

**NAISEKS, EMAKS JA
DAAMIKS**

Toivo Niiberg

Toimetanud Kadi Kaljola
Kujundanud ja küljendanud Irina Gron
Kaane kujundanud Liidia Unt

©AS Atlex, 2008. Kõik õigused kaitstud.

AS Atlex
Kivi 23
51009 Tartu
Tel 734 9099
Faks 734 8915
atlex@atlex.ee
www.atlex.ee

ISBN 978-9949-441-19-8

Avaldan tänu abi eest oma tütrele, psühholoog Triinu Niiberg-Pikksöödile; oma õele, günekoloog Edda Väinile; Reio Lauritsale ja Kaja Roometsale ning üliõpilastele ja magistritele eraakadeemiast Nord ning Eesti kunstiakadeemiast.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'T. Niiberg'. The signature is written in a cursive style with a large, sweeping initial 'T' and a long, horizontal stroke extending to the right.

NAINE:
piiblilegendi Eeva
looduse ürgema
MADONNA
NAINE:
loodusõnnetuste nimekandja
sõdade põhjustaja
ELUANDJA
NAINE:
armastuse tuletooja
kodusoojuse allikas
LOOJA
NAINE:
pisiasjades tuhnija
reaalsuses võitleja
MEHEVÕITJA
NAINE:
Mari, Anne või Johanna...
pisarates kaunitar
KUNINGANNA

Ivo Ivari, märts 1986

SISUKORD

1. NAISEKS JA EMAKS SAADAKSE JUBA EMAIHUS	9
1.1. Tüdrukute bioloogilis-geneetiline eripära.....	9
1.2. Emaks ja naiseks sündimine	12
1.3. Emaüsa kui imedemaa.....	14
2. TÜDRUKUTE JA NAISTE PSÜÜHIKA ERIPÄRA NING SELLEGA ARVESTAMINE	21
2.1. Verbaalsed võimed ja kõne areng.....	21
2.2. Mälu ja mõtlemine	23
2.3. Arvutusoskus ja teised matemaatilised võimed	24
2.4. Tajuprotsessid.....	25
2.5. Liigutusvilumused	27
2.6. Loovus ja loovvõimekus	28
2.7. Muusikalised võimed ja inspiratsioon	29
2.8. Kujutava kunsti alased võimed	30
2.9. Huvid ja hoiakud	31
2.10. Väärtushinnangud.....	32
2.11. Emotsionaalne tasakaal	33
2.12. Agressiivsus.....	35
3. TÜDRUKUTE TUNDEELU, TÛTARLAPSE TUNNUSTAMINE JA KARISTAMINE	38
3.1. Tüdrukute hirmud.....	40
3.2. Tüdrukute tunnustamine ja karistamine.....	44
3.3. Sotsioemotsionaalsete oskuste arendamine.....	52
4. MÄNGU KAUDU NAISEKS JA EMAKS	56
4.1. Tütrel mängutuba ja mänguasjad	58
4.2. Mäng nukuga	62
4.2.1. Mäng "elusa nukuga"	62
4.2.2. Mäng "eluta nukuga"	64
5. TÜDRUKU KOOLIKÛPSUS JA KOOLIHIRM	67
5.1. KoolikÛpsus, kooli- ja õppimisvalmidus.....	67
5.2. Koolihirm	69
6. TÜDRUK JA ÕPPIMINE.....	73
6.1. Kuidas toetada tÛtart õpitegevuse juures	74
6.2. TÛdrukud ja tuupurlus.....	76
6.3. TÛdruk ja õpiraskused	77
6.4. Andekas tÛdruk	79
7. TÜDRUKUTE VABA AEG, PUHKUS JA UNI	85
7.1. TÛdruku vaba aeg	86
7.2. TÛdrukute kehaline aktiivsus ja sport.....	89
7.2.1. Sport kui harrastus	90
7.2.2. Tippспорт ja tÛdruku ning naise tervis.....	93

7.3. Tüdruku uneaeg.....	95
8. TEISMELISEST SIRGUB NEIU.....	100
8.1. Puberteet ehk suguline küpsemine	101
8.1.1. Varajane ja hiline puberteet	102
8.1.2. Menstruatsioon.....	103
8.2. Aktsele ratsioon	107
8.3. Täiskasvanuks saamine ehk sotsiaalse küpsuse saavutamine	111
9. VANEMATE OSA TÛTRE ARENDAMISEL	117
9.1. Ema roll perekonnas	118
9.2. Ema ja tütar	119
9.3. Isa roll perekonnas	123
9.4. Isa ja tütar	127
10. VANEMATE LAHUTUSE MÕJUST TÛTRELE.....	133
11. TÛDRUKUTE JA NAISTE SEKSUAALSUS.....	139
11.1. Tüdruku seksuaalsus.....	141
11.2. Naiste seksapiilsus ja seksuaalsus	145
12. LESBILINE, BISEKSUAALNE JA TRANSSEKSUAALNE TÛDRUK (NAINE).....	150
13. NAISTE SEKSUAALHÄIRED, VILJATUS JA FRIGIIDSUS	160
13.1. Naiste seksuaalhäired.....	161
13.2. Orgaaniline frigiidsus	162
13.3. Psüühiline frigiidsus	163
13.4. Naiste infertiilsus ehk viljatus.....	164
14. AGRESSIIVSUS JA TÛTARLASTE KÄITUMISHÄIRED.....	168
14.1. Tüdrukute agressiivsuse ja vägivaldsuse põhjused.....	170
14.2. Tüdrukute agressiivne käitumine ja pahad tüdrukud	173
14.3. Teismeliste levinumad käitumishäired	177
14.4. Kuidas vältida lapse sattumist tänavale	183
15. TOITUMISHÄIRED.....	186
15.1. Anoreksia.....	187
15.2. Buliimia	190
15.3. Ortoreksia.....	191
15.4. Liigsöömishäire (BED).....	193
15.5. <i>Pica</i>	193
15.6. Veidi kaalujälgimise põhimõtetest	194
16. TÛDRUKUTE JA NAISTE DEPRESSIOON.....	197
16.1. Tüdrukute depressioon.....	198
16.2. Naiste depressioon	201
16.3. Ennast võib haigeiks mõelda.....	204
16.4. Kuidas ülepingest ehk stressist vabaneda.....	208
16.5. Veidike depressiooni ravist	211

17. TÜDRUKUTE JA NAISTE LEVINUMAD HÄDAD JA MUUD VALUD	213
17.1. Tüdrukute levinumad tervisemured	213
17.1.1. Akne	214
17.1.2. Tonsilliit ehk kurgumandlipõletik	221
17.2. Eesti naise suuremad hädad	223
17.3. Eesti naise väiksemad hädad	226
18. NEIDUDE JA NAISTE ESIMENE ARMASTUS NING SÕPRUS	232
18.1. Esimene armastus	235
19. ABORT JA SELLE FÜSIOLOOGILISED NING PSÜHHOLOOGILISED MÕJUD	239
19.1. Abort ja selle füsioloogiline mõju	239
19.2. Abordi psühholoogilised tagajärjed	240
20. NÜMFOMAANIA JA PROSTITUTSIOON	243
20.1. Nümfomaania	243
20.2. Prostitutsioon	245
20.2.1. Prostitutsioon Eestis	246
20.2.2. Kuidas prostituudiks saadakse	247
20.2.3. Prostituudi portree	247
20.2.4. Prostitutsiooni hind	248
20.2.5. Alaealiste prostitutsioon	248
20.2.6. Prostitutsiooni ennetamine	250
21. NAISELIKKUS JA DAAMILIKKUS	253
21.1. Naiselikkus	253
21.2. Daamilikkus	256
21.3. Daamilik etikett	257
22. NAISED, ALKOHOL JA SUITSETAMINE	263
22.1. Naised ja alkohol	264
22.2. Naised ja suitsetamine	266
23. NAISE ELUPERIOODIDE ERINEVAID KÄSITLUSI	269
23.1. Naise elu perioodid Levinsoni järgi	271
23.2. Naiste maailmavaateline areng Gouldi järgi	272
23.3. Naise elu perioodide käsitus Franklinil	274
23.4. O'Hara eri aastaegade teooria	276
24. EESTI NAISTE SUURED MURED	278
24.1. Kuuekümnendaastaste põlvkond	278
24.2. Kolme-neljakümneaastaste põlvkond	280
24.3. Kahekümneaastaste põlvkond	282
25. VEIDIKE FEMINISMIST	285
25.1. Feminismi ajaloost ja tänapäevast	286
25.2. Levinumad feminismiteooriad	288

