

Synnytyskertomus. Mukana äiti, isä ja doula. Synnytys Porvoon sairaalan synnytisosastolla

Synnytys yleensä käynnistyy kun sitä vähiten odottaa – niin tässäkin tapauksessa. Olin äitini kanssa vauvantarvikeostoksilla synnytystä edeltävänä maanantaina 17.12.2012; Tunsin oloni normaalia väsyneemmäksi, mutta en siinä vaiheessa ajatellut asiaa sen enempää. Tiistaina aamulla havaitsin rusehtavaa vuotoa vessassa käydessäni ja olin hiukan huolissani, mutta ajattelin odottaa neuvolakäyntiä, joka oli samana päivänä. Terveystenhoitaja ei osannut sanoa tarkemmin, mitä vuoto oli, mutta kehotti, että seuraisin tilannetta. Hän mainitsi, että kyse saattoi olla limatulpan irtoamista ennakoivasta vuodosta. Menin kuitenkin vielä illalla Manipuran mammajoogaan, jossa harjoittelimme ponnistamista – Ironista sikäli, että pääsin tositoimiin jo seuraavana päivänä!

Heräsin siis keskiviikkoyöllä outoon nopeaan nipistykseen, jonka seurauksena pinkaisin nopeasti ylös sängystä. Tunsin tarvetta mennä vessan, joten en sen enempää ajatellut nipsausta. Tunsin pissatessa, että jotain suurta muljahti pönttöön ja niinhän se sitten olikin limatulppa. Avasin vessan oven ja huusin miehelleni, että ihan lähipäivinä varmaan synnytellään! Sen kun olin huutanut, niin totesin, että vedet meni! Ei tosi kaikki kerralla, mutta ihan kunnan satsi meni pikkuhousunsuojaan. Kello oli tässä vaiheessa 2:20 yöllä. Soitin Porvooseen ja minut ohjattiin lepäämään ja seuraamaan tilannetta. Yritin käydä pitkäksi sängylle, mutta supistukset alkoivat tehdä aika voimakkaina tuloaan. Yritin hakea asentoa sängyllä, mutta mikään ei tuntunut hyvältä. Päätin siirtyä pimeään vessaan istumaan jumppapallolle. Supistukset kovenivat koko ajan, ja jotenkin päädyin käyttämään ääntäni lieventääkseni niiden voimaa. Päristelin kuin ampiainen ja keinuttelin lantiotani pallolla nojaten mieheeni. Mies yritti supistusten välissä pakata keskeneräistä sairaalalaukkaa ja soitti äidilleni, että tarvitsemme autoa sairaalaan menoa varten. Ennen synnytystä olin ostanut ihanan aromaterapeuttisen soijakynntilän, jonka a pyysin mieheni sytyttämään. Yllätyksekseni haju etoi minua, kuten myös äitini miehelleni lämmittämä makaronilaatikko! Kun jälkikäteen ajattelen synnytystäni, niin päällimmäisenä tulee ajatus siitä, että en missään vaiheessa ollut huolestunut tai pelännyt vaan uppouduin täysillä ottamaan supistuksia vastaan. Olin aika paljon itsekseni vessassa, kun mieheni soitteli Porvooseen ja yritti saada doulaamme kiinni. Mieheni sai Marjaanan kiinni seitsemän aikaan, jolloin he sopivat, että hän tulisi meille kotiin.

