

Olemmeko kadottaneet synnytyksen?

ELINA PALOSAARI

Holistinen doula, terapeutti, valmentaja, synnytysvalokuvaa- ja, imetys- ja kantovälineopas, intuitiivinen energiahoitaja, kulttuurien tutkija ja uskontotieteilijä (HuK) www.luonnollinenalku.fi



Synnytyks on elämän ja kuoleman tavoin olemassaolomme keskipisteessä. Synnytys koskettaa väistämättä meitä kaikkia. Jokainen meistä on ollut äidin kohdussa ravinteikkaiden alkuvesien kannattelemana. Meillä kaikilla on oma kokemus tuosta matkasta, jonka teemme pieninä ja viattomina pimeydestä valoon, ja tutusta tuntemattomaan.

Kaikilla ihmisillä on synnytykseen liittyviä uskomuksia riippumatta siitä, olemmeko synnyttäneet itse vai emme. Silmiinpistävää on, että keskustelun käännytyksessä synnytyksen monen ihmisen mielentila ja asenne saattaakin paljastua pelkosävytteiseksi - jopa niiden henkisten ystävien. Olemme niin tottuneita näkemään tuon ikiaikaisen tapahtuman sairaala- ja toimenpidekeskeisesti, ettemme tahdo enää muistaa millaiseksi luonto synnytyksen alun perin tarkoitti. Olemme unohtaneet, miten synnytys luonnostaan meissä ilmenee.

Onko synnytys todella se hengenvaarallinen, kivulias ja pelottava tapahtuma, josta meille kerrotaan?

Synnytyksivaisto

Synnytyksivaisto on meissä kaikissa aivan, kuten muissakin synnyttävissä nisäkkäissä. Synnytyksessä on luonnostaan monia vaiheita, jotka näyttävät eri tavoin eri synnytykskerroilla. Synnytyksivaiston herääminen on synnytyksen vaiheista ensimmäisten joukossa. Näiden vaistojen tarkoitus on havahduttaa meidät näkemään selkeämmin. Meidän on tarkoitus pystyä kiinnittämään enemmän huomiota kaikkiin niihin asioihin ympärillämme, jotka

vaikuttavat synnytykseen, sen kulkuun ja kokemukseemme siitä. Tämä on se sama vaisto, joka työntää eläimen syömään ja nukkumaan enemmän kantaessaan sekä etsimään turvallista ja rauhallista suojaa, jossa se voi antaa synnytykselle luvan tulla.

Me olemme jokainen irtaantuneet tästä vaistosta enemmän tai vähemmän. Olemme niin tottuneet teollistuneeseen elämäntapaamme, että meidän on vaikea pysähtyä alkukantaisten tuntemuksiemme äärelle ja luottaa niihin. Olemme tottuneet miellyttämään muita ja sanomme 'kyllä' asioille, jotka tuntuvat meistä huo-noilta. Lisää jännitystä ja tukaluutta synnytyksivaistojen herätessä luo tuleva sairaalan lähtöhetken odottaminen. Tämä ei ole ihme, sillä ihminen on ainoa nisäkkäs maapallolla, joka uhmaa synnytyksen luontoa liikkumalla kesken synnytyksen synnytyksipaikastaan muualle.

Synnytykseen valmistautumisessa tärkeintä on valmistautua kohtaamaan oma itsensä ja oma luontonsa. Pääasia ei ole oppikirjatiedon omaksumisessa, vaan siinä, miten valmistamme itsemme kulkemaan haastavan tilanteen läpi. Synnytyksen luonnollisuudessa haastavinta on se, että arkiselle mielellemme synnytys näyttäytyy uutena ja tuntemattomana. Se on jotain sellaista, mitä mieli ei kykene järjeistämään tai hallitsemaan tutuilla tavoillaan. Todellisuudessa jokainen meistä on itse kerran syntynyt tähän maailmaan ja sen myötä kantaa kehossaan tietoa sukupolvien ajan kohdatusta synnytyksluonnosta. Yhteinen työmme on tämän tiedon ja kokemuksen tavoittaminen synnytyksivaistojen auttamana.

Synnytyksluonto

Synnytyksellä on oma luontonsa, oma väkensä. Meidän tehtävämme on ottaa vastaan synnytyksluontomme tarjoama tuki eikä juosta sitä karkuun, kuten niin usein teemme. Synnytyksluonto toimii monin eri tavoin. Se ilmenee alkukantaisissa himoissamme valita ravintoa, joka tukee

synnytyksväen liikkumista meissä. Vitamiinit, mineraalit ja hivenaineet auttavat raskausajan pahoinvoinnissa, suojaavat odottajaa ja kohtuvauvaa tulehduksilta, tukevat raskauden täysiaikaisuutta ja vahvistavat synnytyksväkeämme. Vaistomme ja luontomme kertovat päivittäin, mitä tarvitsemme. Magnesiumia synnytyksivaistomme ja -luontomme pyytävät usein suklaan muodossa. Meidän tehtävämme on seurata näitä hienovaraisia viestejä ja selvittää niiden alkuperä.

