



SISUKORD

Eessõna Sheila Kitzinger 6

Sissejuhatus 8

1. PEATÜKK 21. sajandi rasedus 12
2. PEATÜKK Informeeritud valik 32
3. PEATÜKK Võimaluste uurimine 56
4. PEATÜKK Hoolitsus partnerluse kaudu 70
5. PEATÜKK Oma instinktide äratamine 78
6. PEATÜKK Sünnituseks valmistumine 96
7. PEATÜKK Sünnitus instinktide toel 108
8. PEATÜKK Instinktiivne järg 142

Aineregister 159

Kasutatud kirjandus ja tänuavaldused 160

* SISSEJUHATUS

Lapse saamine on hämmastav kingitus. Kui sa oled lapseootel, siis on ime juba Lalguse saanud ja kujunemas on imepärane suhe. Oma lapse armastamine on väga isiklik tunne, mida on raske kirjeldada. Meenuvad sõnad, nagu igavene, tingimusteta ja täielikku rahuldust pakkuv, kuid üksnes ühe sõna valimine ei annaks edasi selle kirjeldamatu armastuse intensiivsust. Ma tunnen ülevoolavat õnnetunnet, kui ma näen rasedat naist. See meenutab mulle kogu mu rõõmu ja rahulolu nelja poja emana ja vaimusilmas näen ilusaid hetki, mis seda rasedat naist ees ootavad.

Ma olen töötanud ämmaemandana 25 aastat ja vähemalt poole sellest ajast olen ma mõelnud raamatu kirjutamise peale. Ma tahtsin kirjutada raamatut, mis aitaks rasedatel naistel oma seisundit mõista ja inspireeriks neid. Mis aitaks aru saada sellest, mida nad raseduse ja sünnituse ajal kogevad, et nad oskaksid küsida tervishoiutöötajatelt õigeid küsimusi ja muutuksid enesekindlateks ning oma õigustest teadlikeks naisteks alates hetkest, mil nad saavad teada enda sees kasvavast lapsest. Samuti tahtsin naisi inspireerida, et neis oleks kindlust uurida olemasolevaid võimalusi, ja aidata neil teha koostööd oma keha ning vaimuga, et küsimustele vastuseid leida.

Lapse saamine võib tunduda lihtne, kuid need, kes on juba kokku puutunud rasestumise raskustega, mõistavad, et see pole nii lihtne kui paistab. Iga naine ja iga sünnitus on erinev. Iga rasedus ja sünnitus on eriline ning igal naisel on õigus oma kogemust nautida, vaatamata sellele, mida naine ehk ise peab standardiks või normiks.

Iga naine loodab, et tema sünnitus läheb hästi ja lapsega on kõik korras. Käesolev raamat ei saa mõjutada viimast, küll aga loodan ma siiralt, et see aitab sul jõuda õnnestunud sünnituseni, mis saab aluseks sinu uuele rollile hästi hakkama saava emana. Sinu kogemus kujundab sinu arusaama sellest protsessist ja võib seega mõjutada sinu suhtumist tulevastes sünnitustes.

Ämmaemandana olen oma põhimõtteid järgides alati töötanud instinktiivselt ja tervikut arvesse võttes ning loonud naistega usaldava suhte, mis paneb aluse positiivsele sünnituskogemusele. Ma tahan, et emad tunneksid, et neil on olnud võimalus toimida kooskõlas oma kehaga (teadmisega, et nende endi ja nende lastega on kõik korras) ja et nende vajadustega on arvestatud, et nad ei peaks sünnitama hirmu tundes. Nende (ja

minu) parimaks tulemuseks on kogeda sünnitust nii, nagu nad seda ette kujutasid, olles inimeste hulgas, keda nad teavad, usaldavad ja armastavad. Naine peab kindlasti mõistma kõiki olemasolevaid võimalusi ja olema võimeline igast ettenägematust olukorrast siiski parimat võtma, arvestades samas sellega, et loodusele jääb alati viimane sõna.

Iga naise arusaam hästi korda läinud sünnitusest on erinev. Selles, kuidas kõik tegelikult läheb, on suur roll loodusel ja juhusel. Paljuski määravad just need kaks sinu sünnituskogemuse. Aga suurepärase sünnituskogemuse võib saada nii naine, kellele tehakse planeerimata keisrilõige, kui ka see naine, kes otsustab sünnitada kodus oma mängivate laste keskel! Oluline pole niivõrd see, mis juhtus, kui võrd see, et sa said otsuste vastuvõtmises osaleda, kasutades olemasolevat informatsiooni, mille alusel sa tegid teadliku valiku. Teisisõnu saad sa siis hiljem juhtunule tagasi vaadata ning mõistad, mis juhtus, miks see juhtus, ja tunned, et sa osalesid otsuste tegemises. Vaid sina saad hinnata, milline on sinu täiuslik sünnitus. Minu roll siin raamatus ei ole sinu uskumusi küsimärgi alla seada, vaid aidata sul esitada õigeid küsimusi, et teeksid just enda jaoks õigeid valikuid.

Teabe kogumine ja küsimuste esitamine on lapsevanemaks olemise oluline osa, mis algab kohe, kui oled oma rasedusest teada saanud. Tehnoloogia on raseduse ja sünnituse üks eriline osa, mis on tänapäevaks väga palju muutnud rasedus- ja sünnitusaegset hoolitsust. Me oleme näinud sünnitusabi tohutut arengut ja paljud naised võlgnevad oma elu tehnoloogilistele protseduuridele. Kuid tehnoloogia kasutamine võib muutuda rutiinseks praktikaks, mida kasutatakse vähemsekkuva hoolitsuse asemel. Kuigi ma toetan





tehnoloogiat ja aktsepteerin selle jätkuvat arengut, on oluline mõista selle kasutamist ja eesmärki, veendumaks, et see toimib sinu ja sinu lapse huvides.

