



Laulava äiti

Kuinka raskaus vaikuttaa laulamiseen ja
laulunopiskeluun

Musiikin kuolutusohjelma
Musiikkipedagogi
Opinnäytetyö
27.11.2008

Eeva Kurenniemi

TIIVISTELMÄSIVU

Koulutusohjelma Musiikki		Suuntautumisvaihtoehto Laulupedagogi	
Tekijä Eeva Kurenniemi			
Työn nimi Laulava äiti. Kuinka raskaus vaikuttaa laulamiseen ja laulunopiskeluun			
Työn ohjaaja/ohjaajat Annu Tuovila			
Työn laji Opinnäytetyö	Aika Marraskuu 2008	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 34	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Työn tarkoituksena on auttaa laulunopiskelijaa raskauden ajan opintojen ja äitiysloman suunnittelussa sekä opintoihin palaamisessa. Työn tehtävänä on antaa myös tietoa raskauteen ja synnytyksestä palautumiseen liittyvissä kysymyksissä laulunopettajalle.</p> <p>Monelle korkeakoulussa opiskelevalle laulajalle lapsen hankkiminen on iän ja elämäntilanteen puolesta ajankohtainen asia. Raskaus aiheuttaa kuitenkin suuria muutoksia laulajan kehossa. Palautuuko keho ennalleen? Entä miten opiskelu onnistuu pienen lapsen äidiltä? Voiko äidistä tulla hyvä laulaja?</p> <p>Olen lähestynyt aihetta haastattelemalla ammattikorkeakouluopintojensa aikana lapsia hankkineita laulajia. Kaikki haastateltavat ovat Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijoita (tosin haastatteluajankohtana koulun nimi oli vielä Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadia). Lisäksi haastattelin asiantuntijanäkökulmaa saadakseni kahta laulunopettajaa. Haastatteluissa esiin nousseiden asioiden tueksi etsin sitten tutkimustietoa.</p> <p>Tärkeimpiä kysymyksiä olivat mm. miten hyvin ja kuinka pitkään voi laulaa, ja kuinka nopeasti keho palautuu synnytyksen jälkeen. Yleinen raskauden aikainen kokemus laulajilla oli se, että laulaminen tuntui jopa helpommalta ainakin keskiraskauden aikoihin. Jotkut kokivat löytäneensä sellaisen tasapainon keskivartalonsa, että siitä oli hyötyä vielä myöhemmässäkin elämässä. Mitään huomattavia muutoksia limakalvoissa ei oltu havaittu, vaikkakin joskus loppuraskauden aikoihin saattoi olla lisääntynyttä limaneritystä ja turvotusta. Myöskään imeytys hormonien ei oltu koettu vaikuttaneen laulamiseen.</p> <p>Palautumisvaiheessa tärkeimmäksi koettiin lantionpohjalihasten ja poikittaisen vatsalihaksen harjoittaminen lihasten palautumisen edistämiseksi. Palautumisvaihe kesti kahdesta viikosta puoleen vuoteen. Ennätys laulutunnille palaamisessa oli yksi viikko ja esiintymään palaamisessa kolme viikkoa. Lyhyimmillään äitiysloma kesti yhden lukukauden ajan. Pisimmillään laulunopiskelija voi joutua olemaan poissa kaksi lukuvuotta. Vaikean raskauden aikana ei välttämättä voi laulaa lainkaan. Yleisimpiä työkyvyttömyyden aiheuttajia raskaana olevalle laulajalle voivat olla esim. pahoinvointi, ennenaikaiset supistukset, hengityksen vaikeutuminen ja reflux-oireet.</p> <p>Esiin nousi myös vahvasti toive siitä, että korkeakoulun tulisi voida joustaa poissaoloaikojen suhteen. Myös osa-aikaisen opiskelun mahdollisuutta toivottiin. Laulajan tulee päästä pian synnytyksen jälkeen äänelliseen ohjaukseen, mutta pienen vauvan äiti ei voi opiskella täysipäiväisesti.</p>			
Teos/Esitys/Produktio			
Säilytyspaikka Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjasto, Ruoholahdentori 6			
Avainsanat Laulaminen, raskaus, opiskelu, äitiys			

Degree Programme in Classical Music		Specialisation Music Education
Author Eeva Kurenniemi		
Title The Singing Mother. How Does Pregnancy Affect Singing and Voice Studies?		
Tutor(s) Annu Tuovila		
Type of Work Final Thesis	Date November 2008	Number of pages + appendices 34
ABSTRACT The aim of this thesis is to help voice students in planning their maternity leave and in returning to their studies after the leave. Also the aim is to provide voice teachers with knowledge on issues related to pregnancy and childbirth. Having children is an important issue for many vocalists studying at universities, as their age and life situation tend to be optimal for this. However, pregnancy causes many dramatic changes in a vocalist's body. Does the body recover from childbirth? How to cope with studies as a mother of a small child? Can a mother become an excellent vocalist? I have approached this topic by interviewing students who have had children during their studies. All interviewees are students of Metropolia University of Applied Sciences (former Helsinki Polytechnic Stadia). To get an expert perspective, I also interviewed two teachers. Furthermore, I used literature to deepen my understanding of the topic. Some of the most important questions related to pregnancy were: how well and for how long can one continue singing and how quickly the body recovers from childbirth. A recurrent experience was that singing felt easier during mid-pregnancy than it normally does. Some interviewees even discovered such a balance in their midriff that they benefited from this even after the pregnancy. No noteworthy changes in the mucous membranes were discovered, even though in late pregnancy some interviewees experienced increased mucous excretion and bloating. Lactation hormones did not have an impact on the singing either. In the recovery period the most important issue had been exercising and strengthening pelvic floor muscles and transverse abdominal muscles to enhance their recovery. The recovery period ranged from two weeks to six months. The shortest time in returning to singing lessons was one week and in returning to performing three weeks. The shortest maternity leave lasted for one semester. At the longest, a vocalist had to be absent for two full academic years. During a difficult pregnancy, it may not be possible to sing at all. The most common causes for incapacity to work for pregnant vocalists seem to be nausea, premature contractions, breathing difficulties and reflux symptoms. The interviews strongly suggested that the universities should deal with periods of student absence in a flexible manner. The possibility for studying part-time was called for. The vocalist should be allowed to return to voice instruction soon after giving birth, but a mother of a newborn baby cannot engage in full-time studies.		
Work / Performance / Project		
Place of Storage Metropolia University of Applied Sciences/Library/,Ruoholahti		
Keywords Voice, pregnancy, studying, singing, motherhood		

Deleted:

Formatted: Font color: Auto

Formatted: Font: Times New Roman, 12 pt

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Haastattelut.....	2
2.1 Haastattelujen toteuttaminen	2
2.2 Haastateltavat	3
2.3 Haastattelujen analyysi.....	5
3 Laulaminen raskauden eri vaiheissa	6
3.1 Alkuraskaus, pahoinvointia ja väsymystä	7
3.2 Keskiraskaus: "raskauden aikasta laulamisen riemuvoittoa"	9
3.3 Loppuraskaus: keuhkoilta loppuu tila	12
4 Synnytyksestä palautuminen.....	15
4.1 Alatiesynnytys	16
4.2 Sektio.....	16
4.3 Jumpaohjeita	18
4.4 Koska voi taas laulaa?.....	20
5 Ohjeita opettajalle.....	22
6 Imetystä, itkua, hoivaa ja valvomista.....	24
7 A-roolina äitiys	26
8 Takaisin opiskelemaan	28
9 Johtopäätöksiä	31
Lähteet	34

1 Johdanto

Työni tavoitteena on tukea laulunopiskelijoita, jotka haluavat tehdä lapsia opiskeluaikana. Haluan jakaa tietoa ja kokemuksia siitä, miten raskaus ja äidiksi tuleminen vaikuttavat laulamiseen ja laulun opiskeluun. Lasten hankkiminen tulee monelle ajankohtaiseksi korkeakouluopintojen kuluessa, koska laulajat ovat tällä kouluasteella opiskellessaan usein ikänsä puolesta siinä elämänvaiheessa, jolloin lapsia on hyvä hankkia. Aihe on minulle läheinen, koska olen itse saanut opiskeluaikani kaksi lasta. Ensimmäinen syntyi opiskellessani konservatoriossa ja toista aloin odottaa opiskellessani ensimmäistä vuotta ammattikorkeakoulussa.

Tärkeimmäksi tiedonlähteekseni valitsin koulussamme opiskeluaikana lapsia tehneiden äitien haastattelut. Olen hankkinut tietoa näiden haastatteluiden pohjalta esiin nousseisiin kysymyksiin muun muassa raskautta käsittelevistä kirjoista, laulunoppaista ja lehtiartikkeleista sekä aiheittain sivuavista muiden korkeakoulujen kirjallisista lopputöistä. Lisäksi haastattelin kahta laulunopettajaa. Haastatteluista kerron enemmän luvussa kaksi.

Pyrin työssäni tarkastelemaan erilaisista näkökulmista raskauden ja synnytyksen vaikutuksia laulajan instrumentin eri osiin. Tarkoitus on selvittää mitä nämä muutokset ovat ja miten niistä parhaiten palautuu. Yksi mielenkiintoinen kysymys on myös se, miksi laulaminen voi tuntua jopa helpommalta raskaana ollessa tai raskauden jossain vaiheessa. Tämä on monille äideille tuttu kokemus. Näitä asioita käsittelem luvussa kolme.

Synnytyksestä palautumista laulukuntoon käsittelem luvussa neljä. Äitiysloman suunnittelu on oleellinen osa opintoihin palaamisen onnistumista. Vuoden laulamattomuus sinällään olisi jo valtava haaste laulajalle ja vielä suuremman haasteen siitä tekevät kehon läpikäymät suuret muutokset. laulunopettajan osuutta tässä prosessissa käsittelem luvussa viisi. Äitiyden tuomia аспектеja laulunopiskeluun pohdin luvuissa kuusi ja seitsemän. Opintojen jatkaminen äitiyden tuomin uusin haastein on myös tarkastelun kohteena. Näitä asioita käsittelem luvussa kahdeksan. Luvussa yhdeksän teen johtopäätöksiä edellä käsitellyistä asioista. Keskeiseksi asiaksi nousee tiukan normiajan puitteissa opinnoista suoriutuminen.

2 Haastattelut

2.1 Haastattelujen toteuttaminen

Haastattelin viittä korkeakouluopintojensa aikana lapsen saanutta lauluopiskelijaa. Haastattelujen tekohetkellä kolmella heistä oli yksi lapsi, yhdellä kaksi ja yhdellä viisi lasta. Haastattelut tehtiin huhti-toukokuussa 2008. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Haastattelujen kesto oli noin 45-60 minuuttia. Haastattelut toteutettiin Helsingin Konservatorion tiloissa Ruoholahdessa yhtä lukuun ottamatta, joka tapahtui viereisessä kahvilassa. Osa haastatteluista tehtiin luokkatiloissa, osa aulakabinetissa tai muissa aulatiloissa. Useat haastateltavat yhdistivät kahvi- tai lounastaukonsa haastattelutilanteeseen, mikä osaltaan jo kertoo henkilöiden kiireisestä aikataulusta. Nauhoitin haastattelut minidisk-nauhurilla. Lisäksi haastattelin kahta Metropolian laulunopettajaa saadakseni asiantuntijanäkökulmaa. Toisen haastattelun toteutin samalla metodilla ja aikataululla kuin opiskelijahaastattelut, toisen taas toteutin sähköpostihaastatteluna marraskuussa 2008.