25.3. Feminism Eestis ja Eesti meedias.....	289
25.3.1. Eesti naisliikumine.....	290
25.3.2. Feminism ja selle müüdid Eesti meedias	294
26. ABIELU, ABIELULAHUTUS JA PEREVÄGIVALD	297
26.1. Abielu – õnn või õnnetus?.....	300
26.2. Tüdrukute ja naiste partnerivalik.....	303
26.3. Perekond kui väärtus	305
26.4. Naine ja abielulahutus.....	308
26.5. Perevägivald	311
27. ÜKSIKEMA	317
27.1. Üksikema või vallasema?.....	318
27.2. Üksikemade mured ja rõõmud.....	319
27.3. Üksikvanema laps.....	320
28. NAISTE VANANEMISE PARATAMATUS JA VAIMU VÄSIMATUS	323
28.1. Menopaus ja klimakteerium	325
28.2. Hormoonasendusravi	329
28.3. Naise vananemine	331
29. KELLELE VANAVANAEMA JA KELLELE ÄMM.....	337
30. TESTE.....	342
30.1. Millise vanemana (pedagoogina) tundud oma teismelisele	342
30.2. Väike test sinu abielu tugevuse kohta (naistele)	348
30.3. Pea igas mehes on peidus naine ja naises mees.....	349
30.4. Kui armukade sa oled	354
30.5. Kelle jalas on püksid sinu abielus-kooselus	357
30.6. Kas oled külm või emotsionaalne isiksus.....	360
30.7. Kui tervislik on sinu eluviis.....	363
30.8. Kas sul on kerge olla truu	366
30.9. Kas oled ohverdaja või pigem slikerdaja	370
30.10. Nina kui seksi teejuht ja Jakobsoni organ kui sihiseadja	375
KASUTATUD KIRJANDUS.....	382
INTERNETI-ALGALLIKAD	387

1. NAISEKS JA EMAKS SAADAKSE JUBA EMAIHUS

*Nad sünnivad haua kohal, siis säratab hetkeks päev ja
pärast valitseb jälle igavene öö.*

Samuel Beckett

Naise suguraku avastamise au kuulub meie tunnustatud kaasmaalasele akadeemik Karl Ernst von Baerile. 1827. a lõpetas ta muna kasuks filosoofide sajan-ditepikkuse vaidluse selle üle, kumb oli enne, kas muna või kana. Tulevase lapse geneetilise soo määrab ära ainult isa, sest pooled seemnerakud kannavad meheli-kuse alget (Y-kromosoome) ja teine pool naiselikkuse alget (X-kromosoome). Samas on kõik viljastatud looted esialgu naissoost. Poisslaps kujuneb raseduse esimesel trimestril ema munasarjades tekkivate testosteroonivoogude toimel. **Seega on naissugu esmane ehk primaarne.**

Pärilikkus määrab nii naise kui mehe aju ehituse ning ainevahetuse eripära. Viimases on eriti oluline eri hormoonide tootlikkuse tase ja tsüklilisus.

Naise kõige tugevam kaasasündinud instinkt on emainstinkt. See on loomu-liku soojätkamistungi inimlik avaldumisvorm: naine püüab saada emaks ja oma lapsi kaitsta kuni nende täiskasvanuks saamiseni (sotsialiseerumiseni). Ürgselt on emainstinkt hõlmanud hulka järeltulijaid. Kuid loodus on seadnud omad piirid ja üle 27 korra pole teadaolevalt maailmas veel keegi sünnitanud.

1.1. Tüdrukute bioloogilis-geneetiline eripära

*Oma ema armud ja hirmud kirjutavad
lapse eluteede atlase valmis juba eos.*

Ivo Ivari

Emasele on loodus andnud liigi püsimise ja isasele selle uuendamise ülesande. Bioloogilis-geneetiline eripära on seotud eelkõige inimese kui liigi ajalooli-se arengu ehk fülogeneesiga. Kui vaadelda kella kui inimese arenguatlast, leppides kokku, et me oleme Maal elanud 24 tundi, siis sellest ajast 23 tundi ja 59 minu-tit oleme me elanud looduse keskel. Siit tulenevad ka need pärilikult kinnistunud kohastumused, mis ilmnevad naise ja mehe ajuosade erinevas tugevuses-nõrkuses.

Mehed on olnud kütid, mis nõudis paremat ruumitaju, ja kaitsjad-sõjamehed, mis nõudis enamat agressiivsust. Meestelt nõudis elu pühendumist ühele-kahele objektile, naistel aga mitmele korraga: jälgida koopaava, tuld (mille kustumine võis tähendada tõsiseid raskusi), tulel küpsevat toitu, lapsi (neid ei olnud just vähe), tehes samal ajal veel mitmesuguseid muid toimetusi. Nii suudab naine siiani edukalt hakkama saada ajas ja ruumis mitme toimetusega korraga, mees aga ühe-kahega... Naised korjasid taimi ja hoolitsesid laste eest. See nõudis tunnetuslikke ja verbaal-seid oskusi. Mehed ehtasid hiljem suurte rühmadena hooneid, rajasid asulaid ja linnu, ehtasid laevu ja avastasid maid. Naised toimetasid neis ehitatud hoonetes, juhtisid ja korraldasid kodust elu nii juba olemasolevatel kui ka allutatud maadel. Naised tegutsesid paariti, kolmikutes või väikestes rühmades.

Imikutel areneb esialgu kiiremini parem ajupoolkera ja seejärel järk-järgult vasem. Üleminek ühelt etapilt teisele on tüdrukute puhul varasem kui poistel. Samuti areneb tüdrukutel-naistel paremini välja ajupoolkerade vaheline ühendus ehk mõhnkeha, mis on neil meestega võrreldes pea viiendiku võrra suurem. Tüdrukute aju otsmiku- ja kuklasagarad arenevad täiuslikumateks. Esimesed määravad ära emotsioonide regulatsiooni otsuste tegemiseni ja teistes töödeldakse aistinguid. Pole siis imestada, et **naised tuginevad oma otsustes tunnetele rohkem kui mehed** – nad on lihtsalt nõnda loodud. Seda omadust süvendab veelgi naiste organismi kõrgem oksütotsiinitase – see hormoon võimaldab kiiret ja otsest reaktsiooni teiste valule ning vajadustele.

Tüdrukud võtavad vastu suurema hulga aistinguid kui poisid, kuulates, haistes ja tunnetades kompimismeele abil ümbrust neist paremini.

Pärilike tegurite tõttu kontrollivad tüdrukud oma käitumist paremini ja on vähem riskialtid. Tüdrukutesse oleks otsekui kodeeritud surmahirm ning elujaatus. Peale selle toodab naise organism rohkem serotoniini – see hormoon ohjeldab käitumist, laskmata teha meeletusi.

