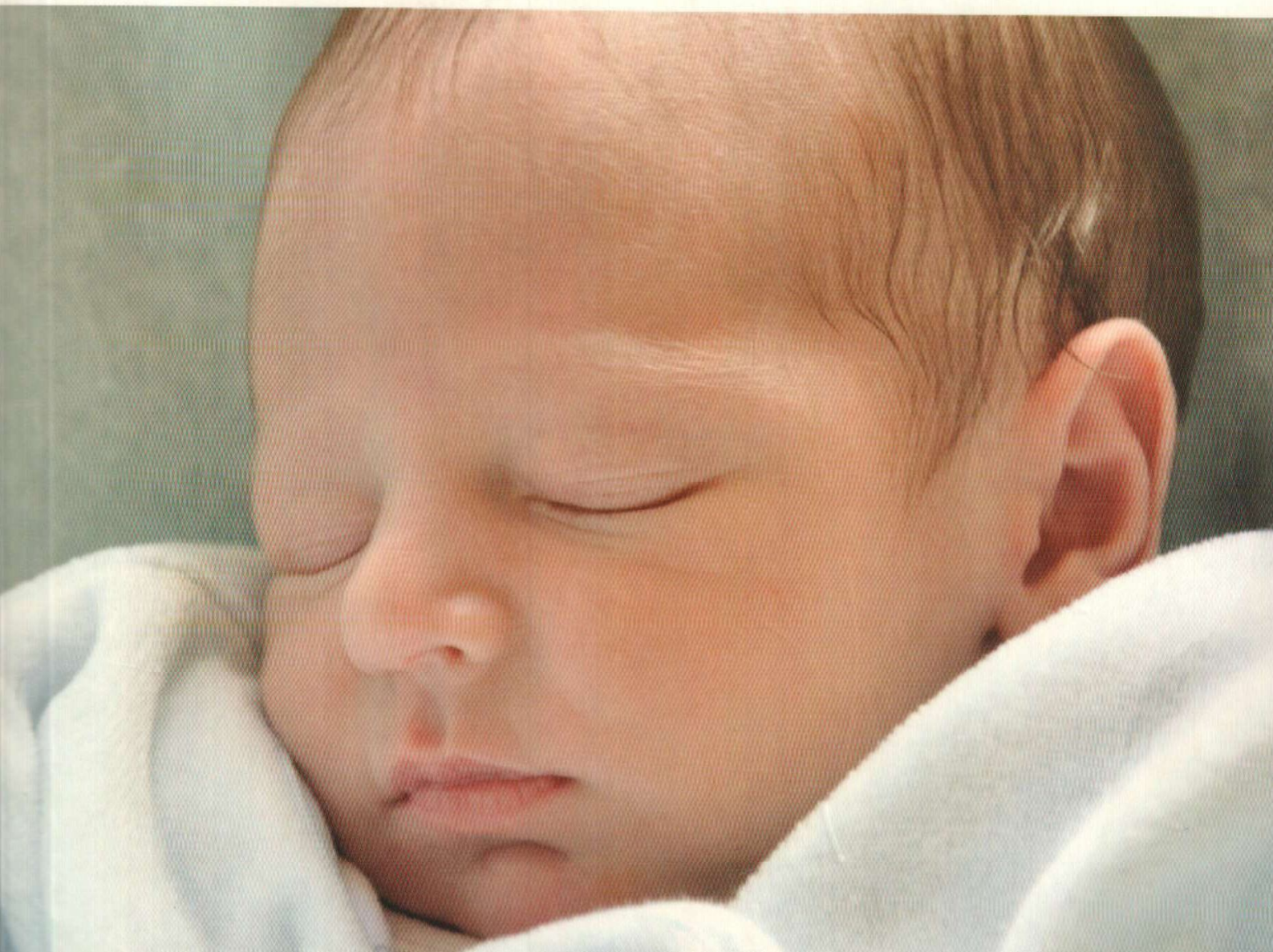


MARIE F. MONGAN

S Z Ü L É S,

AHOL ÉN IRÁNYÍT♥K!

TANULJA MEG AZ ÚJ MÓDSZERT!



SZÜLÉS, AHOL ÉN IRÁNYÍTOK!



SZÜLÉS,

AHOL

ÉN IRÁNYÍTOK!

MARIE F. MONGAN



SZÜLÉS, AHOL ÉN IRÁNYÍTOK!

A fordítás alapjául szolgáló kiadás:

HypnoBirthing, The Mongan Method, Health Communication, INC., Deerfield Beach, FL,
U.S.A.

Copyright © Marie F. Mongan 1992, 1998, 2005

Szülés, ahol én irányítok!

Fordítás © Gergely Zsuzsa, Molnár Móni

Illusztrációk: © Timkó Bíbor

Szerkesztette: Wirth Imre

Lektorálta: Dr. Varga Katalin, Dr. Fülöp Tamás

Borító és tipográfia: Czeizel Balázs

ISBN 9789639710535

 **Sanoma**Budapest
Könyvkiadás

Megjelent a Sanoma Budapest Zrt. (1037 Budapest, Montevideo u. 9. Tel.: 437-1100)
gondozásában a Praxis Homemed Kft. (1115 Budapest, Bartók Béla u. 92-94) együttműködésével

Felelős kiadó: Szabó György vezérigazgató

Könyvkiadás: Szemere Gabriella

Nyomdai kivitelezés: Szekszárdi Nyomda Kft.

Felelős vezető: Vadász József

A könyv megrendelhető a www.polc.hu weboldalon

ELŐSZÓ A MAGYAR KIADÁSHOZ



Ez a könyv egyike azoknak a munkáknak, amelyek „újráfelfedezik” és hitelesen képviselik a szülés természetességét. Ragyogó összefoglalókat olvashatunk a szülés csodálatos belső rendezettségéről, és arról, hogy ez miként válhatott a fejlett országok többségében mégis technikaközpontú, kívülről vezérelt folyamattá. Ma már egyáltalán nem magától értetődő, hogy a szülés az emberi szervezet tökéletes, egészséges működésének egyik legcsodálatosabb példája, illetve hogy a „jóféle” szülés az ember egyik legkiemelkedőbb, eksztatikus élménye.

Sajnos ott tartunk, hogy ezt ma már bizonygatni kell úgy a szakemberek, mint a szülő nők, családok legtöbbje előtt. A szülés természetességéről szóló összefoglalók alátámasztására számtalan szakcikket, szakkönyvet idézhetnénk, ám itt abban a kényelmes helyzetben van az olvasó, hogy egyetlen összefüggő gondolatrendszerben tekintheti át az érveket.

Szerencsére a könyv nemcsak elveszi (lerombolja, szertefosztatja) a szülés technikai-medikalizált értelmezési keretét, hanem rögtön egy másikat nyújt helyette. „Ha nem ilyen, akkor hát milyen?” kimondott vagy kimondatlan kérdésre azonnal választ is kap az olvasó. A mű a szülést a hipnózis alkalmazásában jártas társ támogatására bízta. A fájdalom- és félelemmentes szülés lehetőségét a vajúdo nő önhipnózisa, relaxációs gyakorlatai teremtik meg, miközben fontos szerephez jut a szülést kísérő társ is: relaxációt támogató közreműködése, lelki és testi támasza kíséri a szülő nőt. Érdeemes látnunk, hogy ez az egyik lehetséges kerete a természetes szülés megvalósulásnak. Számos más, formális hipnózistól teljesen független megélési mód is létezik. Pusztán a folyamat belső erőire és mozgatórugóira is rábízhatja magát úgy a szülő nő, mint az őt kísérő partner(ek) – hogy csak egyet említsünk. Jelen könyv egy lehetséges, jól felépített és kifejtett alternatíva, mely meggyőzően

mutatja be, hogy ilyen keretben is történhet a természetes szülés. Ám korántsem csak ilyenben. Ugyanakkor már ennek a kérdéskörnek a végiggondolása is sokat segíthet a gyermeket váró párnak: mit is szeretnének igazán? Valóban ez-e az ő útjuk? Szeretné-e, tudná-e hipnózismódszerekkel támogatni a partner a vajúdás során a párját, s ő vajon szívesen fogadná-e mindezt? Ha ezek a gondolati „próbaútak” eredményesek, akkor érdemes továbblépni, és valóban az itt javasolt módszerrel készülni a szülésre. Ha mégsem tud mindenben azonosulni a hipno-szülés módszerével, akkor – a természetes szülés eszményét nem feladva – megkeresheti a pár a saját igazi útját. Szerencsére hazánkban mind több értő szakember adhat tanácsot ebben.

Néhány szót a hipnózisról: hazai viszonyok között még mindig szokatlanak számít, hogy a hipnózis is a lehető legtermészetesebb gyógyító eszközök egyike – mint ahogy az is, avatott kezekben. Nem időzöm hosszasan a hipnózis körüli téves elképzelések, mítoszok eloszlatásán, hanem azon nyomban annak egyik használati lehetőségére térek rá.

A gyermeket váró nők egyfajta összpontosított tudatállapotban vannak, amely méginkább elmélyül vajúdás, szülés alatt. Ehhez a módosult tudatállapothoz teljesen kézenfekvőnek tűnik, hogy a hipnózis eszköztárával közelítsünk. Valóban, egyre inkább előtérbe is kerül napjainkban a hipnózis szüléshez kapcsolódó alkalmazása. A jelen könyvben bemutatott szülés közbeni hipnózismódszerek mellett mind több szakember alkalmazza a hipnózist a szülésre való előzetes felkészítésben, vagy épp a szülésélmény utólagos feldolgozásában, a szülés tényleges ideje alatt utat engedve a transzállapot természetes lefolyásának. A hipnózis ezen alkalmazásaihoz csakis megfelelően képzett szakember segítségét érdemes igénybe venni. Éppen hatékonysága az oka annak, hogy avatatlan, gyakorlatlan kezekben előnytelen vagy hiteltelen oldalát mutatja a hipnózis – csakúgy, mint bármely más eszköz, a hegedűtől a szikéig.

„Az anya tud szülni, a gyermek képes rá, hogy megszülessen” – az erre való rácsodálkozás elsőpró élménye Marie Mongan könyve, melyet minden érdeklődő olvasónak ajánlok!

Varga Katalin pszichológus, hipnoterapeuta

E L Ő S Z Ó



Marie Mongan egész életét különböző rendű, rangú és korú asszonyokra áldozta. Könyvével és a hipno-szülés módszerével nemcsak szülési tapasztalatait adja át, hanem azt a szellemi és érzelmi érzékenységet is, melyre oly nagy szükségük van a szülő nőknek. A természetes szülés üzenete, mely e könyv alaptétele, erősítést és biztatást ad a gyermekük születésének biztonságával, nyugalmával és békéjével törődő családoknak.

Nekem és azoknak az orvosoknak, akik hisznek a természetes szülésben, ez a könyv és a hipno-szülés program tette lehetővé, hogy a szívünk vezérelte úton haladjon praxisunk. Megváltoztatta többünk szüléshez való hozzáállását.

1983 óta segítem világra a babákat. Hittem benne, hogy gyógyszerekkel enyhíthetőek a szülési fájdalmak. Mindent elkövettem, hogy a jól bevált orvosi gyakorlatnak megfelelően járjak el, mégis szövődmények sokaságával, így számos légzési elégtelenséggel született babával is találkoztam. Hittem benne, hogy az epidurális érzéstelenítés áldás a vajúdo anyáknak. 25 százalékos arányban végeztem császármetszést.

Sok kismama szeretett volna természetesen szülni. Az ő esetükben (ez több száz szülést jelent a praxisomban) alkalmaztam a nagy légvétel utáni nyomtatás módszerét, és nem használtam fájdalomcsillapítót, csak amikor az anya nem bírta már tovább a fájdalmat. Ilyenkor ugyan nem lépett fel légzési elégtelenség, ám a mama és a kisbaba is halálosan kimerültek, ráadásul igen gyakran kellett oxigént adni a picinek. Ezzel együtt a császármetszéseim aránya 5 százalékra csökkent.

Aztán a vizualizáció és az irányított képzettársítás módszeréhez folyamodtam a kismamák fájdalmának enyhítésére. Szükség esetén még mindig használtam fájdalomcsillapítókat, ritkán epidurális érzéstelenítést. Továbbra is halálosan fáradt babák születtek, akik képtelenek voltak tökéletesen kötődni. Még mindig 5 százalék volt a császármetszéseim aránya.

Végül hipnózishoz folyamodtam a vajúdási fájdalmak csillapítására. Az eredmény kielégítő volt. Csökkent a veszélyeztetetten született babák aránya, és nagyon ritkán volt szükség oxigénre, de az anyák számára még mindig fájdalmas volt a szülés. Császármetszéseim aránya továbbra is 5 százalék volt.

Mióta néhány éve áttértem a hipno-szülésre, meggyőződésem, hogy a természetes szülés nem jár felétlenül fájdalommal. Több mint kétszáz olyan szülésnél voltam jelen, ahol a kismamák a felkészülés során megtanulták és alkalmazták Mongan módszerének technikáit és filozófiáját. Ezek a családok a boldog szülés felfokozott élményével távoztak a szülőszobáról. Láttam szülés körüli segítőköt, akik ténylegesen részt vettek a kisbabák megszületésében, és sokféle módon tudták enyhíteni az anya fájdalmát. Szövődményekről szó sem volt. Egyetlen babának sem volt szüksége oxigénre, vagy bármilyen más segítségre édesanyja testének melegén kívül. Eközben császármetszéseim aránya 3 százalék lett. Semmiféle érzéstelenítő gyógyszert nem használok, mióta a hipno-szülés módszerét alkalmazom.

Az évek során rá kellett jönnöm, hogy szüléskor nem én segítem világra a babát, egyszerűen csak ott vagyok az anya mellett, és figyelem, ahogy békésen és nyugodtan megszüli csecsemőjét, aztán figyelem, amint a szülést kísérő kezébe veszi az előbukkanó csöppséget. Úgy érzem, mintha az lenne új szerepem, hogy jelen legyek és tanúskodjam a hipno-szülés csodájáról.

Immáron rendszeresen és lelkesen tartok előadásokat orvoscsoportoknak a hipno-szülés előnyeiről, mellyel könnyebb és nyugodtabb szülésben lehet részük az anyáknak. Boldogan adom át tapasztalataimat egészségügyi dolgozóknak vagy bárki másnak az igazi, természetes szülésről. Sok-sok boldog, hipno-születést átélt családot ismerek, akik szívesen beszélnek tapasztalataikról.

Jelen pozíciómban, mint az atlantai háziiorvosi rezidensi program tan-testületi tagja, arra ösztönzöm a rezidens orvosokat, hogy használják és ajánlják a hipno-szülés módszerét azoknak a családoknak, akiket majd szolgálni fognak.

Szívből ajánlom ezt a könyvet és a benne foglalt, jól átgondolt programot, hisz nagy szerepe van abban, hogy gyermekeink születése pozitív és gyengéd lépés legyen egy jobb világ felé vezető úton.

Lorne R. Campbell Sr., M.D.

B E V E Z E T Ő



*Az az álmom, hogy a világ minden táján megismerhessék az asszonyok
a valóban biztonságos, nyugodt és elégedett szülés örömét.*

—
Marie F. Mongan

Egy kisbaba érkezésére való felkészülés életet megváltoztató élmény nemcsak a várandósság és szülés ideje alatt, hanem egész elkövetkező életünkben. A hipno-szülés figyelemreméltó, egyszerű és kiegyensúlyozott megközelítést kínál ahhoz a legfontosabb átmenethez, amelynek során átlépünk a szülői szerepbe, és családdá válunk.

Szülés félelem nélkül – A Mongan-módszer jelen kiadása korábbi könyveim bővített változata, melyeket azok a szülők forgattak, akik könnyű szülésre készültek. A családok 95 százalékának szánom e könyvet, akiknek várandóssága a normális, illetve alacsony vagy nulla rizikós kategóriába sorolható. Ha te eme nagy többségbe tartozol, a hipno-szülés olyan relaxációs és vizualizációs technikákra tanít – gyakorlatokkal és az egészséges táplálkozásra vonatkozó tanácsokkal –, amelyek segítségével könnyedén boldog és egészséges lehet a várandósságod.

Ha nem sikerült biztos elhatározásra jutnod a normális, természetes szülést illetően, e könyv segítségével jobban elmélyedhetsz a filozófiájában, s így könnyebben felismerheted: mennyire építő dolog a várandóssághoz és szüléshez való nyugodt hozzáállás. Végző soron ugyanis ez teszi lehetővé, hogy képes légy egy biztonságosabb és sokkal gyengédebb, örömtelibb szülésre.

Ha megértjük a szülés körül kialakult rengeteg hiedelem és mítosz eredetét, melyet kultúránk kész tényként fogad el, ez megkönnyítheti néhány, a felkészülés során elkerülhetetlenül utunkba akadó döntés meghozatalát. Könyvem olyan módszereket ajánl, amelyek segítségével kapcsolatot teremthetsz magzatoddal, és jobban megértheted, hogy gyermeked tudatos lény, és már születése előtt is tökéletesen képes kommunikálni veled. Megtanulhatsz, hogyan készítheted fel elméd és tested a boldogabb szülésre, függetlenül jelenlegi beállítottságodtól¹.

¹ Az Egyesült Államokban működő HypnoBirthing Institute munkájáról a www.HypnoBirthing.com oldalon találsz bővebb információt.

ÜZENET A SZÜLŐKNEK



Anya: tehozzád szólok

Az anyasághoz vezető út egyike a legelképezhetőbb élményeknek, melyeket valaha is tapasztalni fogsz. A hipno-szülés rejtelseinek felfedezését választva ez az élmény még teljesebbé válhat.

E választás azonban csak egy a sok döntés közül, melyet neked és társadnak meg kell hoznotok utazásotok során. Eseménydús időszak elébe néztek, és bizony többnyire igen fontos döntések előtt álltok – ezek meghatározó hatással lesznek a ti és gyermeketek életére. A legtöbb ilyen döntésben az a kulcsfontosságú tényező, hogy miként tekintesz a várandósságra, szülésre, és hogyan látod saját szerepedet a gyermekvállalásban. Remélem, hogy a hipno-szülés módszerének ismeretanyaga segíteni fog majd neked és párodnak (vagy annak, akit választasz, hogy a szülésnél veled legyen) a várandóssággal és szüléssel kapcsolatos problémák megbeszélésében, és segíteni fog a szülői szerepre való felkészülésben is. Ez a program mindkettőtöknek szól, hiszen a segítőtárs életbe vágóan fontos szerepet játszik egész várandósságodban és magában a szülésben is. Ha bármilyen kételkedést észlelsz társad részéről, talán meggondolandó egy második segítőtárs felkérése a vajúadás és szülés idejére. Tudnod kell, hogy nem rendkívüli eset az sem, ha valamely segítőtárs az elején vonakodik, majd fellelkesül, mikor bevonjuk az erről való beszélgetésbe. A legtöbben nagyobb hajlandóságot mutatnak, hogy aktív szerepet vállaljanak az előkészítési fázisban és vajúadásban még akkor is, ha ez az elején nem így volt.

Mikor ráeszmélsz, hogy új életet hordozol és hozol hamarosan a világra, ez olyan érzéseket és érzelmeket ébreszt majd benned, melyeket korábban

soha nem éreztél. Mint a legtöbb leendő szülőnek, úgy a te gondolataid legnagyobb részét is ez a kis meg nem született, szíved alatt hordozott baba foglalja le, akinek a megszületésére készülsz. Ez nagyon fontos. Gondolkozz azon, hogy mennyire különleges vagy, mennyire különlegesek az érzéseid kisbabád fejlődése során!

Ez az élmény, függetlenül attól, hogy hány gyermeked van, egyedülálló. Ez a baba soha nem fog fizikailag újra megszületni, és születése sem ismételhető. Nincs még egy olyan emberi lény a Földön rajtad kívül, akiben ez a kis apróság megfogantatott volna, és aki őt a világra hozhatná. Egyedi és megismételhetetlen esemény ez az életedben, és egészen természetes, hogy társaddal együtt olyan szülést szeretnétek, amely a lehető legbiztonságosabb, legkielégítőbb és természetesen legnyugodtabb a babád számára.

