

„Ma polnud korduv-sünnitajana isegi mitte mõelnud sünnitoetajale. Arvasin, et tean rasedusest ja sünnitusest kõike. Nüüd söön aga oma sõnu!“ Teekonnast beebini koos sünnitoetajaga kirjutab **Liis Niilo (24)**.

FOTOD: ANNIKA ERIK

Sünnitoetaja  
kinkis mulle  
turvatunde

Olen terve oma teadliku elu elanud mõttega, et kõik, mis meie ellu tuleb, teeb seda põhjusega. Taas kord sain sellele kinnitust. Igas halvas on midagi head. Minu tee oma *doula* ehk sünnitoetajani sai alguse enneaegse sünnituse ohust 34. rasedusnädalal. Läksin valvetuppa kontrolli, sest mul olid regulaarsed valud ja toonused ning lisaks tundus, nagu oleks väike kogus lootevett ära tulnud. Mind kirjutati kohe haiglasse, kus selgus, et emakakaenal ongi väike avatus. Arst tegi kaks süsti, mis valmistavad lapse kopsud ette, et ta saaks iseseisvalt hingata. Tugevamad valud algasid palatis, kuid sünnitegevust hoiti tagasi ravimitega, sest kopsu ettevalmistavatest süstidest peaks sünnituseks olema möödunud 48 tundi. Hetkega olid kõik minu plaanid ja elukorraldus pea peale keeratud.

Olles haiglas, üksi, täis erinevaid emotsioone, võtsin ühendust sünnitoetaja Gertrudiga. Temast rääkis mulle sõbranna, kes ise on Gertrudi pikaajaline lähedane sõber. Sünnitoetaja tuli esimesel võimalusel haiglasse, kaasas enda tehtud smuuti ja tervituseks üks tugev kallistus.

## Teadmatus hirmutab

*Doula* oli sel hetkel nagu kalju, kellele sain toetuda. Tema teadmised, oskused, kogemused ja julgustamine aitasid mul toime tulla hirmuga enneaegse sünnituse ees. *Doula* kinnitas, et 34. nädalal ei olegi sünnitus enam väga enneaegne, sest beebil on kõik elutähtsad organid ja funktsioonid selleks ajaks välja arenenud. Sünnitoetaja valmistas mind vaimselt ette juhaks, kui tõepoolest sünniprotsess käivitub ja seda

enam tagasi hoida ei saa. Ta seletas väga põhjalikult, millised mured varem sündinud beebidel on ja millist ravi või jälgimist nad võivad vajada. Ennekõike on emadele-isadele ehmata enneaegse beebi kaal, aga midagi eluohtlikku selles 34. nädalal ei ole. Gertrud võttis minu jaoks aega ja vabastas mind nii teadmatuses kui ka hirmudest. Ma saingi haiglast koju ja raseduse kandsin ilusti täis. Sünnitoetaja aga oli minu ja mehe Kareli (31) jaoks sellest hetkest alates olemas ka ülejäänud raseduse ajal, sünnitusel ja ka praegu, sünnitusjärgsel perioodil.

Esimese rasedusega käisime Kareliga kõikvõimalikes Perekooli loengutes. Õppisime hingama, proovisime sünnitusasendeid, käisime tugisükuloengus ja viisime end kurssi, kuidas õigesti süüa. Augustis 2014, kui saabus kauaoodatud esimene sünnitus, oli see meile mõlemale emotsionaalselt ootamatult raske. Kõik see, mida olime loengutes kuulnud, ei andnud meile turvatunnet ega teadlikkust sünnitusel. Sünnitajaid oli sel päeval palju ja suure osa ajast veetsime sünnituspalatis mehega kahekesi. Teadmisest, kuidas õigesti hingata ja asendeid muuta, olid kui peast pühitud. Teoorias oli tundunud õigesti hingata väga lihtne ja loogiline, praktikas, valude ajal, aga palju keerulisem. Esmasünnitajana ei osanud ma oma keha ja meelt kuulata. Mees oli hirmul ja mina olin hirmul, sest teadmatus ongi hirmutav. Kartsin iga tuhu ja pressi ning mõtlesin pidevalt, kas lapsega on ikka kõik hästi. Et ämmaemandat kutsuda, pidi mees mind palatisse üksi jätma. Tol hetkel tundus mõni üksi veedetud minut terve igavikuna. Mul puudus igasugune turvatunne. Sünniprotsess näis lõputu ja ma ei saa nimetada esimest sünnitust just kuigi imeliseks.

Sünnitoetaja oli Liisi, Kareli, Kristoferi ja väikse Rihhardi jaoks olemas raseduse ajal, sünnitusel ja ka nüüd, pärast lapse sündi.