Synnytyksen käynnistyessä synnytyksluonnolle on ominaista kutsua meidät näkymättömiin. Tämän synnytyksluonto tekee pyytämällä meitä menemään hiljaiseen ja hämäämään paikkaan, jossa meillä on suojaisa tunne olla. Meidän täytyy muistaa, että olemme osa luontoa yhdessä synnytyksen kanssa. Luonto on rakentanut kehomme siten, että mitä enemmän ympäristömme ja sisäinen olotilamme muistuttaa nukkumaan menemistä, levolle käymistä ja mielihyvän hetkiä, sitä enemmän synnytyksen käynnistymistä ja kulkua tukevia synnytyshormoneja kehomme ja synnytyksluontomme tuottavat. Tämä vaatii sen, että synnytyksivaistomme on tyytyväinen synnytyksvalintoihimme.

Pelkästään se, että synnyttäjälle tuntematon ihminen lähestyy synnyttäjää kesken synnytyksen, on toimenpide ja synnytyksen kulkuun puuttumista. Muita tämänkaltaisia toimenpiteitä ja puuttumisia ovat pakotettu matkustaminen synnytyksen aikana, synnytyksympäristössä olevan valon ja ylimääräisen hälinän määrä sekä synnyttäjän keskittymisen toistuva keskeyttäminen. Näillä kaikilla on suora ja nopea vaikutus synnytykskuplamme vahvuuteen, jonka tarkoituksena on suojella synnytyksluonnon tapahtumista meissä. Synnytyksluonto arvostaa kunnioitettavaa ja hiljaista, kuuntelevaa ja puhdasta läsnäoloa.

Synnytykskupla

Synnytykskupla muodostuu synnytyksivaistoja seuraamalla ja synnytyksluonnolle



antautumalla. Näin kehomme pääsee tekemään sen, minkä se parhaiten raskaudessa ja synnytyksessä osaa. Siinä samalla me saamme todistaa millaiseksi luonto synnytyksen on tarkoittanut. Kehomme muodostaa synnytyksen aikana voimakkaan hormoncocktailin ja kuljettaa arki-sen tietoisuuteemme transsin kaltaiselle tasolle. Erilaisten hormonien tehtävänä on tehdä kokemuksestamme mahdollisimman kivuton ja mielihyvää tuottava. Muuntuneen tietoisuuden perimmäinen tarkoitus on vahvistaa hormonien vaikutusta ja tukea hermestämme kykyä liikuttaa synnytyksväkeämme.

Synnytyksluontomme ikiaikainen väki liikkuu meissä hengityksen, äänen ja liikkeen välityksellä. Synnytyksluonnossamme hengityksemme auttaa jännityksien purkamisessa lihaksista ja vapauttaa lisää väkeä käyttöömmee. Äänen tarkoitus on rentouttaa, hieroa kipua pois ja lievittää mielemme kokemaa jännitystä. Liikkeen voima on sen kyyvyssä ohjata meitä aistimaan mitä kohtuvauvamme meiltä synnytyksen eri vaiheissa tarvitsee. Kaikki kolme lisäävät synnytyksluonnolle tärkeiden oksitosiinin ja endorfiinien tuotantoa. Nämä synnytyshormonit ovat vastuussa siitä, että kohtumme voi työntää vauvan ulos, ja että uusi perhe saa syntyyssään muodostaa perustavanlaatuisen kiintymyssuhteen toisiinsa.

Seuraamalla synnytyksluonnon ilmenemistä meissä itessämme on mahdo-

tonta olla sisäistämättä, miten luonto ympärillämme tukee tätä tapahtumaa. Vesi on näistä luonnon voiteista vahvin tuki eikä ihme, sillä se tarjoaa synnyttäjälle saman suojan, minkä äidin kohdun tummat alkuvedet tarjoavat vauvalle. Vesi kannattelee ja lievittää kipuja. Vauvalle veteen syntyminen on lempeä alku, sillä näin hän saa saapua vedestä veteen ennen ilman kanssa kosketuksiin tulemistä. Synnyttäjälle ja synnytyksessä läsnä oleville vesi tarjoaa kehdonomaisen tilan, joka tukee kaikkien mahdollisuutta matkustaa äidin mukana noutamaan vauvaa. Vesi muuttaa aivojemme toimintaa ja tajuntamme tilaa aktivoimalla parasympaattista hermostoa. Se on kuin silta maailmojen välillä.