A hipno-szülés hangsúlyozza ennek az egyedi és félelemmel vegyes tiszteletnek az érzését, segít felismerni, hogy tested a természet legtökéletesebb alkotása – olyan hordozó, melyben gyermeked csodálatosan fejlődik és világra jön. A szülés a természet csodája. Az élet legnagyobb erejének megtestesítője, mely biztosítja az emberi faj fennmaradását. A természet minden más működése elhalványul a születés csodája mellett, és ti most mindketten e nagyszerű csoda kapujában álltok.

A természet várandósságod legelső pillanatától fogva dolgozik benned, hogy felkészítse testedet erre a varázslatos élményre. Tökéletesített tested harmóniában munkálkodik elméddel. Megtanulod majd, hogyan működj összhangban a természettel. Napjaidat tökéletesen kitölti majd a természetes, biztonságos szülésre való felkészülés, helyes táplálkozással, megfelelő gyakorlatokkal és a szülési folyamatba vetett hittel. Megérted majd, hogy amikor elméd megszabadul a félelemtől és feszültségtől, tested felszabadul a fájdalom alól, és úgy fog működni, ahogy teremtetett.

Ezzel a felismeréssel és a hipno-szülés technikájával olyan bizalommal vértized fel magad, mely lehetővé teszi, hogy kisbabádat nyugodt várakozással és örömmel hozhasd világra.

Apa és szülést segítők: tihozzátok szólok

Neked, aki segítőtárs kívánsz lenni – férj, élettárs, barát, testvér, anya – különleges szerep jut a hipno-szülésben. Számtalan nő sikeres szülése – akik e program híveként hozták világra gyermeküket – kizárólag a segítőtárs biztatásán és támaszán múlt. Az a támogatás és kötődés, mely a vajúdás és szülés során alakul ki, olyan összhangot teremt, melynek szépségét szavak nem írhatják le. A párok arról számoltak be, hogy közelebb kerültek egymáshoz, mint azt valaha is gondolták volna. Az a tudat, hogy szerető és törődő társ segíti az anyát biztatásával, egyike a legfontosabb tényezőknek, melyek fenntartják az állapotos anya és meg nem született gyermeke érzelmi harmóniáját.

Nagyon fontos, hogy részt vegyél a megfelelő egészségügyi szakember kiválasztásában, aki támogatni fogja kívánságokat, a természetes, biztonságos szülést. A legtöbb apa azzal szembesül, hogy igenis jó szívvel fogadják a kötelező orvosi látogatásokon, és örömmel osztoznak a baba növekedésének és fejlődésének figyelemmel kísérésében. Hajlandóságod, hogy átvedd a vezető szerepet annak biztosításában, hogy a szülés, melyet mindketten terveztek, valósággá váljon, életbevágóan fontos, és bizalmod segíteni fog az anya önbizalmának növelésében.

Ha megtanulod azokat a technikákat, melyekkel biztathatod az anyát várandóssága alatt, és ha otthon részt veszel a kötelező gyakorlatokon, biztonságot sugársz a baba felé, hogy ő máris fontos tényező lett az életetekben.

A folyamat nélkülözhetetlen részeseként a bizalom és támasz kötelező elemeit hordozod, amely elengedhetetlen a szülési folyamatban. Te vagy a támasz, segíted az anyát, hogy a lazításra koncentrálhasson. Hangod és kezed érintése vezérli őt vajúdása közben. A figyelem, megértés, biztatás és közelség olyan kapcsot alkot, mely páratlan és ez egész életeteket végig fogja kísérni.

Eleinte bizonytalannak érezheted szerepedet a vajúdószobában: ez teljesen természetes. Mindamellett, amint buzdításoddal kíséred az anyát vajú-

dás közben, hamarosan érezni fogod segítséged felmérhetetlen fontosságát. Miközben folyamatosan biztatód őt, hogy képes lesz könnyedén szülni, fenn tudod tartani a szülés körüli békét és nyugalmat. Mikor együtt igyekszel vele minden egyes méhösszehúzódkor, egyé olvadsz fájdalmával, és mindenki más jelenléte megszűnik. Ösztönösen tudni fogod, hogy mit kell tenned, és megfelelkezel az egészségügyi dolgozók jövés-menéséről is.

Ha a szüléshez félelemmel közelítesz, hisz látnod kell majd, hogy a szeretett társ kellemetlenségeket él át, a hipno-szülés program eloszlatja ezeket. Te és a szülő anya olyan technikákat tanultok majd meg, melyek enyhítik ezeket a kellemetlenségeket, s még az is lehet, hogy teljesen kiküszöbölik őket. A te támaszod és szereteted segíti ennek megvalósulását.

A vajúdo nő sebezhető, érzékeny és magába forduló. Te leszel a védelmezője, szószólója és közvetítője. Te leszel az összekötő kapocs közte és az egészségügyi dolgozók közt szülés közben és azután is. Kettőtök ügyét te fogod képviselni, és te biztosítod, hogy a terv megvalósuljon, ez lesz életed egyik legfontosabb feladata. Jelenléted és támaszod, különösen a szülés alatt, felbecsülhetetlen. Majd a szülés pillanatában érezni fogod azt az üdvözítő örömet, mely együtt jár a tudattal, hogy ketten együtt vittétek véghez ezt a csodát – a csodát, melyet egyikőtök sem fog sohasem elfelejteni.

*Valaki azt mondta, hogy senki nem tud úgy szeretni egy gyereket,
ahogyan az anyja. Ez a valaki soha nem volt apa.*

—

Ismeretlen szerző

A TERMÉSZETES GYERMEKSZÜLÉS ESZMÉJÉNEK SZÜLETÉSE



*Nem csak arról van szó, hogy a könnyű vajúrást pártoljuk,
még hozzá úgy, hogy az anya vagy a baba testi épségét ne veszélyeztessük;
ennél többet akarunk.*

*Meg kell értenünk, hogy a gyermekszülés alapvetően nagyszerű szellemi
és fizikai teljesítmény... A gyermek születése az emberi szeretet kiteljesedése.*

—

Grantly Dick-Read, 1953

A hipno-szülés filozófiája szorosan kötődik az ősi idők szülési gyakorlathoz – az élet ünnepléséhez. Gyakorlati eredete a modern tudomány szakembereinek munkájában lelhető fel, különösképpen egy kora 20. századi angol szülészorvos, dr. Grantly Dick-Read elméleteiben.

Dr. Dick-Read 1913-ban, London egyik nyomorúságos szegénynegyedében figyelt fel a vajúrást és szülés igazi lényegére. Fiatal orvosként a londoni East End-i nyomornegyed szívében lévő White Chapel Kórházban végezte szülészeti gyakorlatát, mikor egy alkalommal vajúró nőhöz hívták. Hosszasan biciklizve esőben és sárban, hajnali háromkor érkezett meg egy vasúti felüljáró alatt meghúzódó nyomortanyához. Ennek egyik kis lakásának piciny, sötét, esőáztatta kamrájában talált rá páciensére. Minden takarója néhány szakadt zsák volt és egy ócska, fekete szoknya. Engedélyt kért, hogy kloroformot, a kor szokásos fájdalomcsillapítóját adhassa a kismamának. Dick-Read megvilágosodásának első lépése a nő

határozott ellenkezése volt. Visszatette a kloroformos maszkot a táskájába, hátralépett és figyelte, amint a nő minden erőlködés nélkül, pusztán néhány könnyű légzéssel megszülte babáját. A gyermek az anya különösebb zajongása vagy kiabálása nélkül született meg. Mielőtt elment volna, Dick-Read megkérdezte az anyától, miért utasította vissza a fájdalomcsillapítást.

Az anya válaszát az orvos soha nem felejtette el:

– Nem fáj. Mér kellett vóna fájjon, doktor úr?

Ez az egyszerű, vaskos cockney akcentussal kimondott válasz mély hatást gyakorolt a következő évtizedek szülészetére. Mikor Dick-Read azon a reggelen visszaérkezett a kórházba, csodálkozva hallgatta a nővér beszámolóját, miszerint igen unalmas éjszakájuk volt, de most talán történik valami, mert a nőnek a 308-asban lehet, hogy nehézségei lesznek. Sokszor hallott már korábban is hasonló szavakat, ám most nem tudott egykönnyen napirendre térni felettük. Hacsak nem merül fel valami nehézség, a szülést unalmasnak tekintjük?

Az utána következő hónapok éjszakáit művelt, tehetős asszonyokkal töltötte a londoni kórházban. Figyelte kínlódásukat és a halálos gyötrelmet, amit átéltek, és lelke minduntalan vissza-visszatért a vasúti felüljáró alatti nyomortanya asszonyához. Gondolatban összevetette pácienseit a nyugodt, békés nővel, aki minden nehézség nélkül szült, és feltette a kérdést: „Miért?”

Hasonló élményekben volt része Dick-Readnek az I. Világháború alatt is, amikor katoniorvosként szolgált. Egy alkalommal a csatamezőn, idegen földön egy láthatóan a közeli szülés előtt álló, vajúdó asszony közeledett a lövészárokhöz, és a tábori orvos után érdeklődött. Grantly Dick-Readhez irányították, majd közösen lesegítették az egyik lövészárkba. A nő tudomást sem vett Dick-Readről, hanem szülni kezdett, könnyedén, látszólag mindenféle kínlódás nélkül, éppen úgy, ahogyan az az asszony a londoni éjszakában. A nő a lövészárkban megfeledkezett a körülötte zajló háborúról. Miután világra hozta gyermekét, alaposan bepólyálta, majd a többiek

segítségével elhagyta a lövészárkot, és visszament ugyanazon az úton, ahol jött, a csatamezőn keresztül.

Máskor egy rézsűnek dőlő vajúdo nőre figyelt fel, aki ott szülte meg gyermekét. A baba minden nehézség nélkül jött világra. Az orvos figyelte, hogy a nő vár egy keveset, babáját magához szorítva. Láta, amint a köldökzsinór vékonyodni kezdett, olyan lett, mint egy madzag. Ezek után az asszony, újszülött gyermekével a karjában visszaindult a falujába. Ismét egy természetes, normális szülésnek lehetett a tanúja. Se baj, se szövődmény nem nehezítette az asszony vajúdását.

Ezek az élmények arra sarkallták Dick-Readet, hogy megkérdőjelezze addigi elképzeléseit a vajúdással kapcsolatban. Megpróbálta kideríteni, vajon mi lehet az a többlet, amely lehetővé tette ezeknek az egyszerű nőknek, hogy a „szokásos” jelenetek nélkül – melyeknek látványához pedig már annyira hozzászokott a pogári környezetben – hozzák világra gyermekeiket. Idővel világossá vált számára, hogy itt nem többletről van szó, hanem éppen ellenkezőleg, egy dologgal kevesebből – és ez a félelem.

E tapasztalatokból kiindulva évekig tartó kutatómunkába kezdett, melynek eredményeként megfogalmazhatta egyik alapvető elméletét: mikor a félelem nincs jelen, a fájdalom is elmenekül. Félelem hatására a méhet ellátó artériák összehúzódnak, feszesek lesznek, és ez okozza a fájdalmat. Ha nincs jelen félelem, az izmok ellazulnak, rugalmasakká válnak, a méhszáj képes természetes elvékonyodni és kinyílni, amint a test ritmikusan pulzál, és könnyedén kilöki magából a kisbabát.

Az 1920-as években adta közre Dick-Read a „Mi a baj a vajúdással?” című dolgozatát, melyben alaposan körbejárja a kérdést. Elméletét „Félelem-Feszültség-Fájdalom Szindrómá”-nak nevezte, és alapvető elvként kijelentette, hogy a félelem okozza a feszültséget a testben, különösképpen a méhben, és a feszültség gátolja a természetes szülési folyamatot, meghosszabbítja a vajúdást, és fájdalmat okoz. Kollégái örültek tekintették, amiért egyáltalán eljátszott azzal a gondolattal, hogy a szülés lehet fájdalom nélküli is, és figyelemre sem méltatták. Elmélete később keltett csak némi visszhangot, mikor

az 1933-ban megjelent, *Természetes gyermekszülés* című könyvében továbbra is hangsúlyozta azt az elvét, mely szerint testünk tökéletesen felkészült arra, hogy enyhítse a szülés okozta fájdalmat. Kollégái azonban, akik megszokták a fájdalomcsillapítókkal és fogókkal történő „szüléslevezetést”, továbbra sem vettek tudomást róla. Az az elmélet, hogy létezik valami a testünkben, amely félelem és feszültség híján könnyű szülést elősegítő, természetes görcsoldót termel, túlságosan radikális gondolatnak tűnt abban az időben.

Endorfinok – a test természetes fájdalomcsillapítói

Dick-Read több mint fél évszázaddal előzte meg korát. Nem tudta megnevezni, de megfigyelései alapján pontosan tudta, hogy akkor, amikor a vajúdó anyákat nem gátolja a félelem, valami egészen csodálatos történik, s éppen ez teszi lehetővé a könnyebb szülést. A test telítődik saját természetes görcsoldójával.

A tudósok sokáig keresték a fájdalomcsillapítók alternatíváit, de csak a hetvenes években jöttek rá, hogy a természetes fájdalomcsillapító saját testünkben rejlik. Amerikai kutatók az ópiátok emberi testre gyakorolt hatását tanulmányozva fedezték fel, hogy az ópiátok, melyek a központi idegrendszer speciális receptoraihoz kapcsolódnak, lelassítják az idegek impulzus-kisüléseinek intenzitását. Rájöttek, hogy ha csökkentik ezeknek a gyakoriságát, ez egyúttal a fájdalomérzet csökkenését is eredményezi. A nyugalom volt az a hiányzó láncszem, amely ezt a folyamatot lehetővé tette.

Ebből kiindulva nem kellett sok idő ahhoz, hogy azonosítsák az **endorfinokat** – ezek olyan neuropeptidek az agyban és az agyalapi mirigyben, melyek a morfiumnál kétszázszor erősebb hatásúak. Az endorfinok nyugodt, amnéziás állapotot okoznak. A felfedezés igazolta Dick-Read elméletét.

Ez az amnéziás állapot minden emlősnél természetesen módon jelentkezik szülés közben, amint a vajúdó anya közeledik a tágulási szakasz

végéhez. Az a rettegett periódus, melyet más módszerek „átmenet”-nek neveznek, természetesen tűnik el, amint az anya lassan nyugalmi állapotba kerül, s e nyugalomban egyre jobban elmerülve babájára és saját vajúdo testére összpontosít, míg végül a világ minden más zavaró tényezője megszűnik körülöttük, és az anya megszüli gyermekét.

Az ötvenes évek közepén Dick-Read *Gondolatok a gyermekszülésről* című könyvének második kiadása az Egyesült Államokban a *Gyermekszülés félelem nélkül* címmel jelent meg. Sokunk számára, akik nem osztottuk az általánosan elterjedt hiedelmet a vajúdas szörnyűségeiről, Dick-Read hőssé magasztosult. Hallgattunk rá, és ez sok korombéli asszonyt segített rendkívüli, csodálatos szülésélményhez.

Dick-Read tanítása a 20. század két fontos szüléssel kapcsolatos mozgalmának lett az alapja: a Lamaze-módszernek és az apás szülésnek, melyet Bradley-módszerként is ismerünk. Több mint egy évtizeden keresztül szülhették a nők fájdalom nélkül gyermekeiket a Lamaze-módszer segítségével. Sajnos az orvosi szakmai testület azzal, hogy átvette a tanfolyam tartalmát, egyben Lamaze filozófiáját is „felhígította”. Sok oktató vagy saját, vagy annak az intézménynek az értelmezését adta hozzá az eredeti műhöz, mely alkalmazta őt, így végül a Lamaze nevet le is cserélték, és a tanfolyamok a „Felkészülünk a szülésre” nevet kapták. Az utóbbi években a program ismét közeledni kezdett alapítója, Ferdinand Lamaze eredeti szándékához.

1989-ben lépett színre a hipno-szülés mozgalom, és hozta vissza azt az ősi hitet, mely szerint minden nő rendelkezik azzal az erővel, hogy segítségével hívja természetes anyai ösztönét, és boldogságban, békében szülje meg gyermekét.

Elméletemet olyan megfigyelésekből merítettem, melyeket vajúdo nők ágya mellett szereztem, nem laboratóriumban.

—
Dr. Grantly Dick-Read

A HIPNO-SZÜLÉS ESZMÉJÉNEK SZÜLETÉSE



Huszonegy éves fiatal nőként – 1954 júniusában – egészen biztosra vettem, hogy enyém ez az egész, széles, meghódítandó világ. Ötödikén diplomáztam Plymouth-ban, New Hampshire-ben, egy kicsi tanítóképző főiskolán. Már korábban aláírtam a szerződést, mely szerint ősztől tanítani fogok, és most, diplomával a kezemben meg is élhettem gyermekkori álmom valóra válását: tanár lett belőlem.

Egy héttel később férjhez mentem. Csodálatos, mesebeli esküvőnk volt, egy gimnáziumi szerelem méltó beteljesedése. Két új, életemet megváltoztató szerepet vállaltam egyszerre, de miért is ne?

Szeptemberben kezdtem tanítani, és tudtam, hogy megtaláltam helyemet az életben, melyet soha többé senki nem vehet el tőlem. Késő ősszel a férjem befejezte katonai szolgálatát, és megkezdtuk közös életünket egy kicsi, faki-termelésből élő városkában a New Hampshire-i Fehér Hegység lábánál.

Januárban kimaradt egy menstruációm. Biztos voltam benne, hogy ez annak a hörghurutnak a következménye, mely december óta kínozott. Állapotos semmiképpen nem lehettem.

Türelmetlenül vártam már, hogy végre minden helyreálljon a szervezetben, ezért elmentem a házi orvosunkhoz. Vizsgálat után döbbenten vettem tudomásul a diagnózist. Mégiscsak állapotos voltam.

Álmunkban sem gondoltunk arra a lehetőségre, hogy életünk e szakaszában gyerekünk legyen. A férjem a GI Bill²-el éppen megkezdte egyete-

² GI Bill: Az amerikai kongresszus határozata, mely szerint minden II. Világháborús veteránnak az állam fizeti egyetemi tanulmányait.

mi tanulmányait, én teljesen elmerültem a lecketervekben és mindazokban a kalandokban, melyekben egy kezdő tanárnak része van. Házasságunk olyan új volt még, hogy be sem fejeztük apró, szoba-konyhás bérelt lakásunk bebútorozását. Reggelente nem voltam rosszul, nem émelyegtem vagy fújódtam fel, és az étvágyam sem vett semmilyen örült fordulatot. Nem lehet most gyerekünk. Most semmiképp sem!

Néhány napig kísértést éreztem, hogy visszamenjek az orvoshoz, és erősödjek: pusztán a hörghurutom vacakol a szervezetemben, és mégsem vagyok várandós.

Aztán egy reggel arra ébredtem, hogy furcsa, izgató ragyogást érzek magam körül. Bensőm legmélyéről egy hang egyre csak ismételte: gyerekem lesz.

Annyira felvillanyozódtam, ahogyan addig még soha – és kedvemre való volt ez az izgatottság! Nem tudom, honnan eredt az érzés, de attól a pillanattól kezdve rabja voltam annak a csodának, mely bensőmben történt. Csak a várandósságommal és a babánkkal kapcsolatos gondolatokkal tudtam foglalkozni.

Elhatároztam, hogy ez nem „átlagos várandósság” lesz, hasogató derékkal, dagadt lábakkal vagy más efféle, állapotossággal járó kellemetlenséggel. Nem akartam az akkori szokásoknak megfelelően gyógyszerektől kábán szülni, hogy utána semmiféle emlékem ne maradhasson az egészről. Az a gondolat, hogy a szülés fájdalmas megpróbáltatás, elfogadhatatlan volt számomra. Nem tudtam elhinni, hogy Isten, aki a testet tökéletesnek teremtette, a nemzőrendszert tökéletlennek alkotta volna meg. Túl sok olyan kérdés merült fel bennem, mely megakadályozta, hogy elhiggyem: a szülés csak fájdalommal mehet végbe. Normális körülmények között miért éppen a méh izmai nem teljesítenek jól? Miért éppen az állatokat éri a békés, könnyű szülés áldása, mialatt mi, a teremtmények legtökéletesebbike, kiket önnön képmására teremtett az Isten, szenvedésre vagyunk kárhóztatva? És miért van az, hogy néhány kultúrában az asszonyok egyszerűen, könnyen, magától értetődően szülnek? Vajon a nyugati világ asszonyával

kevesebbet törődnek, kevésbé szeretik őket, mint amazokat, és az áldásból nekik kevesebb jut? Sehogy sem tűnt ez nekem logikusnak.