Suguhormoonidest on naistel ülekaalus östrogeen ja progesteron, meestel testosteroon. Nende hormoonide toime on vastandlik. Progesteron on naise kasvu- ja suhete hormoon. Naisekeha hormonaalne koostis sõltub menstruaaltsüklist ja muudest asjaoludest (nt lapse nutu kuulmine, teise inimese kannatuste nägemine, rasedus, võistlemine jne), mistõttu naiste tujud on muutlikud. Testosteroon on meeste kasvuhormoon, seksuaalsete impulsside ja agressiivsuse hormoon.

Tüdrukud kalduvad esmalt sõbrunema ja alles seejärel suhet vaagima. Poisid võivad kõigepealt agressiivselt käituda ja alles siis mõelda. Seepärast on naised koostööaltimad, sünniomase kambavaimuga, mis hiljem väljendub püsivates sõprusuhetes ja oma pere hoius. Poistele ja meestele on aga tähtis kambast esile tõusta ja domineerida.

Eespool nimetatud hormoonid mõjutavad eriti võimet oma viha talitseda. **Tüdrukutel hakkab organism pingelolukorras (stressis) tootma oksütotsiini, mis paneb nad muredest rääkima ja abi otsima.** Östrogeen omakorda võimendab naise organismis oksütotsiini mõju. Poistel-meestel aga tõuseb vihas ainult testosterooni tase, mis ajab nad turri, paneb käituma egoistlikult ja ülbel. Pingeseisund vallandab ka naise võime toota testosterooni, aga märksa väiksemas koguses. Testosteroon kujundab ajukeskusi, mis töötlevad ruumilist infot. Uurides tüdrukuid, kellel on neerupealiste kaasasündinud hüperplaasia – seisund, mille tõttu neerupealised toodavad sünnieelse arengu ajal liiga palju androgeeni (testosteroonitaolist hormooni) –, avastati, et nende ajud olid jäädavalt muutunud. Nad olid agressiivsemad kui nende suguõed ja teravama ruumitajuga. Need tüdrukud unistasid insenerideks ja pilootideks saamisest. **Naised, kellele katse käigus manustati testosterooni, muutusid iseseisvamaks, sotsiaalselt ambitsioonikamaks ja agressiivsemaks.**

Hormoonid omakorda mõjutavad õppimisvõimet. Östrogeeni kõrgem tase tagab paremad hinded ja tublimad õpitulemused. Östrogeeni suurenenud hulk puberteedieas kiirendab hüpokampuse – mäluga seotud ajuosa – arengut. Tüdrukute hüpokampus kasvab suuremaks kui poistel ja see on põhjus, miks naistel jäävad suheldes paremini meelde nimed ja näod.

Eelnevat arvestades saame välja tuua järgmised mehi ja naisi iseloomustavad pärilikud erijooned.

- **Tüdrukud jäävad poistele alla nii lihaste jõus kui liigutuste kiiruses ning koordineerimises.**
- **Proportsionaalselt oma kehakaaluga tarbib naine vähem toitaineid ja toodab vähem energiat kui mees.** Varases lapseas on poiste kopsumaht umbes seitse protsenti suurem kui tüdrukutel, noorukieas aga juba 35 protsenti. (Kopsumahu all mõeldakse õhu hulka, mida suudetakse välja hingata pärast sügavat sissehingamist.) Keskmiselt vajab naine ööpäevas 2000–2500 kcal energiat, mees 3000–3500 kcal. Rasket füüsilist tööd tegev mees võib ööpäevas tarbida aga isegi kuni 12 000 kcal energiat (päev läbi käsitsi maa kaevamine, vikatiga niitmine jne).
- **Tüdrukud arenevad kuni 10.–12. eluaastani poistest kiiremini** ja püüavad seetõttu sageli oma eakaaslastest enam välja paista. Tüdrukutel jõuab puberteediiga kätte 12–20 kuud varem kui poistel.
- **Tüdrukud ja poisid on ühtviisi andekad**, kõik sõltub sellest, kuidas neid suunatakse. Siiski on tüdrukute sünniomane üld- ehk akadeemilise intelligent- suse tase ühtlasem ja äärmusi vähem kui poistel, mistõttu on tüdrukute seas vähem halvasti õppijaid, aga ka märksa vähem geniisi.
- **Tüdrukuid mõjutab kodune keskkond ja olukord vähem kui poisse.** Nad ei ole valu ja kannatuste suhtes nii tundlikud kui poisid.
- **Alguses orienteeruvad ümbruses paremini tüdrukud, hiljem aga poisid- mehed.** Täiskasvanud naise orientatsioonivõime jääb mehe omale alla.
- **Tüdrukud eelistavad suurele sõpruskonnale üht või paari sõbratari.** Poisse paeluvad enam kambavaim ja kollektiivsed mängud. Tüdrukud kipuvad jääma oma arvamusele kindlaks, poisid on mõjutatavamad.
- **Tüdrukud kohanevad keerulistes olukordades paremini kui poisid.** Naine on nagu vedru – seda annab koos väliskeskkonna muutustega kokku suruda ja välja venitada.
- **Loodus on andnud naisele tugevama immuunsüsteemi** kui mehele. Naise ülesandeks emana on anda edasi aastatuhandete vältel kinnistunud pärilikud omadused, eelkõige tütrele, sest poisid sünnivad nõrgema immuunsüsteemiga, olles loodud “elu katsejäreleandeks”. Naised on loodud pärilikkuse informatsiooni kandjateks, mehed muutjateks-uuendajateks. **Tüdrukud ja naised põevad pea kolmandiku võrra vähem ka allergilisi haigusi.**
- **Tüdrukud ja naised lähevad elus välja eelkõige kindla peale, vältides riske.**
- **Naiste kehatemperatuur on keskmisest kõikumavam** ja sellepärast ei tunnetata nad mõne kraadist temperatuuri tõusu nii teravalt kui mehed. Samas on naiste käed külmemad kui meestel, sest toatemperatuuril jõuab mehe sõrmedesse rohkem verd kui naise omadesse. Kui aga naine “üles soojeneb”, suureneb tema vere juurdevool, sest naiste veresooned laienevad enam kui meeste omad. Seetõttu suudabki nende keha raseduse ajal vastu võtta (toota) endisest 40 protsendi võrra rohkem verd, ilma et vererõhk seejuures tõuseks. Naise otsaesine on kuumem kui mehe oma, eriti enne menstruatsiooni algust. Pruugib aga mehe kehatemperatuur kas või kraadi võrra tõusta, kui mees on haige mis kole.
- **Naise näonahk vananeb mehe omast kiiremini.**

- Kuna naised higistavad enim kaenla alt ja mehed rinna pealt, lõhnab naiste higi meeste omast vängemalt.
- Lõhna- ja maitsetundmist ning kuulmist mõjutavad mitmesugused hormoonid ning on täheldatud, et **naise meelelelundid on menstruaaltsükli igas faasis mehe omadest tundlikumad.**
- **Kui üks ajupoolkera saab viga, paraneb see tüdrukute ja naiste puhul enamasti kiiremini kui poiste ja meeste puhul.** Samuti esineb tüdrukutel poistest pea 80 protsendi võrra vähem kaasasündinud ajupatoloogiaid ning teisi närvisüsteemi pärilikke haigusi.
- **Naiste suurem vastupanuvõime südamehaigustele tulenevat samuti östrogeenist.** Uuemad geneetilised süvauuringud tõestavad, et inimese süda on nii hästi ehitatud, et ta peaks vastu isegi kuni kakssada aastat, hoolimata soolistest erinevustest. Arvata võib, et poisid ja mehed väärtustavad elu mõneti pinnalisemalt ega oska oma tervist hoida. Pole ju meestele pärilikult kaasa antud surmahirmu ja neile on omane kõrgem riskijulgus kas või elu hinnaga. **Tüdrukud ja naised oskavad juba alateadlikult elu hoida ning väärtustada.**
- **Tüdrukute ja naiste arvele langeb pea neli korda vähem korrarikkumisi kui poiste ja meeste arvele.**