Miten luonto synnytyksen tarkoitti

Synnytykskuplaa tukemalla saamme todistaa, miten oksitosiini tuottaa mielihyvää ja laskee kipukynnystä, ja miten endorfiinit lisäävät euforian tunnetta ja voimavarojamme. Saamme nähdä miten melatoniini antaa synnytyksluonnolle luvan lähteä liikkeelle ja keholle luvan tuoda vauva vanhempien rakastavaan syliin. Synnytyksivaistoja seuraamalla ja synnytyksluontoa kunnioittamalla meille avautuu ovi näkymään, jossa synnytys on sittenkin jotain muuta kuin metallisia työkaluja, kirkkaita valoja, tuntemattomia käsiä ja pelottavia hetkiä. Synnytyksluonnon näyttäytyessä saamme todistaa miten aika

katoaa, ympäristö hiljenee ja näkymätön valo syttyy vanhempien ympärille, kun he ottavat vauvansa itse vastaan kotinsa turvallisessa hämärtydessä.

Synnytys on fysiologinen tapahtuma, johon kuroutuu moniulotteisesti keholisen ja henkis-emotionaalisen kokemusmaailmamme säikeitä. Näistä säikeistä muodostuu verkko, joka kantaa oman synnytykskokemuksemme tarinaa loppuelämäme ajan, aivan tuleville sukupolville saakka. Suuri osa verkkoomme kiinnittyvistä säikeistä tulee vielä ulkopuoleltamme - synnytyksympäristöstämme, -kulttuuristamme ja synnytyksessä läsnä olevilta henkilöiltä. Toisinaan käy siten, että nämä ulkopuolisten säikeet muodostavat niin suuren osan kokemuksestamme, että joudumme kysymään olemmeko kadottaneet synnytyksen?

Olen toiminut synnytyksluonnon kannattelijana kymmenissä synnytyksissä. Olen ollut suuren tiedonkantajan oppinaise- na ja saanut etuoikeuden todistaa elämän mysteerejä kuuden vuoden ajan sairaaloissa ja kotioloissa. Näiden matkojen aikana olen vilpittömästi seurannut perheen synnytyksivaistoja ja -luontoa syntymää pyhästi kunnioittaen. Oppini on, että pohjimmiltaan tämä työ on maailmojen välillä kulkemista ja tulevien vanhempien opastamista näiden eri tasojen välillä.

Lahjani on pystyä sanomaan: ota vastaan vaistosi ja luontosi ja lankea synnytyksen loveen luottaen. Anna väkesi paljastaa sinulle millaiseksi luonto synnytyksen todella tarkoitti, niin saat todistaa jotain aivan upeaa.

"Jos olisit tarpeeksi etuoikeutettu näkemään raskaana olevan synnyttämässä avustamattomasti hänen valitsemassaan paikassa, mitä olisit silloin nähnyt? Ensimmäisenä tuntisit syvää kunnioitusta hänen voimaansa kohtaan. Olisit lyöty hänen kauneudestaan; hänen oksitosiini-virtauksesta pehmentyneistä kasvoistaan, suurista ja loistavista silmistään, tummista, syvistä ja avoimista pupulleistaan. Ajattelisit - miten et muuta voisi - miten ilmiömäinen on synnyttävä ihminen."

(Vapaa suomennos Leap & Andersson, 2004:28.)

Päivi Alanen
Selvänäköjä-meedio-parantaja
ajanvar. puh. 045 129 6806
tai ilman ajanvarausta
0700 81888 (2,37e/min+pvm)
paivi@paivialanen.fi • www.paivialanen.fi

forum sauna
Tiesitkö, saunomalla säilyy ja perinnehoidoilla paranoo luonnollisesti!
Yleinen sauna, kuppaus, turve, ilimato ym.hemmotteluhoidot.
Mervi Hongisto, 050-5885013, Tervetuloa
www.forumsauna.fi
www.saunan7salaisuutta.fi
www.saunaterapia.com

Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry
www.henkisyys.fi

Emilian Perinteinen Jäsenkorjaus
Auringonsalo, Turuntie 22, Salo
Turun Luontaihoitola, Virumäentie 9, 20300 Turku
Myös kotikäyntejä
Ota yhteyttä 040 130 5293 emilia.riihinen@gmail.com

Arja Vainio
Hieroja/vyöhyketerapeutti
045-2702066 • arjavainio.fi@gmail.com
• Vyöhyketerapia
• Hieronta ja imukuppihieronta
• Antliz-analysit
• Intiajalainen päähieronta
Vastaanotto Liedossa www.arjavainio.fi

Homeopaatti Teija Hossi
Vastaanotto vuodesta 1997, nyt Raisiossa ja Turussa.
Ajanvaraus, soita tai tekstaa
0500 950 763