



Jooga, raskaus ja synnytys

Jooganopettaja ja fysioterapeutti Malla Rautaparta kertoo joogan roolista raskauden aikana ja synnytyksen apuna.

TEKSTI Malla Rautaparta

KUVA Christoffer Leka

JOOGAVALLA NAISELLA on hallussaan erinomainen itsehoitokeino raskaaksi tullessaan. Raskaus on myös hyvä syy aloittaa joogaaminen. Joogaharjoittelu toimii hienona äitiyshuollon palvelujen täydentäjänä ja eräässä mielessä myös niiden vastavoimana. Äitiyshuollossa, niin neuvolassa kuin synnytysairaallassa tärkeimmiksi seikoiksi odottajan ja synnyttäjän kohtaamisessa ovat tulleet mittaukset ja objektiivinen, ulkopuolisen tarkkailijan tieto. Ne edustavat – tärkeystään huolimatta – mekanistista ihmiskuvaa. Jooga korostaa subjektiivisuutta, naisen sisäistä tietämystä ja omien tunteusten arvostusta.

Joogan vaikutusta raskauteen ja synnytykseen on tutkittu vasta vähän ja se on suuntautunut pikemminkin synnytyksen lopputulokseen kuin synnyttävään naiseen; jooganneiden naisten on todettu esimerkiksi synnyttävän vähemmän pienipainoisia vauvoja kuin naisten, jotka eivät ole jooganneet. Vankka kokemus on kuitenkin osoittanut, että säännöllinen harjoittelu lievittää ja ehkäisee monia odotusajan vaivoja kuten alaselkäkipuja, alaraajojen lihaskrampeja, hengästymistä, väsymystä ja korkeaa verenpainetta. Kyky vaikuttaa omaan olotilaansa lisää luottamusta ruumiin voimaan ja on omiaan vähentämään synnytyspelkoa. Moni odottaja on luopunut vaatimuksestaan synnyttää keisarileikkauksella päästyään joogan avulla kosketuksiin syvän ytimensä kanssa.

Odotusajan joogaharjoittelussa on vain vähän ehdottomia rajoituksia. Vatsamakuulla tehtävät harjoitukset käyvät toki mahdolliseksi eikä harjoittelu selinmakuulla tunnu loppuraskaudessa välttämättä hyvältä. Jos odottaja on joogannut aiemmin hän voi kuitenkin jatkaa lähes kaikkia niitä harjoituksia, jotka tuntuvat hyviltä – vielä seuraavana päivänäkin.

Tärkeitä odotusajan joogaharjoituksia ovat keskivartalon venytykset, jotka tuovat tilaa omalle hengitykselle ja kasvavalle kohdulle. Myös lantionpohjan harjoitukset eli lukot kuuluvat odottajan joogaan ja synnytystä silmälläpitäen on yhtä tärkeää oppia rentouttamaan lantionpohjan alue kuin vahvistaa sitä. Hyviä harjoituksia ovat myös aurinkotervehdyksen lyhennetty muoto. Kyykkyasento ren-

touttaa lantionpohjaa ja venyttää rasitukselle joutuvaa alaselkää. Koska kyykkiminen avaa lantion sisätilaa ja voi edistää lapsen laskeutumista lantioon asentoa tulisi välttää parin viimeisen raskauskuukauden aikana silloin, jos lapsi on perätillassa.

KUN RASKAUSHORMONIT pehmittävät nivelsiteitä nivelten liikkuvuus kasvaa ja joogaharjoittelu saattaa tuntua aiempaa helpommalta. Odottajan tulisi kuitenkin suhtautua varovasti lantion alueelle kohdistuviin ääri-venytyksiin. Kun nivelsiteiden tuki vähenee voivat esimerkiksi alaraajoja voimakkaasti avaavat liikkeet tai alaselän voimakkaat taivutukset aiheuttaa pitkäaikaisia kiputiloja jo löystyneeseen häpyliitokseen ja alaselän risti-suoliliitoksiin.

