



Yliajettu eläin. Route Couture on poiminut teostensa materiaalit tienposkesta. **Sivu 13**

Metsäiset maut. Sunnuntain riista-ateria höystetään katajan-marjoilla ja karpalohillolla. **Sivu 15**

Vanhemmuuden etuja. Sulo muutti Anssi Kekkosen ja Aino Heikuran elämän, mutta pelkästään hyvään suuntaan. **Sivu 12**





VILLE-PETTERI MÄÄTTÄ

Doula tapaa äidin pari kertaa ennen synnytystä ja kerran sen jälkeen. Myöhempi ystävyys riippuu henkilö-kemoista.

Doula eli vapaaehtoinen synnytyskumppani Satu Jurvanen ja toista lastaan odottava Pia Korhonen suunnittelivat tulevaa synnytystä Hämeenlinnassa.

Doula kannattelee äitiä synnytyksen syvissä vesissä

Synnytyskumppani eli doula palvelee synnyttäjää tämän toiveiden mukaan. Suurin apu on yleensä pelkästä läsnäolosta.

HYVÄNTEKIJÄT



Sarjassa esitellään vapaaehtoistyötä tekeviä ihmisiä.

HÄMEENLINNA (MT)
Vapaaehtoistyö on monelle suomalaiselle suuri voimavara. Hämeenlinnalainen **Satu Jurvanen** toimii vapaa-aikanaan synnytyskumppanina eli doulana.
Doula tarjoaa synnyttäjälle tukea ja apua myötäelämällä odotuksen viimeiset vaiheet, synnytyksen ja vauvan ensimmäiset päivät.
"Doula kertoo äidille, että hän ei ole synnytyksessä yksin. Hän keskittyy äidin tarpeisiin ja kokemuksiin. Pienet asiat ovat usein synnyttävälle äideille hurjan isoja, ja vaikka doula ei kokisikaan tehneensä synnytyksessä mitään erikoista, voi äiti olla avusta uskomattoman kiitolinen", Jurvanen kertoo.
Jurvasella on tuettaville paljon annettavaa.
Hänellä on itsellään neljä lasta ja hän on ollut sekä nuori että vanha synnyttäjä.



Satu Jurvanen näyttää Pia Korhoselle rentoutusta rebozo-huivilla. Monet doulattavista toivovat tietoa lääkkeettömistä kivunlievitystekniikoista.

Omat vaihtelevat elämäntilanteet antavat pohjaa erilaisten äitien ymmärtämiseen.
"Omat synnytykseni ovat vain tulleet. Nyt doula-toimintaan lähdettyäni olen ymmärtänyt, että niihin olisi voinut valmistautua paljon paremmin. Vaikka isä on synnyttäjälle hyvä tuki, hän ei kuitenkaan voi olla niin kartalla kuin toinen synnyttänyt nainen. Doula pystyy synnytyksessä keskittymään äidin rohkaisuun ja hänen tarpeisiinsa", Jurvanen kuvailee.
Doula saa harrastuksestaan paljon myös takaisin.
"Se luottamus, mitä ihmisiltä saa, on kaiken vaivan arvoista. Teen doulausta vilpittömästi auttamisen ja tukemisen halusta. Synnytyksen jälkeen olen useamman päivän energiahyökyaalossa. 'Olipa mahtavaa' on päällimmäisenä ajatukseni", Jurvanen iloitsee.



Läsnäolon ja keskustelun lisäksi äiti rentoutuu kosketuksen avulla. Satu Jurvanen on tutustunut doulakoulutuksessa joihinkin akupisteisiin.

Tällä hetkellä Jurvanen toimii doulana **Pia Korhoselle**. Korhonen halusi doulan jakamaan odotuksen ja erityisesti ilon.
"En ole synnytyksestä huolissani, mutta tietysti kaikenlaista voi tulla. Ensisijaisesti halusin jonkun, joka on ilossa mukana", Korhonen kuvailee.
Hän kuuli Hämeenlinnan aktiivisesta doulatoiminnasta ensimmäisen kerran neuvolassa.
"Doulasta on ollut jo nyt paljon hyötyä, vaikka synnytys on vasta edessä päin. Olemme käyneet läpi keinoja rentoutumiseen ja synnytyksen pitämiseen käynnissä. Keskustelujen avulla pääsen valmistautumaan tulevaan", Korhonen kertoo.
Huono synnytys surettaa
Hyvä synnytys on naiselle mahtava kokemus ja huikea voimavara, Jurvanen