## Kohtumised raseduse ajal

Küll aga oli imeline minu teine sünnitus koos sünnitoetajaga! Kohtusime Gertrudiga edaspidi korra nädalas ja lisaks olime kirjavahetuses. Alati oli võimalik temalt ka telefonitsi nõu küsida ja iga

kord saime põhjaliku vastuse. Gertrud harjutas igal nädalal minuga hingamistehnikaid, proovisime erinevaid sünnitus- ja lõõgastumisasendeid. Kõik toimus meie kodus ja selles oli osaline ka Karel. Rinne meie selja taga oli tegelikult veel laiem, sest *doula* ise oli pidevalt ühenduses ka ämmaemandatega.

Raseduse lõpu poole tekkis mul vajadus minna valvetuppa kontrolli – kahtlustasin, et looteveed nirisevad. Gertrud tuli minuga kaasa, sest mehe tööpäeva ma segada





# Kauplus BabyKids – lastekaubad vastsündinutele ja väikelastele

Meie kaupluses on saadaval suures valikus erinevaid kaubaartikleid vastsündinutele, nagu lapsevankrid, voodikesed, vooditarvikud, turvatoolid autosse, söögitoolid jne.

# BABY KIDS

## Ultra-kerge konstruktsioon ning moodsa disainiga lapsevanker



Kauplus BabyKids asub Mustika keskusel  
I korrusel, Tammsaare tee 116, Tallinn, 12918  
Avatud: E – L 10.00-20.00, P 10.00- 18.00

Tel. +372 5571806  
E-post: [info@babykids.ee](mailto:info@babykids.ee)  
[www.babykids.ee](http://www.babykids.ee)

ei tahtnud. Kontrollis kaasaskäik annab sünnitoetajale hea ülevaate sellest, kuidas kulgeb rasedus. Täpsustavad küsimused, mida mina ei oskaks küsida, saab vajaduse korral arstile või ämmaemandale esitada *doula*.

Kuid kas lubada *doula* kaasa ka sünnitusele või mitte? Selle dilemma ees olime pikalt, või õigemini oli mees. Karel oli alguses sünnitoetaja suhtes üldse väga skeptiline. Ta kartis, et jääb tagaplaanile ja tema roll minu toetusel on ebavajalik. Kuid kohtumised *doula*ga aitasid elukaaslasel paremini mõista tema tähtsust ja rolli. Sünnitoetaja rõhutas, et tema ei suuda kunagi asendada naisele oma mehe tuge.

## Me ei jäänud ükski

*Doula* toe ja julgustusega sain lõdvestuda ja avaneda oma kodus nii kaua, kui soovisin. Oodata kodus keskkonnas, et tuhud tugevneksid ja muutuksid regulaarseks, on kindlasti mugavam kui haiglas. Minu kodu on minu kindlus! Haiglasse jõudes olid tuhud juba tugevad ja üsna ruttu algasid ka pressid. Gertrud oli ühenduslülina minu ja mehe ning haiglapersonali vahel. Ta lõi toimiva koostöövõrgustiku ja seisis selle eest, et pere vajadused ja soovid saaksid rahuldatud. Et sünnitav naine ei peaks muretsema mitte millegi pärast ja saaks keskenduda vaid endale ja beebile. *Doula* tutvustas meie koostatud sünnitusplaani ka sünnitusel olnud ämmaemandale.

Gertrud tuletas tuhude ajal mulle meelde, kuidas õigesti hingata, ja kui vaja, palus mul seda korrigeerida – näiteks teha mul madalat karu häält. Leidsime tema abiga mulle sobivad lõõgastumisvõtted – seljasilitused ja alaseljamassaaži. Sellest oli palju abi. Tundsin end turvaliselt ja kordagi ei jäänud ma palatisse üksinda. Sünnitusel on *doula*st suur tugi ka mehele, sest paljusid mehi valdab sünnitusel hirm ja abitus. Kuna ükski mees ei saa omal nahal sünnitust kogeda, ei peagi ta ka oskama end panna naise olukorda. Gertrud julgustas meest ütleva mulle olulisi asju. Kuulda mehelt tuhude või presside vahel, kui väga ta mind armastab või kui vapper ma olen, annab tohutu energia ja heaolutunde. Seda on sünnitusel väga vaja!

Terve sünnituse tundsin end väga tugeva ja teadlikuna. Gertrud aitas mul ületada kõik hirmud, mis mind valdasid. Mitmekordselt ümber kaela olev nabanöör, vajadus kasutada vaakumpumpa ja rebendid – need olid vaid mõned paljudest mu hirmudest. Tänu Gertrudile sain teadlikumaks, muutusin julgemaks ja olin vaimselt igati valmis vastu võtma seda imelist hetke – lapse sündi. Sünnitoetaja aitas mul mõista ürgnaiseks oleku tähendust. Ta julgustas mind iga tuhu ajal alistuma, kuulama oma keha ja võtma iga pressi kui sammukest lähemale sellele, et oma beebi rinnale saada. Aitäh, Gertrud! Ma olen üks õnnelik naine, sest saan öelda, et sünd on imeline ja eriline hetk! Usun, et iga naine, kes on otsustanud sünnitoetaja kasuks, saab kogeda erilist ilusat ootust ja sünnitust!

