

# Tekniikan lisenšiaatti ryhtyi doulaksi

## VIIKON NAINEN

Kun Marjaana Siivola, 40, synnytti kolmatta lastaan, hän tajusi, miten merkityksellistä doulan työ on. Sen jälkeen Marjaana jätti tekniikan lisenšiaatin ja tutkijan työn ja ryhtyi doulaksi.



Marjaanasta on arvokasta, kun hän saa olla tukemassa ja auttamassa synnyttäjää ja hänen kumppaniaan tai muuta tukihenkilöä tärkeän tapahtuman äärellä.





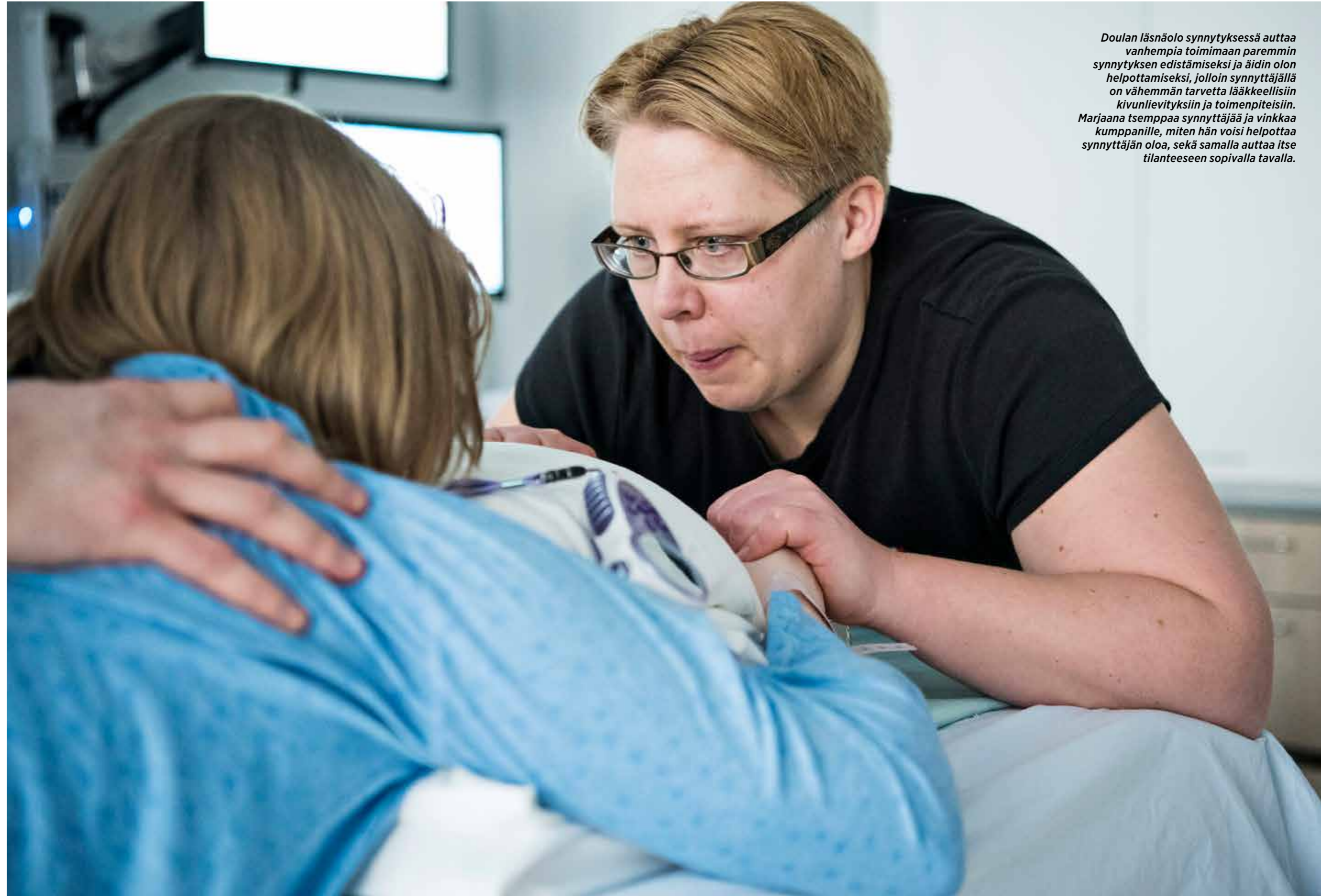
Marjaana pitää avoimia doula-iltoja vaihtuvalla teemalla, kuten esimerkiksi synnytysvalmennusiltoja muiden doulien kanssa muun muassa Organic Spiritissä, Helsingissä. Näihin tilaisuuksiin ovat kaikki tervetulleita tutustumaan douliin ja saamaan vinkkejä tulevaan omaan synnytykseen.



Doula-suhde alkaa yleensä 30 raskausviikon tietämillä. Doula tukee perhettä tarjoten heille tietoa synnytyksen fysiologisesta kulusta sekä siitä, miten äiti ja kumppani voivat tarjota hyvät lähtökohdat synnytyksen luonnolliselle kululle. Doulan voi palkata myös vain synnytykseen, jolloin doula tulee suoraan sairaalaan ja on siellä synnyttäjän tukena.



Marjaana opastaa tukihenkilöä painamaan lantiota kivunlievitykseksi sekä löytämään oikeat akupisteet. Hän kannustaa synnyttäjää liikkumaan sairaalassa mahdollisuuksien mukaan. Se edesauttaa synnytyksen käynnistymistä. Lonkkien avaus rappusia kiivetessä antaa muun muassa lapselle tilaa laskeutua.



