

IRENE NAAKKA

IRENE
NAAKAN
MUTSIE-BLOGIN
SEURAAJIA YLI
20 000

HULLU
KUIN
ÄIDIKSI
TULLUT

Äitiyden pilvilinnat ja todellisuus

MINERVA

HULLU
KUIN
ÄIDIKSI
TULLUT

IRENE NAAKKA

HULLU
KUIN
ÄIDIKSI
TULLUT

Äitiyden pilvilinnat ja todellisuus


minerva
MINERVA KUSTANNUS
HELSINKI

© Minerva Kustannus, 2022

Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
www.minervakustannus.fi

Graafinen ulkoasu ja taitto: Taittopalvelu Yliveto Oy

Kannen kuva: Irene Naakka

ISBN 978-952-375-203-0

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

| | |
|------------------------------|-----|
| LUKIJALLE | 11 |
| OSA 1: ENNEN KAIKKEA | 13 |
| Äitiyttä kohti | 15 |
| Valeraskaana | 19 |
| Pelko | 24 |
| Ympäri vuorokautinen krapula | 30 |
| Ultraääniä | 35 |
| Raskaus voi olla sairaus | 45 |
| Pyhä äitiyspakkaus | 49 |
| Kehon kuvia | 55 |
| Pelkosynnyttäjä | 62 |
| Luomusynnytys | 71 |
| Synnytysvalmennus | 75 |
| H-hetken lähestyessä | 81 |
| Perätila | 90 |
| Täydellinen synnytys | 101 |
| Valesynnytys | 104 |
| Synnytys | 110 |
| OSA 2: ELÄMÄ 2.0 | 119 |
| Täydellisen äidin myytti | 121 |
| Synnytyksen jälkeen | 127 |
| Imetä, äiti, imetä | 137 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Omillamme | 144 |
| Synnytys sairastuttaa | 148 |
| Koliikkiäiti | 156 |
| Lääkkeitä ja terapiaa | 164 |
| Yksinäinen äiti | 171 |
| Kontrollifriikki äiti | 177 |
| Ei koskaan enää | 184 |
| Imettävä (ja viiniä juova) äiti | 195 |
| Rintaraivo | 201 |
| Tasan ei käy lastenhoito | 206 |
| Feministiäiti | 214 |
| Hurahtajaäiti | 223 |
| Helpotus | 229 |
| Jälkipuintia | 235 |
| Masennus vai ahdistus? | 242 |
| Pelottavat ajatukset | 253 |
| Itsekäs äiti | 258 |
| Miten kohdata äitiydessä sairastunut? | 263 |
| Lopuksi | 266 |
| Lapselleni | 276 |
| | |
| KIITOKSET | 278 |
| LÄHTEET JA LUKEMISTO | 280 |

*Keijulleni. Sinä opetat minua olemaan äiti,
joka päivä.*

Seison vilkkaasti liikennöidyn tien varrella ja katson ohii kiitäviä autoja. Vapaus, yksin oleminen, vauvakuplan hienoinen raottuminen tuntuvat huumaavilta. Tässä olen vain minä, en ole juuri nyt konkreettisesti vastuussa kenestäkään.

Sisimmässä kytee pohjaton yksinäisyys, vaikka tuokio omaa aikaa ja sen tuoma lyhyt vapaudentunne kutkuttelevat. Tietääkö kukaan, miltä minusta tuntuu?

Olla nyt samaan aikaan riippuvuuteen asti kiintynyt ihmeelliseen pieneen olentoon, omaan lapseeni, ja tuntea silti viiltävää ahdistusta uudesta elämäntilanteesta. Siitä että on niin tarvittu ja korvaamaton.

Yksinäisyys kumpuaa ajatuksesta, ettei kukaan ymmärrä, mitä käyn läpi. Muiden elämä jatkuu kuten ennen, ja minun elämäni – se on muuttunut pelottavan lopullisesti.

Yksinäisyys lamaannuttaa, sillä kukaan ei voi ymmärtää minua, vaikka yrittäisi, sillä en itsekään tiedä, miksi minulla on niin paha olla.

Tuntuu, että ainoa keino paeta sietämätöntä vastuun taakkaa olisi joutua tilanteeseen, jossa en fyysisesti kykenisi toimimaan niin kuin minun odotetaan. Etten yksinkertaisesti voisi kantaa huolta mistään tai kenestäkään.

Jos vain saisin maata kokovartalokipsissä sairaalassa muiden hoivattavana. Silloin muiden olisi pakko kantaa vastuu minun puolestani. Kyllä se heiltä onnistuisi, jos olisi pakko.