Halusin antaa haastateltavien mahdollisimman vapaasti tuoda esiin asioita, joita he itse pitivät tärkeinä. En halunnut liiaksi johdatella heitä kysymyksilläni. Kysymykset olivat melko laajoja, kuten: "kerro kokemuksistasi raskaana laulamisen" tai: "miten palautuit laulukuntoon?"

Haastatteluissa käsiteltiin seuraavia keskusteluteemoja:

- Missä vaiheessa opintoja tulit raskaaksi?
- Kuinka pitkään pystyit laulamaan?
- Huomaako äänestä, että on raskaana tai synnyttänyt?
- Huomasitko muutoksia äänihuulissa?
- Mitä toivot opettajan huomioivan raskaana olevaa oppilasta opettaessaan?
- Voiko äiti tehdä laulu-uraa?
- Missä vaiheessa aloitit laulamisen?
- Koska palasit kouluun?
- Teitkö joitain tiettyjä harjoituksia palautuaksesi laulukuntoon?

- Mitä terveisiä haluat kertoa tämän koulun oppilaille, uskaltavatko tehdä lapsia opiskeluaikana?
- Miten koulu voisi tukea paremmin äitiyden ja opiskelun yhdistämistä?

Kysymysten muotoilu saattoi vaihdella hieman haastattelusta toiseen, koska en tuijottanut koko aikaa paperia. Halusin haastattelun muistuttavan mahdollisimman paljon tavallista rupatteluhetkeä. Haastateltavani vastasivat kiitettävän monisanaisesti ja vapautuneesti kysymyksiini, vaikka kyseessä oli hyvin henkilökohtainen aihe.

2.2 Haastateltavat

Yksi haastatelluista oli viimeisillään raskaana jo pääsykokeiden aikana. Hän aloitti siis opintonsa äitiyslomalla. Hän teki toisen lapsen heti perään, ja käytti näin ollen molemmat välivuotensa heti opintojensa aluksi. Laulun yksityistunnit kuuluivat äitiysloman ohjelmaan. Hänen lapsensa ovat nyt kunnallisessa päivähoitossa ja opiskelijalla on ollut tapana olla avaamassa ääntään jo puoli yhdeksältä aamuisin. Koulupäivä loppuu aina ennen kello neljää. Opintojen aikataulut pitivät hyvin avioeroon saakka. Eron jälkeen opiskelutahdin ylläpitäminen on ollut vaikeaa. Välivuotta on kuitenkin ollut mahdotonta saada, koska poissaolokiintiö on jo käytetty. Normiajassa valmistuminen ei vaikuta hänen kohdallaan realistiselta.

Toinen haastatelluista alkoi odottaa lasta pääsykokeiden aikaan. Hän aloitti opinnot raskaana ollessaan ja opiskeli täysipainoisesti syyslukukauden. Lapsi syntyi tammikuussa ja haastateltava oli äitiyslomalla kevätlukukauden. Hän jatkoi opiskelua jo seuraavana syksynä. Isä jäi aluksi kotiin lapsen kanssa, sitten lasta hoiti kotona au-pair. Kaksivuotiaana lapsi meni kunnalliseen päivähoitoon. Opinnot ovat edenneet hyvin aikataulussa. Aikaisemmin suoritettujen maisterintutkinnon suomien opintojen hyväksilukujen vuoksi tämä haastateltavani on jo edellä opintoaikataulusta. Menestymisen syyksi haastateltava kokee myös hyvät taloudelliset resurssit, jotka mahdollistivat muun muassa isän jäämisen kotiin hoitamaan lasta.

Kolmas haastatelluista tuli raskaaksi toisen vuoden syksyn alussa ja oli sen syksyn kirjoilla läsnäolevana opiskelijana. Pahoinvoinnin takia hän ei kuitenkaan voinut opiskella. Puolitoista kuukautta sinnitelttyään hän haki sairauslomaa loppusyksyksi. Hän käytti osan syksyn laulutunneista kevään aikana, jolloin ei ollut kirjoilla. Lapsi syntyi kesän alussa. Äitiyslomalla hän oli syksyn ja seuraavana keväänä hän jatkoi opintojaan. Äitiysloman ajan hän kävi yksityisessä laulunopetuksessa. Kevään ajan hän teki opintoja, joissa vaaditaan opiskelijalta vain vähän läsnäoloa, kuten esim. opettajan erikoistumisjakson Haaga-Helia Ammattikorkeakoulussa. Lasta hän onnistui hoitamaan kevään ajan vielä täysipainoisesti kotona. Seuraavana syksynä lapsen isä jäi kotiin hoitamaan lasta.

Neljännellä äidillä oli kaksi lasta jo aloittaessaan korkeakouluopintonsa. Hän alkoi odottaa kolmatta lasta kolmannen opintovuotensa loppusyksyllä ja opiskeli koko lukuvuoden täysipainoisesti. Hän lauloi ahkerasti vielä kesälläkin, kun lapsi syntyi elokuussa. Hän oli syksyn äitiyslomalla. Opiskelujen pariin hän palasi jo seuraavana keväänä. Lapsi on ollut hoidossa kotona. Neljäs lapsi sai alkunsa sitä seuraavana keväänä. Syksyllä äiti oli kirjoilla, muttei pystynytäkään opiskelemaan hankalan raskauden vuoksi. Hengittäminen oli työlästä ja supistukset vaivasivat jo verrattain varhain. Sairauslomaa hän ei kuitenkaan tullut hakeneeksi, koska oletti, että vaivat olisivat vain tilapäisiä. Kevätlukukausi meni myös kirjoilla, vahingossa. Näin ollen haastateltava joutui ottamaan eropaperit koulusta eikä saanut tutkintoa suoritetuksi. Myöhemmin hän pääsi kuitenkin aikuisopiskelijaksi ja sai täydennettyä tutkintonsa puolessatoista vuodessa, vakituisen työn ja viiden lapsen hoitamisen ohella.

Viides haastateltava alkoi odottaa lasta juuri vanhan musiikin laulopedagogiksi valmistuttuaan. Syksyllä hän aloitti täydentävät opinnot yleisen laulopedagogiikan koulutusohjelmassa. Lapsen synnyttyä haastateltava koki kuitenkin tarpeettomaksi opintojen jatkamisen ja tuplatutkinnon suorittamisen, koska hänellä oli jo laulopedagogin pätevyys. Perhe-elämä tuntui tärkeämmältä kuin opiskelu. Haastateltavalla oli mielestään riittävät valmiuden toimia monipuolisena muusikkona ja opettajana haluamallaan tavalla. Äitiyden myötä hän oli myös mielestään oppinut näkemään selkeämmin sen, mitä itse elämältään haluaa. Aiemmin hän koki enemmänkin

toteuttaneensa ympäristön odotuksia. Haastattelun tekohetkellä hän odotti jo toista lasta.

2.3 Haastattelujen analyysi

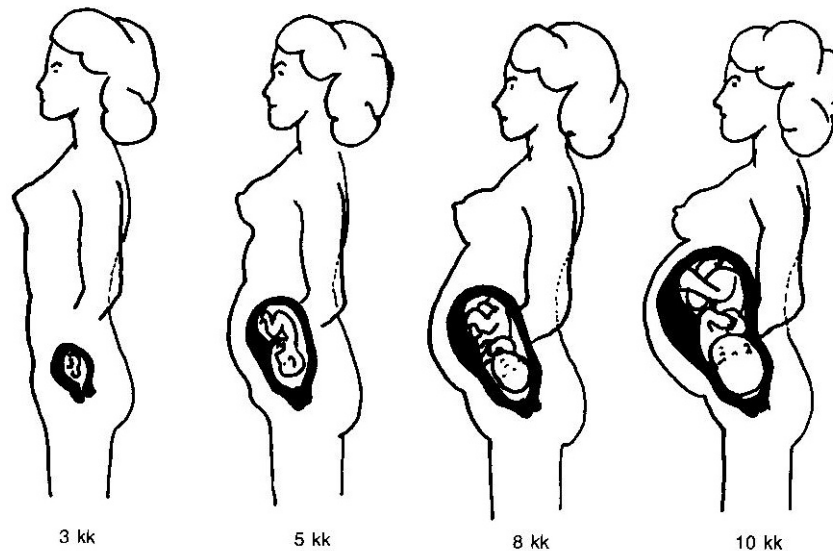
Kun kaikki haastattelut oli tehty, kuuntelin nauhoja läpi muutaman kerran. Sitten purin haastattelut raakatekstiksi. Tekstiä kertyi lähes 20 sivua. Työn kirjoitusvaiheessa kirjoitin osan haastatteluista sanasta sanaan ylös sitaateiksi.

Olin yllättynyt siitä, että kaikilla haastattelemani henkilöillä oli niin positiivisia kokemuksia raskaana laulamista. Kukaan ei maininnut varsinaisia lauluäänen ongelmia raskausajalta. Ongelmat liittyivät ennemminkin yleisemmin vointiin.

Kirjallisen tiedon tätä työtä varten keräsin haastatteluissa esiinnousseiden asioiden pohjalta. Niitä olivat esimerkiksi se, mitä oikeasti fyysisesti tapahtuu ihmisen kehossa raskauden aikana. Ilmiö raskauden aikaisesta laulamisen helppoudesta tuntui kaipaavan myös selvitystä.

Halusin työssäni selvittää muun muassa, kuinka pitkä on tyypillinen äitiysloma Metropolia Ammattikorkeakoulussa opiskelevilla äideillä, ja kuinka hyvin opintojen aikataululliset suunnitelmat ovat toteutuneet. Tämän työn puitteissa ei voi saada vastausta siihen, saavatko kaikki haastattelemani henkilöt opintonsa valmiiksi normiajassa. Vasta tulevaisuus voi näyttää sen.

3 Laulaminen raskauden eri vaiheissa



Kuva 1 Sikiön kasvu kohdussa (Saarikoski 1992)

Raskaus on tapana jakaa kolmeen osaan: ensimmäinen kolmannes käsittää 1-12 raskausviikkoa, toinen kolmannes 13-28 viikkoa ja viimeinen kolmannes 29-40 viikkoa (Gyldén 2004, 12-23). Raskauden kesto lasketaan alkaen viimeisten kuukautisten alkamispäivästä (Saarikoski 1992, 11).

Periaatteessa mitään yleisiä esteitä laulamiseksi ei ole missään vaiheessa raskautta, mutta jokainen raskaus on omanlaisensa ja vaikutukset ovat erilaisia ja yksilöllisiä. Laulaa voi aina synnytyksen saakka, ja jopa synnytyssalissa voi käyttää niin sanottua synnytyslaulua rentoutumiseen ja synnytyskipujen lievitykseen. Synnytyslaulussa ei ole kysymys varsinaisesta laulamisesta, vaan rennosti tuotetuista pitkistä matalista äänistä, jotka resonoivat kehossa ja auttavat pitämään mielen tynnenä. Lisää aiheesta voi lukea Harmonisen laulun nettisivustolta (Harmoninen laulu 2008).

Kannattaa muistaa, että monet pitkäaikaissairaudet saattavat pahentua raskauden aikana elimistön kokeman kovan rasituksen ja suurten hormonitasojen muutosten vuoksi. Myöskään monia lääkkeitä ei voi käyttää raskauden aikana, mikä osaltaan voi hankaloittaa tilannetta. (Saarikoski 1992, 103-18.)

