



KIRJAN KANSI – LUONTOÄIDIN KOHTU

Etsimme pitkään sopivaa kirjan kannen kuvauspaikkaa. Paikan piti kuvastaa kau-
niilla tavalla lantionpohjalihaksia ja uuden elämän alkua. Ei mikään helppo tehtävä.
Monen sattuman kautta osuimme kuitenkin Kirkkonummelle, Högbergetin eroo-
sioluolalle.

Tämä upea luontoäidin muovaama luola on muodostunut viimeisimmän jääkau-
den aikana, kun jäätikön alaiset sulamisvedet syöksyivät hurjalla paineella graniit-
tikallion rakoon ja kaiversivat sinne tämän melko symmetrisen ja sileä reunaisen,
naismaisen kolon. Luolan muodon takana on sen erikoinen synty tapa.

Yksittäiset, usein tavallista isommat, näkyvämmässä asennossa tai paikalla ole-
vat kivet ja kalliot, ovat olleet pyhiä. Onkin syytä epäillä, että tämä luola on ollut
pyhä paikka hedelmällisyys riittejä varten. Sen vuoksi tämä luontoäidin muovaama
kohtu-luola olikin oiva paikka kuvastamaan kirjamme sisältöä.

JOHDANTO

Tämä kirja on tarkoitettu sinulle avuksi synnytyksestäsi palautumiseen. Voit olla
juuri synnyttänyt tai synnytyksestä voi olla jo vaikka vuosikymmeniä aikaa. Haluam-
me auttaa sinua löytämään ja vahvistamaan piilossa olevia lihaksiasi, jotka ovat
usein synnyttäneillä naisilla jääneet unholaan. Kun löydät ja saat vahvistettua nämä
lihakset, koko olemuksesi muuttuu – sisäinen kuningattaresi pääsee valloilleen ja
puhkeaa loistonsa!

Ihan aluksi haluamme esitellä sinulle Venuksen, koska se tulee olemaan pääroo-
lissa tässä kirjassa. Venus on saanut nimensä rakkauden jumalattaren ja planeetta
Venuksen mukaan. Venus on kaikista kirkkain planeetta auringon jälkeen. Se on
jopa niin kirkas, että sitä saatetaan luulla ufoksi. Venuksen ympärillä on kaunis pil-
vipeite jonka sisälle ei näe kuin erikoisinstrumenteilla. Meidän jokaisen Venus on
myös kauniin peitteen alla ja vain sinä tiedät millaisessa kunnossa oma Venuksesi
on. Nyt ei kuitenkaan puhuta planeetoista vaan meidän naisten tärkeimmästä li-
hasryhmästä eli lantionpohjalihaksista.

Lantionpohjalihakset ovat naisten tärkein lihasryhmä, koska ne vaikuttavat koko
keskivartalon hyvinvointiin. Hyvässä kunnossa olevat lantionpohjalihakset tukevat
selkää ja ryhtiä sekä estävät virtsankarkailua liikkeessä tai aivastaessa. Hyvässä
kunnossa olevat lihakset vaikuttavat myös seksuaalisen nautinnon kokemiseen.
Voit saada jopa voimakkaampia orgasmejakin kun lihakset ovat kunnossa.

Kirjassa lähdemme liikkeelle lantionpohjasta, jonka jälkeen etenemme askel
kerrallaan kohti vahvempaa ja kiinteämpää keskivartaloa. Meidän jokaisen olisi
hyvä opetella tuntemaan oma rakkauden jumalattaremme mahdollisimman hyvin.
Kun lantionpohjalihaksesi ovat vahvat, kannat itseäsi ylväästi ja itsevarmasti, niin
jokainen ympärilläsi oleva tulee huomaamaan loistos!

Matka kohti Venuksen etsintää alkakoon...

Matkalla kohti Venusta tulet tapaamaan myös upeat vieraskirjailijamme: naisten-tautien erikoislääkäriin, pari- ja seksuaaliterapeutin Pirkko Brusilan, kättilön ja Tehyn puheenjohtajan Millariikka Rytkösen, FasciaMethod-konseptin kehittäjät ja fysioterapeutit Anne Purasen ja Viivi Kettukankaan sekä Trainer4Youn ravintovalmentajan ja kouluttajan Janica Alasimosen.

Kirjassa opastetaan sinulle Bailamaman tiimin fysioterapeuttien, kättilöiden ja lääkäreiden kanssa yhteistyössä kehittämä **viisiportainen Squeeze-menetelmä**, jonka avulla saat vahvat lantionpohjan lihakset ja kiinteän keskivartalon turvallisesti ja tehokkaasti. Jokaisella portaalla on omat harjoitteet.

Ohjeet perustuvat palkittuun ja jo tuhansien naisien käyttämään Bailama menetelmään, joka valittiin vuoden liikuntatuotteeksi v. 2014.

