

<https://naisteleht.ohtuleht.ee/966800/sunnitoetaja-aale-triinu-sonn-meie-too-eesmark-on-luua-voimalikult-positiivne-kogemus-rasedusest-ja-sunnitusest>

## **Sunnitoetaja Aale-Triinu Sonn: meie töö eesmärk on luua võimalikult positiivne kogemus rasedusest ja sünnitusest**

**Kui lapseootel naine tunneb, et vajab raseduse ja sünnituse ajal just endale sobivate valikute tegemisel kellegi kogenuma teadmisi ja abi, tasub appi kutsuda sünnitoetaja. Aga alustagem algusest. Kes õigupoolest on sünnitoetaja ehk doula?**

Aastaid sünnitoetajana tegutsenud Aale-Triinu Sonni sõnul on tema ja ta kolleegide peamine ülesanne naistele püsiva toe, hoolitsuse ja turvatunde pakkumine. Seda nii enne sünnitust, naise soovi korral sünnituse ajal kui pärast sedagi. «Meie töö eesmärk on luua võimalikult positiivne kogemus rasedusest ja sünnitusest,» selgitab ta ja toob näiteid, mille kõigega tuleb douladel naist ja tema peret toetades tegeleda.

Nii näiteks tuleb olla kursis rasedus- ja sünnitustemaatikaga laiemalt. Alates sellest, kuidas toituda ja liikuda, kuni sünnitusasendite plusside ning miinuste analüüsimiseni välja. Lisaks pakub pere- ja sünnitoetaja kindlasti ka puhtpraktilist abi. Mida täpselt, oleneb konkreetsest protsessist, pere soovidest-vajadustest ja doulast endast. «Näiteks sünnitusel on just doula see, kes soovib naisele sobivaid kehaasendeid, sätib patju, toob seljale soojakoti ja laubale jaheda rätiku ... Või valmistab soovi korral tassikese teed ja aitab punktmassaažiga,» loetleb Aale-Triinu.

Sünnitustoas on doula ülesanne olla omamoodi ruumihoidja, luues rahuliku ja positiivse atmosfääri ning toetades asjaosalisi emotsionaalselt.

Kogenud sünnitoetaja rõhutab, et doula töö ei lõpe lapse sünniga. «Meil on kümneid, kui mitte sadu häid nippe, kuidas naine saab sünnitusest taastuda kõige paremini – alates turgutava ja vajalikul viisil seedimist toetava jõujoogi retseptist või võtetest, kuidas toetavalt siduda värske ema õrna pihta,» näitlikustab ta.

Kõige mainitu taustal on doulal oluline roll ka isa jaoks. «Meeski vajab nii emotsionaalset, praktilist kui ka informatiivset tuge protsessis, mis on talle paljuski ju tundmatu. Samuti vajab ta kindlust, kuidas saaks oma naist paremini aidata. Naine ei pruugi seda ju isegi teada või ei oska kõike õigetes sõnadesse panna. Siis olemegi meie toeks,» nendib Aale-Triinu.

## **Ämmaemand ei ole sünnitoetaja**

Naine rõhutab, et kindlasti ei tohiks segi ajada sünnitoetaja ja ämmaemanda tööd.

«Ämmaemand on siiski meditsiiniline spetsialist. Raseduse jälgimine arstide ja ämmaemandate poolt tähendab eelkõige tervisenäitajate kontrollimist ning sellega

seotud küsimustes nõustamist. Viisiidid kestavad maksimaalselt 30 minutit ja neid pole palju,» toob Aale-Triinu välja. Doula aga võtab beebiootaja ja terve tema pere jaoks aega just nii palju, kui naine seda soovib ja vajab. Seejuures on tema peamine roll naise emotsionaalne ja psühholoogiline toetamine.

Asjatundja selgitab, et doulad kohtuvad oma klientidega lapseootuse jooksul mitu korda ning iga koosolemine on vähemalt tund pikk. Selle jooksul ei vestelda ainult terviseetemel, vaid valmistatakse ka otseselt sünnituseks ette. Näiteks harjutatakse erinevaid hingamistehnikaid või mõeldakse koos läbi sünnitusele mineku logistika. «Sünnitoetaja on naise päralt kohe sünnituse esimestest märkidest. Talle saab helistada ja vajadusel kutsuda ta nii oma koju kui ka sünnitusmajja abistama. Doula toetab tulevast ema paljudel viisidel. Ämmaemandad seda ei tee ega peagi tegema,» mõtiskleb Aale-Triinu.

Tema sõnul on maailmas läbi viidud uuringuid, mis kinnitavad, et douladega sünnituste keskmine kestus on pisut lühem, meditsiinilist sekkumist on vaja läinud vähem ja ka keisrilõigete arv on protsentuaalselt väiksem. «Doula aitab sünnituseks valmistuda. Tänu isiklikule lähenemisele ja mõistmisele saab naine teha jooksvalt just talle sobivaid valikuid ja tunda end seeläbi sünnitusel palju rahulikumalt, turvalisemalt ning enesekindlamalt,» lisab naine.

### **Kui palju sünnitoetaja teenus maksab?**

Doula teenuse hind pole üks kindel summa. See oleneb näiteks tegutsemispiirkonnast, kliendi valitud paketist ja ka doula pädevusastmest. Mida pädevam, kogenum ja pikemaajalisem sünnitoetaja, seda kõrgem on tavaliselt ka tasu.

Paljudel douladel on hinnakiri välja toodud nende koduleheküljel – üksikkohtumiste eest tuleb enamasti maksta paarikümne euro ringis, täisteenus aga võib küündida poole tuhande euro kanti.

Allikas: [www.doula.ee](http://www.doula.ee)