De ami még fontosabb: sehogy sem tudtam elhinni, hogy a szerető Isten ilyen kegyetlenül megréfkált volna minket. Hogy olyan szexuális lényeknek teremtett volna bennünket, akik szerelemben nemzik gyermekeiket, ám kínkeserves fájdalmak közepette szülik meg őket.

Mindent elolvastam, amihez hozzá tudtam férni, hogy alátámaszthassam hitemet, mely szerint a fájdalom nem feltétlenül velejárója a szövődménymentes szülésnek. Gyorsan el is vetettem őket – a kor szakirodalma tele volt „mi van akkor, ha”-típusú orvosi ijesztgetésekkel. A figyelem kizárólag arra terelődött, hogy milyen bajok történhetnek vajúdás közben. Elbátortalanodtam.

Aztán eszembe jutott egy cikk a *Life* folyóiratból, amit még gimnazistaként olvastam. Egy olyan nőről szólt, aki természetesen szült a Grace-New Haven-i Kórházban, Connecticutban. Tudtam, ha megtalálom azt az újságot, hitem igazolást nyer, és kinyomozhatom annak az angol orvosnak is a nevét, akinek szülési módszerét a kórház alkalmazta. Megtaláltam a folyóiratot a helyi könyvtárunkban, és megtaláltam dr. Grantly Dick-Read könyvét is, a *Gyermekszülés félelem nélkül*-t. Rögtön tudtam, hogy ez az elmélet a válasz a gyógyszermentes, fájdalommentes és biztonságos szülés kérdésre, melyet saját magam, de főleg a kisbabánk számára kerestem. Akkoriban kevés szó esett a baba biztonságáról és kényelméről. Látszólag minden az anya szülésélményéről szólt, de arról senki sem beszélt, valójában hogyan is élte át ő és partnere ezt az élményt, milyen vágyaik, elképzeléseik voltak a szüléssel kapcsolatban. A „család” fogalma nem képezte részét a szülésről való gondolkodásnak.

Félredobtam minden olyan irodalmat, mely a „gyermekszülés iszonyatos gyötrelmét” és a vajúdó nőknek azt az igyekezetét ecsetelte, amellyel megpróbálják legyűrni és túlélni saját szülésüket. Inkább Dick-Read Félelem-Feszültség-Fájdalom elméletére koncentráltam. Izgatottan készülődtem a normális, természetes szülésre, éberem, ugrásra készen, lerázva az ezzel járó

félelmet és fájdalmat. Szinte repestem az örömtől, mikor megtudtam, hogy a Grace Kórház orvosai is egyetértenek azzal a gondolattal, hogy a fájdalomtól való félelem valóságos fájdalmat okoz vajúadás közben. Teljes egészében elfogadták azt az elméletet, hogy a „mentális félelem fizikai feszültséggé változik, mely felesleges fájdalmat okoz”. Általában megegyeztek abban, hogy a legtöbb szülés – noha nem mindegyik – szövődménymentesen zajlik, s többnyire minimális gyógyszerezésre, még kevesebb mesterséges segítségre vagy beavatkozásra van szükség közben. Tetszett, amit olvastam.

A természetes szülésre fel tudtam készülni, de azokra a reakciókra nem, amelyeket orvosoktól, barátoktól, ismerősöktől kellett elszenvednem. Senki nem vette komolyan azt a szándékot, hogy érzéstelenítés nélkül akarom a gyermekemet megszülni. A barátaim kinevettek, mikor felvettem, hogy természetesen is világra lehet hozni a gyermeket annak ellenére is, ha manapság az a szokás, hogy minden szülő nőt „kiüssenek” általános érzéstelenítéssel. Aneszteziológusok gúnyolódtak velem és sértegettek, hisz épp akkoriban vezették be a spinális (gerinc közeli) érzéstelenítés egy fajtáját, amely azzal járt, hogy a szülést követően tökéletes mozdulatlanságban kellett feküdni órákig, hogy a kismama elkerülhesse az esetleg évekig visszatérő fejfájást. Szerencsémre férjem és a családom már elfogadta a szokatlanhoz való vonzalmamat, s ha némi beletörődéssel is, de támogattak engem.

Mikor vajúdni kezdtem, bementünk a kórházba, ahol mindenkinek elmondtam, hogy természetes szülést szeretnék. A szülésznők arcán azonnal gúnyos mosoly jelent meg. Röviddel azután, hogy „felkészítettek” a vajúadásra borotválással és beöntéssel, az egyik szülésznő kedvesen biztosított: – Mikor a méhösszehúzódások kezdenek elviselhetetlenné válni, egy gyors Demerol injekció könnyíteni fog majd rajtuk.

Újfent kigúnyoltak, mikor visszautasítottam az ajánlatot, és egyedül hagytak egy sötét vajúdóban, ahol egy „Baby Ben” óra elviselhetetlen ketyegését hallgathattam, melyet az ágyam mellé helyeztek, hogy „mérhessem” az összehúzódásokat. A szülésznők nem vették komolyan, hogy vajúadásom

mennyire előrehaladott, és kioktattak, hogy amikor majd a szülőszobába fogok menni, „sikoltozni és jajveszékelné fogok, mint mindenki más”.

Röviddel ezután szóltam a szülésznőnek, hogy a kitolási szakaszba jutottam. Vonakodva, száját húzva végül megvizsgált, és ekkor valóban elkezdődött a sikítozás – ám a nővérek visítottak, nem én.

Lábaimat összeszorították, és erősködtek, hogy lihegjek. Megkértem őket, engedjék, hogy ott és akkor szülhessem meg a babámat, de kiviharzottak velem a szülőszobába, továbbra is lábaimat szorongatva és lihegve.

Mikor odaértünk, csuklóimat odaszíjazták a szülőágyhoz, lábaimat pedig a tartókba kényszerítették, amitől a térdem és lábszáram másfél méterre emelkedett a levegőbe. Fejemet lefogták, mialatt étermaszkot erőszakoltak az arcomra. Ez az utolsó mozzanat, amire még emlékszem. Mikor magamhoz tértem, az étertől szörnyű rosszullét kerülgetett, miközben közölték velem, hogy „világra hoztam” egy gyönyörű fiúbabát, akit majd reggel láthatok. A szülésznő figyelmeztetett, hogy ne ijedjek meg a vörös dagadásoktól az arcán, az csak a fogótól van. – Ez teljesen normális – tette hozzá.

A férjem tíz percre meglátogathatott. Egyikünk sem tarthatta azon az estén a karjában, de még csak nem is láthattuk fiunkat, Wayne-t.

Mikor először megpillantottam őt, elborzadva gondoltam arra, min lehetett keresztül, mialatt „kiráncigálták” erre a világra. Nagyon csalódott voltam és szörnyen haragos. Megfosztottak a tervezett természetes szüléstől, a babámat pedig felesleges szenvedésnek tették ki. Férjem az elkövetkezendő öt napban csak a csecsemőosztály üvegén keresztül láthatta fiunkat, minthogy senki nem látogathatta a babákat. Családi kötődésünk nem létezett.

Két évvel később, mikor második fiunkkal, Briannel vajúdtam, minden ugyanolyan békésen és nyugodtan zajlott, mint első szülésem alkalmával, ám maga a szülés most is úgy játszódott le, mint először – teljes emlékezetkiesés. Mikor végre megengedték, hogy a „kijelölt időben” láthassam Briant, ismét vörös véraláfutás borította babám arcát a fogó nyomásától. Férjem öt nappal később ölelhette meg először fiunkat, amikor kiengedtek a kórházból. Magamon kívül voltam dühömben. Nem kértem sem mást,

sem többet annál, mint hogy egyszerűen engedjék békében megszülni a gyermekemet. Nem kívántam extrákat. Semmi szükség nem volt arra, hogy elkábítsanak, leszíjazzanak és erőszakoskodjanak velem.

Harmadik várandósságom legelején felkerestem orvosunkat és kijelenttem:

– Beszelnünk kell.

Felnevetett és kérdéssel válaszolt:

– Beszélni? Miért kellene beszelnünk, Mickey? Ez a harmadik babád; igazán tudod már, miről van szó.

Következő mondatom alatt igyekeztem végig mosolyogni:

– Én tudom, doktor úr, de te nem.

A mosoly megmentett. Nyilvánvalóan megdöbbsent, hogy laikus létemre szembe merek vele szállni, még ha, mosoly ide vagy oda, barátról is volt szó. Összeszedte magát és megkérdezte, ezt hogy értem.

Ez volt az én nagy lehetőségem, gyorsan megragadtam. Elmondtam, mennyire kiábrándító élmény volt, ahogyan előző szüléseim során bántak velem. Elmondtam neki, hogy megcsalva éreztem magam, mikor ígérete ellenére, hogy támogatni fogja kívánságomat a természetes szülést illetően, mégsem segített, és nem járt közbe az érdekemben. Így, miután senki nem utasította őket, a nővérek precízen követték a rutint: szíjakkal és éterrel „készítettek elő” a szülésre. Megismételtem, milyen fontos számomra a természetes szülés, mindenféle gyógyszer nélkül. Kijelentettem, hogy ezúttal eltökéltem, akkor is így fogok szülni, ha máshová kell utaznom olyan orvost keresni, aki meghallgatja kívánságomat és teljesíti a szülésre vonatkozó érzelmi szükségleteimet.

Akkoriban kevés baba született otthon, így hát tudtam, az az egyetlen esélyem, ha kiharcolom a megfelelő orvos tökéletes támogatását – remélhetően a saját orvosomét. Aki szerencsére biztosított róla, hogy vállalja a megbízatást, és megkérdezte, mi a kívánságom.

Kértem, hogy amiket elmondtam, vezesse bele a kiskönyvembe, hogy mindenki tudomást szerezhessen róla: nem akarok gyógyszerrel szülni, és

nem akarom, hogy a szülőágyhoz szíjazzanak. Mosolygott, jegyzetelt a kiskönyvembe, és megkérdezte, hogy most már elégedett vagyok-e. Lehajtottam a fejem, még egy utolsó meggyőző pillantást vettem feléje és kijelenttem:

– Nem, ez még nem minden.

Újra felvette a tollát és megkérdezte:

– Mit szeretnél még?

Válaszom nagyon gyors volt, mert nem hittem, hogy szavaim valóban elhangzanak, ha percnyit is tétovázom:

– Szeretném, ha a férjem bent lenne velem a vajúdóban, és mellettem lenne a szülőszobában is.

Hogy megértsük, mennyire földönkívülinek számított ez a kérés, tudnunk kell, hogy az ötvenes években a férjek nem mehettek beljebb a kórházak előcsarnokánál. Nem voltak megfelelő, kényelmes, akár hosszas várakozásra is alkalmas terek a szüléseteken. A legtöbb apát hazaküldték, hogy várják a telefont: Lezajlott. Megvan.

Az orvos tolla átrepült az asztalon. Megpördült a forgószekével és felkiáltott:

– Ó, nem kívánhatod, hogy vásárra vigyem a bőrömet!

Megmagyaráztam neki, hogy semmi olyat nem kívánok, amivel ő esetleg nem ért egyet. Ha ellenzi, megértem, és keresek egy másik orvost. Elgondolkodott egy pillanatig, majd megadta a választ, amiben reménykedtem:

– Miért is ne?

A hetedik mennyországban jártam. Megvolt a támogatása és ígérete, hogy hivatalosan bevezesse a kiskönyvembe: mindenben teljesíteni kell kívánságomat, ami eredeti „szülési terveimet” illeti. Reméltem, hogy ezúttal kiáll mellettem, és így is történt. A férjem végig velem lehetett a kétórás vajúdásom alatt, elkísért a szülőszobára is, és mellettem volt, amíg kislányunk megszületett – első eset volt ez a kórház, de az egész környék történetében is.

Kezem és lábam szabad volt, és nem alkalmaztak érzéstelenítőt. Éber voltam és felvillanyozott. Boldogságom határtalan volt. Noha korábban is természetesen vajúdtam, most először tudtam teljesen természetesen megszülni a babámat. Maura biztonsággal és gyógyszerek nélkül jött a világra. Az egyedüli öröm az örömben az volt, hogy egyikünk sem tudta azonnal megölelni és karjában tartani a kislányunkat. Azonnal kisiettek vele a szobából, és a csecsemőosztályra vitték mindenféle nyilvánvaló ok nélkül.

Néhány perc múlva a csecsemőosztály ablakában álltam és figyeltem, amint fürdetik a lányomat – mindez akkoriban történt, mikor az asszonyoknak egy, vagy akár több napot is ágyban kellett maradniuk szülés után. Legszívesebben karjaimba kaptam volna Maurát és hazáig szaladtam volna vele. De ilyesmi nem történhetett meg. Akkoriban legalább négy napig kellett kórházban maradni.

Azon az estén mindenki kivirult körülöttem az örömtől. Az orvosom annyira izgatott lett, hogy hajnali háromig virrasztott, mindent elolvasott, ami a keze ügyébe került dr. Grantly Dick-Read természetesszülés-elméletéről. Mondták, hogy az egész kórház a szüléséről beszélt három műszakon keresztül. Sajnos ez a káprázat és kíváncsiság nagyon kérészerű volt. Szülésem csodáját napokon belül „helyretették”, mondván, csak „mázlim” volt. Közölték velem, hogy néhány asszonynak egyszerűen hihetetlenül nagy a fájdalomtűrő képessége, és különben is, a baba csak 2810 gramm volt. A fény sugar, amelyről azt hittem, meggyújtottam, gyorsan kialudt. Semmi nem változott.

Negyedik gyerekünk ugyanolyan könnyedén, simán született, noha fiunk, Shawn 3723 grammot nyomott, közel egy kilóval többet Mauránál. Percekkel azután, hogy visszavittek a szobámba, láttam, hogy ismét kénytelen vagyok magam elmenni a csecsemőosztályra, ha látni szeretném a gyereket. Mikor befejezték a fürdetést, mérést és öltöztetést, odatolták Shawnt kis kocsijában az ablakhoz. Ő az ablak egyik oldalán volt, én a másikon. Ennyiben állt kötődésem a fiammal.

Az orvosom még mindig le volt nyugözve, ám különösebb meggyőződés nélkül azt mondta nekem, hogy hihetetlen hatással volt rá, hogy valaki ennyi nyugalommal és minden fájdalomcsillapítás nélkül viselt el egy ilyen iszonyatos fájdalmat. Hasztalan erősködtem, hogy hiszen semmi mást nem éreztem feszítő nyomáson kívül – nem sikerült megvilágosítanom elméjét, hogy mit is jelenthet a természetes szülés azoknak a nőknek, akik meghallgatják tanácsaimat. Leszíjazás, étermaszok, spinális blokk, lábtartó várta a kismamákat még sok-sok éven át.

Az első hipno-szülés

Az évek során mindig összereztem, mikor olyan beszámolókról hallottam, hogy micsoda borzalmas agónián mentek keresztül a nők, miközben babájuk született. Elszomorított, mert tudtam, hogy a fájdalom nagy része kiküszöbölhető, sőt néha teljesen meg is szüntethető lett volna. Olyan tehetetlennek éreztem magam. Valahányszor a könnyebb gyermekszülésről beszéltem, hallgatóim döbbenet, esetleg udvarias hitetlenkedéssel figyeltek.

1987-ben diplomás hipnoterapeuta lettem, s tudásomat sikeresen alkalmaztam tanácsadói munkámban és azokban az években is, míg dékánja voltam egy női főiskolának, és később, mikor egy női üzleti főiskolát vezettem. A hipnoterápia eszembe juttatta szüléseimet. Most először fogalmazódott meg bennem, hogy én tulajdonképpen önhipnózist alkalmaztam és ezzel értem el azt a fokú elengedettséget, amellyel fájdalom nélkül szülhettem meg gyermekeimet. (Grantly Dick-Read határozottan tagadta, hogy módszerének bármilyen köze is lenne a hipnózishoz. Ő úgy gondolta, hogy a nők a hipnózis során öntudatlan állapotba kerülnek, s ez megfosztja őket a szülésélménytől. Minthogy ma több és mélyebb ismerettel rendelkezünk a hipnózisról, tudjuk, hogy hipnózis alatt az ember teljes mértékben magánál van, talán még éberebb állapotban, mint egyébként, és tökélete-

sen ellenőrzi és uralja önmagát.) Én valóban önhipnózisban voltam, mikor gyermekeimmel vajúdtam.

Körülbelül egy éve gyakorolhattam a hipnoterápiát, mikor lányom, Maura bejelentette, hogy babát vár. Elhatároztam, mindent megteszek, hogy a lehető legjobb és legkielégítőbb szülésélményben lehessen része. Újból feléledt szülés iránti érdeklődésemből támadt az a szüléstanácsadó program, mely ötvözte az önhipnózis előnyeit a természetes gyermekszülésről való ismeretekkel. A módszert hipno-szülésnek neveztem el.

1989-ben kezdtem anyagot gyűjteni személyes és szakmabeli tapasztalataim alapján. Boldoggá tett a remény, hogy olyan programot dolgozhatok ki, mely lehetővé teszi majd Maura számára, hogy a hipno-szülés módszerével hozhassa világra babáját, éppen ő, aki az első olyan baba volt a környéken, aki az önhipnózis módszerével született. Még két másik kismama készült az én módszeremmel a szülésre, és azt kívántam, bárcsak Maura szülne elsőnek. Kívánságom teljesült.

Maurának még nem segíthettek a videók és az a több ezer sikertörténet, melyet azok a kismamák mesélnek, akik azóta a hipno-szülés módszerével hozták világra kisbabájukat. Ám erőt adott neki a tudat, hogy biztonsággal, könnyedén akarja világra hozni babáját, és mindent megtett ennek érdekében. Megbeszélte a szülésznővel, hogyan szeretne szülni: természetes úton, békében és mindenféle, babájára ártalmas gyógyszer nélkül. Elnyerte szülésznője támogatását és biztatását, és eseménytelen, egészséges, boldog terhességben volt része.

Mikor megindult a vajúdás, és Maura megérkezett a kórházba, kíváncsi és mindenben a segítségére siető orvosok és nővérek várták. Az öt óra alatt, míg vajúdott, a nővérek és szülésznők folyamatosan jöttek-mentek körülötte, mindenki talált ilyen-olyan ürügyet, hogy bepillant-hasson abba a szobába, ahol lágy zene szólt és egy szülő anyát láthattak, tökéletes összhangban testével és születendő babájával. Keresték a rejtély magyarázatát. Ez a jelenség teljesen abszurdnak tűnt a tapasztalataik alapján, miközben most mégis igaznak bizonyult. Maurán semmiféle

szokásos jelét nem látták annak, hogy már a szülés végéhez közeledne. Úgy hiszem, Maura saját születése egy mélyebb rétegben olyan nyomot hagyott a tudatalattijában, amely „emlékeztette” őt arra, hogy milyennek is kell lennie a szülésnek. Tökéletesen megbízott a testében, és ez nem hagyta cserben.

1990. január 3-án született meg az első hipno-szülés módszerével világra hozott baba, unokánk, Kyle. Bezárult a kör – kezdődött Maurával, aki az első természetes úton, beavatkozások nélkül született baba volt a környéken és beteljesedett Kyle-lal, aki az első hipno-szülés módszerével világra hozott baba volt. Nem is lehet szavakkal kifejezni, mennyire megható volt ez számomra.

A kórház személyzete félelemmel vegyes tisztelettel figyelte az eseményeket. Láttak már korábban is könnyű szüléseket, ám tudták, hogy ezt az esetet nem lehet könnyedén a szőnyeg alá seperni. Amit láttak, az nem a kivételes szerencse műve volt, hanem gondosan és szeretettel megtervezett, előkészített és megélt szülés.