Harjoitteet sopivat sinulle, jos:

- Koet lantionpohja- ja vatsalihaksissasi heikkoutta.
- Kärsit selkäkivuista tai pömppövatsasta joihin todennäköisesti on syynä heikot syvät lihakset ja tuen puuttuminen.
- Kärsit virtsankarkailusta tai haluat ennaltaehkäistä sitä.
- Haluat vahvemman ja kiinteämmän keskivartalon.
- Haluat oppia käyttämään lantionpohjalihaksiasi lisätäksesi seksuaalista nautintoa.





ALKULÄMMITTELY

Joka 4. naisella on ikävä ylläri pöksyissä

Se on noloa.

Se voi rajoittaa todella paljon elämää.

Se ei näy päällepäin.

Ja harva siitä uskaltaa puhua.

Että lirahtaa.

Kuitenkin joka 4. nainen kärsii virtsankarkailusta. Virtsankarkailu ei ole vain ikään-tyneiden naisten ja heikkokuntoisten ongelma, vaan siitä voi kärsiä myös nuoret ja synnyttäneet naiset. Osalla ongelma saattaa tulla heti synnytyksen jälkeen ja toisil-la taas useamman vuoden päästä synnytyksestä.

"Eihän sitä mitenkään innoissaan odottanut, mutta kuitenkin henkisesti varau-tui, että kun perheenisäystä tulee, niin jonain päivänä saattaa joltakulta sohvalle lirahtaa. Sitä ei kuitenkaan kukaan paljon etukäteen mainostanut, että vahinko voi sattua yhtä lailla äidille kuin lapsille... Pissa ku pissaa, mutta kivempi se silti ois ollut, jos kyse ois lapsesta eikä äidistä..."

Tämä palaute tuli yhdeltä verkkovalmennukseemme osallistuneelta syyksi, mikä saa hänet motivoitumaan lantionpohjalihastreeneihin.

Virtsankarkailu tulee monelle vastaan synnytyksen jälkeen. Riskitekijöitä ovat korkea ikä, useat raskaudet ja synnytykset, kookkaat (yli 4 kg) lapset, hormonaaliset tekijät sekä runsas ylipaino.

Lantionpohja todella kannattaa pitää kunnossa, jotta välttyään esimerkiksi näiltä ikäviltä vaivoilta:

- Virtsan ja ulosteen pidättämisen vaikeudet
- Virtsarakon, emättimen ja kohdun laskeumat
- Alavatsan kiusallinen pömpö
- Yleinen vaginan löysyys ja nautinnon katoaminen

Usein myöskään lantionpohjalihasten harjoittelu ei ole tullut vastaan ennen synnytystä. Virtsankarkailun yksi yleisimmistä syistä ovat heikot lantionpohjalihakset tai lantion alueen löystyneet ligamentit tai faskiat, joiden vuoksi virtsaputki ei sulkeudu kunnolla vatsan sisäisen paineen noustessa.

Joskus ongelmana voi olla myös lantionpohjan ylikireys, joka myös aiheuttaa virtsankarkailua. Silloin lihas on niin kireä, että kun vähänkään tulee painetta lantionpohjaan, niin kuppi ikään kuin läikkyi yli. Lantionpohja on niin venyneessä tilassa, ettei siinä ole tarpeeksi voimaa estämään virtsan karkaamista.

Oli kyseessä lantionpohjan heikkous tai ylikireys, niin molemmissa vaivoissa on tärkeää oppia hallitsemaan lantionpohjan lihaksia sekä harjoittamaan ja rentouttamaan niitä. Lantionpohjan lihaksia oikein aktivoimalla voidaan todella päästä useimmista lantionpohjan ongelmista eroon. Ja vaikka tätä vaivaa ei olisikaan, niin sitä kannattaa jo ajoissa ennaltaehkäistä aloittamalla harjoittelu.

Miten synnytys vaikuttaa naisen lantionpohjaan ja kehoon

Voi olla, että synnytyksestä on kulunut jo vuosiakin aikaa, eikä keho tunnu vieläkään omalta – missä mättää? Suurimmat muutokset raskausaikana kokevat erityisesti keskivartalon ja lantion seutu. Vatsalihakset venyvät ja siirtyvät kasvavan vatsan edeltä sivummalle ja lantionpohja kannattelee päällään yhä suurempaa painetta. Synnytyksen koittaessa vahvan lantionpohjan tulisikin osata rentoutua ja antaa vauvan laskeutua alas synnytyskanavassa. Kun vauva syntyy, kudokset venyvät hetkellisesti äärimmilleen. Matkan varrella synnytyskanavasta ulkomaailmaan ei myöskään välttämättä välttyä ulkoisilta vaurioilta äidin kehossa.