On täysin mahdollista, ettei raskaus vaikuta juuri mitenkään laulamiseen, kuten seuraavasta haastattelupätkästä voi todeta:

-Menikö sulla kaikki sitten ihan suunnitelmien mukaan?

-Kyllä.

-Eli mitään odottamattomia juttuja ei tapahtunu?

-No ei. Kyllähän sitä oli varautunu tietenki henkisestiki siihen että sitä ei tiedä että pystyykö sitä täyspainosesti laulaa, mutta toisin kävi. Turhaan murehdin mitään, jos murehdinkaan.

-Sulla kävi sitte niin hyvä tuuri, et se alkuraskaus pahoinvointeinen oli sit kesäloman aikana.

-Joo, kyllä.

-Oliks sulla pahat pahoinvoinnit?

-Jonkin verran ja voimattomuutta ja sellasta.

-Aivan. Et jos se olis ollu sitä aktiivisinta opiskeluaikaa, niin ei ois varmaan pystyny silloin sit täyspainosesti...

-Ei, ei ehkä niin hyvin. Tosin mä olin silloin niin innoissani näistä opinnoista, et kyl mä oisin varmaan tänne kuitenkin raahautunu ihan mielelläni joka päivä.

Joskus käy todella niin onnellisesti, että raskaus ei häiritse millään tavalla opintoja tai laulamista. Tuntuu myös siltä, että laulaminen on niin vahvasti kutsumustyötä, että sitä tehdään vaikka mikä olisi.

Monesti laulaminen on raskauden aikana jopa rennompaa ja helpompaa. Mitä pidemmälle raskaus etenee, sitä enemmän ääni rauhoittuu ja syventyy. (Pelo)

3.1 Alkuraskaus, pahoinvointia ja väsymystä

Tieto raskaudesta on suuri uutinen tulevalle äidille. Uutinen tulee aina enemmän tai vähemmän yllättäen, vaikka lapsi olisi kuinka hyvin suunniteltu. Toivottukin lapsi voi herättää ristiriitaisia tunteita. Alkuraskaus on suuren myllerryksen aikaa niin henkisesti kuin fyysisestikin. Silloin vasta totutellaan ajatukseen tulevasta uudesta ihmisestä. Samaan aikaan kehossa alkavat suuret hormonaaliset prosessit. Mielialat voivat heittelehtiä ja olo voi olla pahoinvoiva ja väsynyt. Kysymykset tulevaisuudesta pyörivät mielessä.

Tämä on myös aikaa, jolloin pitää miettiä tarkasti opintojen aikataulua. Täytyy tehdä päätöksiä läsnäoloista ja poissaoloista. Suunnittelemisen on hankalaa, koska etukäteen on mahdotonta tietää, miten juuri kyseinen raskaus tulee

etenemään. Yritän seuraavissa luvuissa valottaa mitä kaikkea saattaa tulla vastaan. Täysin mahdollista on se, että opintoihin voi panostaa aivan täysipainoisesti koko raskauden ajan. Saattaa käydä myös niin, että laulaminen tai luennoilla istuminen ei onnistu vaikkapa alku- tai loppuraskauden aikana ilman, että on kuitenkin kysymys mistään niin vakavasta oireesta joka vaatisi sairauslomaa. Jos eteen tulee jotain vakavampaa (esim. keskenmenon riski vaatii odottajan pysymään vaakatasossa), sairausloman saa ilman muuta.

Alkuraskaudelle tyypillisiä oireita ovat pahoinvointi ja väsymys. Yleisintä pahoinvointi on 4. ja 14. raskausviikon välillä ja siitä kärsii noin 70- 80 % odottajista (Gyldén 2004, 16). Koko elimistö valmistautuu suojaamaan ja turvaamaan uuden ihmisen kasvua kohdussa (Saarikoski 1992, 23). Aineenvaihdunta vilkastuu, verimäärä lisääntyy 40% (Gylden 2004), hapenottokyky lisääntyy 15% (Virtanen 2004, 5). Ventilaatio lisääntyy raskauden loppua kohden. Hengitys syvenee progesteronin vaikuttaessa hengityskeskukseen (Arstila, Björkqvist, Hänninen & Nienenstendt 2000, 432). Suurten istukkahormonipitoisuuksien arvellaan olevan pahoinvoinnin syynä (Saarikoski 1992, 24).

Vaikka verimäärä lisääntyy, punasolujen määrä ei kasva samassa suhteessa, mikä näkyy alhaisempana hemoglobiinina. Tämä yhdessä suurten hormonierityksen muutosten kanssa voi aiheuttaa odottajassa jopa lamauttavaa väsymystä ja huimausta. (Gyldén 2004, 13.)

Jo raskauden alkuvaiheessa voi tuntua kipua lantionseudulla, mikä johtuu keltarauhasen erittämän relaxiinin vaikutuksesta nivelsiteisiin. Tämä valmistaa lantioita synnytystä varten (Gylden 2004, 15). Sama hormoni myös pehmentää rustoja ja lihaksia, mikä puolestaan auttaa rintakehää avautumaan laajemmaksi ja vaikuttaa hengityksen syventymiseen ja hapenottokyvyn kasvuun (Virtanen 2004, 5).

Laulajan kokemuksia alkuraskauden vaivojen vaikutuksesta laulun opiskeluun:

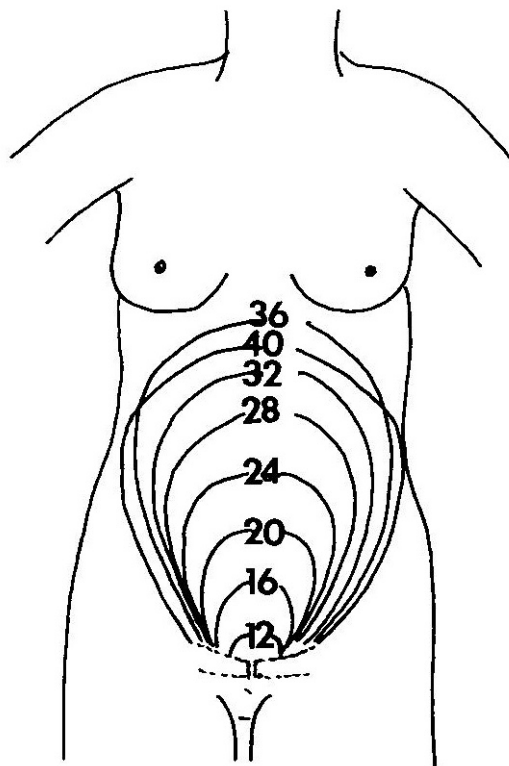
Tulin raskaaksi heti toisen kouluvuoden alussa. Yritin raskauden alussa opiskella, mut mulla oli niin paha se alkupahoinvointi, että mä en käytyännössä voinut tulla tekemään opintoja. Mä olin niin väsynyt ja

huonovointinen, että ainoa mitä mä pystyin tekemään oli se laulu, mut siinäkin mulla oli sellaista että mua pyörrytti ja huimasi. Sitä kesti sinne (raskaus)viikolle 20 saakka. ... Luulin että voin opiskella täyspainoisesti siihen että lapsi syntyy. Se ei sitten mennyt niin. Vuoden vaihteen jälkeen olo parani. (Raskauden) Puolivälistä ja melkein ihan raskauden loppuun asti kävin tunneilla eikä siinä ollut erityisiä hankaluuksia. Ehkä tarvi enemmän aikaa asioihin ja piti välillä levähtää.

Joskus pahoinvointi voi viedä työkyvyn täysin ja vaatia sairauslomaa ja jopa sairaalahoitoa. Opiskelijan kannattaa ehdottomasti hakea tällaisessa tilanteessa lääkärintodistus työkyvyttömyydestä. Koulu ei anna takaisin käytettyä opiskeluoikeutta, jos raskaus onkin yllättäen niin vaikea, ettei oppilas pysty opiskelemaan. Lisäaikaa on kuitenkin mahdollista hakea lääkärintodistusta vastaan. Lisäajalla ei kuitenkaan saa opetusta.

3.2 Keskiraskaus: "raskauden aikasta laulamisen riemuvoittoa"

Keskiraskauden sanotaan olevan odotuksen parasta aikaa. Alkuraskauden pahoinvoinnit ja väsymys alkavat helpottaa. Tämä on raskauden energisin jakso. 18- 20 raskausviikolla äiti alkaa tuntea vauvan liikkeitä kohdussa. 24- 25 raskausviikolla kohdunpohja saavuttaa navan korkeuden. Nyt raskaus alkaa jo näkyä kunnolla, mutta vatsa ei ole vielä niin iso, että se olisi tiellä liikkuesssa. (Gyldén 2004, 18.)



Kuva 2. Kohdun kasvu suhteessa raskausviikkoihin (Saarikoski 1992)

Keskiraskaudessa kasvava kohtu alkaa jo vaikuttaa laulamiseen. Keskivartalon tukilihaksisto joutuu vahvistumaan suuremman massan kannattelun tuoman haasteen edessä. Monet odottavat laulajat tulevat tietoisemmiksi keskivartalon lihaksista ja oppivat erottelemaan, mitä lihaksia oikeasti tarvitaan ja mitä ei.

Koin jossain vaiheessa et osaa vatsalihaksista ei pystynyt samalla tavalla käyttämään, niin havaitsin että vatsalihaksia ei tarvitse laulamiseksi, oppi paremmin tuntemaan, että missä niitä tuntemuksia on vatsan seudulla. Jotkut opettaa että vatsalihaksia täytyy kauheasti pumpata, mut mua ei ole opetettu sillä tavalla. Ei niitä lihaksia siinä tarvita.

Tuki tulee helpommaksi löytää, ja tästä kannattaa ottaa raskauden aikana kaikki ilo irti.

*- Kun sä sanoit, et sä oikeen löysit kunnolla sen tuen vatsan kautta...
 - Niin mä löysin missä kohtaa ja miten alas sen pitäis tuntua
 - Oliko se sellanen löytö mistä oli sulle hyötyä sitten myöhemminki?
 - Joo, ehdottomasti. Ja samoin sitte, et ku jotku opettajat oli käyttäny tällasta mielikuvaa, et tynnyrimäinen olo, ni, no sehän on helppo saada raskausaikana! Niin, se tuntemus, elikkä just se sellanen kinesteettinen oppiminen tavallaan ehkä sitte tuliki siinä että tunsin sen ja tunsin kuinka alhaalla se tuntuu ja näin. Et siit oli ehdottomasti hyötyä sen jälkeen se*

jäi sitte. Ja sitä haki sen jälkeenkin. Se oli hirveen hyvä asia. Että päivastoin, kun mä olin kuullu paljon, et raskauden aikana katoaa nää kaikki tuntemukset eikä löydä niitä lihaksia ja näin, ni mulle kävi sit ihan päinvastoin tän raskauden aikana.