1.2. Emaks ja naiseks sündimine

*Ma polnud uhke niivõrd selle üle,
et ühele inimaimule elu olin andnud, kuivõrd selle üle,
et see maimuke oli nii kena.
Veera Saar*

Munarakud, millest me kõik alguse saame, sünnivad koos naisega. Sünnihetkel on tütarlapse munasarjades ligikaudu 400 000 – 500 000 munarakualget. See on omamoodi “ladu”, kus osa munarakke hakkab kohe taandarenema, teised aga jätkavad arengut. Suguküpsuse saabudes on munarakualgmete arv vähenenud umbes kümme korda, viljastumisvõimeliseks saab nendest ainult iga sajas. Elu jooksul neid juurde ei teki – nad on olemas ja vaid küpsevad enamasti üksikhaaval kord kuus, alates tüdruku puberteedist ehk suguküpsuse saabumisest kuni menopausini (viimase menstruatsioonini).

Embrüol tekivad suguorganite algmed seitsmenda elunädala lõpuks, soolist vahet siis küll veel teha ei saa. 13.–16. elunädalal saab välissuguelundite järgi juba ka loote sugu määrata, kuigi ta ise on umbes ainult 16 cm pikk ja kaalub 100 grammi. Tütarlapse loote puhul tähendab see, et tema munasarju koos munarakkude algmetega mõjutavad kogu aeg needsamad väliskeskkonna tegurid, mis mõjutavad ema. Raseduse ajal on oma kriitilised perioodid, mil loode on eriti tundlik igasuguste mõjutuste suhtes. Kõige altimad kahjulikele mõjudele on parajasti kõige kiiremini arenevad organid. Kuna loote arengukeskkonnaks on ema keha, mõjuvad kõik välised tegurid lootele just ema kaudu. Kui ümbritsevas keskkonnas on midagi väga valesti, toob see loodusliku kaitsereaktsioonina kaasa häired nii naise bioloogilises süsteemis (menstruatsioonihäired, katkev rasedus, viljatuse) kui ka arenevas lootes.

Väga raske öelda, kas üks või teine kahjulik mõju on rangelt soospetsiifiline, küll aga tasub meeles pidada juba eespool mainitud asjaolu, et tütarlapse lootel on mu-naraku algmed olemas juba raseduse väga varases staadiumis ning need alluvad kõigile kahjulikele mõjudele. See on väga õrn mehhanism, mille loodus on naisese-peitnud. Eriti otsustavaks peetakse loote 16.–60. elupäeva, mil kujunevad peaaegu kõigi elundite ja kehaosade algmed.

Kahjulikud tegurid võib laias laastus jagada sisemisteks (emast-isast tulenevateks) ning välisteks (ümbritsev keskkond, ema halvad harjumused). Sisemistest faktoritest avaldavad arenevale lootele mõju pärilike struktuuride muutused, vanemate kroonilised haigused, eriti sisenõristusnäärmete või ainevahetuse haiguste esinemine vanematel. Samuti võib loote arengut mõjutada vanemate, eriti ema vanus. Väliste mõjutuste eest kaitseb loodet küll ema organism, mis samas paradoksaalselt annab lootele edasi väliskeskkonnast või ema halvadest harjumustest tulevavad kahjulikud mõjud. Väliskeskkonna üldise saastatuse tõttu mõjub tavaliselt mitu tegurit korraga (vibratsioon, müra, liiga kõrged või liiga madalad temperatuurid, keemilised ühendid). Keemiliste ühendite suurest hulgast on täpsemalt uuritud vaid ravimite mõju arenevale lootele, ja sedagi puudulikult. Sageli tuleb valida kahe halva vahel: kumb on rasedusele ohutum, kas ravida või põdeda? Silmas tuleb pidada eelkõige seda, et enamikul juhtudel kahjustab ema haigus loodet enam kui lubatud ravimi kasutus. Loodet mõjutavad ema suitsetamine, alkoholi või narkootikumide tarvitamine. Suitsetav rase riskib eelkõige enneaegse sünnituse või abordiga, suitsetajate lapsed on tavaliselt alakaalulised ning haigestuvad sagedamini ülemiste hingamisteede haigustesse. Samamoodi mõjub pidev passiivne suitsetamine. Peale selle, et suitsetava ema verre satub nikotiin, tekivad seal loote hapnikuvarustust takistavad ühendid. Riski aitab maandada see, kui loobuda suitsetamast enne 16. rasedusnädalat.

Alkohol kahjustab loodet kindlasti ja müüdid punase veini kasulikkusest ei pea paika. Alkohol tungib vabalt läbi platsenta ning satub lootesse, loote uriini kaudu lootevedelikku, sealt jällegi lootesse, uuesti läbi platsenta ema organismi, kust see kõrvaldatakse. Seega võib loote ja lootevedeliku alkoholisisaldus olla ajuti suurem kui emal. Kõige kahjulikum on muidugi absoluutne alkohol. Kui tarvitada 45 grammi absoluutset alkoholi päevas, eriti kolmel esimesel raseduskuul, tekib lootel kahjustus – alkoholisündroom –, millega kaasnevad tüüpiline välimus, alakaalulisus, siseelundite väärengud ning vaimne mahajäämus.

Narkomaania pole kahjuks tundmatu ka rasedate seas. Narkomaanist ema teeb ka oma tulevases lapsest narkomaani – juba emaihus. Sellised vastsündinud on tihti alakaalulised, enneaegsed ja kannatavad narkovõõrutussündroomi all. Mõned narkootikumid (nagu LSD) kahjustavad ka pärilikkusainet.

Emade loomuomane soov kartmatult järglasi kaitsta sõltub kortikotropiini vabastajahormooni (CRH) tasemest ema ajus. Hiirtega tehtud katsed näitasid, et CRH madalama taseme korral kaitsesid emad järglasi innukamalt. Kõrget CRH taset on seostatud sünnitusjärgse depressiooniga, sellega võib seletada järglaste hooletusse jätmist. Ka võib CRH kõrge tase olla põhjuseks, miks osa emadest oma lapsi ahistab. Teadlased on kindlaks teinud, et last imetades väheneb CRH tase, mistõttu taanduvad ka ema hirm ja ärevus. **Emadust ja hoolivust aitab paljus süvendada naise ajus toodetava hormooni oksütotsiini küllus, mille retseptorid**

paiknevad üle kogu organismi. Tänu oksütotsiinireseptoritele hoolivad emad oma lastest.

1.3. Emaüsa kui imedemaa

Ilma emata ei saa armastada. Ilma emata ei saa surra.
Hermann Hesse

Üha rohkem paelub teadlasi see, kuidas laps emaihus areneb. Loote kasvamisega on asi enam-vähem selge. Kõik uuringud viitavad sellele, et laps hakkab õppima juba emaihus. Arvatakse, et paljud arengulised tõrked edasises elus ja täiskasvanueas pannakse paika juba eos. **Seega tähendab juba rasedus emaks olemist, mis eeldab nii füüsilist, vaimset (sotsiaalset) kui ka hingelist (psühholoogilist) küpsust.** See püha olek on suur vastutus tuleviku ees, maailma jäävuse kindlustamise või maailma õhkimise ees.

