

ingitys  
uutos  
autuminen  
ntemukset  
mpö  
livelija  
nytykset  
tmi  
vun kuuntelu  
vät äänet  
lla  
ima  
erhoito  
si  
ntollina  
kkikyti  
tinat  
erhesäky  
tkykoppa  
aito  
ti  
heisyys  
ntakeho  
raioan lukka

# KANTAMISEN KAUSI

**AIKA RASKAUDESTA SYLIHOITTOON**

Malla Rautaparta



TAMMI

## **Sisällys**

### **7 Aluksi**

### **11 RASKAANA**

- 11 Muutoksessa
- 14 Uusia tuntemuksia ja tilaa uudelle elämälle
- 20 Energisoivia harjoituksia
- 38 Lepoasentoja
- 39 Hengityksen voima
- 42 Puhdistusmenetelmiä

### **45 SYNNYTYKSEEN VALMISTAUTUMINEN**

- 45 Valmentajia
- 47 Avaavia harjoituksia
- 51 Kuperkeikka perätilassa
- 51 Synnytyspelko
- 52 Synnytyssuunnitelma

### **53 SYNNYTYS**

- 53 Kulttuurin ehdoilla
- 59 Kun aika on kypsä
- 74 Synnyttäjän palvelija
- 76 Ponnistelua
- 82 Syntymä

<b>87</b>	<b>ÄIDIKSI</b>
87	Äitijuhlat
89	Muodonmuutos
<b>95</b>	<b>LAPSEN KANSSA</b>
101	Sylin aika
106	Perhesänky
116	Lapsen kantaminen
<b>147</b>	<b>Lopuksi</b>

## ALUKSI

Eräänä kesäkuun iltapäivänä silmiini sattui pihapuussa asusteleva telkkäemo. Emo laskeutui pesäpuusta maahan ja kutsui poikaset peräänsä. Kun lentokyvyttömät poikaset olivat mätkähtäneet alas, emo johdatti ne veteen ja ohjasi poikueen ulapalle. Illansuussa näin emon palaavan rantaan yksin. Se oli vieroittanut jälkeläisensä kertaheitolla.

Telkänpoikasten vieroittamista johdatti emon vaisto. Ihmislapsella ei sen sijaan ole yhtä oikeaa biologista ikää vieroittua vanhempiensa läheisyydestä, sillä vaikka raskausaika on kaikkialla sama, lapset vieroitetaan eri kulttuureissa kovinkin eri aikaan. Joissakin luontoiskulttuureissa lapsi elää ensimmäiset elinvuotensa tiiviisti vanhempiensa lähellä, nukkuu yöt käsivarren etäisyydellä ja kulkee päivät aikuisen vartaloon sidotussa kantoliinassa. Länsimaissa vieroitus läheisyydestä alkaa usein heti, kun napanuora on katkaistu.

Tämä kirja kertoo lapsen kantamisesta kohdussa ja sen ulkopuolella. Kirjan innoittajina ovat olleet monet naiset, jotka ovat valinneet pitkän kantoajan. He ovat jatkaneet yhdeksän kuukauden pakollista kantoaikaa jopa parilla kolmella vuodella lapsen syntymän jälkeen. Naiset ovat aloittaneet yhteisön kanssani useimmiten kantoaikansa alussa, ensimmäisillä raskauskuukausilla. Viikko viikon jälkeen he ovat ilmestyneet joogatunneilleni uusine tuntemuksineen. He ovat

innostuneet lapsen kasvusta ja hämmentyneet ruumiinsa muutok-  
sista. He ovat olleet huolissaan vapautensa menettämisestä ja jännit-  
täneet tulevaa synnytystä. Synnytyksen jälkeen naiset ovat palanneet  
joogatunneille uupuneina ja onnellisina, lapsi rinnalle tai selkään  
kiedottuna.

