



SANNA STELLAN

Hyvien  
synnytys-  
tarinoiden  
kirja

WSOY

SANNA STELLAN

Hyvien  
synnytys-  
tarinoiden  
kirja

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ  
HELSINKI

© SANNA STELLAN JA WSOY 2022  
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ  
ISBN 978-951-0-44594-5  
PAINETTU EU:SSA

# SISÄLLYS

<b>OSA 1 LUONNONMUKAINEN SYNNYTYS</b> .....	7
Jokainen synnytys on omanlaisensa .....	9
<i>Mikä on luomusynnytys?</i> .....	14
<i>Synnyttäminen ja feminismi</i> .....	16
<i>Synnytyksen fyysiset vaiheet</i> .....	21
Konkarikätilöiden viisautta .....	24
<i>Tammisaaren sairaalan edelläkävijä: Agneta Westerlund</i> ....	25
<i>Kolmekymmentä vuotta kättilönä: Anu Lampinen</i> .....	36
Omat synnytystarinani .....	50
<b>OSA 2 SYNNYTYSKERTOMUKSIA</b> .....	71
Sini .....	73
Leea .....	83
Kaisa .....	90
Emma .....	109
Riikka .....	114
Camilla .....	122
Karin .....	131
Tuuli .....	135
Marja .....	149
Lotta .....	157
Erica .....	168
Hanna .....	176
Aino .....	184

**OSA 1**

**LUONNON-  
MUKAINEN  
SYNNYTYS**

## **JOKAINEN SYNNYTYS ON OMANLAISENSA**

Synnytys on arvaamaton, eikä sen kulkua voi etukäteen ennustaa. Se on valtavan suuri tapahtuma, jossa eteen voi tulla yllättäviä käännteitä. Juuri siksi synnyttäminen on jännittävää ja pelottavaakin.

Kärsin itse nuorempana synnytyspelosta. Ajattelin, että jos ikinä synnytän, niin vaadin sektion. Mielikuvani synnytyksistä perustuivat kuulemiini kauhutarinoihin ja elokuvien dramaattisiin kohtauksiin. Kuvittelin, että synnytyksessä maataan sidottuna sänkyyn kirkkaissa valoissa ja veri roiskuu steriileille kaakeleille, kun armeija lääkäreitä ja sairaanhoitajia yrittää saada lasta ulos. Mielikuvissani huusin tuskasta ja sietämättömän kivun aiheuttamat hiki-karpalot valuiivat pitkin kasvojani. Ajatus lapsen synnyttämisestä ei lainkaan houkuttellut, enkä ollut muutenkaan kovin kiinnostunut perheenisäyksestä. Ajattelin, että jos nyt on aivan pakko hankkia jälkikasvua, niin adoptoin Afrikasta pienen pojan ja annan sille nimeksi Orlando.

Sitten käsitykseni muuttui. Asuessani Lontoossa menin tapaamaan ystävääni ja hänen vain parin päivän ikäistä vauvaansa. Ystäväni hehkui elinvoimaisena, mistä olin aivan ihmeissäni. Traumaattisesta synnytyksestä ei näkynyt merkkiäkään – koska sellaista ei ollut tapahtunut. Ystäväni oli synnyttänyt kotona, ilman kivunlievitystä, ja se oli ollut ihanaa. Mitäh? Eihän tämä nyt ollut se tarina mitä kerrotaan? Ystäväni ei ollut mikään istukkateetä hörp-pivä puunhalailijahippi eikä liikunnallinen joogi, päinvastoin, hän oli elämästä nauttiva ja mukavuudenhaluinen, melkoisen arkinen tyyppi. Siinä hän käveli ihan normaalisti vastasyntynyt sylissään ja imetteli vauvaa onnellisen näköisenä. Olin sanaton.