Nii nagu lapse sünd on müstika, on müstika ka kõik sellele eelnev. Aegade algusest on püütud uurida, mis toimub raseda kõhus. On tahetud teada, mis mõjub ja kuidas mõjutada emaüsas olevat last. Niisama palju kui on tuntud huvi loote arengu vastu, on ka tegeletud sünnieelse stimuleerimisega.

Juba Vana-Hiinas tegelesid rasedad toiminguga, mida kutsuti *taikyo*'ks. See tähendas suhtlust oma kõhubeebiga – talle laulmist ning temaga rääkimist. Hiinlased uskusid, et *taikyo* abil saavad nende lastest targemad ning intellektuaalsemad inimesed. Nagu paljudel teistelgi elualadel, tundub ka siin, et hiinlased teadsid midagi, mida pea tuhat aastat hiljem ka meie nüüdisaegne teadus on tõestanud.

Juba sajandeid on maailma eri kultuurides ja paikades lapsevanemad oma veel sündimata lastega rääkinud, neile laulnud ja musitseerinud. Enamiku jaoks on see olnud lihtsalt viisiks, kuidas oma veel sündimata lapsega sidet luua. Teadlased on aga nüüd kindlaks teinud, et lapsed võivad saada sellisest sünnieelsest stimulatsioonist lausa eluaegseid eeliseid.

Fred J. Schwartzi sõnul õpib laps märkimisväärselt palju juba emaüsas. Ei ole kahtlust, et üsasisene auditoorne stimulatsioon mõjutab lapse arengut. On tõestatud, et helid ja rütmid, mida laps emaüsas kuuleb, võivad sisaldada tema aju arenguks vajalikku informatsiooni. Vastsündinu eristab ema südamelööke mõne teise ema südamelöökide salvestisest. Kõhubeebi jaoks sisaldab mingis konkreetses laulus või häälikukombinatsioonis palju potentsiaalset informatsiooni. Taoline sünnieelne ja vahetult sünnijärgne suhtlus annab tõhusa panuse lapse füüsilisse arengusse, tema iseloomu ja käitumismustri ning, mis väga oluline, intelligentsuse kujunemisse. Allpool on kirjeldatud mõningaid võtteid, millega aegade jooksul on püütud mõjutada veel sündimata lapsi.

Rasedusaegsed rituaalid hõlmasid tantsimist instrumentaalmuusika saatel, mida võib siiani täheldada Polüneesia, Aafrika ja Aasia hõimude rasedate naistega seotud kombestikus.

- ~ 500 eKr. Konfucius arvab, et loote keskkond võib määrata hilisema käitumise.
- ~ 450 eKr. Hiina kultuuris kinnistatakse spetsiaalne rasedusaegne hooldus,

millega tunnistatakse tervise, dieedi, emotsionaalsete stimulaatorite, näiteks muusika mõju lootele.

- ~ 400 eKr. Platon kinnitab, et vibratsioon on esmane kosmiline printsiip.
- ~ 350 eKr. Aristoteles oletab, et on olemas sünnieelne vastuvõtlikkus välistele faktoritele.
- ~ 400. India kirurg Susruta uskus, et sündimata lapsed hakkavad tunnetust otsima hiljemalt esimese rasedustrimestri lõpus ning mõistus tärkab viiendal kuul.
- ~ 600. Talmud vihjab loote teadvusele.
- ~ 1000. Jaapanis võetakse omaks Hiina sünnieelsed kunstid: institueeritakse stimulatsioon kui *taikyo*; aja jooksul liigub fookus ebausklikelt abinõudelt teistlikule ja siis ratsionaalsele lähenemisele, mis 20. sajandiks sulab kokku õpetusliku lähenemisega.
- Comenius (1592–1670) juhib tähelepanu sellele, kui tähtis on inimese isiksuse kujunemisel sünnieelne periood ja varane lapseiga. Ta rõhutab, kui oluline on ema emotsionaalne tasakaal raseduse ajal, vajadus ümbritseda teda ilusate asjadega, vajadus kuulata ilusat muusikat. See kõik aitab kaasa lapse tunnetustegevuse arengule. Comenius rõhutab, et lapse huvides tuleb emal loobuda kõigist negatiivsetest emotsioonidest esile kutsuvatest teguritest.
- 1690. Inglise filosoofi John Locke'i kirjutatud esse inimese mõistmisest sisaldab arvamust, et loode on mõtlemisvõimeline ja tema mõtteid saab üsavaliselt mõjutada.
- 1881. William Preyer ütleb kirjutises "Lapse mõistus", et ajufunktsioonid saavad alguse enne sündi.
- ~ 1890. Kui Quingi dünastia rajas Hiinas vabariiki, sisaldasid nende kodanikeeskirjad standardiseeritud iidseid üsasise stimuleerimise tehnikaid, keskenludes utoopilistele eesmärkidele.
- 1924. Albrecht Peiper, Leipzigi ülikooli lastearst, kinnitas visuaalselt loote sünnieelset reageerimist välisele stiimulile, jälgides loote südamelöökide tugevnenemist emaisas pärast autosignaali kostmist.
- 1920.–1950. aastad. Psühholoog David Spelt toob tõendeid teise rasedustrimestri kuulmise ja loote multisensoorse keskkonnale reageerimise kohta, psühholoog Donald Hebb Montreali McGilli ülikoolist esitab neurogeneetilise hüpoteesi, et varajane mõjutamine kutsub esile muutusi ajus, mis edendavad arutlemisvõimet.
- 1960ndad. New Yorgi psühholoog Lee Salk teeb mitmeid uurimusi sünnieelse mõju kohta, mida tekitab ema vere voolamine platsentast mööda; tuvastab erinevaid püsivaid mõjutajaid; neuroanatom Marian Diamond alustab California Berkeley ülikoolis oma kolm kümnendit kestnud uurimistööd, milles näitab, et stimuleeritud üsasise keskkond muudab roti järglaste ajupsühholoogiat ning parandab nende õppimisvõimet.
- 1962. Ashley Montagu "Sünnieelsed mõjud" võtab kokku laialivalguva informatsiooni loote elu kohta.
- 1970.–1980. aastad. Tehnoloogia pakub täpsemaid võimalusi raseduse jälgimiseks, sh avaldatakse fotosid, mis süvendavad üldsuse arusaama sündimata lastest.

- 1971. Alguse saab sünnieelne psühholoogia kui eraldiseisev psühholoogia haru ning Viinis alustab tööd esimene ametlik uurimisrühm, teine uurimisrühm luuakse Torontos kümnend hiljem.
- 1980. Kaasaskantava kassettmagnetofoni Sony Walkman kasutuselevõtt; emad üle maailma hakkavad panema kõrvaklappe kõhu peale, et loode ennast muusika mõjul liigutaks – sellest arvatakse tõusvat lapsele kasu.
- 1980ndad. Anthony DeCasper, Põhja-Carolina ülikooli psühholoog, teeb kindlaks, et vastsündinud eelistavad kõnekujundeid, mida nad on kuulnud enne sündi, tundes ära oma ema hääle; Eastmani muusikakoolis New Yorgis Rochesteris annab Donald Shetler rasedatele õpilastele kassette klassikalise muusikaga, et lastel areneksid varajased musikaalsed võimed.
- 1981. “Sündimata lapse salajane elu” – Toronto psühholoog Thomas Verny ning John Kelly koostavad anekdoote üsasisese stimulatsiooni mõjust hilisemale elule.
- 1982. Meedia teated ameeriklastest Joseph ja Jitsuko Susediku’st, kes olevat oma nelja tüdarta stimuleerinud enne sündi ja kogu lapsepõlve vältel erinevate vahenditega; kõik tüdrukud näitavad üles andekust; Brent Logan modelleerib südamelöökide neurogeneetika, algatab laiaulatusliku teoreetilise uurimistöö ja leiutab esimese sünnieelse õppimise tehnoloogia.
- 1984. aastal, õppides oma patsientidelt loote reaktsioonide kohta kõhu puudutamisel, arendab California akušöör Rene Van de Carr välja stimulatsiooni metodoloogia, mis koosneb puutemanipulatsioonidest koos sõnadega, mis neid puudutusi kirjeldavad.
- 1986. Brent Logan tutvustab sünnieelse õppimise teooriat erialasel kongressil ning algatab esimesed uuringud oma väidete tõestuseks; Rene Van de Carr avaldab esimese kliinilise tõestuse, mis näitab loote stimuleerimisest tulenevaid sünni ja lapse kasusid.
- 1987.–1988. aastal sünnivad esimesed Brent Logani projekti raames sünnieelset helilist stimulatsiooni saanud lapsed; ta hakkab teadusajakirjades avaldama selleteemalisi artikleid.
- 1990. aastad. Hulk uurimistöid näitab seost varajase helilise mõjutamise ning nooruki- ja täiskasvanuea edukuse vahel.