Myös eräs käyrätorvisti sai samanlaisen kokemuksen raskauden vaikutuksesta tukielimistöön; hänestä tuntui, että tuki toimi oikein hyvin, ja jopa selkävaivat hävisivät raskausaikana (Virtanen 2004, 5-6). Vaikka usein uskotaan, että kohtu painaa alaselän notkoa suuremmaksi, on monella päinvastainen kokemus, kasvava vatsa pakottaa kehon hyvään ryhtiin:

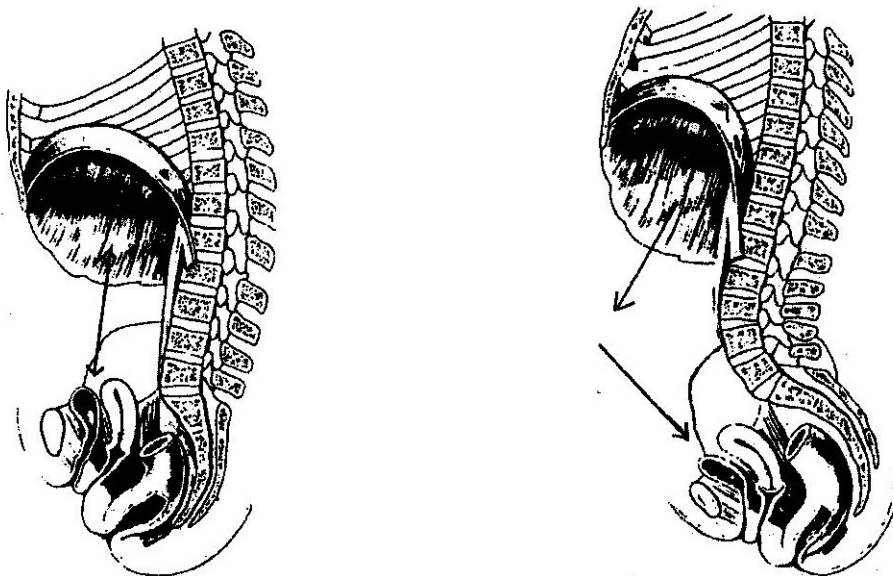
Laulua ajatellen fyysisesti raskaus oli tosi positiivinen kokemus. Ehkä kun vatsa alkoi olla iso, ryhti oli parempi, se oli tosi positiivinen tunne. Kun vatsa oli iso ja piti hengittää toisella tavalla, se jollain tavalla avasi (vartaloa), mulle se oli tosi positiivinen kokemus vaikka olin tosi iso. Mul on yleensä ollut kans aika paljon selkävaivoja, mut raskauden aikana ei mitään, mikä oli aika ihme, ku yleensä just varotellaan, et ne voi just raskauden aikana pahentua. ... Tuntu, et se vauva ikään kuin paino lantiota sisältä päin, pakotti selkärankaa suuremmaks.

Raskauden aikana kannattaa siis todella panostaa tuen löytymiseen, koska fyysiset edellytyksen tuen tuntemuksen vahvistumiselle ovat olemassa. Harhaluulo siitä, että keskivartalon tuki tarkoittaisi vatsalihasten pusertamista, osoittautuu vääräksi, sillä venyneet vatsalihakset eivät kykene puristumaan sisäänpäin, koska vauva on tiellä. Sen sijaan painon ja imun tunne lantionpohjassa on helpompi löytää.

Raija Roivainen (2004, 16-21) esittää kirjassaan erittäin vahvoja mielipiteitä siitä, että mitään tukea ei pidä opettaa, eikä sellaista asiaa ole olemassakaan. Hänen mukaansa kaiken lähtökohta on lihasten vapaus. Tätä kautta laulaminen voi tapahtua luonnollisesti ja rennosti, ei tehden. Ehkä raskauden aikainen laulamisen helppous tässä valossa perustuisikin siihen, että valtava möykky keskivartalossa pakottaa lihakset vain olemaan rauhassa, niin, että laulaminen voi luonnollisesti tapahtua.

Oma teoriani on se, että vatsan kannattelu suoristaa selkää, jolloin pallea ja lantionpohjan lihaksisto ovat samassa linjassa. Tällöin näiden lihasten yhteistyö ja kontakti voivat toimia paremmin. Lisäksi kun suuren vatsan vuoksi hengityksen avaus ei voi tapahtua vatsan puolelle, on sen

laajennuttava selkäpuolelle, jolloin selän lihakset aktivoituvat paremmin alas saakka. Näin saadaan muodostettua hyvä hengitysyhteys.



Kuva 3. Palleen ja lantionmaljan yhteys. (Thum 2007)

Jotta lukija ei saisi liian ruusuista kuvaa keskiraskaudesta, kerron huonommastakin kokemuksesta. Toinen haastateltava kertoi, että neljättä lasta odottaessaan hän ei pystynytkään hengittämään kunnolla koko raskauden aikana, vaikka kolmessa edellisessä raskaudessa ei ollut lainkaan tällaista ongelmaa:

Seuraava lapsi oli syntymässä helmikuussa, niin jo hyvin varhain edellisenä syksynä must tuntu esimerkiks autossa istuessa, et mä en pysty hengittää, et mun täytyy yliojentautua ja laittaa selkää notkolle. Se oli se hengittäminen siis tosi vaikeeta. Siis aivan ylisuuri lapsi syntyi mitä ei kukaan ennakkoon nähny. ... Silloin se laulaminen oli ihan hirveen raskasta. Sillon mä olin viimesellä keikalla jouluaattona, lauloin yhdessä kirkossa, ja se oli suoraan sanottuna tuskaa. Ei varmasti ollu tulkinnasta tietoaakaan, et koko se energia piti käyttää siihen että pystyi laulamaan, että henki riitti, et pysty laulaa niit fraaseja.

Jokainen raskaus on erilainen. Edellisen raskauden perusteella ei välttämättä voi päätellä minkälainen raskaus on seuraavalla kerralla.

3.3 Loppuraskaus: keuhkoilta loppuu tila

Viimeisen raskauskolmanneksen aikana kohtu on kasvanut niin isoksi, että se alkaa tuottaa fyysisiä ongelmia. Kehon painopiste siirtyy eteen samalla kun ryhti muuttuu takakenoiseksi. Sydämen akseli kääntyy enemmän vaakatasoon ja keuhkoilta vähenee tila palleakupolin kohoamisen takia. (Saarikoski 1992, 29.) Tämä alkaa usein vaikeuttaa laulamista pari kuukautta ennen laskettua aikaa, mutta joskus jo aikeisemminkin. Kun pallea ei pääse laskeutumaan kunnolla, on tilannetta kompensoitava avaamalla kylkiluidenvälistä tilaa (Raiskio). Tämä on lauluteknisesti hyödyllistä oppia myös synnytyksen jälkeistä laulamista ajatellen.

Oli niin iso lapsi tulossa. Oli sitte se laulaminen, nimenomaan se hengittäminen niin hankalaa. Ja sitte tuntu et on jotenki niin, varsinki siin loppusyksystä (lapsi syntyi helmikuussa), et on niin hirveen suurena, että kaikki ne tukielimetkin on niin turtana tavallaa, ei saanu niihin silleen kontaktia, et niit ei saanu napakaks ja semmoseks aktiiviseks.

Useat laulajat kuitenkin laulavat aivan raskauden loppumetreille saakka, ja tuntuu kuin tuki vain vahvistuisi:

Mä olin siis vielä heinäkuun lopussa (kanttorin) töissä kun lapsi syntyi elokuussa. Sillon se laulu kulki, et hengitykseen se ei vaikuttanut ja tosiaan ensemble-konsertissa lauloin kesäkuussa. Sen raskauden aikana tuntu et se kasvava vatsa niinku anto lisää tukea et löys paremmin tukielimistöä, sai pidettyä hengityksen alhaalla. Se oli semmosta oikeen raskauden aikasta laulun riemuvoittoa kyllä se raskaus, et oli hirveän helppo laulaa ja lauloin tosi paljon sillon ja oli kaikenlaist keikkaa ja tein tosiaan niitä kanttorin hommia.

Raskaudenaikana limakalvot ovat yleensä hyvässä kunnossa. Joskus loppuraskauden aikoihin limaneritys saattaa lisääntyä häiritsevästi. Loppuraskauden aikana progesteronin tuotanto on 300 kertaa suurempi, kuin kyseisen hormonin tuotanto kuukautiskierron aikana huippulukemissaan (Saarikoski 1992). Loppuraskauteen liittyy usein myös turvotusta, joka saattaa madaltaa äänialaa (Raiskio 2008). Turvonneilla ja limaisilla äänihuulilla ei kannata laulaa. Äänihuulilihaksisto joutuu kovemmalle työlle, kun äänihuulet joutuvat puristamaan äänihuulikontaktin limakerroksen lävitse. Jos tätä jatkuu pitempään, lihaksisto tottuu tekemään enemmän työtä silloinkin kun limakalvojen tila on normalisoitunut. Raskaampi ote laulamiseen jää päälle. (Pelo 2008.)

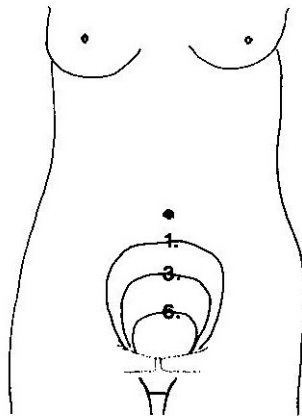
Relaksiini-hormoni löystyttää lantion liitoksia mikä voi tuntua jopa voimakkaana iskiastyypisenä kipuna häpyliitoksessa ja ristiselässä (Gyldén 2004, 26). Joissain raskauksissa esiintyy myös närästystä, joka saattaa ärsyttää laulajan äänihuulia. Jos laulaja kärsii ennestään refluksoireista, ne todennäköisesti pahenevat raskauden aikana. Hankalammaksi tilanteen tekee myös se, ettei raskauden aikana voi käyttää tehokkaimpia reflukslääkkeitä (Mitrano 2001, 2). Suureksi kasvanut kohtu painaa mahalaukkua jolloin mahaportti antaa myöten ja mahaneste pääsee ärsyttämään ruokatorvea (Gyldén 2004, 23) ja pahimmassa tapauksessa äänihuulia.

Laulaessa kohtu saattaa supistella, mutta se ei ole vaarallista, jos se ei aiheuta kipua. Tällainen vatsan kovettuminen on aivan tavallista ja kuuluu asiaan. Jos kuitenkin kipua esiintyy tai supistukset tulevat sarjana, kannattaa ottaa yhteyttä neuvolaan (Gyldén 2004, 22).

Vaikka laulaminen onnistuisikin ihan mukavasti vielä raskauden loppuvaiheessa, ei mitään erityisempiä keikkoja tai vaikka laulukursseja kannata suunnitella enää viimeiselle kuukaudelle. Itse lauloin konsertin kaksi kuukautta ennen esikoiseni syntymää ja kävin laulukurssilla kaksi kuukautta ennen kuopuksen syntymää. Olin molemmilla kerroilla aivan loistavassa laulukunnossa. Serkkuni lähti laulutunnin jälkeen samana iltana synnyttämään ja tuli seuraavalle tunnille vauvakäärö kainalossa. Supistukset olivat alkaneet jo laulutunnilla. Viimeinen kuukausi kannattaa kuitenkin rauhoittaa ylimääräiseltä stressiltä ja kerätä voimia synnytykseen. Tosin odottavan aika käy helposti pitkäksi, ja silloin on mukava piipahtaa laulutunnilla.

Työsopimuslaissa lukee seuraavasti: "Työntekijä saa työnantajan suostumuksella tehdä äitiysrahakauden aikana työtä, joka ei vaaranna hänen eikä sikiön tai syntyneen lapsen turvallisuutta. Tällaista työtä ei kuitenkaan saa tehdä kahden viikon aikana ennen laskettua synnytysaikaa eikä kahden viikon aikana synnytyksen jälkeen." (TSL luku 4, 2§) Tätäkin seikkaa voi miettiä aktiviteettejaan suunnitellessa.

