

Syntyiskulttuurin sydämen ääni

Aktiivinen synnytys ry

N:o 1/2017

Sydänääni

**KOTI-
SYNNYTYS-
TARINOITA**

**Vitamiinilisät
raskausaikana**

KUVAREPORTAASIT
30-vuotisjuhlasemina
Kotisyntytyspäivä

**RAKKAUDELLA,
ÄITISI**

**IRROTETTAVA
AKSYN JULISTE!**



Tässä numerossa

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 5 | Pääkirjoitus: Äidit vain | 25 | Midwifery Today Conference |
| 6 | Puheenjohtajalta:
Miksi me tätä tehdään? | 26 | Juliste |
| 8 | Aksy 30 vuotta:
Huikea Juhlaseminaari | 28 | ABCDE – vitamiinilisät
raskausaikana |
| 12 | Iltajuhlan humua | 32 | Viikko Kätilötalossa |
| 16 | Synnytystarina: Kotisyntyys | 35 | Eriikan salonki:
Naisen nautinto |
| 19 | Doulan päiväkirja | 37 | Kättilön kolumni: Kätilöksi
kättilön paikalle |
| 20 | CST-hoidossa vauva ja äiti
kohtaavat lempeän ja
turvallisen läsnäolon | 38 | Rakkaudella, äitisi |
| 23 | Synnytystarina: Kaksi ihanaa
veteen synnytystä kotona | 49 | Tampereen
Kotisyntytyspäivä |
| | | 52 | Seuraavassa numerossa |

Sydänään julkaisemat jutut edustavat kunkin kirjoittajan omaa kantaa ja asiantuntijuutta.

Liity jäseneksi helposti verkkokaupan kautta:
aktiivinensynnytys.
mycashflow.fi

CST-hoidossa

vauva ja äiti kohtaavat lempeän ja turvallisen läsnäolon

Pyyteettömästi läsnä ja luottaen täysin hoidettavan kehon sisäiseen viisauteen. Se on lähtökohhta kraniosakraaliterapiassa (CST), jossa ihminen – aikuinen tai vastasyntynyt – kohdataan juuri sellaisena kuin hän on. Tämä terapeutinen läsnäolo hyvin kevyen kosketuksen kanssa luo turvallisen ympäristön, jossa parantuminen voi tapahtua.



Äiti ja vauva kommunikoi toisiinsa tavoin, jo rikkinäisillä. Jos hiljentyä kastelemaan, vauva kyllä vastaa. CST-hoidossa tuetaan ja rohkaistaan synnyttävää äitiä ja hänen yhteyttä.

Lääkäri-osteopaatti John E. Upledgerin 70-luvulla kehittämän *Craniocervical Therapy (CST)*-hoitomenetelmän lähtökohdaksi on kehon tukeminen palautumaan luonnolliseen tasapainoon.

Osteopatiaan pohjautuva hoito tehdään vaateiden läpi käyttäen kevyttä, yläden painaman kosketusta. Pehmeytensä ansiosta CST on osoittautunut erittäin tehokkaaksi hoidoksi kaikenikäisille.

Rajoitteista vapaa raskausaika

Raskauden aikana äidin keho käy läpi suuria muutoksia. CST sopii raskauden kaikkein vaikeisiin hedelmöityksestä lapivuodeaikaan. Hoidolla voidaan muun muassa tukea kehon hormoni toimintaa ja sen muutoksia, CST rauhoittaa keskushermostoa ja vaikuttaa ympäristysjärjestelmään helpottaen parhaimmillaan ja ongelmia ruoansulatuksen kanssa.

Vauva käyttää aina kaikkea hänelle tarjolla olevaa tilaa. Usein kehon kalvojärjestelmässä olevat jännitteet voivat vaikuttaa kohdun asentoon ja toisaalta aiheuttaa myös synnytykskomplikaatioita. CST:llä voidaan lisätä liikkuvuutta ja vapauttaa rajoitteita odottavan äidin luisessa lantiossa, vatsan alueen poikittaiskalvoilla, sisäelimiä sekä kohtua kannattelevilla nivelsiteillä. Tämä helpottaa kipuja ja tuo lisää tilaa lantioon, jolloin vauva voi löytää parhaalla mahdollisella menolla synnytyksiä varten.

Tukea synnytykskomplikaatioiden jälkeen

Luonnollinen fysiologinen syntymä aktivoi vauvan kehon eri järjestelmiä. Kulkiessaan synnytykskanavaa vauva saa selkärangalleen nohiluovan hieronnan. Lisäksi paine työntää kehon nesteet kohti alaraajoja ja osteopaine kallossa muuttuu vähitellen. Näin vauva joutuu kohdun sisällä valittavasta paineesta ulkomailmaan.

Toisinaan synnytyksen kulkuaan joudutaan puuttamaan. Toimenpiteet ovat näissä tilanteissa usein välttämättömiä, mutta voivat aiheuttaa kireyttä ja puristusta vauvan kehoon.

Sektiossa paineräjähdys tulee nopeasti ja tämä aiheuttaa äkillisen kallon laajenemisen, joka venyttää aivokalvoja ja voi aiheuttaa niissä pieniä repeämiä sekä verenpurkauksia. Tästä voi seurata toimintahäiriöitä kraniosakraalijärjestelmään.