Alles nüüdsel teadusajastul on meil võimalik näha, mis toimub emakas raseduse ajal. Peab kahjuks tõdema, et meie füüsiline keskkond sisaldab palju ohte, näiteks võib veel sündimata last kahjustada olmekeemia. Hiljuti kasutati isegi haiglates bakterivastast seepi, mis nüüd on tõendatult tunnistatud närvimürgiks. Vanemadki tarvitavad vahel hoolimatult tubakat, alkoholi, kohvi, ravimeid või narkootikume, mis võivad loodet ohustada.

Sünnieelse arengu esimesed kaheksa nädalat on eriti olulised, sest sel ajal kujunevad organid. Seepärast on nende nädalate jooksul saadud kahjustused (ema tarvitatud ravimid, ema haigused jms) äärmiselt ohtlikud.

Imik saab isegi oma esimesed maitseelamused juba enne sündi lootevedeliku kaudu, mida ta neelab.

Juba enne aju arengut suhtlevad ema ja arenev loode omavahel. Arenev loode reageerib kindlatele tuttavatele häälele, juttudele, muusikale ja väikestele rütmikamängukestele vanematega.

Alles mõne viimase aasta jooksul on uute ravimeetoditega saadud tõestada, et teadvusest välja tõrjutud traumaatilised lapsepõlvkogemused talletuvad organismis ning mõjutavad inimese hilisemat elu. Lisaks tõestas veel emaisas olevate laste elektrooniline jälgimine tõsiasja, mida enamik täiskasvanuid siiani ei teadvusta, nimelt – laps tunneb ja õpib algusest peale nii õrnust kui ka julmust. **Samas ei tohiks unustada, et agressiooni geen on meil kõigil juba pärilikult olemas, avaldades ühel vähem, teisel rohkem...**

On oluline, et ema saavutaks hea kontakti oma üsas oleva lapsega. Kui veel kümne aasta eest leidsid arstid, et pole mõtet veel sündimata lapsega vestelda, siis nüüd seda lausa soovitatakse. Keele-eelne meeleline suhtlus tuleb kindlasti kasuks. Arvatakse, et seda tõestavad laste varases lapsepõlves jutustatud lood sünnieelse perioodi kohta.

Dr Marian: “Teie lapse üsasisene maailm valmistab teda ette eluks väljaspool emaüsa. Üsasisesed sünnieelsed kogemused on väga olulised kui mitte öelda eluliselt tähtsad teie lapse tunnetusliku arengu jaoks. Raseduse viimasel trimestril kuulab arenev laps pealt teie jutujamisi, teeb vahet meeste- ja naisterahva häälel ning jälgib ja elab kaasa teie enda tujudele. Tegelikult on raseduse viimaste kuude jooksul enamik lapse liigutusi – ning ka tema südamelöökide kiirenemine – reaktsiooniks mingitele helidele, puudutustele, valguse muutustele ja teistele välistele ärritajatele. Raseduse 32. nädalal suudab kõhubeebi meelde jätta muusikapala, mida ta kogu aeg kuuleb, ning tunneb selle pärast sündi ära. Kõhubeebid isegi hakkavad mõni aeg pärast mingi pidevalt esitatud muusikapala ettemängimist selle rütmis kaasa liikuma.”

Üsasisene periood on inimese arengus oluline. See laps, kellel tänu teda üsasisese arengu käigus ümbritsenud rikastavale keskkonnale tekib rohkem sünaptilisi ühendusi, sünnib ilma suurema arvu ajurakkudega. See annab inimesele kogu elu kestvad eelised.

Obsteetrik Michel Odent nimetab sünnieelset (ja sünniaegset) perioodi “algperioodiks”, esitades tõendeid selle kohta, kuidas ema rasedusaegse emotsionaalse seisundi mõjud kujundavad lapse isiksust, ulatudes koguni täiskasvanuikkagi ja puudutades selliseid iseloomujooni nagu sotsiaalsus, agressiivsus ja oskus armastada. Mõned uurimused on näidanud, et ema rasedusaegne vaimne seisund mõjutab lapse isiksust palju enam kui tema vaimne seisund aasta jooksul pärast lapse sündi. Selliste täiesti tõsiste empiiriliste uurimuste valguses ei ole raske omaks võtta “sünnieelse mälu”, kuigi alateadliku mälu mõistet.

Muusikal on tulevase inimesehakative elus täita eriti tähtis roll. Iidsetest aegadest saadik on muusikal eri kultuurides olnud oluline osa inimeste füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja spirituaalse heaolu tagamisel. On tehtud ka juba neurobioloogilisi uuringuid muusika mõjust inimesele, sealhulgas lastele ja beebidele. Oluline asi on unustusse vajunud – häällilaulud. Vanades kultuurides lauldi lapsele palju enam – häällilaulud olid väikese inimese esimesteks keeletundideks. Polverini-Ray leidis, et sündimata lapsele laulmine rahustas last. Yehudi Menuhin arvab, et temast sai viiuldaja tänu sellele, et tema vanemad laulsid ja musitseerisid pidevalt enne ta sündi. Laulval häälel on laiem sageduste vahemik kui lihtsalt kõneleval häälel. On isegi uuringuid, milles väidetakse, et laulmine eelnes kõnele. Üsas asuv beebi õpib

ema ja oma tulevase kultuuri keele intonatsioonide mustreid. Algul reageerib sündimata laps madalamatele sagedustele ja alles seejärel kõrgematele.

Mitmed uurijad on leidnud, et beebid eelistavad neid lookesi, rütme ja luuletusi, mida nad on emaülas olles kuulnud. Truby leidis, et laps liigutab end üsas pärast kuuendat kuud ema kõne rütmis. Kuna kõneldud keelel on ka oma rütm, helikõrgus, intensiivsus ja tämber, siis sobib muusika hästi valmistama kõrva, keelt ning aju ette kuulamiseks. Muusika stimuleerib ka täiskasvanud inimest, nii kehaliselt kui vaimselt.

Kui ema kannatab süveneva depressiooni käes, kuuleb loode jätku ja monotoonseid rütme. Muul ajal on helid pidevas muutuses vaikselt tugevani, kõrgest madalani. Liigesed, soolestik, süda, lootevedelik teevad liikudes igauks oma häält. Esimeseks viuliks on ema hääl, mida laps kuuleb näiteks kaalus juurde võtnuna ema lüüsisambale toetudes kui kõvenevat kõminat – ema rõõmupurse või riid isaga on tajutatav põhjusena, millele järgneb vastav heli. Tasakaalu- ja kuulmisorganite lähedane paiknemine ongi põhjuseks, miks me seostame kogu elu jooksul muusika kuulamist tasakaaluga.