*Doulan läsnäolo synnytyksessä auttaa vanhempia toimimaan paremmin synnytyksen edistämiseksi ja äidin olon helpottamiseksi, jolloin synnyttäjällä on vähemmän tarvetta lääkkeellisiin kivunlievityksiin ja toimenpiteisiin. Marjaana tsemppaa synnyttäjää ja vinkkaa kumppanille, miten hän voisi helpottaa synnyttäjän oloa, sekä samalla auttaa itse tilanteeseen sopivalla tavalla.*

### Kuka?

- Nimi: Marjaana Siivola
- Ikä: 40
- Perhe: mies ja kolme lasta
- Koulutus: Sertifioitu doula CD (DONA International), sertifioitu synnytysvalmentaja CCCE (CAPP), doulakouluttaja DT (DONA International), DI ja tekniikan lisensiaatti. CAPP ja DONA International ovat amerikkalaisia, doulia kouluttavia järjestöjä.
- Asuu: Espoo
- Ajankohtaista: Perusti Suomen Doulat ry:n ja ajaa vahvasti doulatoinnin kehittämistä ja synnytykseen valmistautumisen tärkeyttä. Pitää Synnytyksen ABC-verkkokurssia ja samannimistä blogia.



Doulalta vaaditaan hyviä sosiaalisia taitoja. Marjaanasta tärkeintä on olla herkkä toisten ihmisten lukemiselle. Doula ei myöskään saa ottaa henkilökohtaisesti, jos on esimerkiksi perustellut jonkun asian toimivuutta tutkimustuloksiin nojaten, mutta synnyttäjää valitseekin toisin. Viime kädessä synnyttäjää itse päättää, haluaako hän esimerkiksi käyttää lääkkeellisiä kivunlievityksiä.



Paras palkinto Marjaanalle on, kun äiti kokee saaneensa hyvän synnytyksen mahdollisista vastoinkäymisistä huolimatta. Kiitokset lämmittävät Marjaanan mieltä. Erityisen hyvältä tuntuu, kun aluksi doulan läsnäoloon ehkä hieman varautuen suhtautunut puoliso tulee kiittämään ja kertomaan, kuinka paljon Marjaanasta lopulta olikin hyötyä.



Työn haastavin puoli Marjaanan perheelle on ollut neljän viikon päivystäminen synnytyksen lähestyessä, mikä tarkoittaa kahta viikkoa ennen ja jälkeen lasketun ajan. Lapset ovat pikkuhiljaa jo tottuneet äidin vaihteleviin työaikoihin ja ymmärtävät, että äiti on kuitenkin enimmäkseen läsnä heidän arjensa. Marjaana on kiittolinen kattavasta tukiverkostostaan, sillä ikinä ei voi tietää, milloin doulattavan synnytyksen käynnistyy ja lapsille pitää löytää hoitopaikka.

**S**EITSEMÄN vuotta sitten Marjaana Siivola asui miehensä ja kahden pienen poikansa kanssa USA:ssa. Hän oli kolmatta kertaa raskaana.

Yhdysvalloissa synnytykskulttuuri poikkesi suomalaisesta. Oli ihan normaalia, että vanhemmilla oli synnytyksessä mukanaan ulkopuolinen tukihenkilö eli doula. Vaikka Marjaanalla oli jo kokemusta kahdesta synnytyksestä, hän päätti palkata itselleen doulan, lähinnä kielen ja kulttuurierojen takia.

Oma mies oli myös tukena synnytyksessä, mutta Marjaana koki, että sai doulalta paljon apua ja tukea.

Positiivinen kokemus ei joutunut siitä, mitä kivunlievityksiä hän käytti, vaan siitä, miten hän itse asenoiutui synnytykseen ja miten häntä tuettiin.

Marjaana alkoi ymmärtää, miten vajavaisin tiedoin hän oli synnyttänyt Suomessa. Kätilö ei synnytä äidin puolesta, joten äidin olisi hyvä itsekin tietää synnytyksen perusteita. Se auttaa äitiä olemaan aktiivinen toimija synnytyksessä.

Marjaana on aiemmalta koulutukseltaan tekniikan lisensiaatti ja teki töitä tutkijana ja käytettävyyssiantuntijana. Kokemus synnytykseen valmistautumisesta ja jatkuvan tuen saamisesta synnytyksen aikana oli niin hyvä, että Marjaana halusi olla tarjoamassa sitä myös tuleville synnyttäjille. Hän tutustui alan tutkimukseen ja tuloksiin, päätti kouluttautua itsekin doulaksi ja perustaa toiminnan.

Marjaana törmää edelleen epäilyihin.

Monelle doula on tuntematon käsite. Moni ihmettelee, miksi pitäisi palkata vieras ihminen tukihenkilöksi.

Doulan hyödyllisyydestä on kuitenkin tutkittua näyttöä. Doulan mukanaolo vähentää muun muassa toimenpiteiden ja lääkkeellisten kivunlievitysten tarvetta ja jopa keisarileikkausten määrää.

Tulokset puhuvat selvää kieltä doula-ammattikunnan tarpeellisuudesta, ja doulatoinnista kasvaakin nopeasti. Perheillä on selvästi tarvetta palvelulle.

**TEKSTI JA KUVAT**

**INKA SOVERI**

inka.soveri@iltalehti.fi