Imulapio käytöstä seuraava usein äänitteiltä vauvan kallonpohjaan, jonka kautta kulkuvat muun muassa ruoansulatus- ja hengitystä säätelevät hermot. Tästä voi seurata muun muassa itkuisuutta, refluksia, makkari- ja unetysvaikeuksia sekä vatsavaivoja.

Luonnollisen syntymäprosessin terapeutit hyödyt voidaan korvata pian syntymän jälkeen CST-hoidossa kraniosakraaliterapiain mitoitusta käsiillään vauvan kulkua synnytykskanavan läpi. Rajoitteista vapaa keho pääsee kasvamaan ja kehitymään parhaalla mahdollisella tavalla.

Biologisten prosessien loppunsaattaminen

Vielä kuinka varmistuu kaikkeen mahdolliseen, kaikki ei aina mene suunnitelmien mukaan. Synnytyksessä monet asiat voivat muuttua nopeastikin. Lääkäri-osteopaatti Upledger huomaa edistyneille terapeutille suunnatulla karsillaan valtaosan käyvän läpi erittäin biologisia prosesseja syntymästä kunkauten alkamiseen ja synnytykseen.



CST:stä apua mm. seuraaviin:

- lapsettomuus
- (aamu-)pahoimivointi
- selkä- ja liitoskivut
- päänsärky ja migreeni
- stressiperäiset ongelmat ja väkymys
- synnytykseen valmistautuminen
- kivunlievitys synnytyksen aikana
- synnytyksestä palautuminen
- yliaikaisen synnytyksen käynnistytminen
- synnytyksen jälkeinen masennus
- emotionaalinen synnytystrauma
- vauvan/äidin vatsavaivat ja ummetus
- imetyksen ongelmat
- kiintymyssuhteen häästeet
- urongelmat
- liiallinen itkuisuus/kolikkisuus
- vauvojen refluksi
- toistuvat korvatulehdukset
- silmien karsastus
- ihottuma ja ihon tulehdukset
- liiallinen levottomuus
- hengityselinten vaivat

CST-hoidossa edistetään kehon monia erilaisia nestekiertoja, mikä edesauttaa synnytysaika mahdollisesti käytettyjen lääkkeiden poistumista äidin ja vauvan kehosta.



Hän päätteli, että nämä biologiset prosessit ovat kenties painettuja geneettiseen rakenteeseen, ja näin ollen järjestelmällisesti ohjelmoituja ihmiskehoon. Erilaisista syistä nämä sisäiset, luonnolliset prosessit voivat katketa.

Raskaana olevan naisen keho valmistautuu alati synnytykseen, joka toisinaan ei toteudu. Prosessi on jäänyt kehollisesti kesken sekä äidillä että mahdollisesti vauvalla.

Upledger kehitti menetelmän näiden prosessien loppuunsaattamiseksi. Siinä kokeneen CST-hoitajan avustamana voidaan saattaa keskeytynyt fysiologinen tapahtuma tyydyttävään päätökseen.

Ymmärrystä omaan kehoon ja psyykeen

Vanhemmuuden mukanaan tuoma elämänmuutos voi olla henkisesti myös raskas ja nostaa esille monia ajatuksia ja tunteita. Osa Upledgerin CST:tä on *SomatoEmotional Release*® (SER) -menetelmä,

jossa voidaan turvallisesti käsitellä esimerkiksi synnytyspelkoja, uuden vanhemmuuden nostattamia tunteita ja aiempia emotionaalisia synnytys-traumia. Jännittyneiden kudosten pehmentyessä kehosta voi vapautua tunteita ja muistoja.

SER-hoidossa terapeutin keskustelun ja mielikuvatyöskentelyn avulla asiakas syventää ymmärrystään omasta psyykestään ja kehostaan. Hän löytää omat ratkaisunsa terapeutin tuella. Tiedostamalla omaa historiaansa ja toimintaansa ohjanneita tapahtumia on mahdollisuus elää vapaampaa elämää. ♥

Inkeri Lappi on kättilö, CST-hoitaja ja äiti, joka on työskennellyt yli kymmenen vuotta raskaana olevien ja synnyttävien naisten sekä äiti-vauva-parien kanssa. Lue lisää: www.inkeriappi.fi

Katja Puolakka on koulutettu hieroja ja CST-hoitaja. Katja pyörittää omaa CST-klinikkaa Helsingin Vällilässä ja vastaa Upledger Institutute Finlandin toiminnasta. Lisää tietoa: www.cst-klinikka.fi

Kraniosakraalijärjestelmä eli CSS

Kraniosakraalijärjestelmä (craniosacral system eli CSS) on fysiologinen kokonaisuus, joka koostuu aivo-selkäydinnesteestä, aivokalvoista, joiden sisällä neste kiertää, sekä kallosta (cranium) ja ristiluusta (sacrum), joihin nämä kalvot kiinnittyvät. Nämä pehmytkudokset ja neste suojaavat keskushermostoa, jonka aivot ja selkäydin muodostavat. CSS:n ja keskushermoston vapaalla toiminnalla on suuri vaikutus koko kehoon hermoston sekä immuuni- ja umpien järjestelmän välityksellä.

Kraniosakraalijärjestelmän sykivä liike saa aikaan käsillä kuunneltavissa olevan rytmin, joka on tunnettavissa kohdusta saakka. Tätä kraniosakraalirytmää (craniosacral rhythm eli CSR) kuvataan joskus kehon ensimmäiseksi elämän rytmiiksi tai sykkeeksi sydämen sykkeen ja hengityksen ohella.