



Synnytyksen ABC

Synnytyškertomus Kätilöopisto 2015

Esikoiseni, suloinen ja toivottu tyttö, syntyi noin kolme viikkoa sitten ja vain kuudessa ja puolessa tunnissa. Doulan etsiminen tuli itselleni ajankohtaiseksi loppuraskaudessa, saatuani tietää ettei puolisoni tulekkaan mukaan synnytykseen. Tämän jälkeen doulan etsiminen oli itselleni päivänselvää, koska kärsin kovasta sairaalakammosta ja synnytyspelosta. Marjaanan löysin doula-illasta. Jo sinä hetkenä tunsin, että Marjaanalta voisin saada tarvitsemäni tuen. Ja sain sen kaiken tuen jo ennen synnytystä ja synnytyksessä. Itselläni oli voimakkaita supistuksia jo viikoilla 33-34. Laitoin viestiä Marjaanalle omasta tilanteesta ja viestejä vaihdettiin aina tarvittaessa. Oli rauhoittavaa tuntea, että Marjaana oli valmis lähtemään luokseni mikäli synnytys olisi käynnistynyt noin paljon ennen laskettua aikaa ja samalla myös ennen päivystysaikaa. Marjaanan tietotaito oli todella arvokasta itselleni, odotinhan esikoistani. Olimme puhuneet raskauden aikana omista toiveistani synnytykseen liittyen. Marjaana tuki omia toiveitani ja sain keskusteluista myös rohkeutta tavoitella niitä itse synnytyksessä. Keskustelujen myötä oma synnytyospelkoni häveni ja ajatukseni kääntyivät positiiviseen suuntaan.

Synnytykseni käynnistyi vesien menolla kesken liikelaskennan illalla myöhään. Tunnin päästä alkoi voimakkaat säännölliset supistukset. Itselläni supistukset olivat heti pitkiä ja tehokkaita. Tässä vaiheessa äitini oli tullut kotiin tuekseni. Marjaanalle olin jo tilanteesta soittanut. Supistukset tulivat niin nopeasti ja tiheästi, että päätimme lähteä sairaalaan. Kipurien puolesta olisin voinut vielä olla kotona. Marjaanan tapasin synnytyshuoneessa, melko pian sinne päästyämme. Marjaanan läsnäolo oli itselleni tärkeää, tiesin ettei minun tarvitsisi synnyttää yksin. Jo hänen läsnäolonsa rauhoitti itseäni ja pystyin keskittymään itse synnytykseen. Marjaanalla on nykyaikaista tietoa synnytyksestä, joka itseäni lohdutti. Supistusten aikana Marjaana tuki oman kehoni kuuntelua ja auttoi etsimään parempia asentoja. Kipeiden supistusten tullessa sain suuren avun alaselän painamisesta. Marjaana huolehti juomisestani ja otsallani pidettiin kylmää pyyhettä, mikä tuntui niin helpottavalta. Ponnistusvaiheessa ja varsinkin kun oma uskoni loppui, Marjaana tsemppasi minua ja antoi itselleni uskoa voivani jatkaa synnytystä. Marjaana auttoi ponnistusvaiheessa ohjaten itselleni parempaa tapaa ponnistaa. Lisäksi sain korvaamatonta apua saadessani kovia kramppeja kesken kaiken. Ilman Marjaanaa ei kramppeja olisi varmaan saatu selätetyksi niin pian. Synnytys sujui todella hyvin ja huoneessa oli rauhallinen tunnelma. Lopulta synnytykseni sujui vähäisillä lääkkeellisillä kivunlievityksillä ja omaa kehoani kuunnellen. Uskalsin synnyttää aktiivisesti, mikä ei olisi ollut mahdollista ilman doulaa ja hänen kanssaan käytyjä keskusteluja. Kaikki meni todella hyvin ja nopeasti. Yllätyin itsekin siitä, miten helppoa oli toisen tukemana antaa kehon toimia ja ottaa tilanne kerrallaan. Oma synnytykskokemukseni on erittäin voimaannuttava ja positiivinen, en vaihtaisi sitä mihinkään mistään hinnasta. Tärkeää itselleni oli tavata Marjaana synnytyksen jälkeen jolloin pystyimme käymään synnytystä läpi. Oli ihana huomata, että ajatuksemme kohtasivat näissäkin keskusteluissa. Olen kiitollinen saamastani lämpimästä ja empaattisesta kohtaamisesta ja tuesta. Suosittelen Marjaanaa doulana erittäin lämpimästi myös omille kavereilleni, jotka kokevat tarvitsevansa doulan palveluita.

Esikoisen äiti, Helsinki