Hieman myöhemmin tapasin toisen naisen, uratykin Lontoon hienostoalueelta. Hän oli vähän aiemmin, 42-vuotiaana käynyt synnyttämässä esikoisensa läheisessä sairaalassa ilman lääkkeitä ja lähtenyt muutaman tunnin kulluttua kotiin. Hän ei nähnyt asiassa mitään kummallista. ”Kaikkihan niin tekevät”, hän kuittasi.

Muutama vuoden kulluttua aloin itse odottaa esikoistani. Muistin vastasyntäneen ystäväni hyvinvoivan hehkun ja uratykin synnytyskokemuksen. Halusin jotain vastaavaa. Luin kaiken mahdollisen synnytyksistä. Luin amerikkalaiskättilö Ina May Gaskinista, joka perusti oman synnytyskeskuksensa, missä naiset synnyttävät kehoaan kuunnellen, ilman lääkkeellistä kivunlievitystä. Luin kulttuureista ja ajoista, jolloin naiset synnyttivät kesken

heinänteon, käärivät vauvan kapaloon ja jatkoivat hommiaan. Luin kaikesta hyvästä, mitä synnytys voi pitää sisällään. Lopulta en malttanut odottaa, että pääsisin kokemaan kaiken tuon ihmeellisen.

Valmistauduin koitokseen kuin urheilusuoritukseen. Teippasin seinille voimalauseita, kuuntelin synnytysmeditaatioita ennen nukkumaanmenoa ja tein mielikuva-harjoitteita. Olin milloin aava merenselkä, milloin aukeava ovi. Överiksi meni, mutta neljä helppoa luomusynnytystä myöhemmin voin sanoa, että kaikki se kannatti.

Kun lähdin synnyttämään esikoistani, olin varma, että kehoni tietäisi mitä tehdä eikä mieleni ryhtyisi sitä torppaamaan. Silti jokaisessa synnytyksessä olen ollut hyvin nöyränä suuren tapahtuman äärellä. Synnytyksessä on kyse niin suuresta luottamuksesta elämään, että siinä tuntee itsensä hyvin pieneksi. Synnyttäessä on antauduttava täydellisesti, unohdettava itsensä ja oma kontrollin tarve.

Kauhutarinat synnytyksistä herättävät huomiomme, ja niitä kerrotaan hanakasti eteenpäin. Mutta toisensillekin tarinalle on tilaa. Siksi halusin kirjoittaa kirjan toisentyypisistä lähestymisistä synnytykseen. Mitä jos synnytys ei olisikaan tuskallinen kärsimysnäytelmä, vaan luonnollinen tapahtuma elämän ketjussa? Mitä jos se ei pelottaisikaan? Mitä jos nainen luottaisi itseensä ja voimaansa, olisi valmis?

Mitä jos kaikki menisikin hyvin?



Tähän kirjaan olen kerännyt oikeita tarinoita hyvistä synnytyksistä. Halusin vinkkejä ja kokemuksia muilta synnyttäjiltä. Niiden myötä olen vakuuttunut siitä, että kivutonta, täydellisen miellyttävää ja mutkatonta synnytystä ei ole. Jokainen synnytys on erilainen. Toiset kokevat ponnistusvaiheen mahdottoman vaikeana, kun toisille se on helppoa kuin heinänteko. Se, mitä olit ajatellut ja suunnitellut, saattaakin mennä aivan toisin – joskus jopa paremmin. Yllättävät kohdat synnytyksen aikana saattavat tuntua hankalilta. Kirja sisältää konkreettisia ohjeita, mutta toivon myös, että se pureutuu hiukan syvemmälle. Synnytyksessä on kyse niin suuresta asiasta, etteivät siinä auta ainoastaan niksit ja temput. On kyse antautumisesta ja luottamuksesta omaan itseen. Toivon, että kirja auttaa hahmottamaan, miten siihen kaikkeen voi päästä käsiksi.

Olen haastatellut kirjaan monien eri synnyttäjien lisäksi myös kättilöitä ja ammentanut heidän valtavasta vuosien kokemuksestaan. Heidän kertomastaan on toivottavasti hyötyä synnytyksen hahmottamisessa.