Hengitystekniikat ovat odottajan tärkeimpiä joogaharjoituksia ja niitä kannataisi tehdä päivittäin. Ne lisäävät hapenotto-kykyä ja parantavat kohdussa kasvavan lapsen hapetusta. Koska ne aktivoivat parasympaattista hermostoa ne vähentävät huolta ja ahdistusta ja ovat omiaan laskemaan verenpainetta. Odotusajan hyviä hengitysharjoituksia ovat muun muassa vuorosierinhengitys ja *ujjayi-pranayama*, harjoitus, jossa kevyesti kurkunkpäättä jännittämällä syntyy levollinen, kuiskaava hengitystäni. Yksinkertaisten äänten, *om*-mantran laulaminen tai *brahmari* eli mehiläisen pörinä rentouttavat ja lisäävät tietoisuutta sisätilasta.

Synnyttäessään nainen tekee saman mentaalisen liikkeen kuin joogatessaan; hän suuntautuu sisäänpäin. Jotta tämä liike onnistuu synnytyssympäristön tulee olla yhtä hiljainen ja vähävirikkeinen kuin joogahuone. Vasta silloin synnyttaja voi vaipua synnytystranssiin, siihen olotilaan, jossa synnytystä edistävät hormonit erittyvät parhaiten. Hiljainen ja hämärä tila aktivoi aivojen primitiivisiä alueita kuten hypotalamusta ja käpylisäketä, jotka erittävät arvokkaita synnytyshormoneja. Aivojen kuorikerroksen aktiivatiotila taas vähentää primitiivisen osan toimintaa ja on omiaan hidastamaan synnytyksen kulkua. Synnytyshuoneessa palvelija ja kättilö liikkuvatkin hiljaa, puhuvat vähän ja kuiskaten. Näin he välttävät stimuloimasta synnyttäjän aivojen kuorikerrosta.

JOOGAHARJOITTELU OPETTA hyvää synnytysergonomiaa eli löytämään kullakin hetkellä parhaat, voimia säästävät lepoasennot ja rentouttavat liikkeet. Aktiivisissa lepoasunnoissa rintakehä on ylempänä kuin lantio, jolloin painovoima edistää lapsen laskeutumista. Näitä ovat eteenpäin nojailuseisten, istuen ja polvien päällä seisten säkituolien, isojen pallojen, puolapuiden ja muiden tasojen avulla tai palvelijaan nojaten. Näissä asunnoissa on myös tilaa syvälle hengitykselle.

Parhaimmillaan syvä, levollinen hengitys säästää voimia ja lievittää kipua. Syvältä lantiosta kumpuavat äänet tai *brahmarin* vieno pörinä pidentävät uloshengitystä, resonoiivat koko ruumiissa ja rentouttavat. Myös *ujjayi*-hengitys on osoittautunut käyttökelpoiseksi hengitystekniikaksi synnytyksen eri vaiheissa, monissa eri asunnoissa. Synnyttäjän palvelijankin kannattaa perehtyä hyvään hengitykseen. Näin hän voi hengittää synnyttäjän kanssa samaa levollista taktia ja voi ohjata synnyttäjän yhä uudestaan levolliseen hengitysrhythmiin esimerkiksi matalia ääniä laulamalla.

Jokainen kulttuuri vaikuttaa naisten käsitukseen siitä, millainen on hyvä synnytys. Kulttuuri vaikuttaa myös siihen, miten synnyttaja suhtautuu omaan ruumiiseensa. Länsimainen kulttuurimme uusintaa edelleen kuvaa passiivisesta synnyttäjistä selinmakuulla tai puoli-istuvassa asennossa – amerikkalaisen elokuvan synnytysepisodeista on tullut nykyajan epävirallista synnytyssuunnitelmasta – vaikka selinmakuun synnytystä hidastava vaikutus on todettu tutkimuksissa jo kauan aikaa sitten.

Jotta sisäinen kuva synnyttäjistä muuttuisi passiivisesta aktiiviseksi odottajan on nähtävä toisenlaisia kuvia. Hänen on myös tärkeä harjoitella aktiivisia, kipua helpottavia lepoasentoja ja -liikkeitä ja pyrkiä syvällä hengityksellä kosketukseen sisäisten aistiensa kanssa. Joogaharjoittelu on erinomainen keino tähän muutokseen. Joogaharjoittelu ei kuitenkaan johda käsikirjoituksen tekemiseen, vaan kykyyn ja rohkeuteen kuunnella omia tunteuksia ja toimia niiden mukaan. *

FM Malla Rautaparta on joogaopettaja ja fysioterapeutti.