Loote viis meelt klassikalises mõttes on: 1) puudutus, 2) lihasteel, 3) maitsemine ja haistmine, 4) kuulamine ja kuulumine, 5) nägemise algfaas. Puudutus on esimene aisting, olles ka suhtluse ja kogemuse alus. Kaheksandast nädalast on puudetundlikud loote põsed, 10. nädalal suguelundid, 11. nädalal peopesad ja 12. nädalal jalatallad – need on ka täiskasvanuil tundlikemad piirkonnad. 32. nädalaks on tundlik kogu keha. Umbes 3. nädalal lööb esimest korda süda. 6.–10. nädala vahel hakkab loode ringutama, pead, käsi ja jalgu liigutama. Kümnenädalane loode avab ja sulgeb suud, liigutab käsi, ning 14. nädalaks on ta omandanud liigutuste põhimustrid. 10. ja 15. nädala vahel reageerib loode sekundite jooksul ema naerule või kõhale. Tasakaalutunnetus hakkab arenema umbes 8. nädalast. Maitsemismeale algmed on olemas juba 14. nädalal. Loode reageerib erinevatele maitsetele, sealhulgas lootevees leiduvatele erinevatele ainetele. Varem arvati, et haista saab vaid õhu kaudu, kuid nasaalkemoretseptiivsüsteemid on märksa keerulisemad, ning seega nuusutab loode ka erinevaid ühendeid lootevees. Nina ise areneb 11.–15. nädala vahel. Loodet eraldavad välisilmast küll lootevedelik, embrüo membraanid, emakas ja ema keha, kuid heli jõuab temani päralt ilma suuremate segajateta. Ema hääl kõmised muidugi läbi kogu keha tuntavana. 16. nädalal reageerib loode kuulatule ja 24. nädalaks on kuulisest saanud tema peamine teabeallikas. Nägemist on olnud raskem uurida. Teada on, et ema näo kaugus imetamisel on vastsündinule selgeks saanud. Enneaegsena sündinud beebide nägemisorganid alles arenevad ja 31.–32. nädalaks hakkab selgeks saama visuaalne fokuseerimine ning horisontaalne ja vertikaalne jälgimine. Õigeaegselt sündinutel on aga välja kujunenud isegi teravuse reguleerimine, binokulaarne funktsioon ja kauguse ning sügavuse taju, rääkimata värvitajust. Arvatakse, et esmasel silmalaud on veidi läbipaistvad, sest loode reageerib valgusele ja leiab kergelt näiteks oma kaksiku.

Loode on väga tundlik. Näiteks katkestab ta kuni poole tunni jooksul hingamise 3–30 sekundiks minutis, kui ta ema on joonud klaasi alkoholi. Looteveeuuringute ajal tõmbub loode nõelast eemale või püüab rünnata. Valu tundes teeb loode erinevaid keerulisi liigutusi. Unesid näevad kõhubeebid juba 23. nädalast alates, kui võib täheldada kiireid silmalaugude liigutusi. 30-nädalaselt näeb loode und kogu maga-

mise vältel. Sünnituse ajaks väheneb loote unevajadus looteaegsega võrreldes poole võrra.

Loote kaksteist meelt uuemas tõlgenduses on järgmised: puudutus kui esimene aisting; termaaltundlikkus kui külma ja kuuma eristus; valu tunnetamine (see oli varem paljuski kõrvale jäetud); kuulmine oma eri arenguastmetega; tasakaal ja orientatsioon 7. kuni 12. nädalani arenenuna; haistmine kemosensorite abil; lootevee maitsmine; objektide kontuuride selgitamisel katsumine suuga; imemine ja lakkumine – meesloodetel näiteks käe imemine koos erektsiooniga, kaksikud lakuvad üksteist; mingi nägemise-tunnetuse vorm; transtsendentsed tajud, sest väikestel lastel on vahel mälestusi looteperioodist.

Ch. Kumar arvab, et kümnendik naistest võib läbi elada rasedusaegset depressiooni, enamjaolt esimese kaheteistkümnepäeva jooksul. See võib olla esmakordne või varem esinenud. Tingimata aga tuleks seda õigel ajal ravida, sest muidu võib see lõppeda enneaegse sünnituse, lapse madala sünnikaalu või muude komplikatsioonidega, näiteks tekkiva sünnitusjärgse depressiooniga. Ka ärevushäired on emale piinaks, nende puhul ahenevad emaka arterid ning kannatab loote verevarustus. Tagajärjed võivad olla samad mis depressiooni puhul. Võimalike paanikahoogude põhjused on biokeemilised ja iseenesest need ei kao. Arvatakse, et põhjuseks on süsihappegaasi kuhjumine veres. Kleini andmetel on raseduse ajal kõik hästi, kui paari kuu jooksul enne rasestumist ei ole naisel esinenud ägedaid paanikahooge. Obsessiiv-kompulsiivne häire annab tunda ka raseduse ajal. Seega tuleb vajadusel leida sobivaid leevendavaid ravimeetodeid või kasutada ravimeid. Raseduse algul leiavad aset mitmed hormonaalsed muutused: märkimisväärselt tõuseb östrogeeni tase, samuti suureneb progesterooni, prolaktiini ja kortisooli sisaldus naise organismis, seega on tõesti kunst harjuda kehas toimuvate muutustega. Ema emotsionaalne tervis on aga lapse tervise seisukohalt ülioluline.

Itaalia psühhoanalüütik Alessandra Pionelli on oma terapeudipraktikas puutunud kokku juhtumitega, mille puhul ilmneb ema ärevuse kahjulik mõju lapsele (lootele), kusjuures see on selgelt märgatav ka lapse hilisemas arengus.

Viimasel ajal on palju huvi äratanud teema, kuivõrd mõjutab ema rasedusaja jooksul loote arengut. Paljud psühhoanalüütikud usuvad, et ema emotsioonid ja koguni fantaasiad võivad lootele olulist mõju avaldada ning selle kaudu mõjutada lapse tulevast isiksust, nagu ka tema vaimset tervist või patoloogiat. Samas peetakse loodet jällegi nagu mitte kellekski, ja äärmuslikumad vaated peavad teda koguni *tabula rasa*'ks, millele ema jätab oma jälgi, ning rasedust peetakse oluliseks ainult sellest seisukohast, milline on ema psüühiline seisund.

Ühest sünnieelse õpetamise süsteemist lähemalt. Dr Yoshiharu Morimoto on sünnieelse õpetamise pioneer. Ta rajas 1989. aastal Osakasse selle tarvis keskuse. Kuueteistkümnepäevase vanusega kasutasid tema loodud tehnikat seitsme tuhande sündimata beebi vanemad. Ühtaegu juhendab ta katseklaasilaste viljastamist. Ta kasutab muusikat ka inkubaatoris, kus munarakk ja sperma esimest korda kohtuvad. Tänu patsientidelt kuulnud juttudele elust ja surmast hakkas ta huvi tundma, kuidas aidata kaasa lapse arengule juba enne tema sündi. Alla kuueaastased lapsed on vahel rääkinud lugusid selle kohta, mis toimus nendega sünni ajal või ka eelmistes eludes. Meenutused elustuvad tihti just vee hääle peale või vannitamise ajal. Morimoto on kogunud ka lugusid koduloomade ja veel kõhus oleva lapse suhetest ning lasknud

lastel joonistada seda, mida nad arvavad ennast olevat tundnud ema kõhus olles. Enda teooriale on ta leidnud toetust Stanislav Grofi ja Carl Jungi töödest.