Eräs viisas haastateltavani vertasi synnytystä harrastukseensa vapaavirkkaukseen, jossa annetaan virkkauksen syntyä kuin itsekseen, laskematta silmukoita ja seuraamatta kaavoja. Lopputulos on täydellisen omaperäinen, ainutlaatuinen kudelman kuvioita ja värejä, kuten synnytyksen päätteeksi maailmaan ilmaantuva ihminenkin. Tykkäsin ajatuksesta valtavasti, ja halusin antaa kirjan nimeksi Vapaa synnytys. Vaikka synnytys on myös ennalta-

arvaamaton ja vapaa kaavoista ja laskelmista, on vapaa synnytys, Free Birth, myös nimi liikkeelle, jossa naiset synnyttävät täysin itsekseen ilman kätilöä tai lääkäriä. Vaikka liikkeen jäsenten tarinat ovat satumaisia ja hui-  
maavia, en halunnut, että kirjaani sekoitettaisiin kyseiseen liikkeeseen, sillä se tuntuu liian äärimmäiseltä. Haluan tämän kirjan olevan myös meille vähemmän hurjille tyypeille.

Lopulta kirjan nimeksi valikoitui Hyvien synnytys-tarinoiden kirja. Hyvä-sanana käyttö synnytyksen yhteydessä on tietenkin riskaabelia, koska en missään nimessä halua arvottaa synnytyksiä akselilla hyvä–huono. Elämme muutenkin niin polarisoituneessa ilmapiirissä, etten mielläni lähde tällaiseen vastakkainasetteluun mukaan. Olen mieluummin rakentamassa kuin hajottamassa, mitä ikinä teenkin. Hyvä on sitä paitsi tarpeeksi keskinkertainen ja lattea sana, joten valitsin sen. En halunnut mitään isoa ja päräyttävää adjektiivia, koska synnytykseen sisältyy niin paljon kaikkea mahdollista. Hyvä on juuri hyvä.

Pohdin myös, millä nimityksellä kutsuisin kirjassa mainittuja ihmisiä. Kaikkien synnyttäjien puoliset eivät ole miehiä, joten käytän kirjassa heistä mieluummin sanaa kumppani. Myöskään kaikki synnyttäjät eivät ole naisia. Kysyin raskaana olevalta tuttavaltani, joka on omien sanojensa mukaan transmiehen ja muunsukupuolisen välissä, miten hän haluaisi, että eri sukupuolet huomioitaisiin tällaisessa kirjassa. Hän toivoi sanastoon liittyvää myönnytystä,

eli muistutusta siitä, että kaikki synnyttäjät eivät ole äitejä. Hän itse on ajatellut kutsua itseään emoksi. Oikeita sanoja ei vielä välttämättä ole, tai ne saattavat alkuun tuntua luonnottomilta. Synnyttäjä ja vanhempi ovat sanoina neutraaleja, mutta esimerkiksi sanalle äiti ei vielä löydy sanaa, joka ei kytkeytyisi pelkästään naiseen.

### **Mikä on luomusynnytys?**

Se, että on synnyttänyt ilman kivunlievitystä, aiheuttaa usein hämmästyä. Sitä saatetaan pitää mahdottomana. On kuitenkin hyvä muistaa, että synnytys ilman lääkkeitä ei ollut ihmeellistä joitakin vuosikymmeniä sitten. Ennen 1960-lukua Suomessa oli ihan tavallista synnyttää kotona, usein saunassa, ja epiduraali yleistyi vähitellen vasta 1980-luvulla. Eivätkä entisaikojen sairaalasyntytykset kertomusten mukaan olleet onni ja autuus nekään: synnyttäjä laitettiin makaamaan paikoillaan ja hänen käskettiin vielä olemaan hiljaakin.