4 Synnytyksestä palautuminen



Kuva 4. Kohdun palutuminen viikoissa. (Saarikoski 1992)

Synnytyksen jälkeen alkaa äidin palautuminen, eli lapsivuodeaika. Se kestää siihen asti, kunnes käytännössä katsoen kaikki synnytyksen ja raskauden aiheuttamat muutokset kehossa ovat palautuneet ennalleen. Lapsivuodeajan katsotaan kestävän noin 6- 8viikkoa, Gyldénin (2004, 115) mukaan 5-12 viikkoa. Heti synnytyksen jälkeen kohtu alkaa supistua. Imetys lisää supistumista, koska imetys lisää oksitosiinin eritystä, joka puolestaan on supistuksia aiheuttava hormoni (Saarikoski, 1992, 178).

Lapsivuodeaikaan kuuluu myös jälkivuoto joka kestää ainakin viisi viikkoa ja on paljon runsaampaa kuin kuukautisvuoto (Gyldén 2004, 119). Myös imetyksen alkuun pääseminen vie jonkun aikaa varsinkin ensikertalaisilla, ja rinnat voivat olla todella kipeät kun maito nousee (Gyldén 2004, 117). Kurjasta olostu huolimatta kannattaa koittaa jaksaa pitää huolta myös lihasten palautumisesta. Synnytystä on verrattu fyysisenä rasituksena maratonin juoksemiseen. Synnytys on henkisestikin suuri koettelemus, joten on ymmärrettävää, että äiti tarvitsee paljon lepoa.

Aika parantaa haavat. Vaikka aluksi kehon kokemat muutokset ja kudosten venyminen huolettaisivat, palautuminen on kuitenkin melko nopeaa.

*Miten sait keskivartalon lihakset palautumaan, teitkö jotain tiettyjä harjoituksia tai jumppaliikkeitä?
Ihan näitä lantionpohjan lihaksia vähän jumppasin ihan siin synnytyksen jälkeen ku tuntu et ne oli siinä joutunut tiettenki koville ja tein ihan näit*

terveydenhoitajalt saatuja harjoituksia, en mitenkään älyttömän säännöllisesti mutta jotenkin ne on palautunut hirveen hyvin. Sitä aluksi mielti et mitenköhän ne mahtaa palautua, mut ne on kyl palautunu tosi kivasti ja koko kroppakin on ihan kiitettäväst palautunut, mut se vei oman aikansa. Et ei se tapahtunu hetkessä, vaan pikku hiljaa. Mut ei sitä nykysin enää huomaakaan tavallaan et on synnyttäny. Mitä nyt jos tarkkaan katsoo, ni jotain tällasii kosmeettisia seikkoja voi havaita vielä. Lauluun ei ole jääny mitään mun mielestä. (lapsen ollessa puolitoistavuotias)

Palautuminen ei todellakaan tapahdu hetkessä, mutta kuukausien kuluessa huomaa selviä muutoksia. Tämä on myös hyvin yksilöllistä. Toisesta äidistä ei huomaa muutaman viikon kuluttua juuri mitään, toiselle jää pysyviä merkkejä raskaudesta.

4.1 Alatiesynnytys

Normaalissa alatiesynnytyksessä lantion lihaksisto joutuu kovalle koetukselle. Väliliha saattaa revetä, ja jos vaikuttaa siltä, että tulossa on paha repeämä, ja jotta lapsi saataisiin helpommin syntymään, voidaan tehdä episiotomia, eli välilihan leikkaus (Saarikoski 1992, 130). Synnytyksen jälkeen mahdolliset repeämät tai leikkaushaava ommellaan. Kipu ja turvotus lisääntyvät kolmen päivän ajan ja sitten vaivat alkavat vähentyä (Saarikoski, 1992, 180).

Alatiesynnytys on kuitenkin kaikkein riskittömin vaihtoehto sekä lapselle että äidille (Saarikoski 1992, 173). Synnytystä seuraavana päivänä voi, ja pitääkin, jo aloittaa palautumista edistävät jumppaharjoitukset.

Jos synnytyksen ponnistusvaihe pitkittyy, voivat lantionpohjan lihakset venyä pahasti. Silloin palautuminen voi viedä paljon aikaa. Pahimmissa tapauksissa joudutaan palautumista auttamaan leikkauksella. Laulaminen ei onnistu kunnolla ennen kuin lantionpohjan lihaksisto on palautunut sen verran, että saa tuntuman lihaksiin.

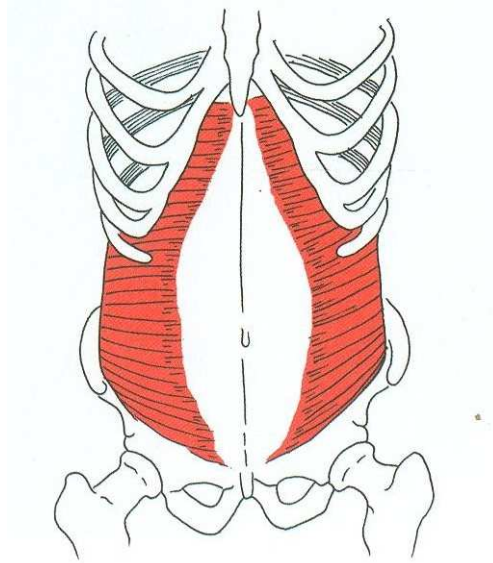
4.2 Sektio

Raskauden aikana tehdään tarkat mittaukset äidin lantion koosta ja muodosta sekä lapsen koosta, ja näiden tietojen perusteella arvioidaan mahtuuko lapsi syntymään alateitse. Jos näyttää selvästi siltä, että lantio on liian ahdas, tehdään sektio. Rajatapauksissa yritetään synnytystä alateitse. Jos synnytys hidastuu tai ei etene, päädytään sektioon. Muita syitä sektioon ovat mm. perätila, lapsen hapenpuutteen merkit ja yllättävät hätätilanteet kuten istukan ennenaikainen irtoaminen. Viimeksi mainituissa tilanteissa joudutaan hätäsektioon. (Saarikoski 1992, 173)

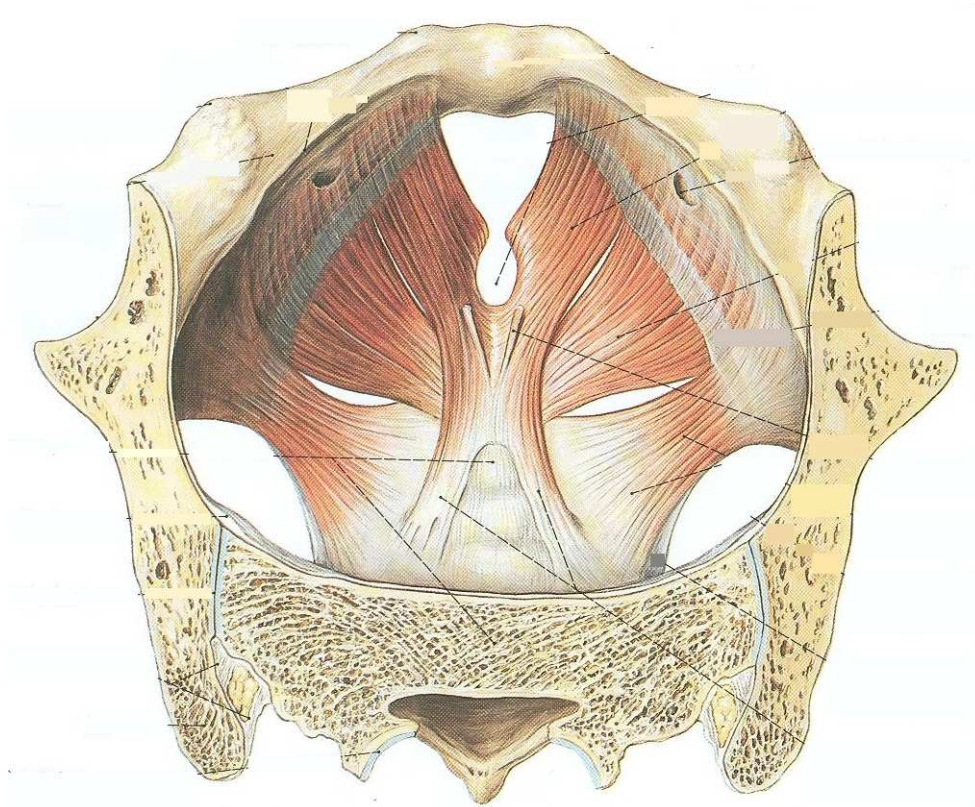
Etukäteen suunniteltu sektio on helppo ja nopea toimenpide, joka voidaan tehdä puudutuksessa. Sektioon kuitenkin sisältyy komplikaatoriski. Normaali synnytys käynnistyy oksitosiini-hormonin vaikutuksesta, joka aiheuttaa supistukset. Sektiossa tätä hormonia ei välttämättä erity yhtä tehokkaasti, joten kohdun palautuminen voi olla hitaampaa. Imetys lisää oksitosiinin eritystä. Leikkaushaavan vuoksi jumppaamista ei voi aloittaa heti ja kaikkea ponnistelua on vältettävä.

Sektiossa lantionpohja säästyy synnytyksen aiheuttamalta venymiseltä. Kannattaa silti muistaa, että venymistä on tapahtunut koko raskauden ajan, joten lihaksia kannattaa harjoittaa heti kun leikkaushaava on parantunut riittävästi. Sama koskee vatsanpeitteiden lihaksia. Vatsanpeitteiden lihasten venyminen on hyvin yksilöllistä ja riippuu paljon äidin vartalon mallista ja vauvan koosta. Vatsalihaksetkin voivat joskut revetä raskauden aiheuttaman venymisen vuoksi. Sektiohaava parantuu yleensä hyvin, mutta sille pitää antaa aikaa.

4.3 Jumppaohjeita



Kuva 5. Poikittainen vatsalihas (Ylinen 2006, 76)



Kuva 6. Lantionpohjan lihakset muodostavat lihaslevyn, englanniksi pelvic diaphragm (=lantionpohjan pallea!) Nämä lihakset tukevat virtsaputkea ja virtsarakkoa, emätintä ja kohtua, välilihaa sekä peräaukkoa ja peräsuolta. (Sobotta 1995)

Raskauden ja synnytyksen aikana vatsanpeitteiden ja lantion lihaksisto on joutunut venymään valtavasti, varsinkin jos synnytys on pitkittynyt. Jumppaaminen kannattaa aloittaa heti, koska se nopeuttaa kudosten palautumista. Lantionpohjan vahvistusharjoitukset tulee aloittaa heti synnytyksestä seuraavana päivänä. Näin vältetään kohdun laskeutumisen riski. (Saarikoski 1992, 182-183) Lantionpohjan lihasten heikko kunto aiheuttaa myös virtsankarkailua (Gyldén 2004, 128)

Lantionpohjanlihasten vahvistaminen:

Makaa rentona selälläsi jalat suorina. Risti jalat (toinen jalka toisen päälle, edelleen jalat suorina). Supista peräaukon kohottajalihas ja virtsarakon sulkijalihas aivan kuten vessahätää pidätellessä. Jännitä samalla pakaralihakset. Pidä rutistus viiteen laskien. Toista 10 kertaa. Harjoitus tehdään kaksi kertaa päivässä. Harjoitus pitää aloittaa varovasti, se ei saa aiheuttaa kipua tai verenvuotoa. Seuraavina päivinä lisätään tähän vatsan peitteiden lihasten harjoituksia. (Saarikoski 1992, 183)

Aluksi vatsatreeneiksi riittää lantionpohjaharjoituksen yhteydessä navan vetäminen kohti selkärankaa. Alussa voi olla vaikeaa saada mitään tuntumaa lantio- ja vatsalihaksiin, mutta tunto palautuu kyllä harjoituksen ja ajan myötä.