Azóta tíz hipno-szülés módszerével született unokával gyarapodott a családunk. Számomra különösen kedves lények csodálatos csoportja ez a tizenegy unoka, akik magukon viselik mindazokat a különleges tulajdonságokat, melyekről a Föld minden részéről mesélnek a hipno-szülés módszerét alkalmazó szülők: vagyis gyöngédek ezek a gyerekek, együttérzőek, magabiztosak és szeretetreméltók.

A hipno-szülés módszere ma

Igazság szerint nem gondoltam volna a hipno-szülésről, hogy helyi jelenségből nemzetközi mozgalommá növi ki magát. Akkor még nem láttam teljes mélységében, hogy milyen nagy igény és vágy fogalmazódik meg szerte a világban egy olyan módszer iránt, mely lehetővé teszi a kismamák számára, hogy biztonságban, békében és gyógyszerek nélkül hozhassák

világra babáikat. Ők azok, akik most a hipno-szüléshez folyamodnak, hogy ez megvalósulhasson.

Minden évben párok ezrei gyarapítják a hipno-szülők sorait. Akárcsak ti, ezek a párok is a legjobbat szeretnék mind maguknak, mind gyermekeiknek, és mindent megtesznek, hogy ez felelősségteljesen meg is valósulhasson. Megtervezik és gondosan irányítják várandósságuk folyamatát, aztán magabiztosan várják az örömteli szülésélményt. Néhányan, akik már ismerik a könnyű szülés filozófiáját, megkönnyebbülve tapasztalják, hogy nemcsak biztonságban születhet meg babájuk, hanem maga a szülés is békében, harmóniában zajlik.

A hipno-szülés módszere segít a nőknek visszaszerezni azt a jogukat, hogy természetes ösztöneikre hagyatkozva, partnereik tökéletes bevonásával szülésük életük egyik legemlékezetesebb élménye legyen.

Ahogy nőtt a hipno-szülés, Mongan módszerének elfogadottsága, úgy nyert teret mind több kórház szülészeti osztályán a könnyű, békés szülés gondolata. Neves amerikai kórházak indítanak tanfolyamokat a könnyű szülésről és tartanak előadásokat a hipno-szülés technikájáról. Egyre több család dönt úgy, hogy otthonaik kényelmében és csendjében szüljenek a kismamák, míg mások a vízben szülés előnyeit választják a kórházakban vagy otthonukban.

Az egészségügyi személyzet is egyre elfogadóbb álláspontot képvisel a hipno-szülés elsöprő mozgalmának hatására. Mind több orvos és szülészeti szakember tesz tanúbizonyságot együttérző képességéről a szülők érzelmi és szellemi szükségleteivel kapcsolatban, és tesz eleget ezeknek a kívánásoknak kórházakban, születésházakban és a családok otthonaiban több mint huszonkét amerikai államban. Miután immár magukénak érzik azt a véleményt, hogy a szülés a születendő családról szól, nem rettennek meg attól a gondolattól sem, hogy átengedjék a szülés folyamatát a szülőknek, akiket szolgálnak, mialatt ők segítő-támogató nézői az eseményeknek.

A nyugodt, meg nem zavart szülés elvét ma már sokkal kisebb kételkedéssel fogadják. A hozzánk befutó megszámlálhatatlan telefonhívás és

beszámoló világosan mutatja, hogy a hipno-szülés módszerének sikerült legalább valamennyire megváltoztatnia a szüléssel kapcsolatos téveszméket.

Másfelől viszont a szülészetek némelyikére még mindig jellemző lekezelő bánásmód arra int, hogy nem ülhetünk a babérjainkon. Munkánk épp csak elkezdődött. Hiszen egyre gyakoribb az indokolatlan beavatkozás, a feleslegesen gyógyszerekkel megindított szülés még olyankor is, mikor erre orvosi szempontból nincs is szükség. Sajnos nagyon gyakran művi születeket kényszerítenek rá olyan családokra, ahol az anyák természetes úton szeretnék megszülni gyermeküket. Sok kórház szülészeti osztályán lenne szükség sürgősen szemléletváltásra, miközben körülményeik ötcsillagos hotelek eleganciájával és felszereltségével vetekszenek. Különben továbbra is tehetetlenül szemlélhetjük, amint az anyák műszerek erdejében, szíjak és csövek szorításában hozzák világra babáikat, sokkal inkább tudományos kísérleti alanyokra emlékeztetve, mint boldog, békésen szülő nőkre.

A hipno-szülés biztonságos módszert ad azoknak a kezébe, akik felismerik, hogy van választásuk. Azoknak, akik élnek a módszer nyújtotta előnyökkel, hogy megtalálják a legmegfelelőbb környezetet és helyzetet születendő babáik számára. Azoknak, akik nem hajlandók a legjobbnál alább adni, ami saját magukat és gyermekeiket illeti.

Dr. Christiane Northrup a *Nők teste, nők bölcsessége* című könyvében jól összefoglalja azt a kihívást, mellyel minden szülő nőnek szembe kellene néznie: Képzeld el, mi történne, ha a nők nagy többsége újult erővel, testben és lélekben megerősödve, a szülés eksztázisának élményéből születő új képességekkel kelne fel a vajúdóágyról. Mi történne, ha megértenék, hogy a szülés lehetőség a nőiségükben rejlő igazi hatalom megtapasztalására, s felelősséget éreznének azért, hogy helyreállítsák a természet rendjét: visszaszerezzék a szülés feletti uralmat, s letaszítsák a technológiát arról a képzeletbeli trónról, ahol csak egyetlen igazi uralkodó van: maga a szülő nő.

TEKINTSÜNK NYUGALOMMAL A SZÜLÉS VILÁGÁRA: A HIPNO-SZÜLÉS FILOZÓFIÁJA



Élettani törvény, hogy a test minden természetes, normális működése veszély és fájdalom nélkül menjen végbe. A szülés, a születés ilyen természetes, normális működése az egészséges nők és babák szervezetének. Magától értetődő következmény tehát, hogy egészséges nők, kik egészséges babákat hordanak, biztonságosan tudnak szülni veszély vagy fájdalom nélkül.

—
Dr. Jonathan Dye, 1891

A hipno-szülés egyszerre filozófia, technika és módszer. A program alapvető tétele, hogy a gyermekszülés a női szervezet normális, természetes és egészséges működése. Ilyenformán a nők nagy többsége, kivéve a szövődményes eseteket, békésen, nyugodtan szülheti meg gyermekét.

A nőtényállatokhoz hasonlóan az egészséges, állapotos nők ösztönösen tudnak szülni ugyanúgy, ahogyan testük ösztönösen tud megfogani, táplálni, és ösztönösen tudja kihordani a magzatot. A hipno-szülés segít abban, hogy élni tudj ezzel a velünk született képességgel, s így békében, kényelmesen, erőteljesen és örömmel szülhess. Nem ígérünk tökéletesen fájdalommentes szüléseket, ám szilárdan hisszük, hogy e filozófia és program segítségével a szülő nők 95 százaléka könnyedén szülheti meg babáját.

A hipno-szülés módszerével szülő anya megtanulja használni teste veleszületett szülési tudományát, megtanul lazítani szülés közben, megtanul *együtt* dolgozni testével és babájával. Bízunk benne, hogy mindketten tudják, mi a dolguk. Azt akarja, hogy ez az élmény természetesen bontakozzék ki, mindenféle megszakítás nélkül. Ha ezt megteszi, kizárja testéből a kimerültséget és lerövidíti szülése idejét. Az eredmény így valóban felemelő és kielégítő szülésélmény lesz, melyben részt vesz az egész család, beleértve a kisbabát is, aki nyugodtan, ám mégis élénken születik a világra.

Nem új nézet ez, hiszen a nők feltehetőleg ősidőktől fogva így szültek. A módszer eredményességét már Hippokratész és Arisztotelész is felismerte és lejegyezte. Arisztotelész többször említi, hogy a természet a legjobb orvos, és engedni kellene, hogy „kotnyeles beavatkozás” nélkül működjön. A szülést csodálatosan megkomponált természetes folyamatnak tekintették, mely az emberi faj fennmaradását szolgálja. A modern orvostudományban is sokan osztják ezt a nézetet.

Dr. Michel Odent, a könnyű szülés világhírű szószólója így fogalmaz: „Az ember nem segíthet egy élettani folyamatnak. A lényeg, hogy ne hátráltassa.”

Azt tanácsolja, hogy a természetes folyamat zavartalan lezajlása érdekében a szülészek zsebrevágott kézzel figyeljék a szülő anyát.

A hipno-szülés felismeri a család szerepének fontosságát a szülés folyamatában, álljon az a család anyából és gyermekéből, vagy egy párból, akik első babájukat várják, vagy olyan családból, ahol már született egy vagy két gyermek. Ennek megfelelően a szülést kísérő társnak – az apa, rokon, partner vagy barát – nélkülözhetetlen a szerepe a szülésre való felkészülésben és magában a szülésélményben is.

A hipno-szülés filozófiája szerint a szülés a férfi és a nő szexualitásának természetes kiteljesedése, ezért is valljuk, hogy a szülés róluk szól. A család beteljesedéséről. Ezért segíteni kell a férfiaknak, hogy felszabadíthassák magukat a több száz éves beidegződések hatása alól, melyek fokozatosan semmissé tették szülésben betöltött szerepüket, és pusztán nézőkké alacso-

nyitották őket életük egyik legnagyobb és legfontosabb eseményénél. Ez az elmélet a módról is szól, ahogyan befogadunk egy új, kicsi életet a családba és az életünkbe, és a felelősség elfogadásáról is, hogy a legbiztonságosabb és legkönnyedebb szülést válasszuk a babának és az anyának.

A szülők számára a szülés nem tudományról szól, nem anatómiáról, nem orvosokról, szülésznőkről vagy nővérkékről, és nem arról, hogy ki parancsol. A családról szól – a szülőkről és kisbabájukról.

Azoknak a családoknak, akik megértik, hogy a szülés róluk szól és a csodálatos, életüket megváltoztató, a szülői szerep felé vezető átmenetről, nem szükséges megtanítani, *hogyan* kell szülni. Egyszerűen a szülésről kell ismereteket szerezniük. Meg fogják érteni, hogy ha a tudat megszabadul a stressztől és félelemtől, amikre a test fájdalommal válaszol, akkor tudja a természet szabadon útjára engedni a szülési folyamatot ugyanolyan jól szervezett formában, ahogyan minden más normális élettani funkciónál is teszi.

Annak ellenére, hogy manapság a szülések nagy része még kórházakban, orvosi környezetben zajlik, a hipno-szülés gyakorlói meg vannak győződve arról, hogy a szülés nem orvosi esemény. Az egészséges, várandós nő nem beteg. Teste a természet egyik legcsodálatosabb folyamatában vesz részt – a gyermekszülésben.

A hipno-szülés együttműködő, nem alternatív módszer. A program filozófiája nem zárja ki eleve az orvosi beavatkozást. Viszont kizárja azt a rutinszerű és felesleges orvosi beavatkozást, mely csak az érzéketlen sietség, az „essünk már túl rajta” hozzáállást szolgálja. Ez a felesleges beavatkozás aláaknázza a család szerepének fontosságát közös életük legelején. Az efféle futószalag-mentalitás nem egyeztethető össze azoknak a családoknak a gondolkodásával, akik békés, természetes szülést szeretnének saját maguknak és kicsinyüknek.

A hipno-szülésre való felkészülés jótékony hatást gyakorol minden családra, még azokra is, akik valamilyen különleges körülménynél fogva, a szülés egy váratlan fordulata következtében a veszélyeztetettek

kategóriájába kerülnek. Még ha másképpen is alakul a szülés, mint ahogyan azt eltervezték, és orvosi beavatkozásra vagy éppen műtetre kerül sor, a hipno-szülés módszere lehetővé teszi a szülők számára, hogy megőrizzék nyugalmukat és higgadtan, tiszta fejjel beszéljék meg a lehetőségeket, mérlegeljék a helyzetet és tudatos, jól informált döntést hozzanak a szüléssel kapcsolatban. A higgadt, nyugodt magatartás segít az anyának a felépülés idején, és csökkenti a gyógyszerek alkalmazásának szükségességét.

A hipno-szülés elve, miszerint a szülés a legtöbb nő számára természetes és egészséges, a következőkben foglalható össze.

- A szülés természetes, normális és egészséges emberi állapot. A nők teste úgy teremtett, hogy képes legyen megfoganni, kihordani, táplálni és megszülni a gyermekeket. A nők teste nem selejtes, nem működik hibásan. Ha nem adódik valamilyen különleges körülmény, egy egészséges nő és annak egészséges babája megérdemli, hogy egészségi állapotuk figyelembe vételével gondoskodjanak róluk.
- Azokat a családokat, akik természetesen, gyógyszerek nélkül szeretnének szülni, támogatni kell döntésükben, és odafigyeléssel, tanácsokkal kell bátorítani, hogy a szülést pozitív, természetes és éppenséggel örömteli élménynek lássák. Engedni kell, hogy a szülések a maguk természetes idejében és ritmusában történjenek, mindenféle oda nem illő kémiai, időtartambeli és érzelmi manipuláció nélkül.
- Természetes szülésre készülő egészséges nőket nem szabad félelemkeltő és megfélemlítő rémmesékkel ijesztgetni a különféle rendellenességekről és veszélyekről, mikor erre semmiféle orvosi jel nem utal.
- A nők, partnereik és kisbabáik a főszereplők ebben a fontos és meghatározó élményben. Megérdemlik, hogy meghallgassák és a szülést segítő csapat nélkülözhetetlen tagjaiként ismerjék el őket.
- A gyermekváró párokat biztatni kell, hogy kérdezősködjenek és fogalmazzák meg kívánságaikat, esetleg aggodalmaikat. Olyan válaszokat

érdemelnek, melyek megerősítik önbizalmukat és hangsúlyozzák jövőendő szülői felelősségüket. Fenyegetésnek, gúnyolódásnak, vagy más efféle félelemkeltő módszernek nincs helye a szülész és a család kapcsolatában.

- Rutinszerű, felületes vizsgálatok és gyógyszerek alkalmazása kerülendő az egészséges nők várandóssága és szülése alatt, hacsak nem indokolja bevetésüket megalapozott orvosi vélemény.
- A bizonyítékok azt mutatják, hogy a koraszülött és újszülött csecsemők érzékeny, éber és érző emberi lények, akik résztvevői a várandósságnak és a szülésnek. Minden erőnkkel arra kell törekednünk, hogy kielégítsük a baba fizikai és érzelmi biztonságra vonatkozó igényét, és tiszteljük a családi kötelékek fontosságát.
- A terhesgondozás során kizárólag az anya és babája egészségét és szükségleteit kellene figyelembe venni, nem az időszűkét, vagy a terhesgondozó személyzetének szükségleteit.
- Terhesgondozási tanácsokat csak a kismama egészségi állapotának és a baba jóllétének körültekintő figyelembe vételével szabad adni, különös tekintettel a veszélyességi tényezőkre akkor, ha a család természetes szülést szeretne – csak így érhető el, hogy tökéletes bizalom alakuljon ki a gyermeket váró családokban.
- Valahányszor a körülmények megengedik, az apa vehessen részt a baba „fogadásában” a szülésnél, ha ez a kívánsága.
- A nők teste, különösen a hüvelyük ugyanolyan szent és sérthetetlen a várandósság folyamán és a szülésnél, mint bármikor máskor. Felesleges fájdalmat okozó rutinvizsgálatok és műveletek kerülendők, ha ezeknek nincs sürgős orvosi javallata.
- Minden család alapvető joga elvárni a szüléstől, hogy vegye a fáradságot és hallgassa meg a kismama kívánságát, és válaszul kérdezze meg – igen, kérdezzen vissza –, hogy mit gondol bizonyos gyógykezelésről, vizsgálatról, procedúráról, mely az anya és persze babája egészségét és biztonságát szolgálja.

- Azok a szülésszek, akik támogatják a természetes szülést kívánó családokat, megérdemlik, hogy a kölcsönös együttműködés és bizalom hangján beszéljenek velük. Joguk van tudni, hogy ha netalán valamely különleges, váratlan körülmény adódik, tanácsukat és véleményüket meghallgatják, tiszteletben tartják és aszerint járnak el.

MI EZ A SÜKET DUMA? AZ EGYSZERŰSÉG HATALMA



*Újra és újra meghökkenve tapasztaljuk, hogy munkánk sokkal könnyebb,
mikor a dolgokat leegyszerűsítjük és nem bonyolítjuk.*

—
Steve Dykstra

Néhány éve találkoztam egy hölgygel seattle-i szállodám éttermében. Amint beszédbe elegyedtünk, megkérdezte, miért vagyok Seattleben. Mondtam, hogy hipno-szülés tanfolyamot vezetek a Bastyr Egyetemen, és én is megkérdeztem, ő miért van itt. Elmondta, hogy adományokat gyűjt afrikai missziójához.

Rögtön hegyezni kezdtem a fülemet, és megkértem, mondja el, miként zajlik egy szülés az ő falujában. Fesztelenül vállat rándított, és kérdéssel válaszolt:

– Mit kell erről annyit beszélni? Az asszonyok megszülik a gyerekeiket és kész.

Nem tágítottam.

– Mégis, hogyan szülnek?

Meglehetősen tárgyilagos hangon elmagyarázta, hogy a vajúdó asszony zavartalanul végzi napi teendőjét, míg érezni nem kezdi, hogy a baba elkezd „lefelé mozogni”. Ekkor befejezi foglalatосkodását, és nekiveti hátát a falnak vagy valamilyen oszlopnak. Ily módon megtámasztva magát szét-nyitja térdeit és lekuporodik, alkarjával és könyökével rátámaszkodik kissé

behajlított combjaira. Amint a baba megjelenik, kinyújtja kezét, lehajol és így szól: – Gyere, babám.

Ilyenformán segíti világra magzatát.

Izgatottan hallgattam a beszámolót, mert őszintén azt vártam, arról fog majd mesélni, hogy náluk is annyira medikalizált a szülés, mint nálunk. Alig vártam, hogy Bastyrba érjek és elmeséljem ezt a hallgatóknak. Mikor befejeztem a történetet, az egyik szülésznő felemelkedett és így szólt:

– Nekem is van egy hasonló történetem, Mickey.

Elmesélte, hogy egyik szülésre felkészítő tanfolyamán részt vett egy afrikai pár. Amikor a vajúdas anatómiájáról és pszichológiájáról beszélt, és elmondta, mi történik a különböző szakaszokban, a férj egyre idegesebb lett. Amint folytatta a különböző szövődmények és gyógykezelések részletezését, a férfi szeméit az égre vetette és lábával nagyot dobantott. Karjait szorosan összefűzte a mellén. A teremben mindenki észrevette félreérthetetlen ingerültségét, és a szülésznő érezte, tennie kell valamit. Megkérte a fiatal apajelöltet, ossza meg gondolatait a közösséggel.

A fiatalember karját égnek emelve kirobbant:

– **Mi ez a süket duma? Mi otthon Afrikában nem dumálunk ennyit! Megvan a baba és kész!**

Azzal lendületesen újra összefonta karjait a mellén és szeméit a földre szegezte.

Az üzenet egyszerű volt. Szíven ütött ez az egyszerűség, amin oly sokszor töprengtünk egy-egy hipno-szülés tanfolyamon: miért lett az a „sok süket duma”, mely tagadja a szülés normális, egyszerű voltát, és úgy állítja be, mint valami elkerülhetetlenül kockázatos és veszélyes orvosi teljesítményt, miért éppen ez lett a legtöbb szülési tanácsadás rutinbeszámolója? Miért kényszerítik a teljesen egészséges párokat olyan körülményekkel szembenézni, melyek csak nagyon ritkán fordulnak elő? Még rejtélyesebb, hogy a szülők vajon miért veszik készpénznek azt a negatív állítást, mely szerint a szülés legjobb esetben is veszélyes, gyötrelmes megpróbáltatás, rosszabb

esetben pedig kifejezetten orvosi katasztrófa? Miért fogadják el vakon az efféle egysíkú állításokat?

Ha pedig az, amit a párok az ilyen terhestanácsadásokon hallanak, köszönő viszonyban sincs a kívánatos szülésélménnyel, vajon miért töltenek oly sok időt az ijesztgető előadások meghallgatásával, melyek igenis károsan befolyásolhatják a szülés kimenetelét? Más szóval, ha nem ezt akarják hallani, vajon miért mennek oda? A hipno-szülés kurzusain *nincs ez a sok süket duma*, szándékosan nincs.