Omat vanhempani syntyivät saunassa, joten kovin pitkä aika ei ole siitä, kun synnyttäjät seurasivat vaistojaan ja kätilön oppeja. Silloin luonnonmukaiseen kivunlievitykseen käytettiin monia samoja keinoja, joista kirjan haastateltavat sekä kokeneet kätilöt puhuvat: hengitys, liike ja turvalliset ihmiset ympärillä ovat loistavia tapoja lievittää synnytyskipua.

Kun puhutaan luomusynnyttämisestä, tarkoitetaan sillä luonnonmukaista, lääkkeetöntä synnytystä, jonka kulkuun ei ole vaikutettu toimenpiteillä. Se on tapahtunut fysiologisesti eli siten kuin se luonnollisesti tapahtuisi. Toisinaan ihmiset kuitenkin puhuvat lääketieteellisesti vaikutetuista synnytyksistä ”normaaleina”. ”Miksi et synnyttänyt normaalisti?”, kysyi eräs ihminen halutessaan tietää, miksi minä en käyttänyt synnytyksissäni lääkkeitä. On luultavasti hyvinkin yleistä ajatella, että normaalisyntytykseen kuuluu lääkkeellinen kivunlievitys: noin 80 % suomalaisista nimittäin käyttää lääkkeellistä kivunlievitystä synnytyksessä.

Tämän kirjan synnytystarinat ovat suurimmaksi osaksi luomu- eli fysiologisia synnytyksiä, koska itse synnytyspelkoisena odottajana vaikutuin luomusynnyttämisestä. Kirjan tarinat eivät silti ole välttämättä täysin puhtaan fysiologisia. Joku otti nuuhkauksen ilokaasua pitkän ponnistusvaiheen keskellä, toinen halusi, että hänen väli-lihansa leikataan, ja yksi omista synnytyksistäni käynnistettiin. Se on elämää. Epätäydellistä, rosoista ja vähän sinne päin. Kaikkia tarinoita yhdistää kuitenkin se, että kertomusten päähenkilöt, synnyttäjät, ovat kokeneet olleensa itse synnytyksen ohjaimissa.

Jokainen synnytys on omansa, eikä ole oikeaa tai väärää tapaa synnyttää. Ei ole myöskään hyvää eikä huonoa synnytystä. Se, mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle.

## Synnyttäminen ja feminismi

Laadukasta tietoa synnytyksestä on oltava kaikkien saatavilla, ja kaikkia synnyttäjiä on kohdeltava tasapuolisesti. Feminismin ydintä on myös se, että synnyttäjä saa valita miten ja missä hän haluaa synnyttää ja miten hän suhtautuu synnytykseensä. Näitä ajatuksia on tärkeä kunnioittaa.

On naisasialiikkeen ansiota, että kivunlievitystä synnytykseen on saatavilla. Jo 1800-luvun loppupuolella Amerikassa ja Englannissa feministit vaativat helpotusta synnytykseen. Naisasianaisten ansiosta kivunlievitys kehittyi ja levisi Suomeenkin. Muutosta on vuosien kuluessa saatu myös synnytysasentoihin: 1970-luvulla edelläkävijät vaativat, että synnyttäjä saisi liikkua vapaasti synnytyksen aikana kipuja helpottaakseen eikä joutuisi olemaan vain makuulaa sängyssä.

Nykyään meillä on apunamme hienot sairaalat, lukuisia lääketieteellisiä laitteita ja huippuosaamista. Synnyttäessä tarvitsemme kuitenkin ennen kaikkea aikaa, ja itse feministinä toivoisin synnytyksiin parempaa synnytysrauhaa. Olisi olennaista kuunnella ja huomioida synnyttäjää entistäkin paremmin. Synnyttäjän on saatava synnyttää siinä tahdissa kuin on tarpeen, ilman kiireen tuntua. On myös tärkeää, että synnyttäjän ei tarvitse pelätä vähättelyä tai sitä, että joku koskee häneen ilman hänen suostumustaan. Jos synnyttäjää kosketaan epämiellyttävällä tavalla tai ilman hänen lupaansa, hänen pelkojaan tai kipujaan vähätellään