Yhteistyö odottavien naisten ja pikkulasten äitien kanssa on  
vakuuttanut minut siitä, että molemmat kantoajat ovat naiselle tär-  
keitä. Tärkeätä on myös huolenpito omasta ruumiista, joka on nyt  
myös lasta varten, onhan se kuin lapsen ensimmäinen koti. Tämä  
kirja tarjoaa kantamista helpottavia, energisoivia harjoituksia, jotka  
perustuvat joogaan. Harjoitukset keventävät raskausaikaa, valmista-  
vat synnyttämään ja antavat voimia synnytyksen jälkeiseen elämään.

Raskaus koettelee rajoja. Kun nainen tekee omassa ruumiissaan  
tilaa lapselle, mittasuhteet muuttuvat, kudokset venyvät ja rytmi  
hidastuu. Muodonmuutos vie voimia. On etsittävä uusia tapoja liikkua  
ja levätä. Joogan levolliset venytykset ja hengitysharjoitukset helpot-  
tavat raskausaikaa. Ne syventävät hengitystä, vähentävät väsymystä  
ja vahvistavat kipeytyvää selkää.

Joogaharjoittelu parantaa stressin- ja kivunsietokykyä ja on siten  
hyvä tapa valmistautua synnyttämään aktiivisesti. Aktiivisuus synny-  
tyksessä on ennen kaikkea kykyä kuunnella omia tuntemuksiaan ja  
taitoa reagoida kipuun hengityksellä, ääntelyllä ja liikkeellä. Vaikka  
se ei vie kipua pois, se helpottaa synnyttäjän oloa ja edistää synnytyk-  
sen kulkua. Tällainen aktiivisuus ei välttämättä ole luontaista. Se on  
asenne, jota on hyvä opetella.

Synnytyksen jälkeen mikään ei ole ennallaan. Perheeseen on  
tullut uusi ihminen, joka tarvitsee lämpöä ja syliä vielä pitkään synty-  
mänsä jälkeen. Menneinä aikoina äiti satoi lapsen vartaloonsa pitkällä  
liinalla ja kantoi tätä mukanaan kaikkialle. Syli oli lapsen turvallisin  
ja lämpimin paikka ja kantaminen oli äidille ainoa tapa liikkua pai-  
kasta toiseen. Elintason kohoamisen myötä lapsen kantoaika kutistui  
yhdeksään kuukauteen, eikä edes tätä nähdä tarpeellisena niissä

tulevaisuuden visioissa, joissa keinokohtu on korvannut raskauden.

Yksin sängyssään makaava lapsi oppii tyytymään vähään. Varhain vieroitettu lapsi vapauttaa myös äidin hoivaamisesta tuottavampiin tehtäviin. On kuitenkin kysyttävä, tarjoaako varhainen vieroitus tyydyttävän elämänalun lapselle tai tyydyttävän alun äitiydelle. Ehkäpä äiti ja pikkulapsi tarvitsisivat toistensa läheisyyttä pitempään kuin kulttuurimme sallii.

Pikkulapset vastustavat yleensä äänekkäästi varhaista vieroitusta vanhempiensa läheisyydestä. Myös yhä useammat äidit ovat havahtuneet huomaamaan, että lapset vieroitetaan kulttuurissamme kovin aikaisin. Kun naiset ovat alkaneet hoivata lasta lähellä, he ovat huomanneet, ettei tiiviin siteen lapseen tarvitse rajoittaa elämää. Päinvastoin, se voi olla mitä suurin ilon ja mielihyvän lähde. Kun äiti hoivaa pikkulasta lähellä, hän ottaa lapsen osaksi omaa elämäänsä yksinkertaisella ja taloudellisella tavalla. Sylistä tulee lapsen elämän keskipiste, eikä äiti tarvitse avukseen valtavaa lastentarvikevalikoimaa. Samalla äiti säästää myös voimiaan, sillä kun hän nukkuu lapsen lähellä, hänen yöheräämisensä yleensä vähenevät. Lapsen kantaminen liinassa on taas kätevää ja helpottaa liikkumista. Lähellä hoivattu lapsi on usein tyytyväinen lapsi. Hän on vanhempiensa sylissä kotonaan kaikkialla, läheisyyden, lämmön ja keinuvan liikkeen syleilyssä.