Työssämme näemme naisia, jotka lopettavat synnytysten jälkeen raskaan liikunnan harrastamisen ja tulevat varovaisemmaksi liikunnan suhteen yleensäkin. Käytännössä he välttelevät hyppyjä, nopeita suunnanmuutoksia ja tärähdyksiä liikunnan aikana. He suunnittelevat kauppareissujaan tietäen mistä löytyy lähin vessa. He kertovat parisuhteensa ja seksielämänsä heikentyneen lasten syntymän jälkeen, eivätkä uskalla enää rentoutua hulvattomaan naurunremakkaan hyvässä seurassa.



Synnytykset ovat siis jättäneet jälkensä kehoon. Useimmille yllä kuvatuista asiakastapauksista jäljet synnytyksestä näkyvät ja tuntuvat erityisesti lantionpohjan ja keskivartalon seudulla. He kantavat mukanaan vaivoja, jotka ohjailevat heidät käyttäytymistään ja rajoittavat heidän elämäänsä omalta osaltaan. Kudosten venyminen raskausaikana on heikentänyt lantion alueen lihasten voimaa. Kun tähän lisätään synnytyksessä aiheutunut lantionpohjan kudosten venyminen, mahdolliset nirhaumat, repeämät tai hermokudoksen venyttymiset, ei ihmekään, ettei keho tunnu enää samalta kuin ennen.

Tämän kirjan tarkoitus on tukea juuri näitä naisia pääsemään eroon sellaisista vaivoista ja ongelmista, joista ei tarvitse kärsiä raskauksien ja synnytysten jälkeen. Vaikka synnytyksistä olisi jo vuosia aikaa, kudoksilla on mahdollista palautua, jännevöityä ja saada toimintakykyä ja voimaa takaisin.

Seuraavaksi *Tehyn, aiemmin kättilöliiton, puheenjohtajana toimivan räväkän ja energisen kättilön, Millariikka Rytkösen, terveiset kaikille naisille armollisuudesta itseä kohtaan:*

Kättilön neuvo: käsijarrua ja kylmäsavulohta

Meillä naisilla on supervoimia. Yhtä erityisen ihmeellistä taitoasi ja uskomatonta voimaasi olet juuri käyttänyt kasvattaessasi sydämesi alla uuden elämän, jonka sinä synnytit tähän maailmaan. Naisten supervoimat saavat minut kerta toisensa jälkeen mykistyneeksi ja koen etuoikeutena sen, että saan kättilönä jakaa naisten elämän merkityksellisimpiä hetkiä ja olla rinnalla kulkijana.

Synnytys on kuin kaksoispisteet: kaikki alkaa tästä. Keskitymme raskausajan lähes kokonaan pohtimaan synnytystä ja aika sen jälkeen tuntuu kaukaiselta tulevaisuudelta. Jos minulla olisi valta päättää jostakin oikeudesta kaikille synnyttäneille naisille, se olisi pesimisrauha, niin ympäröivältä maailmalta, kuin meiltä itseltämme. Sillä usein minä itse olen itseni raadollisin kirittäjä. Toivon sinulle kuplaa, johon voit käpertyä pesimään rauhassa uuden elämän ihmeen edessä. Mielentilaa, jossa unohdat tiskivuoret, villakoirat ja vatsalihastreenit. Tunnetta, että kaikki tärkeä on tässä ja nyt.

Pesimisrauhaan kannattaa panostaa, sillä se on tärkeää niin sinun kuin lapsesi hyvinvoinnin kannalta. Kehosi ja mielesi saavat tarpeellista lepoa ja pysähtymis-

tä. Valmiissa maailmassa ei aina ole kiire. Nyt on aika löytää elämäsi käsijarru ja vetää kahvasta päättäväisesti. Valmistaudu pesimisrauhaan jo raskausaikana. Tätä kirjoittaessani mieleeni nousee omat pesimisvalmisteluni, joissa varmistin puolisol-tani, että sairaalasta kotiutuessani jääkaapissa odottaa varmasti riittävästi kylmäsa-vulohta ja sinihomejuustoa, joita olin himoinnut koko raskausajan. Synnytyksen jälkeen muutin lapseni kanssa sohvan nurkkaan kera imetystyynyn ja pistin muuta-maksi päiväksi puhelimen kiinni. Siinä me kaksi, uusi elämä ja minä, ihmettelimme toisiamme ihokontaktissa unohtaen ympäröivän maailman. Se kannatti; muu maa-ilma odotti meitä.