tai hänen toiveensa sivuutetaan esimerkiksi sairaalan kiireen takia, siitä aiheutuu stressiä. Stressi ei ole tervetullut tilanteessa, jossa pitäisi saada synnyttää täysin rauhassa, turvalisessa paikassa ja ilmapiirissä. Tunne siitä, ettei ollut läsnä omassa synnytyksessään, voi olla synnyttäjälle musertava. Ainutkertaista tilannetta ei saa enää mitenkään takaisin. Pahimmillaan synnyttäjälle voi aiheutua synnytystrauma, joka saattaa vaikuttaa synnyttäjän ja lapsen kiintymyssuhteeseen ja synnyttäjän henkiseen hyvinvointiin.

Synnytystä ei voi pakottaa tapahtumaan tiettyinä hetkenä eikä synnytyksen kulkua voi hoputtaa sairaalan aikataulun mukaan. Yhteiskuntaamme riivaava tehokkuusajattelu ei sovi lainkaan synnyttämiseen ja voi pahimmillaan olla institutionaalista väkivaltaa. Jos systeemi on kiristetty liian tiukalle, eivät loistavatkaan kättilöt voi venyä loputtomiin. Ja jotta synnytysrauha voi toteutua, täytyy sairaalan henkilökunnan voida hyvin työpaikallaan. Se puolestaan on yhteiskunnan tahtotilasta ja tiedostamisesta kiinni.

Monet naisten tarpeet on ohitettu kautta historian, kun naista on pidetty vähempiarvoisena sukupuolena. Naiset on kasvatettu olemaan hiljaa, kiltisti, äänettöminä, eritteettöminä ja hajuttomina. Naiset on kasvatettu tyytymään siihen, mitä on annettu. Suomalainen, korkean tasa-arvon maassa kasvatettu nainen voi synnytyksessäänkin kokea, ettei hän saa kyseenalaistaa auktoriteetteja. Ihan jo senkin ilmaiseminen, että haluaa synnyttää rauhassa,

häiriöttä, voi tuntua mahdottomalta. Myös äänenkäyttö synnytyksessä saattaa tuntua oudolta. Oman elämelliseksikin kutsutun puolen näyttäminen synnytyssalissa saattaa tuntua kiusalliselta. Synnytyksessä naisen sisällä oleva voima saa kuitenkin tulla pidäkkeettömästi näkyviin. Se voima on valtava.

Usein kuulee sanottavan, ettei synnytyksen laadulla ole mitään merkitystä, kunhan vauva vain saadaan ulos. Olen kuullut joidenkin naistenkin ajattelevan näin ennen synnytystään. Kirjailija Milli Hill toteaa teoksessaan *Give birth like a feminist*, ettei pelkkä vauvan ulosotto kuitenkaan riitä. Vanha ajatus käsittelee naista kuin pelkkää synnytyskonetta, jonka omat tarpeet ohitetaan. Se saattaa kuulostaa kaukaiselta ja muinaiselta, mutta monet nykypäivän lausahdukset, kuten ”tärkeintä on, että lapsi saadaan ulos ja on terve”, ovat kaikuja tällaisesta ajattelusta. Silloin synnyttäjän kokemukset tai hänelle tapahtuvat asiat sivuutetaan toissijaisina.

Jos synnyttäjä itse ei koe tärkeäksi sitä, mitä synnytyksessä tapahtuu, hän luopuu mahdollisuudestaan olla aktiivinen tekijä yhdessä elämänsä tärkeimmistä hetkistä. Onko synnytys jotain, mitä vain tapahtuu synnyttäjälle, vai voiko synnyttäjä olla aktiivinen tekijä? Kysymyksen voi nähdä laajemmassa elämäkatsomuksellisessa perspektiivissä – miten elät elämäsi? Oletko valtamerialuksesi kapteeni vai istutko takapenkillä, kun joku muu ajaa?

