

Rebozon käyttö

Rebozoa käytetään niin, että äiti asettuu rentoon asentoon, tekniikasta riippuen esimerkiksi etunojaan tukea vasten, selälleen tai seisaalleen seinää vasten. Rebozo laitetaan äidin ympärille vatsan/lantion kohdalle joko leveänä tai rullattuna.

Kun liina on aseteltu hyvin äidin ympärille, avustaja alkaa tehdä liinalla hitaasti pientä heiluttavaa liikettä liikuttamalla käsiään vuoron perään ylös alas tai sivusuunnassa asennosta riippuen. Liike on pieni ja hienovarainen. Liikettä voi hidastaa ja nopeuttaa sen mukaan, mikä tuntuu äidistä hyvältä, mutta liikerata ei kasva.

Rebozoa voi käyttää raskausaikana niin usein kuin haluaa, satunnaisesti tai vaikka päivittäin. Synnytyksen aikana rebozoa käytetään supistusten välillä, supistuksen aikana liina pidetään napakkana, mutta liike lopetetaan. Liike lopetetaan aina vähitellen hidastaen, ei yhtäkkiä lopettamalla.

Äidin ja avustajan on tärkeää kommunikoida! Rebozon käytön täytyy tuntua mukavalta ja rentouttavalta. Jos tunne on epämiellyttävä, äidin asentoa, liikettä tai liinan paikkaa tulee muuttaa ja tarvittaessa lopettaa rebozon käyttö. Rebozon heiluttelu on raskasta ja myös avustajan täytyy pitää huolta siitä, että on hyvässä, tukevassa asennossa eikä rebozon käyttö rasita liikaa esimerkiksi selkää tai ranteita. Polvet on hyvä pitää hieman koukussa ja keskivartalossa hyvä tuki. Ranteiden tulisi olla suorassa, liinasta voi pitää kiinni itselle hyvältä tuntuvalla otteella.

Rebozoa voi käyttää monin tavoin. Raskausaikana ja synnytyksen avautumisvaiheessa voi käyttää mm. seuraavia tekniikoita:

Pyllyn kiillotus:

Äiti asettuu lattialle polvilleen ja nojaa sohvaan, jumppapalloon tms. Polvien alle ja ylävartalon tueksi/lisäkorokkeeksi voi laittaa tyynyjä. Asennon tulisi olla mahdollisimman rento ja mukava. Avustaja levittää rebozon leveästi äidin pyllyn päälle ja ottaa liinasta kiinni lantion sivuilta.



Vatsan heiluttelu selällään:

Äiti asettuu selälleen lattialle alustan päälle, pään ja tarvittaessa polvitaiteiden alle voi laittaa tyynyn. Liina asetetaan äidin alle leveästi ja avustaja seisoo äidin yläpuolella jalat molemmin puolin äitiä.

**Kohdun ligamenttien rentoutus rebozorullalla:**

Äiti asettuu samoin kuin pyllyn kiillotuksessa, mutta liinaa ei levitetä vaan se on kapealla rullalla lantion kohdalla, kohdun alapuolella.



Vauvan ohjaaminen parempaan asentoon kohdussa:

Samoin kuin kohdun ligamenttien rentoutus rullalla, mutta rebozo levitetään koko vatsan alueelle.



Supistusten edistäminen:

Äiti nojaa yläselällä seinään tai tukihenkilöön niin, että pyöly on rentona ja paino tulee rebozon päälle. Avustaja nojaa vahvasti taaksepäin, jotta äiti uskaltaa varata liinaan ja seinään/tukihenkilöön. Tällä tekniikalla vauva pääsee laskeutumaan syvemmälle lantioon ja painamaan päällään kohdunsuuta. Kohdunsuulle kohdistuva paine saa kehon erittämään prostaglandiineja, mikä edistää supistuksia. Tätä tekniikkaa käyttäessä äidin (ja avustajankin) on hyvä olla paljain jaloin, jotta jalat eivät luista.