Jos vain uskaltaisin hypätä auton alle...

LUKIJALLE

Kaikki äitiyteen liittyvä – lapsen yrittäminen, odottaminen, synnyttäminen, hoitaminen ja kasvattaminen, oman elämän ja identiteetin ylläpitäminen ruuhkavuosina – on toisinaan täydellisen mieluista. Ei tarvitse olla edes masentunut kokeakseen jonkinasteista järjen menettämisen tunnetta tai äitiyden ”kiellettyjä” tunteita.

Siihen kirjani nimikin viittaa: äitiys tekee väistämättä vähän hulluksi. Eikä siinä ole mitään pahaa. Vaikket masentuisi, vaipuisi psykoosiin etkä saisi muutakaan diagnoosia, jollakin tavalla pieni lapsesi horjuttaa sinua. Ainakin tunnet joskus niin suurta rakkautta lastasi kohtaan, että se tuntuu hulluudelta.

Tämän kirjan tarkoitus on toimia vertaistukena sinulle, äiti. Sinä olet paras äiti lapsellesi, ja sinä saat tuntea niitä tunteita, joita nyt tunnet. Olivatpa ne mitä tahansa.

Ei ole väärin olla hullu. Eikä se ole edes harvinaista. Mitä enemmän me kaikki uskaltaisimme joskus sanoa olevamme vähän hulluja, sitä vähemmän siitä koettaisiin syyllisyyttä ja hulluutta pidettäisiin heikkoutena.

Tämä kirja ei ole vain masentuneille äideille vaan jokaiselle äidille. Lapsetonkin voi saada tästä voimaa kohdata läheinen tai oma mahdollinen tuleva.

On tästä kirjasta hyötyä isällekin – etenkin sellaiselle, joka etsii omaa paikkaansa perheessä ja tuntee ulkopuolisuutta, koska ei pääse puolisonsa pään sisälle tutkailemaan vauvan syntymän aikaansaamaa hormonimyrskyä eikä niitä ristiriitaisia tunteita, joita äitiys tässä herättää. Ehkä ymmärrät häntä paremmin, kun olet lukenut tämän kirjan. Hän tarvitsee sinua nyt enemmän kuin koskaan.

Äidiksi tuleminen ei ole koskaan samanlaista. Jollekin se voi olla aidosti ilon ja onnen täyttymys, jollekin katastrofaalilta tuntuva elämänmuutos. Ja kaikkea siltä väliltä. Vaikeilta hetkiltä en usko kenenkään välttyvän.

Kenenkään kokemuksen ei pitäisi olla toista huonompi.

Tämä kirja on minun kokemukseni, joka on vain yksi monista. Uskon silti, että löydät siitä jotakin omaakin.

Mukana on myös otteita blogistani. Niistä huomaa, kuinka eri tavalla äidin tunteet saattavat välittyä ulkopuolisille. Kaikki ei ole aina sitä, miltä näyttää.

Kirjan sivuille on jätetty tilaa omien ajatusten purkamista varten. Kirjoittaminen auttaa jäsentämään omia tunteja. Voit tietysti kirjoittaa myös erilliselle paperille tai mille hyvänsä alustalle. Kirjoita myös positiivisista asioista ja palaa niihin silloin, kun arki tuntuu kaatuvan päälle.

Irene Naakka

Marraskuussa 2017

OSA 1

ENNEN KAIKKEA

ÄITIYTTÄ KOHTI

Suunnittelin perheenperustamisaikatauluni jo pienenä tyttönä. Ensimmäiselle lapselle olin asettanut aikarajaksi 28 vuotta. Toivoin odottavani lasta 28-vuotiaana. En yhtään aiemmin, sillä silloin olisin voinut menettää jotakin oleellista parikymppisen naisen elämästä ja kenties urastani. Enkä yhtään myöhemmin, sillä en halunnut olla vanha äiti. Lopulta sain lapsen 29-vuotiaana, joten saatoin taputtaa itseäni olalle, ja niin teinkin.

Minä, kuten takuulla suurin osa muistakin äideiksi haluvista, näin äitiyden ja suvun jatkamisen elämän perimmäisenä tarkoituksena. Se olisi lopulta rakkauden ja onnen täyttymys sen oikean kanssa. Elämälläni ei oikeastaan ollut haaveissani mitään muita mahdollisia kulkusuuntia.