Senki nem fog felesleges, félelemkeltő részleteket találni a hipno-szülés módszerében. Ami nincs benne, szándékosan maradt ki; nem figyelmetlenségből. Úgy gondoljuk, hogy az orvosi rendelőkben és a kórházak szülészeteinek előterében zajló beszélgetések okozzák a legtöbb félelmet, amivel sok nő nekiindul a szülésnek.

A lehetséges gyötrelmekről szóló beszámolók, melyek szinte soha nem fordulnak elő egy hipno-szülés során, nem képezik tárgyát ennek a könyvnek, még nagy vonalakban sem. Nehéz vajúdasok hosszas taglalása, melyeket még tele is szurkálnak alig érthető, összezavaró orvosi terminusokkal, no ezeket a többi szülészeti könyvnek hagyjuk. Az ilyen és ehhez hasonló információk félelmet keltenek, és túl sokszor eredményezik a kilátásba helyezett szövődményt, – nehézkes, nem reagáló testet és elkerülhetetlen fájdalmat. Ha ezt még orvosi környezetben is adják elő, „presztízsjavaslatá” válik, ami azt jelenti, hogy mélyebb nyomot hagy a tudatalattiban minden más, ennek az ellenkezőjéről szóló nyomtatott irodalomnál.

Sok szülész kényszert érez arra, hogy kórháza információs csatornája legyen, így a tanácsadásokon főleg az „orvosi modellt” ismerteti. Megtanítják a különböző gyógyszerek, technikai berendezések, orvosi eljárások mibenlétét, melyeket rutinszerűen alkalmaznak a szokványos kórházi szüléseknél. Röviden, arra tanítanak, hogy jó és béketűrő betegek legyünk. A hipno-szülés módszere nem azt erőlteti, hogy „jó beteggé” váljon a gyermeket váró család; mi azt mondjuk, hogy minden családnak felelőssége jó szülővé válni.

A hipno-szülés módszerével felfedezzük a szülés stresszmentes módját; célja, hogy segítsen megtanulni önhipnózissal és különleges, lassúlégzés-gyakorlatokkal a lazítás művészetét, hogy át tudjuk adni magunkat a nyugodt, könnyű szülés örömének. A fájdalom, melyet oly tüzetesen írnak le más szülésre felkészítő könyvekben, nem feltétlenül tartozik hozzá egy általános szüléstörténethez, és a szülőknak nem szükséges elolvasniuk, meghallgatniuk, vagy részt venniük olyan előadásokon, melyeken a vajúrást veszélyesnek és gyötrelmesnek mutatják be.

A hipno-szülés módszere segít abban, hogy bizalommal készülhess fel a szülésre, bízva saját testedben és a természet megkérdőjelezhetetlen harmó-

SZÜLÉS, AHOGYAN AZT EGY APA LÁTJA

Connynak hajnali 5.30-kor ment el a vize, de semmi más nem történt. Mondta, menjek nyugodtan dolgozni. Reggel kilenckor már méhösszehúzódsai voltak, de rendszertelenek. Mindesetre hazamentem. Összecsomagoltuk a kórházi holmikat, és elhatároztuk, hogy a szüleink házába megyünk, akik alig tíz percre laknak a kórháztól.

Mire elérkeztünk apa házához, az összehúzódsok teljesen elmúltak, és a következő pár órában nem is jelentkeztek. Conny kicsit ideges lett, mert néhány óra múlva már tizenkét órája lesz, hogy elment a vize, és ha nem történik hamarosan valami, megindíthatják a szülést a kórházban, amit egyikünk sem akart.

Ebéd után elnyúlt a kanapén. Lágy, instrumentális zenét tettünk fel, és elkezdtük a lazító gyakorlatokat, hogy megnyugtassuk. Tíz percen belül erős összehúzódsai lettek, ötpercesek. Egy órán belül már három-négy perceseknél tartott. Mire a beértünk a kórházba, kétperces összehúzódsai voltak.

Mikor felvették a kórházba, 7-8 centiméterre volt kitágulva. Közben folytatta a lassú légzést, és két összehúzóds között békésen mosolygott,

niájában, mellyel „megalkotta” a szülést. Így elsajátítod a szülés alapvető filozófiáját, és megtanulod, hogy milyen különböző kémiai és fiziológiai hatásokat vált ki testedből a félelem. Egyszerű, formában tartó technikákat sajátítasz el, melyek segítségével könnyen eljuthatsz a szüléshez szükséges optimálisan ellazult állapotba. Ilyenformán a szülőizmok is tökéletesen ellazulnak. Más szóval ez a módszer segít felkészülni arra a szülésre, melyet magad és babád számára kívánsz, hogy saját szülésed élhesd meg, és ne azt, melyet mások terveztek el számodra. Segít abban, hogy örömmel és szeretettel nézhess várandósságod és szülésed elé, nem pedig félelemmel és szorongással.

tökéletesen nyugodt volt. Hihetetlen volt. Éppen úgy történt minden, mint ahogyan a videókon láttuk, csak hogy mindez most élő volt, de mennyire élő!

Este 6-kor mentünk be a szülőszobába. A nővér feltette a hasára a szívhangfigyelőt, majd magunkra maradtunk, míg Conny úgy érezte, eljött az ideje, hogy „lefelé lélegezze” a babát. Este 7 óra 35 perckor jött világra a kis Colin Emanuel Varga (három és fél óra vajúdás után) – nem volt epidurális érzéstelenítő, gátmetszés, rutin vénabiztosítás, nem volt üvöltő baba, nem volt húzás vagy nyomás. 3100 gramm és 50,8 centi hosszú volt.

Az orvos egészen fantasztikus volt. Türelmesen, egyetértően biztatta, és mindig a helyes kifejezést használta. Még a nővérek hozzáállása is támogató volt. Annyira csodálkoztak, és úgy meghatotta őket ez a fajta teljesen természetes szülés, hogy a szülőszoba mindig tele volt nővérekkel (legalább hatan-nyolcan voltak ott egyszerre, és legtöbbjük nem tett más, csak figyelt). Minden olyan jól ment, gyorsan és mindenféle fájdalom nélkül. Ahogyan Conny mondta: óriási feszítő érzés, de semmi fájdalom.

A hipno-szülés tényleg működik. Olyan csodálatos élményben volt részünk; és Colin élénk, elégedett és boldog. Mindenkit sok szeretettel üdvözöl és boldog hipno-szülést kíván:

Mark, Conny és Colin Kanadából

Szinte naponta érkeznek a fentihez hasonló csodálatos szüléstörténetek. Ezek mind arról szólnak, hogy a hipno-szülés módszerét alkalmazó anyáknak nem a szokványos vajúdasélményben van részük. A módszer kétségbevonhatatlan. A hipno-szüléssel vajúdo mamák szétfeszítenek minden olyan keretet, melyet a hagyományos kórházi szülés táblázatai, grafikonjai és szokásai alakítottak ki.

A hipno-szülések többnyire rövidebbek, békésebbek és könnyebbek; az anyák nyugodt lazítással élik át azt az élményt, mely engedi, hogy testük a természet rendje szerint működjön. Sokkal kisebb a beavatkozások aránya, mert a szülők eleve gondosan választják ki a természetes szülést támogató szülést.

Lépten-nyomon tapasztaljuk, hogy a nyugodt körülmények közepette vajúdo-szülő nők magabiztosabbak és jobban megőrzik nyugalmaikat, így sokszor a 4 centiméteres tágulástól fél, egy óra alatt eljutnak a 9-10 centiméteres tágulásig. Olyan is előfordul, hogy a kismama már jóval a „megszabott” 10 centiméteres tágulás bekövetkezése előtt elkezdi „lefelé lélegezni” a babáját.

Még ha valamilyen okból hosszú és lassú is a hipno-szülés módszerét alkalmazó kismama vajúdása, mindvégig nyugodt, kiegyensúlyozott és békés marad. Ugyanez érvényes a rövid vajúdasokra is.

A szülések egyik legkedvesebbike – a nyugalom és béke szempontjából –, melyen alkalmam volt részt venni egy kórházban, burokrepedés után 52 óra hosszat tartott. Az orvosok tiszteletben tartották a pár természetes szülésre vonatkozó kívánságát, és az anya engedte, hogy a baba eldöntse, mikor akar megszületni. Bizonyos ésszerű idő elteltével az anyát antibiotikummal kezelték a fertőzés veszélyének elkerülése végett. Közel két és fél nap lassú, elhúzódó vajúdasban volt része a családnak, de mindez idő alatt a kismama tökéletesen nyugodt és békés maradt. Vajúdas közben a pár azokat az időtöltési trükköket alkalmazta, amelyekre ez a módszer tanította őket.

Az időspektrum másik, rövidebb oldalán található az a szülés, amelynél hosszabb időbe tellett az adminisztrációs papírmunka, mint maga a szülés.

Ebben az esetben is mindvégig tökéletesen nyugodt és békés maradt az anya. A bizalom és könnyed hozzáállás, amelyet a módszer elsajátítása közben alakított ki ez a pár, lehetővé tette, hogy a sürgő-forgó személyzet ellenére is – akik váltig erőltették, hogy a szükséges papírmunkát el kell végezni, és az anya ne szülje meg gyermekét, amíg az orvos meg nem érkezik –, egyszerűen és könnyen megszülessen a baba. A babának más tervei voltak, és orvos ide vagy oda, éppen akkor bukkant világra, amikor eljött az ideje. Mindkét esetben boldogok és elégedettek voltak a párok a szülésélménnyel, és mindkét baba nyugodtan, könnyedén jött a világra, mindenféle durva, felesleges beavatkozás nélkül.

A hipno-szülést alkalmazó családok vajúdási és szülésélményeinek e csodálatos variációját figyelembe véve, nem azt tanítjuk az először szülő kismamáknak, hogy feltétlenül legalább tizenkét-húsz órás vajúdástra kell felkészülniük, ha nem hosszabbra. A hagyományos szülési módszerek azt tanítják, hogy a vajúadás első stádiuma három különálló részből áll: az anya 0 centimétertől 4 centiméterig lassan tágul, majd következik az 5-től 7 centiméterig történő tágulás, végül 8-tól 10 centiméterig tágul az átmeneti időszakban. A hipno-szülés módszere nem hivatkozik számokra. A hipno-szülést alkalmazók tapasztalatai azt mutatják, hogy tulajdonképpen semmiféle mérhető része vagy szakasza nincs a vajúadásnak. Ezek az úgynevezett szakaszok inkább a szülést kísérő egészségügyi dolgozóknak szolgálnak viszonyítási alapként. Az anya számára a vajúadás folytonossága a meghatározó, és mikor a szülő nő tökéletesen, mélyen ellazult, kibontakozik a születés. A tágulási szak egyszerűen átcsusszan a kitolási szakba, akármilyen fokozatra is tágult a méhszáj; az anya lefelé lélegzi a babát a kitolásig, sokszor pusztán néhány észre nem vehető szülési légzéssel, mellyel segíti a baba kibújásának beteljesedését.

Miután te, kedves anya, a természetes szülést választottad, segítünk kifejleszteni a bizalmat saját ösztönös szülésképességeddel kapcsolatban, és arról fogunk beszélni, hogyan szeretnéd megélni ezt a szülésélményt, nem pedig azokról a történeésekről, amelyek megfosztanak önbizalmadtól és

kételyt ébresztenek abban a képességben, hogy képes vagy félelem nélkül szülni.

Félretéve mindenféle *süket dumát*, meg fogod érteni a szülés egyszerű és igaz filozófiáját, és a többi nőhöz hasonlóan, akik megszabadították magukat a szülési mítoszoktól, te is nyugodtan, könnyedén és boldogan fogod világra hozni kisbabádat.

ÜNNEPTŐL A FÉLELEMIG: A NŐK ÉS A SZÜLÉS TÖRTÉNETE



Erővid számvetés a nők történetéről és szüléséről nem azt a célt szolgálja, hogy hosszasan időzzünk a rossz példánál, avagy bármilyen vitát indítsunk. Inkább csak magyarázatul szolgál arra, hogy évszázadokkal korábbi társadalmi értékrendek hatására miként került tévútra a szülés, mi pedig miért kapaszkodunk szilárdan abba a hitbe, hogy szükségszerűen fájdalommal és gyötrellemmel jár.

Miután a feltételezett „Éva átká” és ennek hatása a szülésre oly nagy szerepet játszik a nyugati ember gondolkodásában, fontos megvizsgálni ezt az oly sok századon keresztül uralkodó mítoszt. Ekkor világossá válik, hogy az „átok”-ba vetett hit, mely a fájdalmat a szülés természetes velejárójaként tüntette fel, a történelemnek olyan időszakából származik, amikor vallásos férfiak törekedtek társadalmi befolyásuk növelésére, így az „átoknak” semmi köze a biológiai tényekhez vagy megfigyelésekhez.

Még manapság is sokan komolyan gondolják, hogy a fájdalom nélküli gyermekszülés élménye az Írás szava és Isten akarata ellen való. Azonban Helen Wessel szerint, aki alapítója az *Appletree Ministries*-nek és szerzője a *Természetes gyermekszülés öröme: természetes gyermekszülés és a keresztény család* című könyvnek, a héber tudósok is másként vélekednek erről. Wessel határozottan állítja: „Semmiféle antropológiai bizonyíték nem támasztja alá azt a teológiai dogmát, hogy az asszonyoknak minden kultúrában, általános érvényűen úgy kellene tekinteniük a gyermekszülésre, mint betegsésre vagy átokra.”

Meglehetősen sok bizonyíték támasztja alá ennek éppen az ellenkezőjét. Néhány kevésbé kifinomult társadalomban például, ahol a nőket nem

befolyásolták a nyugati civilizáció hiedelmei (miközben testük élettani szempontból nyilvánvalóan tökéletesen azonos a nyugati világ asszonyaiéval), mindenféle cirkusz nélkül szülnék, kevés fájdalommal.

Ahhoz, hogy megértsük, milyen események vezettek jelenlegi hiedelmünkhöz azon „szerencsétlenséget” illetően, mellyel az asszonyokat feltételezhetően megátkozták, vissza kell mennünk Kr. e. 3000-ba, mikor az asszonyok még természetesen, kevés fájdalommal szülték gyermekeiket, hacsak nem adódott valamilyen komplikáció. Wessel számos olyan bibliai szöveget idéz, amelyben dicsőítik az anyaság áldását, az élet születését és a gyengédséget férj, feleség és gyermekek között. Mózes korában például, mint írja, a zsidó asszonyok meglehetősen könnyen szülték babáikat, viszonylag rövid idő alatt, sokszor mindenféle segítség nélkül. A közvetlenül Jézus előtti idők történelmi feljegyzései mutatják, hogy a szülések sokszor kevesebb mint három óra alatt zajlottak le. Semmiféle nyoma nincs bármiféle olyan „átoknak”, mely szerepet játszott volna meggyőződéseikben vagy szüléssel kapcsolatos filozófiájukban.

Az emberiséget kezdettől fogva lenyűgözte a természet és az anyaság misztériuma. Természet Anyát, Föld Anyát és Teremtő Anyát imádták. A nők életet adtak, istenítették őket.

Mínt hogy nem tudatosult bennük, hogy a nemi érintkezés és a gyermek fogantatása között kapcsolat lenne, azt hitték, a nők akkor szülnék gyermeket, mikor ezt így kívánják. Azt gondolták, hogy a nők, teremtőkként, kapcsolatban állnak az istenséggel. Istennő-szobraik telt keblű asszonyokat ábrázoltak domborodó hassal, mely a szülés előtti állapotukra utalt. Ezek az ősemberek a természet legmagasabb megnyilvánulásának tekintették a szülést. Mikor egy nő szült, mindenki köré gyűlt a templomban az „élet ünneplésére”. A szülés vallási rítus volt és egyáltalán nem az a kínkeserves megpróbáltatás, amivé évszázadokkal később vált.

Az asszonyok táplálók, nevelők, gyógyítók voltak, gyógyírok tudói, készítői, adagolói. Minden gyógyítás az ő kezükből és gyógyító szellemükből eredt. Együttműködve megosztották és kicserélték tudásukat egymás

között, a falu „bölcshasszonyainak” ellenőrzésével. A férfiak ételt, gyógyfüveket és építőanyagokat gyűjtöttek. Szerepük különböző volt, mégis egyenlő.

Attól, hogy férfiak vették át a vezető szerepet az ókori orvoslásban, még nem változott meg a szüléshez való hozzáállás. Sem Hippokratész, sem Arisztotelész, a görög orvosi iskola vezető egyéniségei nem említettek fájdalmat a normális, komplikációmentes szülések leírásakor. Ezek szerint elkerülte volna e tanult emberek figyelmét a természetes szüléseknél tapasztalható fájdalom és gyötrelmelem? Hippokratész és Arisztotelész úgy gondolták, hogy teljesíteni kell a szülő nők szükségleteit és kívánságait. Szót emeltek azért, hogy a vajúdo asszonyok mellett legyen állandó segítőtárs. Hippokratész adott először szabályszerű utasításokat asszonyoknak, tulajdonképpen megteremtve és megalapozva ezzel a bábák közreműködését. Arisztotelész beszélt a szellem és test kapcsolatáról és hangsúlyozta a tökéletes ellazulás fontosságát szülés közben. Komplikáció esetén, hogy meggyógyíthatóak, az asszonyokat mély nyugalmi állapotába hozták.

A Jézus születése előtti utolsó évszázadban a görög iskola egy másik tudósa, Soranus könyvformába rendezte Arisztotelész és Hippokratész írásait. Soranus hangsúlyozta annak fontosságát, hogy meghallgassák a szülő nők kívánságait és figyelembe vegyék szükségleteit, kardoskodott továbbá amellett, hogy a szellem hatalmának segítségével lehet csak abba a mély nyugalmi állapotba kerülni, amivel a könnyű szülés megvalósítható. Elődeihez hasonlóan Soranus sem említ fájdalmat, kivéve, ha rendellenes vagy komplikált szülésekről volt szó.

A szülő asszonyokkal kedvesen, gyöngéden és barátságosan bántak. Évszázadokig jellemző volt ez a hozzáállás.

Krisztus után a második század végén azonban gyűlölködő indulatok szabadultak el az asszonyokkal, leginkább a bábákkal, gyógyítókkal és bölcshasszonyokkal szemben, kik pedig oly elengedhetetlen segítői voltak a szülő nőknek. Ez a gyűlölet, melyet sajnos néhány meggondolatlan kora-keresztény szított, valóságos női holokausztba torkollott – pusztán gyógyító

képességük miatt olyan nőket is kivégeztek, akik korábban rangos helyet foglaltak el a társadalomban.

Szó szerint kő kövön nem maradt annak az ideológiai hadjáratnak a végére, mikor a nők vallási és társadalmi szerepét újrafogalmazták. A természetimádók kőtemplomait és kőoltárait lerombolták, a női ikonokat összetörték és eltemették. Komoly vétségnek számított bármilyen fontosságot tulajdonítani a természet törvényeinek és működésének, és minden olyan írást, mely természetes gyógymódokról szólt, összeszedtek és megsemmisítettek. Sajnos Soranus könyvét is ez a szomorú sors érte, és vele a természetes szülés elvét is eltemették. Körülbelül ez idő tájt írhatta Alexandriai Szent Kelemen: „Minden asszony süllyedjen a föld alá szégyenében arra a gondolatra, hogy asszonynak született.”

Törvényben rögzítették, hogy az asszonyokat el kell különíteni várandósság és szülés alatt. Minthogy a papok és szerzetesek korlátlan hatalommal uralkodtak mindenféle orvosi és gyógyító praktika felett, az orvosoknak engedélyt kellett kérniük tőlük, hogy elláthassák az „arra érdemes betegeket”. Minthogy pedig az asszonyokat csábítóknak bélyegezték, így a terhesség is a „test bűnének” volt a gyümölcse, ennél fogva a vajúdo nő nem számított „arra érdemes betegnek”. A gyógyítás területén dolgozóknak tilos volt szüléseknél segédkezni, ezzel is biztosítva, hogy az anyák semmiféle segítségben ne részesülhessenek, még akkor sem, ha komplikáció merülne fel. A bábaságot betiltották és a vajúdo anyákat elszigetelték, elkülönítették, mindenféle segítség nélkül, csak saját rémületükre bízva őket. Egy sor rendelettel és ediktummal a szülést, mely korábban az élet ünneplése volt, kínkeservesen fájdalmas, magányos és félelmetes megpróbáltatássá silányították.

