuta pienen pieni kieleke jäljellä. Kättilö antoi minun kokeilla kevyesti ponnistamista seuraavalla supisuksella.

En tiedä, mitä tapahtui, ponnistinko edes. Kohtuni tekemä työ oli tässä vaiheessa niin voimakasta, etten kokenut voivani sitä tahdonalaisesti enää mitenkään lisätä. Ilmeisesti kuitenkin ponnistin. Kättilö ja doula kohahtivat yhdestä suusta: "Herranjumala" ja muistan epäuskon kättilön äänessä hänen sanoessaan, että "Tämähän syntyy nyt!" Vauvan pää oli liikkunut tuolla yhdellä supistuksella aivan alas valmiiksi tulemaan ulos, syntymään.

Kättilölle tuli kiire kutsua syntymää varten toinen kättilö paikalle ja hakea synnytysjakkara, jota olin toivonut synnytystoivelistassani ponnistuspaikaksi. Siirryin jakkaralle supistusten välissä vain ottaakseni heti jakkaralla mieheni käsivarsille taakse nojatessani vastaan supistuksen, joka oli niin voimakas että tunsin, ettei vauva voinut olla syntymättä. Rukoilin kättilöä kiirehtimään tukemaan välilihaa, ettei vauva syntyisi liian nopeasti. Muistan ikuisesti, miten kauan kättilöltä tuntui vievän suojahanskojen pukeminen päälle minua auttaakseen. Kohtuni synnytti lasta ilman, että voin asialle yhtään mitään.

Kättilö ehti kuitenkin hätiin ja sain seuraavalla muutamalla supistuksella työntää vauvaa ulos supistuksen tahtiin. Ehdin rekisteröidä voimakkaan venytyksen tunteen ja muistan ajatelleeni kevyestä polttavasta tunteesta emättimen suulla että sen täytyy olla paljon kuvattu "ring of fire". Ihana tuntee kaikki tuo! Kipua ei ollut, vain tuntemusten rekisteröinti. Näitä ehdin ajatella, ilokaasun haukkomisen ohella ja pian syntyi pää. Tunne oli niin helpottava, siinä se oli! Enää hartiat! Kättilö pyysi pariaan auttamaan, napanuora oli kiertynyt vauvan

kaulan ympärille. Luin myöhemmin papereista, että napanuora oli ollut myös henkseleillä rintakehän ympärillä, mitä en "Potkikseemme" tutustuttuani enää ihmettele yhtään. Pari ponnistusta, mielestäni ei yhtään vähäisempiä kuin pään kohdalla (olihan syntymässä riuska mies) ja koko vauva soljahti ulos. Tunne oli pökertynyt, helpottunut, utelias, onnellinen...

Isän itkiessä, äidin hämmästellessä pääsimme heti nauttimaan ensimmäisistä hetkistä yhdessä, jakkaralla istuen, vauva rinnalla.

Synnytys oli valtavan suuri kokemus, mutta ei lainkaan sellaisella pelottavalla tavalla, miten olin ajatellut. Doulalla oli synnytykseeni valtavan suuri vaikutus, sitä tukea ei voi ehkä sanoa kuvaillakaan, vaan se pitää kokea. Synnytykseni oli pitkä ja vaiherikas tapahtuma ja olen todella onnellinen siitä, miten kaikki lopulta meni. Juuri niin kuin oli tarkoitettukin.