DOULA Äidin auttaja

Doula on synnyttäjän tukihenkilö. Vapaaehtoiseksi doulaksi voi hakeutua Ensikodeissa. **Synnyttäjien** mukaan tukihenkilön läsnäolo synnytyksessä lisää turvallisuuden tunnetta ja lievittää synnytyskipua. **Kun** pelko ja ahdistus vähenevät, vähenee myös kipulääkityksen tarve. Myös synnytyksen kulku nopeutuu. **Nopeasti** sujuva synnytys parantaa sekä äidin että syntyvän lapsen vointia.

vaikuttaa itsetuntoon pitkän aikaa. Hänellä, jolla on synnytyksessä valta tehdä päätöksiä, vastuu on hirvittävän suuri."
"Synnytys on erittäin herkkä tilanne, jossa punnitaan, miten kohtelemme ihmisiä kun he ovat heikoimmillaan ja muiden armoilla."
Huono synnytykskokemus aiheuttaa synnytyospelkoja, jotka voivat vaikuttaa jopa perheen lapsilukuun.
"Äitiyteen liittyy usein paljon suorituspainetta, ja synnyttäjä voi syyttää huonosta synnytyksestä itseään ja kokea syyllisyyttä pitkän aikaan", Jurvanen pohtii.

Doula kehuu ja tarjoaa juomista
Doulan tehtävät riippuvat täysin äidin tarpeista ja toiveista. Pitkällekin mietitty synnytys voi osoittautua käytännössä täysin toisenlaiseksi, eikä esimerkiksi hierontaa toivonut äiti välttämättä halua, että häneen kosketaan synnytyksen aikana ollenkaan.
"Olemme koulutuksissa tutustuneet eri synnytyssasentoihin ja lantion ja koko kehon rentoutustekniikoihin. Olemme käyneet läpi myös akupisteitä, joita painelemalla voidaan helpottaa synnytystä", Jurvanen kuvailee.
Doulan tärkeimmät käytännön tehtävät ovat yksinkertaiset: hän huolehtii, että äiti juo tarpeeksi ja käy vessassa. Sen lisäksi hän kehuu ja kannustaa, ja toimii tukena myös isälle.
"Tukihenkilö voi myös esimerkiksi si-littää selkää. Läheisyyden määrä riippuu siitä, mitä äiti haluaa", Jurvanen korostaa.
Doula tapaa äidin pari kertaa ennen synnytystä ja kerran sen jälkeen. Myöhempi ystävyys riippuu täysin henkilö-kemoista.
Ensikodit välittävät doulia hyvin erilaisissa elämäntilanteissa oleville äideille. Heissä on nuoria synnyttäjiä, yksinodot-

tajia sekä äitejä, jotka tähtäävät lääkkeettömään synnytykseen.
Hämeenlinnassa doulia on välitetty myös vankiaideille.
"Doulatoimintaan lähteminen ei ole kaduttanut kertaakaan. Aina synnytykset eivät mene suunnitelmien mukaan, mutta tilanteet eivät ole järkyttäneet. Näen myös työssäni kaikenlaisia ihmiskoh-taloita", perhetyön ohjaajana työksään toimiva Jurvanen kertoo.
"Kun synnyttään ja kuullaan, kyseessä ovat elämän isoimmat hetket. Niissä on kunnia olla mukana."

TERHI PAPE-MUSTONEN

KOMMENTTI

Synnytyksen roiskesuojattu pyhyys

Olen ollut itse doulana kuudessa synnytyksessä, eikä yksikään niistä ollut doulan näkökulmasta hyvä tai huono. Kaikki olivat täydellisiä. Jokainen äiti oli sankari.
Synnyttäminen on sotkuista hommaa, ja doulakin poistuu usein sairaalasta hikisenä ja meikit levinneenä. Hetken lataus on kuitenkin sellainen, ettei mikään himmennä sen hoitoa.
On aina yhtä ihmeellistä, että siinä missä oli yksi, on nyt kaksi.
Ja että heidät yhdistää toisiinsa jokin niin suuri ja syvä, että jopa siihen katsominen häikäisee.

TERHI PAPE-MUSTONEN