Pesimisrauhan lisäksi toivon rotina-perinteen elpymistä. Rotinat tarkoittavat ruo-kalahjoja, joita viedään vastasyntyneen vauvan perheeseen. Rotinoiden perimmäi-senä tarkoituksena oli ennen vanhaan helpottaa äidin toipumista ja voimistumista hyvin varustetulla ruokakorilla eli edistää pesimisrauhaa. Tämän perinteen soisin juurtuvan meidänkin sukupolvemme käyttöön. Itse vien synnyttäneille ystävilleni lahjaksi kukkakimpun sijaan esimerkiksi suuren itsetehdyn lasagnen.

Pari vuotta sitten Iltalehden toimittaja soitti minulle ja kysyi mielipidettäni PMMP-yhtyeestä tunnetun Mira Luodin julkaistua kuvan Instagramissa, jossa hän esitteli erityisen litteää vatsaansa ja kirjoitti oheen: "kolme lasta, maha, vauvat te-kevät vatsalle hyvää". Uutiskynnys ylittyy usein myös muiden julkkisäitien nopeasta palautumisesta raskauden ja synnytyksen jälkeen ja otsikot huutavat, ettei raska-uskiloista ole tietoaakaan. Vastasin toimittajalle, että olen ollut huolissani siitä, mi-ten naiset ovat unohtaneet sen, mihin heidän kroppansa on tarkoitettu. Esimerkiksi rinnoista on tullut vain bikinien täytettä, vaikka niiden ainoa varsinainen tehtävä on tuottaa ravintoa.

Toin haastattelussa vahvasti esille sen, että on syytä muistaa, että raskausaikana ja sen jälkeen naisen kehossa kuuluu olla rasvaa. Imetys ei onnistu, jos kehossa ei sitä ole. Ja mahan kuuluu olla synnytyksen jälkeen pömpö. En arvostellut Luodin julkaisemaa kuvaa tai vastaavia ulostuloja, koska haluan painottaa armolli-suuden merkitystä kaikenlaisia äitejä ja vartaloita kohtaan. Sen sijaan haluan Sinun pysähtyvän hetkeksi jos jonkun julkisuuden henkilön kuva aiheuttaa vahvan tunne-reaktion: miksi niin tapahtuu?

Meidän naisten pitäisi olla ylpeitä kunniamerkeistämme, kuten esimerkiksi ras-kausarvista. Mutta samalla meidän tulee antaa treenaavien äitien jatkaa treena-

mistaan. Se, mihin minä toivon sinun keskittyvän, on armollisuus itseään ja muita kohtaan. Lisäksi toivon naisille enemmän tietoa kehon ja mielen täysin luonnollisista myllerryksistä synnytyksen jälkeen, sillä tieto lisää tuskan sijaan hyvinvointiasi. Olen erityisen iloinen puolestasi, että olet tarttunut tähän kirjaan. Se kertoo rakkaudestasi elämäsi tärkeintä ihmistä kohtaan: itseäsi.

Toivon sinulle ihmeellistä uutta aikaa synnytyksen jälkeen!

Iloa ja valoa elämääsi,

Milla

Millariikka Rytönen
kätilö
Tehyn puheenjohtaja



MITEN KÄYTÄN TÄTÄ KIRJAA?

Tulemme opettamaan sinulle viisiportaisen Squeeze-menetelmän, jonka avulla saat vahvat lantionpohjan lihakset ja kiinteän keskivartalon turvallisesti ja tehokkaasti. Jokaisella portaalla on omat harjoitteet.

Kaikista parhaimman hyödyn saat, kun harjoittelet nousujohteisesti – siksi portaita ei kannata hyppiä. Jos jonkun portaan harjoitteet tuntuvat haastavilta, niin jatka silloin niiden harjoittelua useampi viikko. Kehityt varmasti.

Jos sinulla on pieni vauva tai lähipiiristäsi löytyy vauva, jonka kanssa voit jumpailla, niin portailla on harjoitteita myös vauvan kanssa tehtäväksi. Nämä liikkeet harjoittavat lantionpohjan ja keskivartalon lihaksia sekä samalla ne tukevat myös vauvan motorista kehitystä.

Aluksi voit tehdä harjoitteita 4–5 kertaa viikossa. Kun lihakset ovat vahvistuneet, niin tämän jälkeen voit yhdistää lihaskuntoharjoittelua muuhun liikuntaan kolme kertaa viikossa. Lantionpohjalihaksia tulisi aina jotenkin aktivoida viisi kertaa viikossa.

VINKKI!

JOS LIIKETTÄ TEHDESSÄ VATSALIHASTESI VÄLIIN NOUSEE HARJANNE, NIIN SE KERTOO USEIN SIITÄ, ETTÄ PITO KESKIVARTALOSSA ON PETTÄNYT. SILLOIN LIIKE ON VIELÄ LIIAN HAASTAVA SINULLE JA ON PAREMPI TEHDÄ AIKAISEMPIA HARJOITTEITA, ETTÄ KESKIVARTALOSI VAHVISTUU.