Ekkoriban került bele a bibliafordításokba a jól ismert kifejezés: „Éva átka”. Korábban nem emlegettek átkot, kivéve Isten átkát az emberre, kinek az elkövetkezendőkben dolgoznia kellett a fennmaradásért. Az új fordításokban az asszonyoknak meg kellett fizetniük az eredendő bűnért és valóban, magas árat fizettek.

A Bibliát tanulmányozva és bibliakutatók véleményét figyelembe véve Dick-Read felfedezte, hogy a héber *etzev* szót, melyet tizenhatszor használnak az angol King James-féle Bibliában, legtöbbször „munka, dolog, fáradozás”-nak fordítottak, ám mikor ugyanazon fordítók ezt a szót gyermekszülésre használták, már a „fájdalom, bánat, szenvedés vagy kín” értelmezést adták neki. Más tudósok is alátámasztották, hogy a próféták nem tettek említést fájdalomról gyermekszülésről szóló írásaikban. Wessel azt állítja, hogy kizárólag Évát soha nem sújtotta egyetlen konkrét átok sem. A Teremtés könyvében Isten ugyanazt a megfogalmazást használja mind Ádámhoz, mind Évához szóló beszédeiben. A fordítók viszont, kiket befolyásoltak a szülések körüli szörnyű körülmények, más szóhasználatban fordították az Évához szóló isteni megnyilatkozást.

Végül a korai 16. században fedezték fel Soranus elveszett írásait. Ez felkeltette az orvosvilág figyelmét, és azok a vezetők, kikben megszólalt a lelkiismeret, eltörölték a fennálló törvényt. Az első nőgyógyászati könyv, amit írtak, az ő elméletein és tanításain alapszik.

Bár ekkortól újra lehetett gyakorolni a bábaságot, erre mégis úgy tekintettek, mint holmi becstelen foglalkozásra, mely „legjobban a nőknek illik, hogy segédkezzenek a szülés utálatos dolgában”. Németországban, ahol a legtöbb gyógyítót végezték ki, Luther Márton ezt írta: „Ha az asszonyok elfáradnak, vagy éppenséggel meghalnak, nem számít. Haljanak csak meg gyermekszülésben. Ezért vannak.” Kitalált egy nevet a bábáknak, mely tükrözte a kor uralkodó nézetét és önmagában is fájdalomra utalt. *Weh mutters*-eknek nevezte azokat az asszonyokat, akik a szülő anyáknak segédkeztek. Szó szerinti fordításban a *weh* fájdalmat jelent, a *mutter* pedig anyát – „keservek anyja”. Semmiféle jel nem utal arra, hogy ez a szó korábban is létezett volna.

A reneszánsz kezdetén és a „tanulás újraszületésével” a szülő anyáknak jobbra fordult a sorsuk, noha még a kloroform megjelenése – melyet széles körben használtak orvosi célokra – sem segített siralmas állapotukon. Ezt ugyanis tilos volt vajúdó nőknek adni. Ez a fajta hozzáállás nem szorítko-

zott csupán Európára. Mikor felmerült a gondolat, hogy fájdalomcsillapítókat adjanak a vajúdo anyáknak, egy New England-i lelkész kijelentette, hogy ezzel megrabolnánk Isten azon gyönyörűségét, hogy „mély, őszinte segélysikolyaikat” hallgassa. Íme az eltévelyedett ember – nem Isten – vak-hitéből származó zsarnokság.

Mikor modern tudásunkkal visszatekintünk ezekre az eseményekre, talán jobban megértjük, hogyan okozza a komplikációktól és az ebből származó haláltól való félelem – hangsúlyozandó, hogy nem a szüléstől való félelem –, szóval hogyan okozza ez a félelem a nők iszonyodását a vajúdoástól. A rendkívüli félelem rendkívüli feszültséget okoz, a feszültség pedig feszes méhszájat, mely immáron nem képes elvégezni természetes feladatát. Akik túléltek e kínkeserves megpróbáltatást és azok is, akik tanúi voltak, mind alátámasztották, hogy a szülésélmény rettenetes agónia.

Jócskán a 18. század dereka után engedték csak meg az orvosoknak, hogy nőkön segítsenek, ám nagy részük csak vonakodva volt erre hajlandó. Az a férfi orvos, aki szülészetbe „keveredett”, jó időre megbélyegezte magát. Ebből aztán az következett, hogy azok az orvosok, akik mégis foglalkoztak szülészettel, általában hozzá nem értő vagy alkoholistá kóklerek voltak, akiket csöppet sem érdekelt a szülő nő helyzete. A „jelentéktelen” szülő nőnek jelentéktelen orvos járt.

Az 1800-as évek végén aztán, mikor Viktória királynő addig nem tágitott, míg szülése közben nem adtak neki kloroformot, megnyílt a kapu az érzéstelenítésre igényt tartó vajúdo nők számára. Ez aztán egy másfajta szerencsétlenség forrása lett az európai országokban és az Egyesült Államokban. A szülés az otthonokból mindinkább a kórházakba költözött, nem mintha túl veszélyes lett volna otthon levezetni, hanem az érzéstelenítők miatt. Mivel adagolásukat otthoni körülmények között nem tudták biztonságosan ellenőrizni, így használatuk súlyos szövődményeket, nem ritkán halált okozott. Így hát azok a nők, akik érzéstelenítéssel szerettek volna szülni, otthonaikból a kórházakba kényszerültek. A férjek nem vettek többé részt a szülésben, és a családok mind kevésbé uralták

saját szülei eseményeit. Új korszak és új hozzáállás kezdődött a szülei történetében.

A kórházban szülő anyákra már a szomorú sors egy másik fajtája várt. A kórházak szülészeti osztályai megdöbbenően mocskosak voltak. Pusztán attól, hogy a higiénia fogalma ismeretlen volt, a piszkos kezek számtalan súlyos fertőzést okoztak. Sokan, akik a biztonság és a jó orvosi ellátás reményében vonultak kórházba szülni, fertőzés következtében haltak meg, amit aztán egyszerűen „gyermekágyi láz” következményeként könyveltek el. A magas anya- és csecsemőhalandóságot elfogadott tényként kezelték annak fejében, hogy úgy vélték, szülés közben viszont kevesebb szenvedés vár majd rájuk – miközben a saját otthonukban szülő nőknél figyelemreméltóan kisebbek voltak ezek az arányok.

A Carnegie Trust egy 1913-as tanulmánya mutatott rá arra, hogy míg a kórházakban asszonyok és újszülöttek haltak meg, addig a halászfalvak és a Brit szigetek fennsíkjain – ahol otthon bányások, csirkék és más háziállatok társaságában hozták világra a nők gyermekeiket –, elenyésző volt a halálozások és szövődmények aránya. A kórházi halálozások oka inkább a higiénia hiánya és a többi betegtől elkapott fertőzés volt, mint magának a szülésnek a veszedelmessége vagy a belőle származó komplikációk. Mindazonáltal a halál jelen volt, és a haláltól való félelem még erősebben hozzákapcsolódott a szüléshez.

Azokban az időkben elképzelhetetlen volt, hogy egy nő ne a legnagyobb iszonyattal gondoljon a szülésre, hisz tudván tudta, hogy probléma esetén a legjobb esetben is borzalmas fájdalom vár rá, rosszabb esetben pedig túl sem éli ezt a megpróbáltatást. Világos volt, hogy a szülést már nem az élet ünnepléseként tartották számon. A nők szemében a fájdalommal teli szülés olyan ítélet volt, melyet örökkön-örökké hordozniuk kellett.

A szülés körülményeinek megváltoztatásában igen nagy volt Florence Nightingale érdeme. Nightingale újraszervezte a bábaiskolákat, és addig erősködött, míg a szülészeti osztályokon ugyanolyan higiéniai és tisztasági szabályokat vezettek be, mint a kórházak bármelyik más osztályán.

Befolyását felhasználva gondja volt rá, hogy a hozzá nem értő, alkoholistá orvosok eltűnjenek a szülések színpadáról, és a szülő nőkkel kedvesen bánjanak.

Ám mindez túl későn történt. Mihelyst a szüléseknél is alkalmazni kezdték az érzéstelenítőket, a másik végletbe estek, s a kellő hozzáértés és odafigyelés hiányának gyógyszer-túladagolás lett a vége. A gyógy- és érzéstelenítőszer korai alkalmazása bevett szokás lett a szülészeteken – ha volt rá szükség, ha nem. Minthogy általános érvényű meggyőződés volt, hogy a szülés elkerülhetetlen fájdalommal jár, már a vajúdás első felében nagy adag fájdalomcsillapítót adtak az anyáknak és amint bármilyen jele mutatkozott a kitolásnak, azonnal általános érzéstelenítést alkalmaztak. Általános szabállyá, mindennapi rutinná vált a kábulatban szülés, mikor is a babákat fogóval kellett kihúzni a szülőcsatornából. A vajúdó nőkön való könnyítés elve és a célszerű orvosi beavatkozás gyakorlata ekkor került uralomra, és bizonyos szempontból ma is ez a helyzet.

Manapság, annak ellenére, hogy már rég bebizonyosodott ennek az ellenkezője, hihetetlenül sok szülészeti szakember, de sajnos maguk a nők is továbbra is készpénznek veszik, hogy a fájdalom elkerülhetetlen része a szülésnek. Széleskörűen elfogadott gondolat az is, hogy a legjobb, ami ilyenkor egy asszonnyal történhet az, ha rábízza magát a szülészére, aki segít neki minél hamarabb túl lenni az egészen ahelyett, hogy jó időben megtanulnák, hogyan lehet megelőzni a különböző váratlan eseményeket.

Túl gyakran alkalmaznak rutinszerű szülésindítást és gyógyszeres méhösszehúzóerősítést (oxitocin infúziót), mégpedig bizonyítékokon alapuló javallat nélkül. Ezek a gyógyszerek fájdalommal indítják a szülést, és olyan, már minden mindegy helyzetet teremtenek, amikor további gyógyszerekre van szükség ahhoz, hogy enyhítsék azt a fájdalmat, amit az első gyógyszeradag okozott. Ennek eredményeképpen sok család rossz szájjal, kiábrándultan éli meg a szülést, szemrehányásokat téve és azon gyötrődve, hogy vajon mit tehettek rosszul. Hosszan tartó, borzalmas fájdalomról beszélnek, többfajta gyógyszerről, méhről, mely nem akart megnyílni, sebészi

beavatkozással történő szülésekről, de legfőképpen a tökéletes kiszolgáltatottság és reményvesztettség érzéséről. Ezek a felkavaró élmények, néhány esetben traumák igenis kárára van mind az anyának, mind a babának.

Miért vannak mégis kitéve ennek a nők? Miért alakul úgy, hogy a szülésre tökéletesnek teremtett női test még a vajúdás kezdete előtt egyszerre képtelen teljesíteni feladatát? Miért kéri oly sok asszony, hogy babáját eleve sebészeti úton, császármetszéssel vegyék ki testéből? Negyven éve még döbbenet fogadtak volna egy ilyen kérést.

A válasz egyetlen szóban rejlik: félnek.

Igenis sokat számít, hogyan szülünk!

Amit a babáink tapasztalnak, alakítja valójukat.

Amit a nő tapasztal, mikor leányból anyává válik, megváltoztatja.

A könnyed, természetes szülés valamilyen ősit szabadít fel legmélyebb valónkban, ami könnyebbé teszi az anyaságot és szorosabbra fűzi a családot...

Ha a szülők végre megértenék, hogy a fogantatás pillanatától minden egyes meghozott döntésük befolyásolja a szülés kimenetelét, visszakövetelnék, amiről még csak nem is sejtették, hogy elveszett.

—

Kim Wildner: Anya szándékai

MILYEN HATÁSSAL VAN A FÉLELEM A VAJÚDÁSRA?



Azoknak, akik azt mondják, hogy egyszerűen lehetetlen természetesen szülni fájdalom nélkül, én azt mondom:

„De mi van, ha mégis nekünk van igazunk? Nem lenne csodálatos?”

—

Lorne R. Campbell, M.D.

Éppen ma találkoztam egy vidám kismamával, aki öt hónapos terhes. Ragyogott, amint várandósságáról beszélt, és örvendezve újságolta, hogy milyen csodálatosan egészségesnek érzi magát. Mesélte, hogy testét céltudatosan készíti fel a szülésre – úszik, jógázik, sétál. E boldog beszámoló kellős közepén elhallgatott, ökölbe szorította kezét és így szólt:

– De gondolni sem tudok ARRÁ a napra, a szülés napjára. Bele sem merek gondolni, hogy milyen lesz majd. Annyira félek.

„Halálra rémült.” Jobb szó nincs is annak leírására, hogy mit éreznek a nők, amint közelednek ahhoz a pillanathoz, ami életük egyik legizgalmasabb élménye kellene, hogy legyen. Ez a kismama nyilvánvalóan nagyon kifinomult és ura élete eseményeinek, mégis reménytelenül széttárta a kezét, mikor eszébe jutott a szülés gondolata. Szomorú, de hozzá hasonlóan viszonyul a szüléshez a legtöbb nő. Olyan paródia ez, mely félelmet szül, amit eleve elfogadunk, és ez sötét felhőként telepszik a babát váró párok egyébként örömteli izgalmára, amint a szüléshez közelednek.

A szülést körülvevő fájdalom hiedelme annyira erős, hogy ahelyett, hogy megkérdőjeleznénk, fontossága mellett érvelünk, és valamilyen értelmet és magasabb célt próbálunk tulajdonítani neki.

Néhány program olyan módszereket tanít, melyek megkísérik elterelni a figyelmed a fájdalomról olyannyira, hogy ennek ne is legyen tudatában. Mások arra próbálnak tanítani, hogy a fájdalom nagyon fontos jelző mechanizmus, egyfajta természetes visszajelzés, mely figyelmeztet, hogy éppen hol tartasz a vajútságban. Azt mondja ez az elmélet, hogy ha felismered a fájdalom erősségét és sűrűségét, jobban meg tudod állapítani, hogy hol tartasz a vajútságban és milyen technikát alkalmazz a folytatáshoz. Megint mások azt állítják, hogy a fájdalomra mint elkerülhetetlen, de hasznos barátra tekints, akit el lehet viselni, együtt lehet vele működni és tanulni lehet tőle. Olyanok is akadnak, akik kifejezetten istenítik a szülési fájdalmat, és olyan eszközt látnak benne, amely erősíti a női létet. Még azt is sugalmazzák, hogy meg kell tanulnod tisztelni a fájdalmat, amint ezt más társadalmak is teszik, mivelhogy megacélozza jellegedet. Ezek az elméletek és módszerek abból indulnak ki, hogy a fájdalomnak szükségszerűen valamilyen értelemmel kell bírnia, ezért kényszeresen érvelünk mellette és bizonygatjuk fontosságát. A legtöbb nő számára ezek mégsem meggyőző érvek. A fájdalom továbbra is csak egy nyolc betűs szó. Ám ha elfogadod szükségességét, azzal éppen azt a helyzetet alapozod meg, amit szeretnél elkerülni.

Azoknak a nőknek, akik nem hajlandók belátni, hogy semmiféle életteni értelme nincs a szülési fájdalomnak, a gyógyszerek jelentik az egyetlen menedéket. Számukra még csak nem is végső mentsvárként, hanem inkább menüszzerűen ajánlják fel a különböző szereket, melyekből jó előre válogathatnak a szülési tanácsadások alkalmával. Ráadásul közben még azt is el akarják hinni, hogy ezek a gyógyszerek nem hatolnak át a méhlepényen és nem bántják babáikat. Senki nem világosítja fel őket, hogy a méhlepény nem sorompó. Így hát azzal a meggyőződéssel indulnak neki a vajútságnak, hogy szülő testük alkalmatlan a feladatra, ám a gyógyszerek és technológia

segítségével „megszülhető” a gyermek – miközben ezek a beavatkozások éppen hogy eltávolítják őket a normális, természetes szüléstől.

Ha véletlenül ezt kérdezi tőlem egy kismama:

– Miért nem szülünk mi emberek is úgy, mint a macskák, kutyák, lovak és más állatok? Az ő vajúdásukkal nincs semmi baj.

A válaszom mindig ugyanaz:

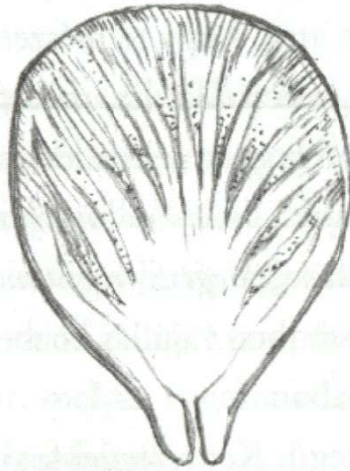
– Igen, miért is nem?

Az orvostudomány képviselői váltig állítják, hogy a fájdalom az orvoslás „házórző kutyája”. A fájdalom, mondják ők, jelzi, hogy valami nincs rendben. Ha ez igaz, akkor ki kell zárunk az összes többi emlőst, akiknek a vajúdás természetes, normális folyamat. Tudjuk, hogy a lovak és más állatok késleltetik, sőt fel is tudják függeszteni vajúdásukat, amikor úgy érzik, hogy környezetük nem elég kényelmes vagy biztonságos. Nem okatlan dolog azt hinni, hogy a nők testének nincs meg ugyanez az ösztönös képessége? Miért hisszük el ezt az állatanyákról, az emberanyáról pedig nem?

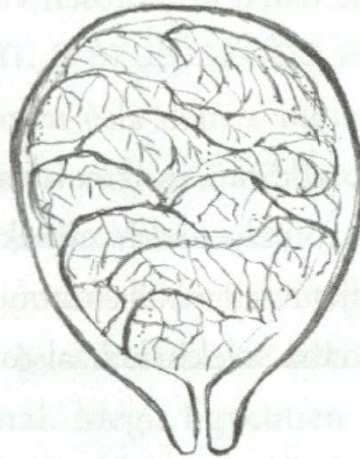
Igen gyakran megkérnek rá, bizonyítsam be, hogy a hipno-szülés működik – hogy a félelem kiküszöbölése és a bizalom felépítése a szülési folyamatban igazán biztonságos, egészséges és boldog szüléshez vezet. Olyan dolog ez, mintha arra kérnének meg, bizonyítsam be, hogy egy finoman hangolt, precíz hangszer, mely eltört, tökéletesen működne, ha nem tört volna el.

A szülés eltörött. És eltörött a nők ösztönös, szülési hatalmukba vetett hite is. Semmit nem tehetünk a millió és millió tönkretett, eltört szülésért, melyek már megtörténtek, ám ha komolyan megvizsgáljuk a félelem hatását – ezt a nagyhatalmú érzelmet, mely elhomályosítja gondolkodásunkat és tönkreteszi, eltöri a szülő testet, mely így letér természetes útjáról – talán meg tudjuk őrizni a nők finoman hangolt, precíz hangszer-testét az elkövetkező generációk számára.

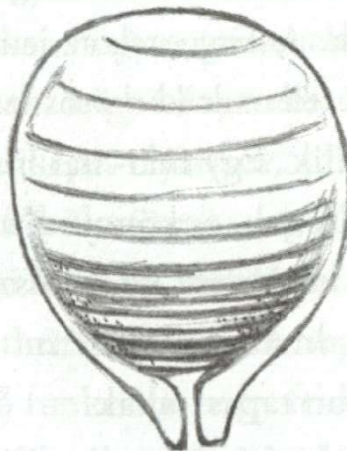
A méh rétegei



Külső hosszanti izomrostok



Véredényekkel átszótt középső izomkötegek



Belső körkörös izomkötegek, melyek főleg
a méh alsó részén találhatóak

A csodálatos eszköz: az anyaméh

A méh tökéletesen alkalmas arra, hogy természetesen szülhesd meg a babát. Ha majd megérted, hogyan működik, mikor nem köti gúzsba a félelem, a könnyebb, kényelmesebb gyermekszülés gondolata rögtön nyilvánvalóvá és ezáltal elérhetővé válik. *Az alább következő rövid magyarázat és az ezt alátámasztó illusztrációk képezik egész programunk lényegét.* Pontosan ez a folyamat fog lejátszódni testedben vajúdas közben. Így működnek a szülőizmok – tökéletes harmóniában.