Selle raamatu üheks eesmärgiks on aidata sul jõuda sinu soovitud sünnituseni, olenemata sellest, kas valid erakliiniku või riigihaiгла. Üldiselt suudab erasektor võimaldada rohkem aega vestlusteks ja aruteludeks ning läheneb igale naisele isiklikumalt. Paljudes riikides on riigieelarvest finantseeritavad asutused hädas rahaliste vahendite ja personali puudusega, mis omakorda tähendab, et valitseb ajapuudus ja valikute selgitamisele ei pöörata piisavalt tähelepanu.

Olles töötanud nii era- kui avalikus sektoris, olen näinud mõlema eeliseid ja puudusi. Olen alati üritanud lähtuda oma hooldusfilosoofiast, olenemata sellest, kas töötasin era- või avalikus sektoris. Kindlasti pole see raamat mõeldud sõltumatute ämmaemandate reklaamina, sest nemad ei pruugi paljude jaoks praktiliselt või rahaliselt kättesaadavad olla, kuid erasektor pakub siiski rohkem individuaalsele suunatud teenust. Mina jõudsin arusaamisele, et erasektoris on sünnituskogemused tavaliselt paremad, sest naistel on vahetu suhe oma ämmaemandaga ning nad usuvad rohkem endasse ja oma instinktidesse.

Sellel poolel tean paljusid naisi, kes kogesid suurepäraseid sünnitusi riigihaiглаtes. Ma usun kindlalt, et süsteemi saab enda heaks tööle panna. Käesolev raamat aitab sul teada saada, millised on valikuvõimalused, ning selgitab, kuidas toime tulla mõningate puudujääkidega, millega sa võid kokku puutuda.

Lapsevanem vastutab oma lapsi puudutavate otsuste tegemise eest. Mõningaid otsuseid on lihtsam teha ja igaühel on erinev viis õige vastuse leidmiseks. Rasedus ja sünnitus ei ole erandid. Sind võib hämmastada otsuste hulk, mida sul palutakse teha juba enne su lapse sündi.

Mis puudutab otsuste tegemist, siis mulle tundub, et järk-järgult väheneb meie endi osatähtsus. Väheneb meie sisemise hääle, meie instinktide osa. Vaadates ajas tagasi, näen ma, kuidas naised on üha vähem hakanud oma naiselikke instinkte usaldama. Põhjalik sünnituseelne hooldus, enam sekkumist ja arenenud tehnoloogia on loonud keskkonna,

mis nõuab vähe naise põhiliste instinktide kasutamist. Kuigi ma tunnistan, et väikelaste suremus on olulisel määral vähenenud, kurvastab mind, et rasedus ei ole enam püha aeg naiste jaoks, mil nad kuulavad oma keha ja pööravad tähelepanu sellele, mis neile juba looduse poolt kaasa on antud.

Kuid siiski on võimalik rohkem osaleda kõigis toimingutes ning siin on otsustavaks teguriks enesekindlus. Kui sa tead fakte ja oled teadlik oma vajadustest – olgu need vaimsed või füüsilised –, suudad sa olukordi rohkem kontrollida. Kui sa oled teadlik oma instinktides ja suudad usaldada seda, mida su sisetunne sulle ütleb, siis on sul kindlam tunne tehtavate otsuste suhtes. Ma olen aastate jooksul näinud palju instinktidel põhinevat käitumist. Ma tahan sinuga jagada sellega kaasnevat kasu. Kui kõik tundub ebaõnnestuvat, siis võivad instinktid sulle sageli vastuse anda.

21. sajandil suhtutakse rasedusse tõsiselt, nagu sa raamatupoode külastades kindlasti mõistad. Raseduse ja sünnituse kohta on terve hulk raamatuid alates meditsiinilistest ja praktilistest ning lõpetades koomilistega. Paljuski oled sa haavatavas olukorras ja sinu poolt loetavate materjalide sisu võib olulisel määral mõjutada sinu suhtumist sünnitusse. See raamat ei ole täielik ülevaade sellest, mida raseduse ajal oodata. Selle eesmärk on sind emotsionaalselt ja vaimselt toetada nendeks hetkedeks tulevaste kuude jooksul, mil sa ei saa aru, mis toimub või mispärast miski toimub. Ma loodan, et minu raamat aitab sul mõista toimuvat ja hinnata selle olulisust sinu olukorras. Ainus, mida sinult eeldatakse, on tegutseda õigesti ja hetke võimalustele vastavalt. Isegi kui kättesaadavad teenused ei ole täiuslikud, saab neid enda huvides ära kasutada.

Ma loodan, et sa tunnetad minu innustust ja inspiratsiooni, mida ma nii väga sinuga jagada tahan. Mida rohkem sünnitusi ma näen, seda enam olen ma kindel, et me saame selles osaleda ja seda mõjutada. Sinu vaimujõud on väga suur. Kui sa lisad sellele teadmised ja teadlikkuse, siis aitab see sul liikuda õige otsuse suunas. Sinu keha on sinu teine tugev liitlane, see on loodud sünnitama. Ole enesekindel ja mis kõige tähtsam – naudi oma rasedust ja sünnitust.

Märkus: kogu raamatus on lapsele viidatud meessoost asesõnaga ja ämmaemandale naissoost asesõnaga (inglise keeles tähistatakse naissoost ja meessoost erinevate asesõnadega). See ei ole mõeldud stereotüübi ega üldistusena, aga on järjepidev viitamine viis, mis on minu jaoks kõige omasem – naissoost ämmaemanda ja nelja poisi emana!