Supistukset olivat jo kuitenkin sen verran kovia, että päätimme siirtyä Porvooseen noin kahdeksan aikaan aamulla. Marjaanakin tulisi suoraan sairaalaan. Supistusten vastaanottaminen autossa ei ollut kovin miellyttävää, koska jostain syystä äitini oli pinonnut takapenkin täyteen tavaraa!! Minulla oli vaikea päästä hyvään asentoon ja muistan jossain Itäkeskuksen kohdalla saaneeni karmean supistuksen. Tällöin sain doulalta tukea puhelimitse hengittämiseen ja äänenkäyttöön. Jossain vaiheessa olo oli oksettava ja niinpä sitten kävi, että oksensin auton takapenkillä. Onneksi löysin ison viltin takapenkiltä, jolle oksentaa. Siinä kaikessa tohinassa muistan ajatelleeni, että ”en voi oksentaa äitini hienoon autoon”. Mieheni kiipesi takapenkille ja auttoi minua loppumatkan. Muistan kun saavuimme Porvooseen ja äitini kysyi mieheltäni, onko tuo rakennus se sairaala ja mieheni vastasi: ”Ei, se on koulu.” Muistan huutaneeni silloin, että ”ette kai te nyt helvetti menneet eksymään”?! Onneksi pääsimme lopulta sairaalaan.

Pihalla sain kovan supistuksen ja otin tukea miehestäni. Huomasin oven takana rauhallisesti odottavan ja hymyilevän kättilön. Kättilö esitteli itsensä ja ohjasi oikopäätä meidät synnytyssaliin. Marjaana oli tässä vaiheessa jo liittynyt seuraamme. Muistan mieheni antaneeni synnytystoivelistan kättilölle, joka luki sen läpi ajatuksella. Muistan käyneeni sängylle kontalleen nojaten säkkituoliin. Supistusten tullessa Marjaana painoi lantiotani, mikä tuntui todella hyvältä. Samanaikaisesti hengittelin systemaattisesti ja päästin matalia ääniä. Välillä tuntui, etten enää pysty koko synnytykseen, ja muistan ajatelleeni mielessäni, että kyllä ymmärrän niitä naisia, jotka haluavat epiduraalin! Koskaan en kuitenkaan ajatellut edes pyytäväni sitä, sillä jossain sisimmässäni tiesin, että kaikki menee ihan omalla painollaan. En ollut lainkaan huolissani.

Muutaman kerran taisin katsoa kelloa, ja silloin iski epäusko – ajattelin, etten enää jaksa. Pelkäsin etten jaksa ponnistaa, koska olin oksentanut automatkalla. En myöskään saanut syötyä ajatuksella valittuja energiapitoiset pikkupurtavia. Tunsin jo ponnistamisen tarvetta; tunne oli sellainen kuin olisi ollut ihan karmea kakkahätä. Taisin huutaakin jonkun supistuksen aikana, että tuntuu että kohta lentää kakka! Tunsin jossain vaiheessa, että polveni olivat aivan turtana ja halusin itsekin vaihtaa asentoa. Mieheni ja Marjaana auttoivat minut sängyltä alas ja johan alkoi tapahtua! Liike sai selkeästi aikaan voimakkaan supistuksen. Ihan kuin olisin tuntenut, että Daniela laskeutui alemmaksi. Päätin mennä vessaan suihkuttelemaan suihkulla alavatsaan, mikä tuntui aivan taivaalliselta! Taisin ensin kuvitella voivani mennä vessaan yksin, mutta heti supistuksen tullessa tarvitsinkin apua. Marjaana tuli auttamaan minua ottamaan vastaan supistuksia. Tunsin pöntöllä taas voimakasta tarvetta supistaa. Muistan kättilön huutaneen naurun pilkahdus äänessään, että älä pönttöön ponnista. Tulin pois vessasta, ja kättilö tutki kohdunsuun tilanteen minun maataessa epämääräisessä asennossa laverilla. Jossain vaiheessa huoneeseen oli tuotu jakkara. Kättilön ehdotuksesta siirryin jakkaralle laverin eteen nojaten mieheeni. Ponnistin ja kappas, ensimmäisellä ponnistuksella tuli pää näkyviin. Ponnistusvaiheessa muistan katsoneeni kelloon ja ajatellen, että loppuisipa tämä jo. Meni monta supistusta ennen kuin Danielan koko pää tuli näkyviin. Muistan miettineeni hypnosynnytyssillä opeteltua j-hengitystä mutta en oikein tuntenut saavani siitä otetta, joten kunhan vaan sitten lopulta naama irvessä ponnistin. Ja huusin! Taisin useamman kerran kysyä kättilöltä, että kauan tässä oikein vielä menee. Ponnistaminen sattui ja taisin todetakin tämän asian Marjaanalle. Mietin jossain vaiheessa itse, että nyt tämä kyllä kestää ja sitten Marjaanan ja mieheni kovasti kannustaessa pistin kaikki peliin ja lopulta ponnistin Danielan yhdellä ponnistuksella ulos. Kättilö nosti Danielan heti syliini. Kello oli tässä vaiheessa 12:31, ponnistusvaihe oli kestänyt noin 30 minuuttia.