A méh izomzata háromrétegű. Két réteggel fogunk foglalkozni: a külső réteggel, melyet hosszanti izmok borítanak és párhuzamos a babával, és a belső réteggel, melyeknek az izmai körkörösén vízszintesek és körbeveszik a babát.

A belső réteg körkörös izmai a méh alsó részében találhatóak. Amint az illusztrációk is mutatják, a körkörös izmok vastagabbak közvetlenül a méh nyílása vagy nyaka felett, melyet méhszájnak nevezünk. Ahhoz, hogy a méhszáj kinyíljon és engedje, hogy a baba könnyedén lecsússzon a méhen keresztül, bele a szülőcsatornába, ezeknek az alsó izmoknak kell ellazulniuk és elvékonyodniuk.

A méh külső rétegének erősebb izmai függőlegesek, felső részükön sűrűbb szövésűek. A méh hátulso részén húzódnak a méh teteje felé majd a mellső falon folytatódnak. Amint ezek az izmok összehúzódnak és felhúzzák a méhnyaknál levő, ellazult körkörös izmokat, a méhszáj fokozatosan elvékonyodik és kinyílik. Egy már-már hullámzó mozgással a hosszanti izomrostok megrövidülnek, és könnyedén lefelé továbbítják a babát a méhen keresztül és végül ki onnan. Ez az összehúzódo mozgás volt sok hipno-szülés módszerét alkalmazó anya szerint az egyetlen érzés, melyet a vajúdas tágulási szakaszában tapasztaltak.

Amikor a vajúdo anya a lazítás kényelmes állapotában van, ez a két izomcsoport harmóniában dolgozik, ahogyan ez eredetileg feladatuk is. A hosszanti izmok hullámzása felhúz, könnyedén lefelé továbbít és kien-

ged; a körkörös izmok ellazulnak, visszahúzódnak, így engedvén, hogy ez megtörténjen. A méhszáj elvékonyodik és kinyílik. A szülés békében, könnyedén lezajlik.

Az elsajátított lassúlézési technikák segítenek együttműködni ezekkel a szülőizmokkal. A rendszeresen otthon végzendő relaxációs gyakorlatokkal összekapcsolva megtanulod majd, hogyan lazítsd el testedet, hogy az összehúzódások még hatásosabbak legyenek, és lényegesen lerövidítsék a vajúrást. Megtanulod majd puha, könnyű, kék szalagokként elképzelni az alsó körkörös izmokat, melyek rugalmasan és minden ellenállás nélkül engednek a felső izmok húzásának.

Félelem: a szülőszoba ellensége

Láttuk, hogy a szülőizmok milyen csodálatos összhangban dolgoznak. Nos, most lássuk, mi történik, mikor a szülő nő feszült és fél.

A félelem hatása a vajúrást körmönfont, alattomos és bonyolult. Találkozunk vele minden egyes késlekedve kezdődő, vagy időközben lelassuló vagy leálló vajúrásnál. Mégis figyelmen kívül hagyják ezt az érzést, noha egyike az ismert legerősebbeknek és legelgyengítőbbeknek. Ahelyett, hogy felhívnák az anyák figyelmét a félelem testre gyakorolt káros hatására, inkább arra biztatják őket, hogy engedjenek a gyógyszereknek, technológiának és manipulációnak, hogy kényszerítsék testüket olyan dolgokra, amelyekre természetesen is képes olyankor, amikor engedik saját eszközeit érvényesülni, és amikor a körülmények megfelelőek a szüléshez.

A félelem negatív fizikai hatása a vajúrást a test vegetatív idegrendszerének működésében követhető nyomon. A vegetatív idegrendszer testünk kommunikációs hálóját. Fő funkciója, hogy feldolgozza a kapott üzeneteket, és ezek függvényében megállapítsa, mi a teendő, majd azonnal közvetítse az utasítást a test egyéb rendszereinek. A vegetatív idegrendszer impulzusokra közvetített válaszai nem tudatosak, következésképpen önkéntelenek.

Ahhoz, hogy alaposabban szemügyre vehessük a stressz befolyását a szülésre, valamint a nyugalom jótékony hatását, meg kell vizsgálnunk a vegetatív idegrendszer két járulékos rendszerét – a szimpatikus és paraszimpatikus rendszert. Ezek a funkciók uralják azokat a válaszokat, melyek eredményeképpen gyorsul vagy lassul a légzésünk, pillantunk a szemünkkel, gyorsul vagy lassul a szívverésünk és testünk sok más, ehhez hasonló reakcióit.

A szimpatikus rendszer riasztást kap, mikor stressz alatt vagyunk, félünk vagy megijedünk. Ezért ezt a rendszert „sürgősségi szobának” neveztem el. A szimpatikus idegrendszer feladata, hogy a test védő mechanizmusa-ként működjön. Ösztönösen a „harcolj, menekülj vagy blokkolj” válaszokat váltja ki a testben. Amikor működésben van, a pupillákat kitágítja, felerősíti a szívverést, biztosítja a test védelmét. Felfüggeszt olyan tevékenységeket, mint az emésztés. Még fontosabb, hogy olyan artériák működését is leállítja, melyek nem életbevágóan szükségesek a védekezéshez. Felkészíti a testet a sürgősség és veszély fogadására. Megmenti az életünket.

A vegetatív idegrendszer két részből áll

Paraszimpatikus rendszer

Szimpatikus rendszer



Gyógyító szoba
95-98 százalék

Sürgősségi szoba
2-5 százalék

A sürgősségi szobában történő események riadókészültségben tartják testünket. Éppen ezért a sürgősségi szobában nem szabad több időt töltenünk, mint életünk 2-5 százalékát. Olyan ez, mint egy „vastartalék”, melyhez nem szabad rendszeresen nyúlni.

Ezzel szemben a paraszimpatikus idegrendszer, amit „gyógyító szobának” nevezek, egyensúlyban és harmóniában tartja a testet és szellemet. Biztosítja, hogy a test a nyugalom állapotában működhessen, mérsékli a szívverést és csökkenti az izgalmi állapotot, lassítja az ártalmas neuropeptidok működését, és általában jó egészségben tart minket. A „gyógyító szoba” visszaadja és megtartja testünk normális működését. Életünk 95-98 százalékát a „gyógyító szobában” kellene leélnünk.

Hogyan kapcsolódik mindez a szüléshez? Az idegrendszer szimpatikus része nemcsak a valóságos veszélyekre válaszol, hanem az *észleltekre* is. Más szóval: azokat a negatív üzeneteket, melyeket egy anya állandóan befogad, a szervezet valóságosként dolgozza fel. Idő múltával ezek a negatív üzenetek élete részévé válnak, és állandó veszélynek teszik ki testének kémiai egyensúlyát. Befolyásolják saját, és meg nem született babájának érzelmi állapotát.

Mikor az anya fel nem dolgozott félelmekkel és stresszel közeledik a vajúdáshoz, teste már eleve védekező állapotban van, és működésbe lépnek a stresszhormonok, a katekolaminok. Beindul a „harcolj, menekülj, blokkolj” reakció. Általánosan elfogadott tény, hogy a vajúadás előtt és ideje alatt a katekolaminok nagy mennyiségben választódnak ki.

Mikor a körülmények sem a „küzdj”, sem a „menekülj” utasítás követését nem teszik lehetővé, a test természetes lehetőségként választja a harmadik esetet: „blokkolj”. Minthogy a méh soha nem volt a test védekező mechanizmusának része, a vér a védelemben részt vevő testrészek felé áramlik. Ez okozza, hogy a méh felé tartó artériák összeszűkülnek, korlátozva ezzel a vér és oxigén áramlását. A szülésnél résztvevő nővérek és szülésznők meséltek olyan esetekről, ahol a félelemmel szülő asszonyok méhe olyan fehér volt a vérhiánytól, mint egy rémült ember halott-halovány arca.

A korlátozott oxigén- és véráramlás következtében – ezek pedig életbevágóan fontosak lennének a méh működéséhez – a méhnyak alsó körkörös izmai megfeszülnek és összeszűkülnek ahelyett, hogy ellazulnának és kinyílnának, amint az természetes lenne. A felső függőleges izmok továbbra is megpróbálják felhúzni a körkörös izmokat, de az alsó izmok ellenállnak. A méhszáj feszes és zárt marad.

Amikor ez a két izomköteg egymás ellen kezd dolgozni, azmeglehetősen fájdalmat okoz a vajúdo anyának. Ez a helyzet a babára is kártékonyan hat. A felső izmok a kilökésen dolgoznak, a baba fejét a szorosán összezárt izmoknak préselve, melyek sehogy sem akarnak moccanni. A nagy fájdalomon kívül, melyet ez a babának és az anyának okoz, a vajúdas megakadhat, vagy teljesen le is állhat. Így panaszkodnak azok az anyák, akiknek műtétes szülésbe torkollott a vajúdas:

– A méhszajam egyszerűen nem akart kinyílni.

A méh korlátozott oxigénellátása ugyanakkor azt is jelenti, hogy a babához jutó oxigén is veszélybe kerül, ami bizonyos idő után aggodalomra adhat okot. Ez az állapot, melyet gyakran változatlan méhszaj státusz-nak vagy a szülés leállításának neveznek, általában beavatkozással végződik. Amire vajúdashor szükség van, az nem a sürgetés vagy a „haladjunk már” erőltetése, hanem a több odafigyelés a nyugalom és lazítás fontosságára, a gyengéd biztatás, de egyben a határozott hozzáállás, amely valóban segíti a vajúdas előrehaladását. Sajnos Dick-Read nem élhette meg elmélete alátámasztását az endorfin felfedezésével. Még sajnálatosabb, hogy a szülészek többsége még manapság, ennek a tudásnak a birtokában sem nyitott a szülésélmény és a vegetatív idegrendszer közti kapcsolat elfogadására, s így nem ismerik fel annak a jelentőségét sem, hogy háborítatlan vajúdashor a szervezet endorfint választ ki, „boldogsághormont”, mely ellazítja az izmokat és megengedi a testnek, hogy kinyíljon.

A születés gyorsításának kísérletei csak még több fájdalmat okoznak az anyának és a magzatnak, valamint a szülést is aggasztja, hogy a baba feje egy még el nem lazult és kinyílni nem képes izomkötegehez préselődik.

A hipno-szülés módszere engedi a testnek, hogy saját ritmusában dolgozzék, a könnyebb szülést az endorfin-kiválasztódás gyorsításával, lazítással és vizualizációval segíti, s talán még rövidebb vajúrást is eredményez.

Te és a szülésnél jelenlevő társad megtanuljátok felismerni és feloldani a vajúrást előtt és alatt jelentkező érzelmi stresszt. Megtanuljátok majd, hogyan kell ezt a mély relaxációs állapotot elérni. Amint megszabadultok a félelemtől, ez az ellazult állapot elérhető már a vajúrást legelején is. A szóbeli és fizikai utasítások, melyeket te és partnered gyakoroltok, segítenek megtartani ezt a nyugalmi állapotot már a legelején, mint ahogy az „összeszorító” hormonokat megsemmisítik testünk természetes fájdalomcsillapítói. Megtanulni a „gyógyító szobában” élni, és elkerülni azokat az embereket és helyzeteket, melyek a „sürgősségi szobába” küldhetnek – olyan képesség ez, mely mindennapi életetekbe is nyugalmat visz, s nagyban segít a harmonikus családi kapcsolatok kialakításban, valamint biztosítja a nyugodt, békés szülést.

SZABADULJUNK MEG A FÉLELEMTŐL!



*Ha egy állapotos anya harcban áll várandóssága alatt,
a magzat is küzdve fog megszületni, igen sok fájdalmat okozva.*

A baba felnőni is veszekedve és vitatkozva fog.

—
Rogu, idézet a Mamatoto-ból

Dick-Read munkájának gerincét alkotta, hogy kismamákat készített fel a szülésre, és megtanította őket a vajúadás igazi fiziológiai folyamatára. Sok nő számára, akik az 1950-es években készültek fel a természetes szülésre, ez elég vonzerőt jelentett ahhoz, hogy szakítsanak a hagyományos hozzáállással, és gyógyszerelés nélkül hozzák világra babáikat. Akkoriban egyszerűbb volt. A legtöbb baba házi orvos segítségével jött világra, akit a szülő anya valószínűleg már gyermekkor óta jól ismert. Noha a nők nem arra számítottak, hogy a szülés könnyű sétakocsikázás lesz, mégsem rettegtek megtapasztalásától, és a három- vagy négygyerekes családok nem számítottak ritkaságnak. Legyengítő félelem híján sokszor jutottak el a kitolásig kevés húhóval, és csak ekkor érzéstelenítették őket az orvos érkezéséig, aki aztán fogóval vette ki a gyereket. Azok, akik elfogadták a természetes szülés filozófiáját, megszabadultak a félelemtől, az érzéstelenítőktől, legtöbbjük a vajúadás fájdalmától is.

A legtöbb kismamához hasonlóan te is megtapasztalod majd, hogy amint egyre előbbre haladsz a várandósság napjaiban, hónapjaiban, egész sor új érzés fog rád törni, félelmek, kétségek, kérdések, új döntési helyzetek

és feladatok, melyekre azelőtt soha nem kellett gondolnod. Ezeknek egy része a várandóssággal, vajúdással és szüléssel lesz kapcsolatos, megint mások azok az átformáló gondolatok lesznek, melyeket egy gyermek életetekben való felbukkanása okoz. Ez teljesen természetes. Amint felkészíted tested és elméd a babád születésére, azt szeretnéd, hogy készen állj, mire eljön a nagy pillanat – félelmektől, akadályozó tényezőktől, kishitű gondolatoktól mentesen.

Segíthet neked és partnerednek, ha fel tudod ismerni a szorongást vagy a fájdalmat okozó érzéseket és tapasztalatokat, így csökkentheted annak esélyét, hogy rossz érzésekkel közeledj a szüléshez. Vedd figyelembe azokat az érzéseket, melyek feléleszthetik szorongásod, nézz szembe velük, és szabadulj meg minden olyan konfliktustól, melyek (tudatosan vagy tudat alatt) táplálhatják őket. Amint sikerült megoldani és visszaszorítani ezeket a kóválygó érzéseket, kishitű gondolatokat, tapasztalatokat és emlékeket, melyek útjába állhatnak könnyű szülésednek, jobban megismered majd saját képességed, hogy babád születését bizalommal és önbizalommal várd. Ha alaposan felkutató legmélyebb érzéseidet, felfedezed azokat a területeket, melyek iránt nagy bizalommal vagy, valamint azokat is, melyektől húzódozol, így megszabadulhatsz tőlük, valamint félelmeidről és rejtett aggodalmaidtól. Ha szőnyeg alá sepredd a téged foglalkoztató aggodalmakat, az ugyan segíthet túljutni a várandósságon, ám ezek az aggodalmak a vajúdás során könnyen a felszínre juthatnak félelmek formájában, és rossz hatással lehetnek a szülés folyamatára. Ragadd meg a lehetőséget, hogy ezt megbeszélhesd partnereddel, a szülészeti csapat egyik tagjával, vagy egyszerűen egy jó baráttal, aki segíthet megoldani és átbeszélni azokat a gondolatokat, melyek háborgatnak téged.

A szülés körüli élmények feldolgozásával foglalkozó pszichológus segíthet leltározni és felismerni az életnek azokat a területeit, melyek lehetséges akadályként szerepelhetnek.

Alább, dr. Louis Mehl-Madronna tanulmánya alapján, melyet a farfekvéses babák hipnózissal történő megfordításáról készített, olyan felsorolást

találunk, amely várandósok aggodalmait tükrözi a 90-es évek elejéről. Te is készíthetsz hasonló felsorolást, mely segíthet más, téged érintő problémák megoldásában.

- **Saját születésed** – Milyen történeteket hallottál saját születésedről? Pozitívakat és biztatóakat, vagy negatívakat és elbátortalanítóakat? Úgy érzed, hogy édesanyád vajúadását fogod megélni? Ha az elmesélt történet nem elég biztató, talán segít, ha arra gondolsz, hogy te *nem* vagy *ő*, és ez nem *az ő* várandóssága. Te teljesen más ember vagy, aki más időben és más körülmények között fogsz szülni.
- **Mások szüléstörténete** – Örömteli szülések történeteivel vagy körülvéve, vagy vannak olyan családtagok, akik hosszú vagy megszakadt vajúadásról, erős fájdalmakról és orvosi beavatkozásokról szóló, „a mi családjukban a nők”-típusú rémtörténetekkel riogatnak? Ezeket a történeteket sem kell magadra vállalnod. Semmi okod sincs arra gondolni, hogy neked is hozzájuk hasonlóan kellene szülnöd. Tartsd ellenőrzésed alatt az efféle gondolatokat, hogy ne tudják múltbéli terhüket a szülésnél kicsomagolni.
- **Korábbi vajúadások** – Saját korábbi vajúadási tapasztalataid könnyűek voltak, és elégedett vagy velük, vagy rettenetes kínszenvedés emlékeit cipeled magaddal? Ha nem voltál elégedett az előző szüléseddal, meríts erőt a reményből, hogy most jobban felkészültél a könnyű szülésre, és nagyobb tudással, a korábbinál alaposabb előkészületekkel várhatod szülésed közeledtét. A hipno-szülés módszere segít megszabadulni a korábbi szülés(ek) rossz emlékeitől.
- **A szülői szerep** – Szülői szereped betöltéséhez pozitív mintákat tanultál, s ezekkel elégedett vagy? Ha nem, akkor úgy érzed, hogy kevésbé jó szülő lennél, s előre elborítanak a felelősség hullámai? Nagyon sokszor olyan emberek, akik rossz mintát látva nőttek fel, sokat tanultak abból, mit ne tegyenek szülőkként. Változtasd ezt pozitív tényezővé!
- **Támasz** – Biztonságban érzed magad partnered és családjod körében? Van valaki, aki megosztja veled a babával való törődés felelősségét? Ha

csak néha megemlíted, és az emberek értésére adod, hogy szeretnéd, és szükséged van támaszra, már ez is megoldást jelenthet. Más körülmények között használd ki annak a lehetőségét, hogy milyen nagy erő méríthető saját lelki tartalékaidból.

- **Házasság/párkapcsolat** – Biztonságos, szerető és kölcsönösen boldog házasságban, párkapcsolatban élsz? Bízol abban, hogy párkapcsolatod elég erős ahhoz, hogy elviselje egy gyermek felnevelésének viharait? Valóban „beszélgettek”? A hipno-szülés módszerének közös elsajátítása szorosabbra vonhatja kötelékeiteket, mint azt valaha is gondoltad volna.
- **Karrier** – Képes leszel elérni munkával kapcsolatos célkitűzéseid mindennapjaid újraszervezésével és újratervezésével? Vagy ezeket most félre kell tenned? Kétségeid vannak, hogy visszamenj-e dolgozni, vagy maradj otthon a babával? Ha foglalkozol ezekkel a kérdésekkel, pontosíthatod, hogy mit is érzel valóban, és mit szeretnél elérni az életben.
- **Lakás** – Van elég hely a lakásodban és a szívedben az új jövevény számára? Könnyen elvégezhetőek a változtatások? Végre tudod egyáltalán hajtani ezeket a változtatásokat? Ha nem, mondd ki rejtett gondolataidat, és hamarosan meglátod, mennyire megváltoznak a körülmények.
- **Orvosi ellátás** – Meg vagy elégedve jelenlegi szülészeddel, és biztonságban érzed magad nála? Úgy érzed, támogatja szülési terveidet? Vagy valójában kétségeid vannak? Megbeszélted természetes szülésre vonatkozó kívánságaidat a szülészeddel, tudtára adtad szándékaidat? Döntéseid féltelmen vagy önbizalmon alapulnak?
- **Előző párkapcsolatok** – Egy korábbi párkapcsolat rossz emlékét hordozod magadban, vagy esetleg olyan tapasztalataid vannak, melyek fájó emlékeket hagytak maguk után? Szabadulj meg ezektől a rossz gondolatoktól! Meglátod, életed csak jobbra fordulhat, mikor karjaidban tartod kisbabádat.

