

SAADA SÕBRALE  
E-MAIL SAADETUD

## Sünnitaja vajab teenijannat

24.03.2009 00:00

[Aime Jõgi](#), «Tartu Postimees»

Ameeriklanna Debra Pascali-Bonaro meistrikool ämmaemandaile, rasedaile ja sünnitoetajaile on esmapilgul midagi nii intiimset, et juhuslik tulija lööb silmad taktitundeliselt maha.

Igas vanuses naised istuvad suurtel kott-toolidel ja vetruvatel pallidel või pöranda peal mattidel. Nende hulgas on tervishoiukõrgkooli naistudengid, kel endal sünnitamiskogemust veel pole, kõhukad lapseootel emad ja nendega väga lähedasis suhteis näivad teised naised, kes oma emandaid paitavad, kallistavad ja masseerivad, ning kogenud ämmaemandad, kellest osa on kahtlemata juba vanaemadki.

Debra Pascali-Bonaro koolitusest saavad osa koguni beebid, kas siis kandelinas ema rinna otsas tukkudes või klassitoa tagaseinas kott-toolis sügavat und magamas.

Ameeriklanna Debra Pascali-Bonaro on oma meistritundidega Eestis esimest korda. Ta on rahvusvahelise ema ja lapse sünniorganisatsiooni (International MotherBaby Childbirth Organization) nõukogu liige, doula ja doula'de koolitaja.

### Müstilised teenijannad

Sõna doula pärineb vanast Kreekast ja tähendab naist, kes teenib teist naist.

Tänapäeval on doula saanud nimetuseks neile, kes on treenitud selleks, et jagada psühholoogilist ja emotsionaalset toetust teisele naisele nii ta raseduse kui sünnituse, aga ka sünnitusjärgsel ajal.

Debra Pascali-Bonaro ise on kahe tütre ja kolme poja ema ning olnud doula 25 aastat. Debra räägib, et just ta kolmanda poja sünd oli eriti ilus tänu ämmaemanda, arsti ja doula imelisele meeskonnatööle.

Arstist ja ämmaemandast üksi ei pruugi naisele piisata, on ta veendunud. Nemad on fokuseerunud ema ja lapse südamelöökidele ja muudele meditsiinilistele teguritele. Vaid doula on üleni sünnitava naise päralt.

Eestis räägitakse doula'dest veel tagasihoidlikult. Eesti Ämmaemandate Ühingu president Siiri Põllumaa soovitab, et meil on sobivam rääkida sünnitoetajatest. Sünnitoetajad on Eestiski juba organiseerunud ja



Heledalokiline naine vasakul on sünnitoetajate ehk doula'de koolitaja Debra Pascali-Bonaro. Hetk on tabatud reedel Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis, mil saalis viibis üle 40 õppija.

Foto: Priit Mürk

loonud Eesti Sünnitoetajate Ühenduse.

«Naised on ajast aega naisi sünnitustel aidanud ja selles ei ole midagi uut,» märgib Siiri Põllumaa. «Sünnitoetaja ei võta kindlasti vastu mitte ühtegi meditsiinilist otsust ega tee meditsiinilisi toiminguid. Tema ülesanne on naist julgustada ja kiita.»

Doula'de treeneri Debra Pascali-Bonaro kutsus Eestisse Eesti Ämmaemandate Ühingu asepresident Elina Piirimäe. Eelmise nädala lõpul koolitas Debra Pascali-Bonaro ühe päeva Tallinnas ja kaks Tartus.

Mainekas ämmaemanduse ajakiri Midwifery Today korraldab nimelt aastakonverentse, millest Elina Piirimäelgi on õnnestunud osa võtta. Seal ta Debraga kohtuski.

«Neil konverentsidel tundsin, kui palju on maailmas inimesi, kes mõtlevad sünnitusest kui normaalsest füsioloogilisest protsessist naise elus ning et meeskonnas, kes naist sünnitusel toetab, ei ole keegi kellegagi vastuolus,» räägib ta.

Tartu sünnitoetajad Iren Laidma ja Eeva-Liisa Sibul on Debra treeningu fenomenist lummatud.

Kui see, mida doula naise ja lapse heaks teha suudab, oleks näiteks meditsiiniline aparaat või arstirohi, siis oleks haiglatel ebaeetiline jätta niisugune aparaat tellimata või niisugune rohi andmata, räägivad nad edasi Debra sõnu.

Tõepoolest, Debra püüab oma tundides avada inimeste südamed selleks, et nad mõistaksid, kui hästi mõjub sünnituse käigule teine, toetav naine. Sünnitused on lühemad ja vähem vaevalised, emad on õnnelikumad ja jäävad elu lõpuni oma lapse ilmaletoomist mäletama kui suurepärasest kogemusest.

Naised ei põe sünnitusjärgset depressiooni, imetavad oma lapsi kauem, on ise terved ja nende beebid ei vaja meditsiinilist erihoolt.

### **Orgasmilaadne sünnitus**

Debra Pascali-Bonaro räägib enamastki. Sünnitus võib olla naudinguid pakkuv ekstaatiline kogemus, mille puhul ei ole liiast rääkida orgasmist. See juhtub, kui naine usaldab iseennast ja oma keha, valib oma meele järgi koha, õhustiku ja inimesed, kus ja kelle keskel soovib ta lapse ilmale tuua.

«Naisel peab olema rohkem võimalusi kui ainult käsk, et heida nüüd selili ja pressi oma laps gravitatsioonijõule vastupidises suunas välja,» ütleb koolitaja.

Debra Pascali-Bonaro on eelmisel aastal valminud dokumentaalfilmi «Orgasmiline sünnitus» («Orgasmic Birth») üks autoreid ja andnud selle valmimise järel kümneid intervjuusid. Film jutustab loo 11 paarist ja lubab vaadata intiimsesse, segamata sünnituste maailma.

«Kui kaks inimest on otsustanud saada lapse, on ju igati loomulik, et nad korraldavad romantilise õhtu,» jutustab Debra. «Sünnitus on naise seksuaalsuse üks väljendus. Miks ei peaks ta lapse sündimiselgi vajama sama head ja turvalisust õhustikku, nagu see oli lapse viljastamisel.»

Debra demonstreeris oma filmi ka Eestis. Siiri Põllumaa ütleb, et see 85-minutiline dokumentaalteos

vajab kindlasti eestindamist ja Eesti Ämmaemandate Ühing on võtnud selle oma plaanidesse.

### **Kolm doula postulaati**

- Sünnitaja eest hoolitsemine.
- Mitte mingil viisil tema arvustamine.
- Kriitikavaba toetalne toetus.

Allikas: Debra Pascali-Bonaro