Vatsalihasten harjoitus:

Hyvä pilateksesta tuttu vatsalisharjoitus sopii jo melko alkuvaiheeseen ja toki myöhemminkin. Nosta selin makuulla jalat suoraan kulmaan vatsan yläpuolelle. Pidä käsillä kiinni polvista. Ojenna vuoronperään jalkoja suoraksi ensin yläviistoon, ja lihasten vahvistuttua voit suoristaa kulmaa niin, että jalat kulkevat aivan lattian myötäisesti, kantapäät kuitenkin irti lattiasta. Kädet tukevat aina vatsan päälle jäänyttä jalkaa. Aina jalan ojentuessa puhalletaan ilmaa hitaasti ulos ja jalan tulessa takaisin koukkuun, hengitetään hitaasti sisään. Hengityksen avulla saadaan aktivoitua syvät vatslihakset.

Istumaan nousten suoritettu vatsatreeni on syytä jättää väliin. Kuten äitiysjoogaopettajani kerran kauniisti vertasi: "Kassin laitoja on turha vahvistaa, jos pohja ei kestä."

Poikittaisen vatsalihaksen harjoitus:

Puhalletaan ilmaa ulos jarruttaen käyttäen f-äännettä. Samalla napa menee sisään selkärankaan kohden. Poikittaisen vatsalihaksen aktivoitua tilaa pidetään yllä ajatteleamalla, että napaa kohoaa kohti takaraivoa. Kylkiä pyritään pitämään mahdollisimman auki ja yritetään pitää niska rentona ja leuan ja suun tilat vapaana. Kurkun seutu pyrkii helposti osallistumaan ponnistukseen, joten on erityisen tärkeää pyrkiä tietoisesti pitämään kaula, niska ja purulihaksisto rentona tätä harjoitusta tehdessä. Puristusta pidetään yllä aluksi muutama sekunnin ajan. Lihasten vahvistuessa pidennetään aikaa. Rutistuksen jälkeen lihakset päästetään rennoksi ja ilman annetaan täyttää keuhkot refleksinomaisesti. Aluksi harjoitusta voi tehdä selinmakuulla, ja myöhemmin seisaallaan. Saman harjoituksen voi tehdä myös seinään nojaten hienoisessa etunojassa ja kontallaan.

Vatsanpeitteiden venymisestä voi joillekin laulajille olla hyötyäkin, jos vatsan seutu on ollut kovin tiukka. Eräs haastateltavistani kertoo tästä seuraavaa:

Synnytyksen jälkeen mul oli semmonen tunne et keskivartalo oli avautunu mukavasti ku sitä lasta oli siin odottanu, et totta kai noi vatsanpeitteet ja muut oli kans venynyt ja näin, mut jollain tavalla myös positiivisesti. Että ainakin mulla on ollu sellanen rakenne, tai semmone haaste just toi tuen löytäminen, et toi keskivartalo ehkä ollutkin vähän tiukka, että tietyllä tavalla, kun se vatsa sitte kasvo ja oli pakko vähän hengittää eri tavalla, se jollain tavalla avas. Että mulle se oli tosi positiivinen kokemus vaikka olin tosi iso.

Laulajan kannattaisi aloittaa mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen säännöllisten hengitysharjoitusten tekeminen (Koistinen 2003, 123)

4.4 Koska voi taas laulaa?

Jos kaikki on mennyt hyvin ja äiti ja lapsi ovat terveitä ja hyvässä kunnossa, saattaa tulla pianikin ikävä laulutunnille testaamaan, miten instrumentti toimii. Oma esikoiseni oli kaksi viikkoa vanha, kun aloin harjoitella. Kun yllätyksekseni ääni jopa kulki, soitin heti opettajalle ja pyysin päästä tunnille. Olin hieman pettynyt, kun opettaja oli antanut aikani toiselle oppilaalle. Hän ei ollut ollenkaan varautunut siihen, että tulisin niin pian takaisin.

Nyrkkisääntönä voisi pitää sitä, että laulamista voi aloitella sitten, kun lantionpohjan lihakset ovat hallinnassa. Se, kuinka kauan lantionpohjan

lihasten palautumisessa kestää, vaihtelee tietysti tapauskohtaisesti. Heti synnytyksen jälkeen laulaminen voi olla vaikeaa, koska venyneet lihakset eivät tue hengitystä kunnolla. Jotkut palautuvat kuitenkin todella nopeasti.

Se oli 5 viikkoa siitä kun lapsi oli syntynyt, ni mä kävin ekalla laulutunnilla. Ja kävin sitten sen kesän ja seuraavan syksyn yksityisesti tällä opettajalla jolla oon nyt edelleenkin. Se meni ihan luontevasti, mä menin ihan mielellään siin viiden viikon kohalla tunneille ja se tuntuu musta hyvältä ja kivalta. Ja totta kai sitten on ollu pitkään palautumista sen (synnytyksen) jälkeen.

Ja toiset palautuvat aivan käsittämättömän nopeasti!

Siis lapsi oli kolmeviikkonen ku mä menin koelauluun, ja mä lauloin siellä Vissi d'arten! Ja meni tosi hyvin. Raadin jäsen kysy, et: "Ai, oot sä synnyttänyt? Mistä sen huomaa?"

Ihan näin pian ei ole pakko lähteä estradeille. Aivan hyvin voi pitää pitemmänkin tauon ja keskittyä rauhassa vauvaan. Muutaman kuukauden tauko voi tehdä joillekin varmasti ihan hyvää, varsinkin jos perheessä on jo ennestään lapsia.

Omaan harjoitteluun kannattaa panostaa myös äitiyslomalla. Tunneilla saadun ohjauksen voi vaikka vaihteeksi vaihtaa kirjatietoon. Laulamisesta on kirjoitettu paljon hyviä ja tutustumisen arvoisia kirjoja. Niistä voi löytää uutta näkökulmaa itsenäiseen harjoitteluun.

5 Ohjeita opettajalle

Tavoitteena on voida antaa jotain vinkkejä myös raskaana olevan laulajattaren opettajalle. Jo tietoisuus siitä, että nainen käy läpi suuria prosesseja elämässään raskausaikana ja äidiksi tulonsa myötä, auttaa opettajaa suhtautumaan ymmärtäväisesti oppilaaseensa.

E: Olisitko toivonut omalta opettajaltasi jotain erityistä?

M: Silloinen opettaja oli itsekin ollut raskaana ja laulanut raskauden aikana et kyl hän suhtautui ymmärtäväisesti siihen tilanteeseen, ja sitä kai sitä tarvitsee kannustavaa ja ymmärtävää suhtautumista, et kai se olis ihan vihonviimeistä että olis: et nyt lapsia hanki hyvänen aika, mitäs oot mennyt tekemään. Positiivinen asenne on ihan tärkein asia.

On hyvä muistaa, että tunteet voivat olla kovasti pinnassa ja tulevaisuus voi huolestuttaa. Kannattaa olla myös muistaa, että eri ihmiset suhtautuvat raskauteen hyvin eri tavoin. Henkinen tuki ja rohkaisu ovat tässä kohden avainasemassa. Uusi elämäntilanne voi aiheuttaa epävarmuutta opiskelijassa ja tällöin opettajan tärkein tehtävä on tukea opiskelijaa ja kertoa, että kaikki kyllä järjestyy. (Raiskio 2008.)

Raskaana olo myös saa usein naisen suojautumismekanismien herkistymään, jolloin kannattaa välttää yllättävää fyysistä kontaktia, jota toki tulee välttää muutenkin.

Mä muistan et mä pelkäsin ain et joku törmää mun mahaan kun kävelin kaupungilla. Kyl se oli sen verran herkkä se mun vatsa. Ei saa koskee, tai mä en muutenkaan tykkää että kosketaan. Jotenki et ei tuu ei liian lähelle, koska sitä mahaa varoo joka tapauksessa. Turvallinen tunne, et on ilmaa ympärillä. Et tietää et kukaan ei törmää, tai et ite ei törmää sen mahansa kanssa.

Voimat voivat olla vähissä ja hermot pinnassa sekä raskauden aikana että synnytyksen jälkeen ja pienen lapsen hoitamisen tuoman väsymyksen myötä, joten hirvittävien rankkoja harjoituksia on syytä välttää. Kannattaa muistaa, että laulaa voi vaihteeksi istua istuaankin.

Raskaudesta saattaa olla myös paljon hyötyäkin laulunopiskelussa.

*E: Olisitko halunnut antaa jotain neuvoja nuorille opettajaksi opiskeleville miten kannattaa suhtautua odottavaan äitiin oppilaana?
S: Varmaan kannattaa korostaa sillon sen tuen löytämistä, koska sen löytää sillon ku se vauva on siel mahassa. Sen tutkimista. Jos sen on silloin hiffannu ku se (vauva) on siel mahassa, ni kyl sen löytää uudelleen kun sul on ollu se tuntemus missä se (tuki) on.*

Palautumisvaiheessa kannattaa kiinnittää huomiota poikittaisen vatsalihaksen normaalin toiminnan palauttamiseen. Aluksi kannattaa laulattaa melko vähän liikkuvia ääniharjoituksia oppillaan helpoimmalla korkeudella (Raiskio 2008).

6 Imetystä, itkua, hoivaa ja valvomista

Vauvan synnyttyä alkaa aika, jolloin tutustutaan uuteen tulokkaaseen ja opetellaan vauvanhoitoa. Imetys ei ole ensikertalaiselle ihan itsestään selvä asia, mutta synnytyssairaalan hoitajat kyllä auttavat alkuun. Vauva tarvitsee hoivaa vuorokauden ympäri. Vasta kuuden kuukauden ikäisen vauvan voi alkaa opettaa vuorokausirytmiiin. Yöllä nukutaan ja päivällä puuhaillaan. Imetyshormonit eivät haastatteluiden perusteella vaikuta ääneen, joten tämän perusteella laulajatarkin voi hyvällä omallatunnolla imettää vauvaansa niin kauan kuin sopivalta tuntuu. Imetyshormoneita ovat prolaktiini, joka käynnistää ja pitää yllä maidoneritystä, ja oksitosiini, joka saa maidon herumaan (Gyldén 2004, 240). Nykyään Suomessa suositellaan 4-6 kuukauden täysimetystä, kiinteän ruuan ohella vuoden ikäiseksi asti (Gyldén 2004, 252).

Vauvaa saa myös kanniskella paljon pitkin päivää. Pienen lapsen äidin hartiat joutuvatkin kovalle koetukselle.

Ehkä se minkä mä ongelmallisimmaks koin täs prosessissa kaiken kaikkiaan oli se, että sitä lasta joutu aika paljon kantamaan. Siinä meni noi hartiat jumiin ja se vaikutti alentavasti siihen suorituskykyyn, koska noi niskat ei sais olla kyl jumissa ku laulaa.

