

Ülle Lember

Olen ämmaemand, viie lapse ema ja nüüd juba ka vanaema. Need rollid on minu elus tähtsal kohal ja omavahel lahutamatult seotud. Kolme tütre emaks saamine 80 - tel aastatel ja selleaegsete sünnitusabi ja lastekasvatuse raamistiku kogemine tekitas minus hulga küsimusi, millele läksin vastuseid otsima ämmaemandaks õppides. Seejuures selgus, et palju tolleaegseid rutiinseid toiminguid ei olnud oma olemuselt tegelikult vajalikud ega ka kasulikud emadele ja lastele. Neid avastusi tahtsin väga jagada ka teiste emadega ja seetõttu alustasin juba õpiajal perede ettevalmistamisega sünnituseks, millega tegelen tänaseni.

Minu esimene töökoht ämmaemandana oli Ida-Tallinna Keskhaigla, kus sel ajal oli positiivsetele muutustele vastuvõtlik õhkkond. Kohe esimesel tööaastal oli mul võimalus korraldada lapsed lastetubadest emade kaissu, aidata emasid imetamisel ning toetada esimeste isade-tugiisikute viibimist oma lapse sünni juures. Sel ajal jõudsid Eestisse ka loomuliku sünnituse liikumine, aktiivsünnituse mõiste, vettesünnituse ja sünnitusaegse liikumise põhimõtted. 1990.a. algas minu tegevus imetamise nõustajana, rasedate jooga juhendajana ning peagi abistasin esimesi püsti, kápuli või kükkis sünnitavaid naisi.

Kõik uuendused ja nipid proovisin ise praktikas järele oma neljanda ja viienda lapsega ning veendusin, et see, millest teistele rääkisin, pidas tõesti paika. Jätkasin Nõmme erahaiglas Fertilitas ämmaemandana, perekooli koolitajana ja nõustajana. Meil oli suurepärase imetamist toetav meeskond, tänu kellele saime 2000.a. esimesena Eestis Beebisõbraliku Haigla nimetuse.

Nüüd olen ise endale tööandja. Noored pered vajavad ka täna toetust laste saamise ajal. Arvan, et tean üht-teist lastest ja emaks olemisest ning olen ikka valmis seda jagama. Usun senini, et iga inimene on ise oma keha parim spetsialist, et igal naisel on õigus teada ja õppida kõige tühisemaidki pisiasju talle osutatavast abist ning et igal naisel on täielik vabadus teha valikuid lähtudes iseenese, aga mitte abi osutaja töökspidamistest.

Kogu selle aja olen tegelenud erinevate joogasuundadega, läbinud erinevaid joogakoolitusi – ikka suunaga rasedusele ja emadusele. Jooga on suurepärase tööriist oma keha ja iseendaga paremaks läbisaamiseks. Samuti olen läbinud holistilise terapeudi koolituse. Minu eriline huvi on

ema - lapse vahelise suhte kujunemine ning enamasti ma arvan end teadvat, mida beebid vajavad.

Täna saab minu juures käia beebioteel emade joogatundides, et õppida ja harjutada sünnituseks vajalikke, praktilisi oskusi nagu hingamine, lõdvestumine jm. Viin läbi kursust „Sünd ja sünnitus“ beebioteel peredele, kus ka tugiisikud saavad vajalikke oskusi sünnitusel abistamiseks ning loenguid ka muudel vajalikel teemadel. Pärast sünnitust on emad ja beebid oodatud titejooga tundidesse, kus leiame koos vastuseid emaks olemise küsimustele ja väljakutsetele.

Olen välja andnud DVD „Joogatund rasedatele“ koduseks harjutamiseks neile, kes tundidesse ei saa või ei jõua tulla.