## AVASTA ENDAS ÜRGNAINE JA JUMALANNA

**GERTRUD TREUMUND**, sünnitoetaja  
Foto: MERILIN MANDEL

Aegade algusest saadik on naised sünnitanud koos teiste naiste väestava toega. On väga oluline juba raseduse ajal beebi tulekuks teadlikult valmistuda. Olla ühenduses oma uskumuste, hirmude ja ootustega. Ja isegi kui kõik ei lähegi plaanipäraselt, siis on kogu aeg olemas keegi, kes lohutab, julgustab ja armastab. Keegi, kellel on tagataskust võtta plaan B, kes suudab säilitada tasakaalu ja harmoonia ka kõige raskemates olukordades. Nii rasedus, sünnitus kui ka sünnijärgne periood on selline aeg, mil naisel võiks olla nii palju toetajaid, kui vähegi võimalik. On oluline, et värske emme saaks nautida igat hetke, teades, et mis ka ei juhtuks, ei ole ta ükski.

Olla toeks Liisi perele oli tõeliselt imeline kogemus. Liisil ja Karelil sündis laps, aga koos temaga sündis ka mina – *doula*'na. See oli tohutult vägev protsess ja olen nii tänulik, et sain olla osa sellest.

### Elasime kõik koos läbi

Olin Soomes, kui südaösel tuli kõne Liisilt. Kuulsin ta hääles hirmu ja paanikat, kui ta rääkis, et enneaegsuse ohu tõttu kirjutati ta ootamatult haiglasse sisse. Just mitte kõige meeldivamal noodil algas meie koostöö. Küsisin nõu kolleegilt, kelle laps enneaegsena sündis, ja Eestisse jõudes läksin kohe haiglasse Liisi juurde. Mängisime läbi situatsiooni, kui beebi peakski otsustama varem sündida. Tundsin, kuidas ärevus temalt maha voolas. Meie kõigi kergenduseks mõtles beebi ümber ja Liis sai oma rasedust nautida üheksanda kuu lõpuni.

Pärast seda, kui võisime kergendunult hingata ja sain aru, et olengi nüüd osa nende süsteemist, nende *doula*, tundsin, nagu oleksin ise taas kord rase ja elaksin kõike uuesti läbi.



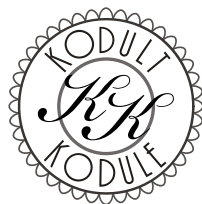
Vaata ka [www.imelineootus.ee](http://www.imelineootus.ee)

vanemale vennale võimalikult kergeks ja loomulikuks teha. Unistasime suurelt ja tundsim, et oleme valmis. Jäi vaid oodata beebi märguannet, et ka tema on valmis.

### Mu töö oli tehtud: Liis usaldas end

Kui kauaoodatud päev lõpuks käes oli, haarasin oma hommikused pannkoogid kaasa ja vurasin Liisi juurde. Hingasime ja otsustasime koos puusi ja ma tegin talle massaaži, mis tundus eriti hästi aitavat. Elasin talle nii südamest kaasa, et hakkasin koguni ise tuhudelaadseid valusid tundma. Trepist aegluubis alla valgudes tegime tuhudeks koos pause, et ühel hetkel autoni jõuda. Liis ja Karel said sünnitusmajas suurepäraselt hakkama. Ma vaid toetasin neid oma kohaloleku, puudutuse ja mõne julgustava lausega. Liisil oli ühendus meis kõigis oleva ürgnaisega, kes teab täpselt, mida teha, ja kellel on olemas kõik vastused. Jälgisin, kuidas ta võttis instinktiivselt just talle ja ta beebile kõige sobivamaid asendeid ja hingas terve sünnituse ajal viisil, mis just teda kõige paremini toetab ja vabastab. Tundsin, et olen oma tööga hakkama saanud: Liis usaldas ennast. Ta oli kui väestatud jumalanna, kes teadis, suutis ja koges.

Nüüd, kui beebi on sündinud, saan neid toetada uutes seiklustes. Oh, nüüd see kõik ju alles algab ... I-me-li-ne! ☺



# SÜNNITUSPAKK

KÕIK ESMAVAVALIK  
EMAKS SAADES!

KAASAS HAIGLA-  
KOTI NIMEKIRI!



Hoolikalt valitud  
tooted



Lihtne kaasa  
haarata



Mahub Sinu  
haiglakotti

EESTIMAA  
SÜNNITUSMAJADE  
TOETUSFOND

Iga ostuga toetame  
Eestimaa Sünnitus-  
majade Toetusfondi.

Sünnituspakk on müügil e-poes  
[www.kodulikodule.ee](http://www.kodulikodule.ee) ja kauplustes  
Relaxmom ning 4Kids.  
Komplekteeris Tarnex OÜ.