Hierontalaitteesta saattaa olla apua kipeytyneiden niskalihasten hoidossa. Kantoliinasta saattaa olla myös hyötyä. Jos lasta joutuu työntämään paljon vaunuissa, kannattaa kiinnittää huomiota ergonomiseen työntöasentoon. Kumaraan painumista kannattaa välttää tietoisesti ja keskittyä keskivartalon syvien lihasten hyvään hallintaan.

Siinä ku työntelee (vaunuja), ni sit on ihan jumissa hartiat ja ryhti ja kaikki. Et sit joutuu heti avaa sen hartiaseudun.

Vastasyntynyt lapsi tarvitsee ravintoa vähintään neljän tunnin välein ympäri vuorokauden. Aivan normaalia on, että välillä tankataan jopa 20 minuutin välein (Gyldén 2004, 244). Tästä syystä äitikin joutuu heräilemään usean kerran yössä. Noin puolen vuoden iässä vauvan voi opettaa jättämään yösyönnit väliin (Gyldén 2004, 229). Muita syitä vauvan öisiin heräilyihin ovat

flunssa, vatsavaivat, kehityspyrähdykset ja hampaiden tulo, sekä yksinkertaisesti läheisydentarve (Gyldén 2004, 227).

Väsytys oli aika pitkälinen, et sanotaanko lapsen syntymästä, varmaan lapsi oli yli vuoden kun huomasi kuinka väsynyt mä oikeen oon. Et siihen oli vaan jotenki tottunu ja sen oli hyväksynyt, et nyt ei vaan ehi nukkua niin paljon. Kyllähän sekin vaikuttaa siihen keskittymiseen. Mut laulutunnit oli mulle tosi tärkeit, se oli mulle semmonen hengähdystauko. Et se mua virkisti vaik olis ollu väsynytki.

Yösyötöistä selviää helpoiten, kun lapsi nukkuu niin sanotussa sivuvaunussa. Se tarkoittaa sitä, että pinnasängyn laita on laskettu alas ja sänky vedetty kiinni vanhempien vuoteeseen. Näin ei äidin tarvitse juuri herätäkään, sen kun kahmaisee vauvan kainaloon syömään. Puolivuotiaalle yökukkujalle voi jo opettaa lempeästi unikoulua. (Gyldén 2004, 229-231) Kannattaa muistaa, että myös isä voi syöttää lasta öisin. Äidille on hyvä tarjota mahdollisuus edes joskus nukkua muutama tunti keskeytyksettä. Riittävä lepo on hyvin tärkeää lauluinstrumentille.

7 A-roolina äitiys

Äidiksi tulo muuttaa voimakkaasti naisen käsitystä omasta itsestään (Virtanen 2004, 13). Naisen on työstettävä minäkuvansa osaksi ne asiat, jotka liittyvät äitiyteen. Raskausaikana ja pian lapsen syntymän jälkeen naisen psyykinen oireilu on yleisempää kuin muissa elämänvaiheissa. (Virtanen 2004, 13-15).

Äitiyden myötä nainen ei olekaan enää vastuussa vain omasta elämästään, vaan myös toisesta ihmisestä, pienestä avuttomasta lapsesta joka tarvitsee hellää hoivaa ympäri vuorokauden, päivästä, viikosta, kuukaudesta ja vuodesta toiseen. Kysymys on elinikäisestä sitoutumisesta.

Raskauden ja äitiyden myötä nainen ei olekaan enää oman elämänsä keskipiste. Uuteen ihmisenalkuun tutustumiseen kannattaa varata aikaa. Kyseessä on ainutkertainen tilaisuus luoda kontakti omaan vastasyntyneeseen lapseensa. Aikaa laulunopiskelulle on koko elämä. (Raiskio 2008.)

Äidiksi tulo kasvattaa ihmistä. Vastuu pienestä lapsesta saa aikaan psyykkistä ja henkistä kypsymistä. Äidiksi tulo avaa silmät näkemään, että elämässä on muutakin tärkeää kuin laulu. Myös organisointikyky paranee. (Pelo 2008.)

Opiskelijana ei voikaan keskittyä enää täyspäiväisesti opintoihinsa, vaan täytyy elää lapsen ehdoilla ja viettää paljon aikaa lapsen luona kotona. Muutos entiseen opiskelijaelämään on suuri.

Jos lasta ei olis niin kuuntelisin täällä konsertteja ja opettaisin enemmän ja pystyisin sitä kautta kehittämään itse. Pystyisin paremmin valmistautumaan koelauluihin ja kilpailuihin ja tällasiin. Nyt tuntuu, että ne tulee aina vähän takavasemmalta, että ai nyt oliskin sitten tämmönen...

Äitiys opettaa näkemään laajempia kokonaisuuksia ja keskittymään useampaan asiaan samanaikaisesti. Elämän arvot saattavat mennä aivan uuteen järjestykseen.

Mutta on siitä toisaalta (hyötyä lapsen saamisesta), jos kärsii tällaisesta monomaniasta, et ei pysty ajattelemaan ku yhtä asiaa, se voi olla ihan terveellistäki, että on se lapsi joka sitten vie sen huomion aina välillä

johonkin muuhun. Et mulle se voi olla, et se on ollu ihan hyväkin se asia. Jos mä sit vaan ajattelin sitä laulamista ja uraa ja tällasta, niin olisko se sit loppujen lopuks niin kauheen hyvä asiakaan. Liika on aina jotenki liikaaki, et pitäis pysyy kohtuudessa. Et jos ei sitä laulajan uraa pysty luomaan jotenki normaaleis mittasuhteissa, niin onks se nyt sitten sen vaivan arvosta edes, et siihen laittaa ihan koko aikansa ja koko elämänsä. Et kylhän elämäs pitää olla jotain muutaki.

Äitiyden myötä opiskelu ei olekaan enää maailman tärkein asia. Tämä voi olla myös hyvin vapauttava kokemus. Suorituspaineeet yksittäisten arvosanojen suhteen vähenevät ja tärkeämmäksi muodostuu itse valmistuminen (Penttilä 2000). Jotkut muusikot ovat myöskin huomanneet esiintymispaineiden vähentyvän äitiyden myötä (Virtanen 2004). Äitiys usein myös lisää opiskelumotivaatiota, koska tarve valmistua ja elättää perhettä vahvistuu äitiyden myötä. Äiti myös haluaa yleensä käyttää tehokkaasti lapsesta erossa ollun ajan jotta pääsisi nopeammin takaisin lapsensa luokse.

*Pystyykö äiti luomaan laulajan uran?
Kyl mä uskon että pystyy luomaan, mut se vaatii jotain taustajoukkoja, jolla pystyy kompensoimaan. Riippuu lahjakkuudesta. Ei varmaan voi olla kovin monta lasta. Ehkä kaks alkaa olla maksimi. Sitte alkaa varmaan painottumaan enemmän sinne kodin puolelle.*

Esille tuli myös ajatus siitä, että lapset kannattaa hankkia mieluummin opiskeluaikana tai ennen opintojen aloittamista, kuin heti valmistuttua, koska silloin pitää panostaa paljon päästäkseen mukaan työelämään. Jos heti valmistuttuaan jää äitiyslomalle, ehtivät opiskeluaikana luodut kontaktit katketa.

8 Takaisin opiskelemaan

Missä vaiheessa sitten voi ajatella jatkavansa opintoja? Äitiysloma on pituudeltaan noin kymmenen kuukautta, mutta lähes vuosi laulamatta kuulostaa aika pitkältä ajalta. Siinä ehtii jo laulukuntokin rapistua. Ammattikorkeakoulu tuntee vain kaksi vaihtoehtoa: läsnäoleva tai poissaoleva opiskelija. Periaatteessa on mahdollista työskennellä puolella teholla läsnäolevana opiskelijana, mutta silloin ei ole välttämättä oikeutettu Kelan opintotukeen, jos opintopisteitä ei kerry riittävästi. Kelan vähimmäisvaatimus on keskimäärin 4.8op/tukikuukausi (Kela). Metropolia Ammattikorkeakoulu ei myöskään anna lisäaikaa opiskeluun äitiyden perusteella, eli löyhempi tahti kostautuu opintojen myöhäisemmässä vaiheessa armottomana loppukirinä.

Kuinka sitten Metropolia Ammattikorkeakoulun linjaukset tukevat tai vaikeuttavat äitiyttä? Taideopiskelulle tyypillinen piirre on koulupäivän painottuminen iltaa kohti, varsinkin yhteisharjoitusten osalta, koska useimmiten teorialuennot ovat aamupäivällä ja laulu- ja soittotunnit iltapäivällä. Varhainen aamu (mikä harvemmin sopii laulajan fysiikalle) ja ilta on varattu harjoittelulle.

Kaikilla joilla on lapset, ni koulupäivä loppuu sillee, et lapset haetaan neljältä tarhasta, piste. Illalla ei olla missään treenaamassa. Se on aina sellasta järjestelemistä jos joutuu johki harjotuksiin tulee illalla. Se mikä mua ottaa eniten pannun on se, et ku ihmiset ei tajuu sitä. Ne väittää et kyl ne joo ymmärtää, mut ei ne silti tajua miks mä en voi tulla illalla harjotuksiin ja miks mun pitää lähtee harjotuksista. Katotaan vähä et jaa, toi on tollanen, et se ei tuu treeneihin.

Tästä puheenvuorosta voi vetää myös sen johtopäätöksen, että opiskelijaäiti saattaa tuntea syyllisyyttä siitä, ettei voi viettää iltoja treeneissä kuten lapsettomat opiskelukaverit.

Opintojen jatkamiseen liittyy kysymys lastenhoidon järjestämisestä. Ihanteellista tietenkin on, jos isä voi jäädä kotiin, kuten kahden haastattelemani äidin kohdalla onnistui. Lapsen päiväkotiin viemisen varjopuoli on isoissa hoitoryhmissä helposti tarttuvat taudit. Äidin onkin hyvä varautua siihen, että lapsi sairastelee parin ensimmäisen hoitovuoden aikana melko useasti. Köhät ja nuhat kulkeutuvat helposti myös äidille. Lohdutukseksi voin

sanoa sen, että immuunisuoja kyllä kehittyy ajan kanssa, ja lapset, jotka ovat sairastelleet flunssansa ja vatsatautinsa päiväkotiaikana, eivät ole niin herkkiä sairastelemaan enää koulun alkaessa. Ja lohdutuksena vielä se, että äidinkin immuunisuoja kehittyy.

Jos lapset on kipeenä ni se on se perheen opiskelija joka jää kotiin. Työt pitää tehdä kun siitä tulee rahaa kotiin. Opiskelu ei arvosteta ku siitä ei saa rahaa.

Perheen opiskelija miettii sitten, miten saa korvattua luennon, joka järjestetään seuraavan kerran kahden vuoden kuluttua...

Ammattikorkeakoulun musiikkipedagogikoulutuksen kesto on 4,5 vuotta. Tässä ajassa tulee saada kaikki opinnot suoritetuiksi. Koulusta on mahdollista olla poissaolevana enintään neljä lukukautta, eli yhteensä kaksi lukuvuotta. Poissaoleva opiskelija ei saa suorittaa poissaolonsa aikana mitään opintoja. Lisäaikaa opiskelulle on mahdollista anoa yhden lukuvuoden verran. Lisäajalla on mahdollista tehdä suorituksia (esim. kurssisuoritus tai tentti), palauttaa rästiin jääneitä tehtäviä ja osallistua ryhmäopetukseen, jos ryhmätoteutus ei täyty normiaikaisista opiskelijoista.