Synnytyskokemukseensa voi vaikuttaa todella paljon ottamalla asioista selvää ja pysyttelemällä ohjaksissa alusta loppuun saakka. Silti on myös olennaista osata irrottaa tarpeesta kontrolloida asioita, joihin ei voi vaikuttaa. Kontrollintarve on peräisin pelosta ja halusta hallita, ja synnytyksessä on pitkälti kyse antautumisesta ja luottamisesta itseen ja omaan kehoon. Luottaminen voi olla valtaavan voimaannuttavaa.

Tiedon hankkiminen etukäteen on suureksi avuksi, sillä siten synnyttämisestä tulee ymmärrettävä fysiologinen tapahtuma. On hyvä lukea, hakea tietoa, puhua, kysellä ja muodostaa omia mielipiteitä. Kannattaa laatia synnytyssuunnitelma ja tutkia omia ajatuksiaan. On olennaista tietää, mitä synnytyksessä milloinkin tapahtuu – se auttaa synnyttäjää pysymään tilanteen tasalla ja rentona.

Yksi tärkeimmistä asioista synnytyksessä on läsnäolo, jota voi harjoitella paljon etukäteenkin. Läsnäolo toimii synnytyksessä erinomaisena kivunlievittäjänä ja mahdollistaa tilanteen kokemisen täydellisesti. Synnyttäjällä on silloin yhteys kehoonsa, haluihinsa ja toiveisiinsa. Läsnäolon tilasta käsin synnyttäjä pysyy synnytyksen päällä ja tietoisena kaikesta mitä tapahtuu. Silloin keho ja mieli toimivat saumattomasti yhdessä; mieli kuulee kehon viestit ja osaa antaa oikeita käskyjä keholle.

Mainio apukeino läsnäoloon on hengittäminen – syvään ja rauhallisesti tai tarvittaessa voimakkaastikin, juuri miten keho tahtoo. Hengitys vie synnyttäjän syvälle itseen,



jossa ikiaikainen viisaus sijaitsee. Meissä kaikissa synnyttäjäissä on tieto synnyttämisestä sisällämme. Se on tajunnanräjähdyttävä ajatus. Kun synnyttäjä hengittää ja on läsnä, hän löytää oman voimansa, joka taas auttaa olemaan aktiivinen, omaehtoinen synnyttäjä, joka pysyy tilanteen päällä – sen sijaan että antaisi oman voimansa tässä merkityksellisessä tilanteessa pois.

Ja mitä jos synnytyksen jälkeen nainen ei suorittaisikaan elämää muille? Mitä jos hän ei kutsuisikaan vieraita kylään ja leipoisi kakkuja, vaan omistautuisi vauvalle ja omalle palautumiselleen? Mitä jos hän olisikin muutaman viikon olemassa vain itseään ja vauvaa varten ja muut pyörittäisivät silloin maailman?

### ***Harjoituksia ennen synnytystä***

Opettele sanomaan mitä haluat. Siitä on apua elämässä ylipäänsä.

Opettele olemaan jämpti. Siitä on apua vanhemmuudessa.

Opettele sanomaan ei. Siitä on hyötyä kaikessa ja kaikille. On ihan OK olla joskus hankala ja vaativa.

Opettele tunnistamaan mitä haluat, toivot ja tahtot, mistä pidät. Opettele ilmaisemaan se.

Opettele kuulemaan kehoasi, se tietää. Kehossa on valtava määrä viisautta ja tietoa, mutta sen kuuleminen vaatii pysähtymistä ja uskallusta luottaa itseen.

## **Synnytyksen fyysiset vaiheet**

Synnytys on psykofyysinen kokonaisuus ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia. Mutta mitä jää jäljelle, jos siitä riisutaan kaikki psyykkinen pois? Seuraavaksi rautalangasta väännettynä synnytys puhtaasti fyysisenä tapahtumana.