Kas mingisugune algne eneseteadvus võib juba enne sündi olemas olla? Kui sellised kogemused nagu mõningane teadlikkus mõnust või valust sõltuvad suurel määral aju funktsioonidest, ei saa need olla olemas raseduse esimese trimestri, s.t loote kolmeteistkümnese esimese elunädala jooksul. Üldse teeme me üsasisesest elust rääkides suuri lihtsustusi, sest loodet ei saa vaadata ühtsena, ta areneb tormilise kiirusega. Kas loode tajub mingit teist objekti (mitte-mina)? Loomulikult saame rääkida vaid sellest, kuidas loode käitub. Seda, kuidas ta mõtleb või mida tunneb, me lihtsalt ei tea. Juba kuuendal-seitsmendal rasedusnädalal ilmneb, et lootel on spontaansed ja välistest teguritest sõltumatud liigutused, mis tõstatab küsimuse sõltumatu tahte ja aistimisvõimete kohta, mida loetakse psüühilise individuaalsuse osaks. Veel sündimata laps tunnetab oma liigutusi ja saab seeläbi, võimalik et pidevalt, mina- ja mitte-mina-kogemusi.

Kõigest eelnevast selgub, et lapsevanemaks olek ei alga lapse sünnist – oma vane-makohuseid tuleks tõsiselt võtta juba lapse sünni eel. Nii saab kaasa aidata tulevase lapse füüsilisele ning emotsionaalsele arengule.

LAPSESUU

Mille poolest erinevad poisid tüdrukutest ja mehed naistest?

- Sofie (4a): *Meestel on suhe ja naised on ilusamad.*
- Teele (4a): *Naised ei saa kunagi isadeks...*
- Maris (4a): *Naistel on valjem hääl...*
- Krissu (5a): *Meestel on rohkem muhkusid, sest nad teevad rohkem tööd...*
- Marta (2,6a) löi löua vastu aknalauda. Ema: *Mis juhtus?* Marta: *Habe sai haiget!*
- Mai (5a): *Miks poistel on pissimiseks kraan küljes?* Kasvataja teeb, nagu ei kuuleks. *Kuule, kuule, nad peavad ju püsti pissima!*
- Johanna (6a): *Meestel on noku, aga naistel on hoopis tähtsam asi selle asemel...*
- Julie (6a): *Meeste kehal on rohkem esiosi.*
- Merlin (6a): *Küll on hea, et ma tüdruk olen!* Kasvataja: *Milleks see siis hea on?* Merlin tähtsalt: *Ma ei kasva siis lolliks meheks!*
- Elina (6a) uurivalt: *Kasvataja, kas sulle meeldivad rohkem tüdrukud või poisid?* Kasvataja: *Mulle meeldivad nii head poisid kui tüdrukud!* Elina halvustavalt: *Sa ei tea ka elust midagi!*
- Laura (5a) vaatab lasteaias mõtlikult aknast välja ja ohkab: *Oh neid mehi küll!* Kasvataja: *Mida sa seal näed?* Laura: *Kõik nad on jälle prügikastis!*
- Kasvataja: *Poisid on meil täna tublid olnud ja oma mängunurga ilusasti ära koristanud!* Kadi (6a) etteheitvalt: *Tahad meestele meeldida või?!*
- Kasvataja: *Mille poolest erinevad tüdrukud poistest?* Merli (6a): *Igalt poolt ja kõikidest külgedest!*
- Kasvataja: *Võtke poisid ka oma mängu, sest neil paistab igav olevat!* Pille (6a): *Meil ei ole mängult veel lapsi, kellega isa mängida...*
- Kasvataja: *Ega sa siis poiss ei ole, et rusikatega vehid!* Tüdrukud nii ei tee! Kristi (6a): *Ei tea, kes siin siis peaks korra majja lööma? Sinust küll asja ei ole!*
- Kasvataja tüdrukutele: *Teie mängige nüüd nukkudega ja poisid las mängivad autodega!* Oksana (6a) ohatas: *Ei nad siis niipea koju tule...*

2. TÜDRUKUTE JA NAISTE PSÜÜHIKA ERIPÄRA NING SELLEGA ARVESTAMINE

*Mehe ja naise psühholoogiliste erinevuste arvestamiseks
töös ja elus ei piisa käibearvamustest.*

On vaja teada, kuidas teadus on erinevusi piiritletud.

Aino Lunge

Tüdrukud ja poisid, mehed ja naised ei erine üksteisest vaid välimuse poolest. Juba sündides on inimesel olemas hulk psühholoogilisi ja isiksuseomadusi, mis naisi meestest ja mehi naistest eristavad. Teadlased on teinud palju katseid ja uurimistöid, et neid erinevusi välja selgitada.

2.1. Verbaalsed võimed ja kõne areng

Keele äraõppimiseks on loomulikust uudishimust tähtsam ähvardav hädavajadus.

Augustinus

**Juba lapseast peale on naisterahvad meestest edukamad kõikjal, kus on tege-
mist “sõnaga” ehk siis verbaalsusega.** Normaalsed, aga ka andekad ja vähearene-
nud tüdrukud hakkavad üldiselt varem rääkima kui poisid. Eelkooliealiste tütarlas-
te sõnavara on rikkam kui nendega ühevanustel poistel. Uurimuses, milles lapsed
pidid õigesti nimetama pildil kujutatud objekti, oli õigete vastussõnade protsent
18-kuuselt poistel 14 ja tüdrukutel 38; 24-kuuselt poistel 49 ja tüdrukutel 78. Tüd-
rukud hakkavad varem lauseid moodustama, nende laused on pikemad ning kee-
rukama ehitusega. Tüdrukud õpivad kiiremini lugema ja saavutavad ka nn “hää-
l-dusküpsuse” poistest varem. Tüdrukute keelelist paremust soodustab tõenäoliselt
seegi, et neil on sünnist peale väga tihe kontakt emaga. Selline edu sõnalises tegevus-
ses püsib algkoolist kõrgkoolini. Tavaliselt on nad paremad kõne kiiruses, vastan-
dite ja analoogiate määramise, lausete ja jutustuste lõpetamise testides ning neil on
poistest voolavam kõne. Tavalistes intelligentsustestides saavutavad tüdrukud pare-
maid tulemusi sel juhul, kui testis on ülekaalus verbaalne sisu.

**Kõnevõimet on õige käsitleda ühekorraga bioloogilisest ja sotsiaalsest kül-
jest.** Inimesel on bioloogilised eeldused kõnelema õppimiseks. Kõnevõime sotsiaal-
ne aspekt seisneb selles, et bioloogilised eeldused realiseeritakse ainult kollektiivis.
Laps vajab kõnekeskkonda ja eakohast tegevust, mis aktiveerib suhtlust. Piiratud
suhtluse korral hilineb kõne areng.

**Keeleõppevõime on ilmselt rangelt geneetiliselt määratud, avaldudes ligi-
kaudu kaheteistkümnendal elukuul ja arenedes hämmastavaks võimeks oman-
dada päevas tervet hulka uusi sõnu.** See võime säilib ainult mõne aasta: lapsed, kes
on üles kasvanud rääkima õppimata, ja võõrkeeli õppivad täiskasvanud ei saavuta
kunagi laste sõnaosavust. Ka keele ülesehitus tundub olevat paigas juba sündides:
lapsed eeldavad teatava korrapära olemasolu aja ning mitmuse vormides ja muudes
reeglites, ilma et neid oleks vaja pidevalt õpetada. Teisalt sõltuvad sõnavara ja lau-
seehitus kultuurist, nagu ka mitmesuguste väljendite kõik peened kõrvaltähendu-