Esittävän säveltaiteen opinto-oikeuksia (tarkoittaa yksityisopetusta sisältäviä opintojaksoja kuten laulutunnit, vapaansäestyksen tunnit, lied-opinnot, ensemblelaulukurssi ja oopperaroolin laulaminen) ei myönnetä lisäajalla. Opetusharjoittelun tai opinnäytteen ohjaustakaan ei voi lisäajalla saada. Lisäaikaa voi saada vain, jos katsotaan, että näissä puitteissa on mahdollista saada tutkinto valmiiksi. Ylimääräistä poissaolokautta on mahdoton saada tai läsnäoloilmoittautumista perua.

Täs kävi sit sellanen opiskelujen suhteen, et sillon ku mulla oli se vaikea raskaus, eli iso lapsi, niin mä olin ilmoittanu läsnäolevaks vahingossa koko lukuvuodeks. Mä kuvittelin ilmottautuneeni vain syksyksi, mutta mä olinki ilmottautunu koko vuodeksi ja se syksy meni sillai, että ku en mä voinu istuu autossa(koulumatkoja toisesta kaupungista) ku mä en voinu hengittää ja sit mul oli pieni lapsi siinä, joka oli välillä vähän sairaana, ni mä en saanu mitään niinku aikaseks sen syksyn aikana ja sit kävikä ilmi, et mulla onki menny koko vuosi. Ja sitä ei saanu jälkeinpäin tekemättömäks, ni mulla loppu opinto-oikeus kokonaan sitte. (...) Mä olin varmaan laittanu rastin väärään ruutuun, tai sitte se oli tapahtunu toimistossa. Jommin kummin. Mutta asiaa ei voinut korjata. ... ku mä olin ilmoittautunu, ni oli katsottu että mä olin kuvitellu

tekeväni(äitiyslomalla opintoja). Joo, sitä ei voinu jälkikäteen (muuttaa). ... Mä erosin sitte koulusta ja tulin aikuisopiskelijapuolelle tekemään tutkinnon loppuun. Sain silleen kaks vuotta lisääaikaa.

Aikuisosastolle voi hakeutua täydentämään keskeneräiseksi jäänyttä tutkintoa. Kovin houkuttelevalta vaihtoehdolta tämä ei toki kuulosta, mutta tällä tavalla on mahdollista saada kaksi vuotta lisääaikaa opintoihin. Tämä on silti ehdottomasti parempi vaihtoehto kuin jättää opinnot kokonaan kesken.

9 Johtopäätöksiä

Jos on mahdollista vaikuttaa hedelmöitymishetkeen, kannattaa suunnitella optimaalinen ajoitus raskaaksi tulemiselle. Tietenkään lapsi ei saa alkuaan nappia painamalla, vaan raskaaksi tulemista voidaan usein yrittää useita kuukausia ennen kuin tärppää. Haastattelujen ja omien kokemusteni perusteella vaikuttaa siltä, että paras ajoitus olisi alkuraskauden ajoittuminen kesäksi. Silloin mahdolliset pahoinvoinnit ja väsymykset olisivat loma-aikana. Syyslukukausi taas menisi todennäköisesti energisen keskiraskauden merkeissä ja äitiyslomalle voisi jäädä joululta. Jos miehellä olisi vielä mahdollisuus käyttää loppuosa vanhempainvapaasta, pääsisi äiti syksyn alussa aloittamaan koulun. Tämä on oikeastaan ainut vaihtoehto, jolla selvittää vain yhden lukukauden poissaololla. Jos alkuraskaus ajoittuu alkusyksyyn tai alkuvuoteen, voi pahoinvointi estää opiskelun ja pahimmassa tapauksessa opiskelija tuhlaa yhden lukukauden. Jos raskauden aikana ei pysty opiskelemaan, tulee äitiysloman pituudeksi kaiken kaikkiaan kaksi vuotta. Tämä siitä syystä, että ammattikorkeakoulussa ei ole mahdollisuutta osa-aikaiseen opiskeluun.

Ammattikorkeakoulun joustamattomuus tässä asiassa ei palvele lainkaan perheellisen opiskelijan etuja. Jos kerran työelämässäkin on mahdollista tehdä lyhennettyä työviikkoa, miksei sitten ammattikorkeakoulussa? Työsopimuslaki sanoo, että jokaisella alle kolmevuotiaan lapsen vanhemmalla on oikeus hoitovapaaseen (TSL luku 4, 3§) ja osittaiseen hoitovapaaseen eli lyhennettyyn 6 tunnin työpäivään tai 30 tunnin työviikkoon lapsen toisen kouluvuoden loppuun saakka (TSL, luku 4, 4§). Onko niin, että opiskelevien vanhempien lapsilla ei olekaan oikeutta saada vanhempiansa hoitoa? Eikö opiskelevilla vanhemmilla olekaan oikeutta hoitaa omia lapsiaan? Tämä epäkohta tulisi ehdottomasti korjata lakimuutoksella.

Ammattikorkeakoulumme säännöt sotivat perustuslakia vastaan (perustuslaki: ketään ei saa syrjiä).

Nykyisen järjestelmän puitteissakin voisi olla mahdollista suorittaa joitain opintoja äitiysloman aikana, kuten luentosarjat joilla ei ole osallistujakiintiötä, observointi eli laulutuntien seuraaminen, verkkokurssit eli internetissä järjestettävä opetus, opinnäyttetyön suunnittelu ja kirjoitus. Edellämäinitut

opinnot voisi yrittää sopia kulloisenkin opettajan kanssa niin, että opettaja kirjaa itselleen muistiin suoritettut opinnot, ja vie ne vasta myöhemmin läsnäolevalle opiskelijalle opintorekisteriin. Opiskelija voi yrittää sopia epävirallisesti laulunopettajansa kanssa siitä, että opiskelija käy raskausaikana laulutunnilla vain kerran viikossa vaikka opettajalle maksetaan palkka täydestä opetuksesta, jolloin opettaja voi äitiyslomalla antaa takautuvasti opetusta kerran viikossa. Poissaolokaudella suoritettu mestarikurssi tai työharjoittelu pitäisi voida hyväksilukea opintoihin. Toivon tällaisten järjestelyjen onnistuvan, jotta opiskeleva äiti voisi halutessaan saattaa opintojaan eteenpäin äitiyslomalla.

Lisäksi pidän erittäin tärkeänä, että saataisiin aikaan muutos, jonka perusteella voisi postuumisti olla poissaoleva, jos lääkäri on todennut pitkäaikaisen työkyvyttömyyden. Myöskään äitiyslomat ja hoitovapaat eivät saisi kuluttaa kahden lukuvuoden poissaolokiintiötä. Sen pitäisi olla varattuna muille elämässä yllättäen eteen tuleville elämänmuutoksille tai kriiseille, joita voivat olla esim. läheisen vakava sairastuminen tai kuolema, avioero, oma sairastuminen tai taloudellinen kriisi. Opiskelevilla isillä on oltava myös oikeus hoitaa lasta kotona. Osa-aikaisen opiskelun mahdollisuus tulisi järjestää kotona lastaan hoitavalle vanhemmalle. Metropolian laulunopettajat toivovat myös oppilailleen joustavampia opiskelumahdollisuuksia äitiysloman yhteydessä (Pelo, Raiskio). Ehdotan, että jokaista opiskeluaikana syntynyttä lasta kohden olisi mahdollisuus saada käyttää yksi ylimääräinen poissaololukuvuosi, sekä jakaa yhden lukuvuoden opinnot kahden lukuvuoden ajalle.

Muista! Jos tunnet olosi huonoksi raskaana ollessasi, vaadi lääkärintodistusta! Selitä lääkärille ammattikorkeakoulun joustamattomuus normiajan suhteen ja vaadi sairauslomaa vaikka kuukausitolkulla. Sairauslomatodistus ei estä opiskelua, vaikka olo paranisikin. Paljon suurempi vahinko koituu, jos et jaksakaan ahkeroida suunnitelmien mukaan. Käytettyä opinto-oikeutta on mahdotonta saada takaisin ilman lääkärintodistusta.

Itse aloin odottaa toista lastani alkuvuodesta, ja edellisen raskauskokemukseni valossa kuvittelin voivani opiskella kevään normaalisti. Pahoinvoinnit yllättivät ja migreenit vaivasivat viikoittain. Nämä molemmat vaivat johtuivat

hormonitoiminnan muutoksista. Sain suoritettua noin puolet suunnitelluista opinnoista. En ymmärtänyt silloin kuitenkaan vaatia sairauslomaa. Opiskelujen myöhemmässä vaiheessa tuli myös aika, jolloin ei ollut mahdollisuutta opiskella täysipainoisesti. Olin jo käyttänyt poissaolokiintiöni, joten jouduin jatkamaan opintoja puolella. Viimeisen opiskelusyksyni ohjelmaan kuuluu näin ollen noin sadan opintopisteen (1op=27h työtä) verran opintoja. Kiitos äitiyden tuoman organisointikyvyn, suunnitelma näyttää realistiselta.

Mitä sitten sanoa laulunopiskelijoille, jotka haluavat lapsen, mutta epäröivät lapsen saattamista maailmaan opiskeluaikana? Kaikesta huolimatta haastateltujen laulajien ja allekirjoittaneen yksimielinen vastaus on: Totta ihmeessä!

Lähteet

Arstila Antti, Björkqvist Stig-Eyrik, Hänninen Osmo & Nienstedt Walter. 1999. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Helsinki: WSOY.

David, Marilee. 1996. Designing a Program of Vocal Hygiene for Singers. Journal of Singing 53:1.

Gyldén, Outi. 2004. Suomalainen vauvakirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Harmoninen laulu. 2008. Saatavilla www-muodossa Www.Harmoninenlaulu.fi. luettu 29.10.2008.

Kelan opintoetuudet. 2008. Saatavilla www-muodossa www.Kela.fi-opiskelu-opintoetuudet-opitotuki-opintomenestys luettu 18.11.2008

Koistinen, Mari. 2003. Tunne kehosi-vapauta äänesi, äänitimpurin käsikirja. Helsinki: Sulazol.

Penttilä, Outi. 2000. Pienten lasten äidit opiskelijoina. Äitiyden tuomia muutoksia korkeakouluopiskelijoiden elämään. Pro gradu-tutkielma. Kasvatustieteen laitos. Helsingin Yliopisto

Roivainen, Raija. 2004. Laulamisen sietämätön helppous. Pilot-kustannus Oy (ei mainittu paikkaa)

Saarikoski, Seppo. 1994. Synnytysopin perusteet. Tampere: Legokustannus Oy

Sobotta. Atlas of Human Anatomy. 1993. München, Saksa: Williams & Wilkins

Thum, Kirsi. 2007. Laulava keho. Lauluinstrumentin rakentaminen. Opinnäytetyö. Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadia

Virtanen, Jarna. 2004. Raskaudesta soittoon-vaskimusikon palautuminen soittokuntoon raskauden ja synnytyksen jälkeen. Kirjallinen lopputyö. Sibelius-Akatemia

Ylinen, Jari. 2006. Venytysharjoittelu. Loimaa: Priimus Paino Oy