### ***Avautumisvaiheen latenssvaihe***

Kohdunkaula pehmenee ja lyhenee, mutta kohdunsuu ei avaudu. Supistukset tulevat säännöllisesti 5–30 minuutin välein, ja ne voivat olla kipeitäkin. Vauva hakeutuu hiljalleen hyvään asentoon synnytystä varten. Tämä vaihe voi kestää useita tunteja.

### ***Aktiivinen avautumisvaihe***

Kohdunsuu avautuu ja kohdunkaula pehmenee ja ohenee niin, ettei sitä enää tunne sisätutkimuksessa. Tämä voi kestää muutamia tunteja tai joskus huomattavasti vähemmän. Supistukset kovenevat ja niiden väli tihenee. Aktiivivaiheen päätteeksi kohdunsuu on avautunut täysin, eli noin 10 cm, jotta vauva voi liikkua synnytyskanavaan.

### ***Siirtymävaihe***

Lapsi liikkuu synnytyskanavassa ja asettuu oikeaan asentoon ponnistusvaihetta varten. Synnyttäjällä saattaa tässä vaiheessa olla ulostamistarvetta muistuttava tunne.

### ***Ponnistusvaihe***

Ponnistusvaihe alkaa, kun vauva on liikkunut synnytyskanavassa niin alas, että sen pää alkaa painaa välilihaa ja peräsuolta ja/tai äidillä alkaa olla ponnistamisen tarve. Lapsi syntyy ponnistamisen tuloksena. Joskus riittää vähäinenkin ponnistaminen, joskus siihen menee pidempään ja se on työläämpää.

### ***Jälkeisten synnyttäminen***

Kun vauva on jo syntynyt, pitää vielä synnyttää istukka, napanuora ja kalvot. Tämä tapahtuu usein sängyllä maaten mutta joskus myös ammeessa tai jakkaralla. Mahdolliset repeämät ommellaan. Kohtua saatetaan painella, mikä voi tuntua ikävältä.

### ***Kakka***

Kakkaaminen on mitä luonnollisin fyysinen toiminto. Kyllä, on hyvin todennäköistä, että synnyttäessään myös ulostaa – varsinkin ponnistusvaiheessa, kun lapsen pää alkaa painaa peräsuolta. Niin kiusalliselta kuin se kuulostaakin, siitä ei kannata välittää. Synnytystä muistellessaan ei tule ajatelleeksi ulostamistaan.

Moni haastateltavistani kertoi pelänneensä etukäteen hallitsematonta kakkaamista vieraiden ihmisten ja oman kumppanin edessä, tai jos tietoa tästä varsin yleisestä tapahtumasta ei ollut, moni kertoi yllättyneensä siitä synnytyksen ollessa käynnissä. Mutta yhtään tarinaa, jossa

# Kannustavia ja koskettavia tosielämän tarinoita luonnonmukaisesta synnytyksestä.

Kun **Sanna Stellan** odotti esikoistaan, hän pelkäsi synnytystä ja luki siksi aiheesta kaiken mitä käsiinsä sai. Se avasi hänen silmänsä sille, ettei synnytyksen tarvitse mennä kuin tosielämän kauhutarinoissa tai televisiossa, jossa selällään makaava nainen huutaa tuskasta. Toisenlaisille tarinoille on tarvetta.

*Hyvien synnytystarinoiden kirjassa* kuullaan naisia, joilla on positiivinen kokemus synnytyksestä. He ovat kaikki synnyttäneet luonnollisesti, ilman lääkkeellistä puuttumista synnytyksen kulkuun. Kirjan tarinoissa äidit kertovat synnytyskokemuksensa niin kuin se meni. Hyvin.

Jokainen synnytys on omanlaisensa eikä aina noudata etukäteen tehtyä suunnitelmaa. Tämän kirjan tarinat antavat ymmärrystä synnytyksen kulusta ja vahvistavat luottamusta kohdata synnytys kaikkein vaiheineen.

Sanna Stellan on näyttelijä, humoristi ja neljän lapsen äiti.  
*Hyvien synnytystarinoiden kirja* on hänen neljäs kirjansa.