Ensimmäisessä vakavassa suhteessani kuitenkin väitin, etten halua koskaan lapsia. Suhde alkoi jo teini-iässä, ja tiesin jo ennen ensimmäistä vuosipäiväämme, että olin väärän miehen kanssa. Vastaa tuli kuitenkin elämä, vaikeuksia ja tuskaa, joista kuvittelin teinirakkauteni minut pelastavan. Päädyimme lopulta kertakaikkisen vääristä syistä naimisiin.

Olisin todennäköisesti jumittunut huonoon suhteeseen, ellen loppuiäksi, niin ainakin aivan liian pitkäksi ajaksi, mutta onneksi mieheni auttoi minua lopulta päättämään tuhoon tuomitun liiton tunnustamalla jo pitkään jatkuneen kaksoiselämänsä.

Olin huonossa suhteessani niin uhmakas, että väitin etten halua lapsia, vain koska tiesin mieheni haluavan. Ja etenkin koska se kuului hyvän kristillisen avioliiton kaavaan, jota myös tahdoin uhmata. Jos olisimme jämähtäneet yhteen niin pitkäksi ajaksi, että lapsenteko olisi todella tullut ajankohtaiseksi, olisin saattanut kieltäytyä ihan vain ollakseni vittumainen.

Petetyksi tulemisen pettymyksen ja raastavan avioeron jälkeen takerruin ensimmäiseen mieheen, johon kirjaimellisesti törmäsin kadulla. Pienessä hiprakassa kesäillassa Hämeentiellä. Tämä mies taas ei halunnut lapsia tai ei ainakaan ollut varma asiasta. Koska miehet saivat minut kadottamaan kykyne ajatella järjellä tunteen sijaan, jäin suhteeseen, vaikka tiesin, että tulevaisuudensuunnitelmamme eivät vastanneet lainkaan toisiaan.

Kuvittelin voivani parantaa poikaystäväni sitoutumiskammon ja saada hänetkin haaveilemaan lapsista. Myös tähän suhteeseen olisin todennäköisesti jäänyt roikkumaan, ellei poikaystävä olisi lopuksi tehnyt sille pistettä. Jätetyksi tuleminen vuoden seurustelun jälkeen tuntui melkein yhtä karmealta kuin petetyksi tuleminen vuosien yhdessäolon jälkeen, mutta ero toisen aloitteesta oli minulle palvelus. Se oli ainoa oikea vaihtoehto. Se mahdollisti kaiken sen hyvän, joka oli tuloillaan.

Nykyisen mieheni Jaakon kanssa puhuimme lapsihaaveista

Miltä tuntuu ehdoton rakkaus lasta kohtaan?

Lapsesta haaveileminen, raskaus, synnytys ja äidiksi tuleminen voivat sekoittaa tuoreen äidin mielen pahemman kerran.

Irenen Naakan suorapuheinen kirja *Hullu kuin äidiksi tullut* kertoo todenmakuisen selviytymistarinan kontrollifriikistä odottajasta masentuneeksi vastasyntyneen äidiksi ja lopulta tasapainoisesta perhe-elämäästä ja urastaan nauttivaksi naiseksi.

Humoristinen ja rujan rehellinen teos päästää lukijan hyvin lähelle niitä tunteita ja tilanteita, joita äitiyteen liittyy sekä ennen lapsen syntymää että synnytyksen jälkeen. Asioita, joita monet kokevat mutta joista ei välttämättä uskalleta tai osata puhua.

Mukana on myös otteita Naakan blogiteksteistä. Niistä huomaa, kuinka eri tavalla äidin tunteet saattavat välittyä ulkopuolisille. Kaikki ei ole aina sitä, miltä näyttää.

”Yksinäisyys lamaannuttaa, sillä kukaan ei voi ymmärtää minua, vaikka yrittäisi, sillä en itsekään tiedä, miksi minulla on niin paha olla.”

Iltalehden toimittaja **Irene Naakka** (s. 1985) on tullut tunnetuksi suositusta Mutsie-blogistaan, jota on seurannut peräti 20 000 lukijaa kuukaudessa. Blogissaan hän on käsitellyt äitiyteen liittyviä todellisia ja vaiettuja tunteita äitiydestä. Alun perin harjavaltalainen Naakka asuu kaksi- ja puolivuotiaan tyttärensä ja aviomiehensä kanssa Vantaalla.


minerva

ISBN 978-952-375-203-0



9 789523 752030

17.3

Kansi: Taittopalvelu Yliveto Oy

Kannen kuva: Irene Naakka

www.minervakustannus.fi