Napanuoran sykkimistä odoteltiin hetki, kättilöt olisivat halunneet leikata sen nopeammin. Onneksi Marjaana sanoi minulle, että voin itse kokeilla napanuoraa, jos se sykkii. Näin siis tein, ja odotimme vielä hetkisen. Pääsimme sitten sängylle makaamaan yhdessä Danielan kanssa. Kättilö olisi halunnut laittaa oksitosiiniä heti istukan poistamiseksi, mutta me halusimme odottaa. Hän kunnioitti pyyntöämme. Yritin heti imettää Daniela, jos se olisi auttanut istukan syntymistä, mutta näin ei tapahtunut. Kättilö suostui odottamaan tunnin, minkä jälkeen piikki laitettiin. Istukka tuli ulos nopeasti ja oli täysin ehjä. Totesimme mieheni kanssa, että tämä oli oikea päätös, koska istukka ei selkeästi halunnut irrota itse. Daniela sai olla rinnallani koko ajan, ja hän ottikin molemmista

rinnoista elintärkeitä huikat ja osoitti täydellistä imutekniikkaansa! Kätilöllä ei ollut kiire saada meitä ulos synnytyssalista, koska ketään ei ollut tulossa. Odotimme perhehuoneen vapautumista kaikessa rauhassa ja kätilöiden vuoron vaihtuessa uusi ihana kätilö tuli mittaamaan ja punnitsemaan Danielan. Mieheni sai kylvettä Danielan minun levätessä.

Jalkani eivät kantaneet ollenkaan synnytyksen jälkeen. Pääsimme lopulta rauhallisesti siirtymään perhehuoneeseen ja rauhoittumaan perheenä. Jos synnytyskokemus pitäisi arvostella, sanoisin sen olevan 10, koska kaikki meni luonnollisesti ja omalla painollaan. Kätilömme oli aivan huikea ja kunnioitti alusta alkaen tahtoani synnyttää ilman kivunlievitystä. Hän oli juuri se täydellinen kätilö, jonka olemassaoloa en juurikaan synnytyksen aikana edes noteerannut, koska hän teki kaikki tarvittavat toimenpiteet hyvin huomaamattomasti ja häiritsemättä synnytykseni rauhaani. Ja vasta myöhemmin sain kuulla, että olin jo 7 cm auki tullessamme sairaalaan! En olisi etukäteen ikinä voinut kuvitella kestäväni niin kauan kotona, mutta näin jälkikäteen ajatellen olisin varmaan vahingossa voinutkin synnyttää kotona!

Koen, että tämä positiivinen synnytyskokemus ei olisi ollut mahdollista ilman syventävää synnytysvalmennusta, henkistä valmistautumista (jooga) ja ilman doulaa. Toki olennaista oli myös se, ettei synnytyksessä tapahtunut muuten mitään komplikaatioita. Miehenikin sanoi jälkikäteen, että paras valmistautuminen oli doulan palkkaaminen. Myös synnytyssairaalan huolellinen valitseminen oli mielestäni tärkeässä osassa. Kaikki Porvoon kätilöt olivat aivan ihania, ja osastolla oli kiireetön ja välittävä ilmapiiri. Imetys lähti sujumaan ilman minkäänlaista ongelmaa ja ohjausta sai paljon tarvittaessa. Suosittelen siis lämpimästi doulan palkkaamista ja syventävää synnytysvalmennusta!