Vedd komolyan fontolóra ezeket a dolgokat! Test és szellem harmóniában dolgozik a legjobban, s így a kishitű gondolatoktól és érzésektől megszabadulva közeledhetsz szülésed napjához.

A GONDOLAT HATALMA



*Az elme bármire képes – mert minden benne van,
az egész múlt és az egész jövő.*

—
Joseph Conrad

Láttuk, hogy a gondolat hatalma mire képes, s különösen a félelem hogyan tudja gátolni a testet és a természetes szülési folyamatot. Jó hír, hogy ennek az ellenkezője is igaz: a pozitív gondolkodás és lazítás segíti kifejleszteni a testnek azt a képességét, hogy szabadon, könnyen szülhess, mindenféle káros utóhatás nélkül. Tulajdonképpen erről szól a hipno-szülés módszere.

A különböző betegségekkel szemben már a régi görög időkben használták a papok a lazítás, a vizualizáció és lassú kántálás-ismétlés technikáját. Ósi indián praktikákat és „vénasszonyos babonákat” használtak évszázadokon keresztül a fizikai és érzelmi gyógyításban. Ma, sok-sok évvel később megtanuljuk újra felismerni és elfogadni, hogy az önhipnózis ténylegesen hatást tud gyakorolni az emberi szövetekre, és mentálisan újra tud programozni olyan viselkedésmódokat, melyek gátolják sikereinket. Dr. Bruce Lipton, a jól ismert szerző a tudomány élvonalába került azzal a munkájával, melyben azt kutatja, hogy az elme miként képes a szöveteket sejtszinten megváltoztatni.

Kutatók, akik az álmoktól a memórián keresztül a legfinomabb szemmozgásokig mindent tanulmányoznak, most kezdik felfedezni, hogy az elme és a benne lévő képek milyen mértékben befolyásolják az ember sikereit vagy kudarcait az életben. Motivációs tanácsadók, olimpiai és más

sportedzők, valamint orvosi szakemberek egyre inkább felismerik, hogy a vizualizáció – mely a kívánt cél vagy eredmény képi megjelenítésének folyamata az agyban –, a célok elérésének fontos kelléke, és ma már napi szinten alkalmazzák munkájukban az önhipnózist és a vizualizációt.

Iskolapszichológusok folytattak olyan vizualizációs tanulmányokat, melyek kimutatták, hogy az extrapolatív tanulás – amikor mentálisan „végeztek” fizikai munkát – az izmokban kimutathatóan olyan választ eredményezett, mintha a valóságban is fizikai munkát végeztek volna.

Önhipnózis során az agy és az idegrendszer egy olyan speciális, képzeletbeli érzékelési képpel telítődik, mely olyan valóságosnak tűnik, hogy bevésődik az agyba. Ez pontosan ugyanúgy történik, ahogy a valóságos tapasztalatok beágyazódnak a tudatalatti memóriába. Mikor valaki mély relaxációs állapotba kerül, az agy sokkal könnyebben alkalmazkodik az elképzeltetekhez, és sokkal könnyebben fogadja el a sugallt látomást valóságosnak. Az újra és újra megismételt képsorok feldolgozása táplálja a kívánt eredménybe vetett hitet.

Noha az agykutatók épp csak elkezdtek megérteni, miként jelentkezik mindez a sejtek szintjén, a jelenség alapos tanulmányozása alapján már világosan megfogalmazhatóak az elme alapvető törvényei. E törvények pozitív alkalmazásának elve a könnyű szülés során megváltoztatja a szülésről alkotott képünket, és a hipno-szülés módszerének alapját képezi.

Az elme nagyszerű törvényei

Az elme négy jellegzetes törvényének alkalmazása közvetlen hatással van a szülésről alkotott fogalmak megváltozására, és ezek a törvények képezik a hipno-szülés módszerébe fektetett munka legnagyobb részének alapjait.

- A pszicho-fizikai válasz törvénye
- A harmonikus vonzás törvénye
- Az ismétlődés törvénye
- A motiváció törvénye

A test követi az elme parancsát: a pszicho-fizikai válasz törvénye

A kívánt eredmények elérésének folyamata az elme törvényeinek alkalmazásával világosabban megérthető, ha szemügyre vesszük azt a robotelméletet, melyet dr. Al Krazner fejtett ki *A varázsló belülről* című könyvében. A robotelmélet a pszicho-fizikai válasz törvényén alapszik. Ez az elmélet azt állítja, hogy a test minden gondolati vagy érzelmi sugalmazásra megfelelő fiziológiai és kémiai választ ad. A szülés szempontjából ez a legfontosabb elmetörvény.

A test az elme cselekvő végrehajtója. Amit a test tapasztal, az már eldőlt az elmében. Következésképpen, amit az elme elfogad vagy valóságosnak tekint, annak megfelelően válaszol a „robot” test. Az elmének nincs meg az a képessége, hogy cselekedhessen. Következésképpen üzeneteket küld a testnek, melyekben cselekvést követel. A test pedig véghezviszi a gondolatot. Pavlov kísérlete, melynek során a kutyák ételt várva azonnal nyáladzanizni kezdtek a csengőhangra, talán a legközismertebb példája ennek az elmetest kapcsolatnak.

Szinte mindennap tapasztaljuk ezt a törvényt. Biztos vagyok benne, hogy nem kerülne sok fáradságába senkinek sem olyan esetek egész sorát felidézni, mikor is egy hangos, hirtelen zaj, vagy valakinek a váratlan megjelenése, vagy valamely utunkba kerülő tárgy hirtelen ijedelmet, meglepetést vagy önkéntelen kiáltást váltott ki bennünk.

Az előadásaimon részt vevő egyik apa figyelemre méltó történetet mesélt el a fizikai válasz esetére: éppen jóval túllépte a sebességkorlátozás határát, mikor meglátta egy rendőrautó villogó jelzését a visszapillantó tükörben. Csak mikor már megállt az út szélén, a rendőr pedig sebesen elhúzott mellette, vette észre, milyen erős fiziológiai hatást gyakoroltak gondolatai a testére. Érezte, amint szívverése felgyorsult, hónalja nedves lett, kormányba kapaszkodó ujjcsontjai elfehéredtek, lélegzetét pedig hosszan visszatartotta. Megkönnyebbülése is óriási volt, amint végre kifújta a levegőt, válla

pedig végre elernyedhetett. Mikor elméje már nem érzékelte a veszélyt, szinte rögtön megnyugodott.

A pszicho-fizikai válasz egyik legnyilvánvalóbb példája persze az, amelyik miatt most a hipnó-szülés módszere iránt érdeklődsz. Ez nem más, mint az érzéki vágy, a szexuális készítés. Mikor az elmében megszületik egy szexuális gondolat, a rákövetkező vizualizációval a test a szex aktusára készülve válaszol, vagyis a férfiaknál erekció, a nőknél hüvelynedvesedés jelentkezik. Ez mind a lehető legtermészetesebben történik, a robottest végrehajtja az elme kívánságát. A természet így biztosítja a szaporodás sikerességét.

Alapvető fontosságú, hogy úgy használjuk fel az elmének ezt a törvényét, hogy nekünk és érettünk munkálkodjon a szülés alatt, ne pedig ellenünk. Ha az elme a szülés félelmetes, negatív képeit dédelgeti, a test akaratlanul is védekező álláspontra helyezkedik. Ekkor a fizikai válasz a normális szülés ellentéte lesz, vagyis – feszültség.

Meg fogod tanulni, hogyan használd saját természetes képességedet, hogy elmédet és testedet pszicho-fizikai harmóniába hozd, s ezáltal azok a gondolatok, melyeket a gyakorlatban használsz, azonosak legyenek azokkal a gondolatokkal, melyek edzésben tartják tested és elméd, hogy endorfint, azaz olyan neuropeptideket termelhess, melyek a jóllét érzését keltik. Sajátságos mélyrelaxációs technikákat fogsz elsajátítani, melyek megtanítanak kapcsolatot teremteni magzatoddal, és megtanítanak tested ellenőrzésére, hogy a vajúdás előrehaladtával még mélyebb relaxációs szintre juthass.

A nyelv hatalma: a harmonikus vonzás törvénye és az ismétlés törvénye

A szavak és gondolatok hatalma nagy, erős és mély hatást gyakorolnak mindennapi tapasztalatainkra és hitünkre. Ugyanígy meghatározó az

az ártó hatás is, melyet a hagyományos szülés zavarba ejtő, nyers és ijesztő fogalmainak negatív energiája kelt.

Az elme második törvénye, a harmonikus vonzás törvénye itt nagyon jól tetten érhető. E törvény szerint: amiről gondolkodunk és beszélünk, olyan energiát teremt, mely később tapasztalatok formájában tér majd vissza hozzánk. Ezt nevezem én „visszhanghatásnak” vagy „bumeránghatásnak”. Bármilyen gondolatot vagy érzelmet is sugárzunk a külvilág felé, az pontosan úgy tér majd vissza, ahogy azt eredetileg kibocsátottuk. Nagyon fontos ezt a törvényt a mindennapokban alkalmazni. Az *Abraham-Hicks* tanulmányból ismert Esther Hicks szerint a legjobb tanács a következő: „Ha valami nem az, amire vágysz, ne kezdj bele!”

A szavaknak energiájuk, hatalmuk és lüktetésük van, mely cselekvéssé alakul. Tekintet nélkül arra, hogy te az a személy vagy, aki beszél, vagy az, akihez beszélnek, a kimondott szavak hangzása és rezgése érzelmi visszahatást eredményez az elmében, valamint fiziológiai és kémiai reakciót vált ki elmédben és testedben. Az idő múlásával e válasz gyakorisága hitvilágunk részévé válik, és megerősíti magát minden olyan alkalommal, mikor hasonló rezgésvilágot fogadunk be. Így állandóan a hozzá hasonlóakat vonzza majd.

Még ha csendben magunkban beszélünk is, szavainknak akkor is ereje van. Mikor a legkevésbé sem hízelgő módon beszélünk magunkhoz – „Hülye vagy, vagy mi a fene?” – esetleg más, önmagunkat lealacsonyító szavakat használunk, az alkalmatlanság lenyomatát hagyjuk tudatalattinkon.

Ennek bizonyítékául hallgassuk csak a körülöttünk levő embereket. Megfigyelhetjük, hogy az egészséges ember ritkán beszél betegségekről. Ugyanakkor a nem egészséges gyakran fizikai betegségeire hegyezi ki szavait. Gondolj csak a mondásra, miszerint: „A gazdag még gazdagabb lesz, a szegény pedig még szegényebb.” Gazdag emberek ritkán beszélnek szegénységről vagy arról, hogy nem engedhetnek meg maguknak valamit. Másrészről a szegény emberek vagy a kishitűek a költekezésre rendszerint a következő frázissal gondolnak: „Nem telik rá.” Ebben

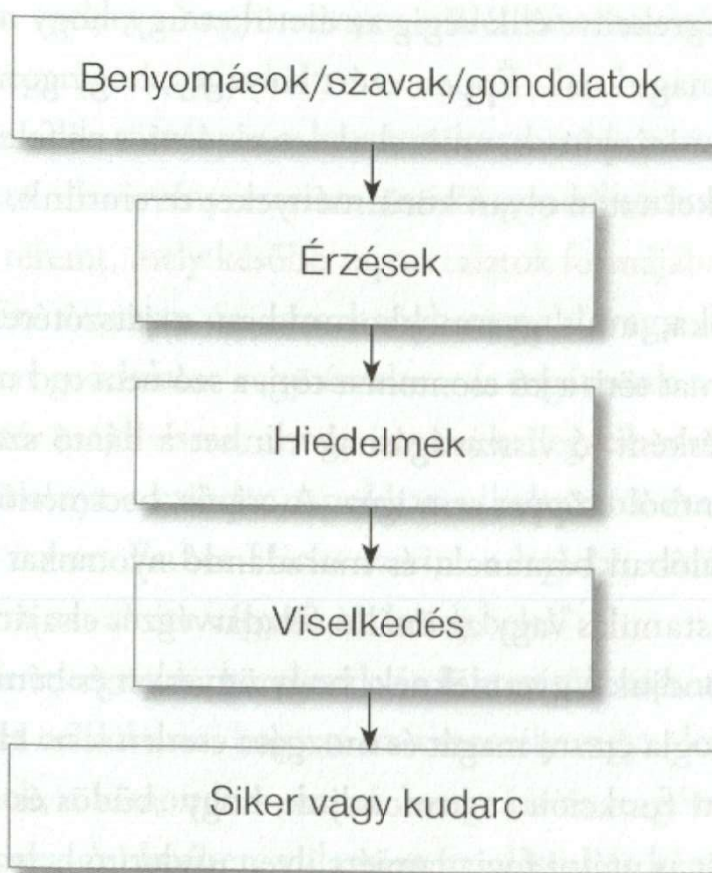
a helyzetben megrekedve élik végig az életüket úgy, hogy nagyon keveset engednek meg maguknak. Éppen ezért lényeges, hogy gondolatainkat és beszédünket arra irányítsuk, amit el akarunk érni, s ne felesleges, negatív dolgokra, amikkel aztán olyan körülményeket teremtünk, melyekre nem is vágyunk.

A kis dalocska, amit gyermekkorunkban a játszótéren hallhattunk – „A bot csontomat töri, a kő csontomat töri, a szó nem tud megütni” – ideiglenes védekezésként jó visszavágásnak tűnhet a bántó szavak ellen, ám élettani szempontból csöppet sem igaz. A csípős, becsmélő, ijesztő és sértegető szavak valóban bántanak, és maradandó nyomokat hagynak bennünk. Ha a járástanulás vagy az önálló feladatvégzés elsajátításának folyamatában azt mondjuk a gyermeknek, hogy ügyetlen és béna, egy idő után ügyetlennek is fogja érezni magát és mozgása esetlen lesz. Ha a mindennapi, normális testi funkcióira azt mondjuk, hogy „büdös és undorító”, teszt és saját magát is utálni fogja, amiért ilyen undorító helyzetet teremtett. A negatív behatások bevésődnek, vele maradnak és egyre nőnek. Minél erősebb a gondolat, annál erősebb a bevésődés.

Ha bizonyos elvek ismétlődően, sokszor és sokféle helyzetben hatnak ránk, ezzel megteremtődik annak az előfeltétele, hogy idővel gondolatainkba ágyazódjanak. Az ismétlés törvénye irányítja ezt a folyamatot. Fontos felismernünk, hogy a gyakoriság nem szükségszerűen egyenlő a valósággal.

A gyermekszülés fájdalmának hiedelme jó példája annak, ahogy egy egyetlennek tekintett előfeltétel – a hozzá kapcsolódó mítoszok révén – sok-sok szükségtelen szenvedés forrása lett. Ugyanígy, ha azt halljuk nap mint nap, hogy igenis lehetséges a pozitív, békés szülés, ez hozzájárul a pozitív előfeltétel kialakításához.

A szavak és sugalmazások érzelem-, meggyőződés- és reakcióláncokat indítanak el, melyek felemelők, biztatóak és támogatóak tudnak lenni – vagy tökéletesen elbátortalanítóak. A következő táblázat megmutatja az energiaáramlás szavakra gyakorolt hatását.



A szavak gondolatokat és érzéseket teremtenek; ha ismételten foglalkozunk ugyanazzal a gondolattal, ez érzéseket kavar. Idő múltával ezek az érzések meggyőződésekké válnak. Ezeket a meggyőződéseket viselkedésünkkel nyilvánítjuk ki. Viselkedésünk alakítja tapasztalatainkat. A pozitív viselkedés pozitív tapasztalatot teremt, a negatív pedig negatív tapasztalatot. Ennélfogva a hipno-szülés módszere csak a pozitívra összpontosít.

A hipno-szülés módszerét alkalmazó szülők olyan nyelvet tanulnak meg, amely a legközvetlenebbül próbálja meg leírni a szülő nő testében zajló történéseket. Ez a gyöngéd nyelv több értelmet hordoz a szülők számára, mint az orvosi nyelvezet – amely természetesen megfelelő lehet az orvosi szakmában dolgozók egymás közti kommunikációjában, de ijesztően és károsan hathat a szülő családra.

Az a nyelv, amit használunk és amit a körülöttünk levőktől hallunk, beleértve a szülészeket és szülési tanácsadókat, megnyugtathatnak, vagy ugyanúgy nyugtalanságot, stresszt és félelmet kelthetnek. Tanuld meg

gondosan megválasztani szavaidat, és próbálj meg olyan emberek társágában lenni, akik megerősítik a szülésről való pozitív gondolkodásodat. Ha olyanok vesznek körül, akik szülési horrortörténetekkel bombáznak, ajánld fel nekik, hogy majd a baba születése után meséljétek el egymásnak szüléstörténeteiket.

Ne dőlj be az ilyen beszélgetéseknek!

Ez a fajta pozitív gondolkodás, beszéd és életmód, valamint az egymásnak nyújtott támogatás segít megvalósítani a pozitív szülési élmény megtapasztalását. Ez a nyugalom fog munkálkodni értünk szülésünk alatt és sugározza majd be mindennapi életünket.

Ha igazán magadévá akarod tenni a normális, természetes szülés gondolatát, próbálj meg az alább következő listában szereplő kedvesebb, gyöngédebb szavakkal gondolkodni és beszélni. Amint megszokod ezt a nyelvezetet, rögtön nyilvánvalóvá válik e gondolkodásbeli változás fontossága.

| Orvosi nyelv | Hipno-szülés nyelv |
|--|----------------------------------|
| Ahelyett, hogy | Inkább |
| Braxton-Hicks összehúzódás, jósló fájás | vajúdás előtt bemelegít a méh |
| fájás, kontrakció | méhösszehúzódás vagy hullám |
| szülést vezető | szülést kísérő |
| terminus | szülés várható ideje |
| fájás vagy kontrakció | nyomás/szorítás |
| elfolyt magzatvíz/burokrepedés | enged a burok |
| szülőcsatorna | szülőút |
| kitolás | szülési légzés |
| komplikáció | különleges körülmények |
| obszerváció | a vajúdás figyelemmel kísérése |
| véres nyákürülés | szülési folyás |
| átmeneti szakasz | tűnőfélben lévő méhszáj |
| méhszáj felszedődése/tágulás | elvékonyodás/kinyílás |

| | |
|------------------------------|--|
| primipara, multipara, gemini | első babát váró, második babát váró vagy ikres kismama |
| páciens, beteg | szülők, kismama |
| Kegel-gyakorlatok | gátizomtorna |
| placentáris szak | a méhlepény megszületése |
| kórterem | szoba |

*A szülést-értő anyáknak,
akik értékelik a tökéletesen gyógyszermentes
és beavatkozásmentes szülést,
új kifejezésük van – „Tiszta Szülés”.*

—
William Sears és Martha Sears: A szülés könyve

Azt kapjuk, amit akarunk: a motiváció törvénye

A motiváció törvénye szintén hatással van testünk képességeire. Mindnyájan olvastunk már olyan, szinte lehetetlennek tűnő hőstettekről, amikor valaki az életét kockáztatta egy gyermek megmentéséért. Mikor az elme erősen motivált, a test annak megfelelően válaszol.

Vagy gondoljunk arra a focistára, aki megrándítja bokáját az utolsó negyedórában. Minthogy tudatos figyelme és motivációja teljes mértékben a játékokra és a győzelemre összpontosít, érezni érezheti ugyan a dagadt boka nyomását, de fájdalmat mégsem érez. Elméje ugyanis ilyenkor korlátozza a befogadható ingereket, és csak az a parancs kap szabad utat, hogy a játékban kell maradnia és legjobb tudása szerint kell teljesítenie. Így bokája nem vesz tudomást az éles fájdalomról, mivel az elme nem fogadja el a fájdalomingeret és nem is reagál rá. Ha nincsen fájdalominger, nincs fájdalom. A meccs végén aztán, amikor megszűnik a motivációja, hogy minden ener-

giát a győzelemre összpontosítson, egyszerre érezni kezdi, hogy mi történt: elméje szabad utat enged a kibicsaklott boka fájdalmának.

A motiváció szülésre gyakorolt hatásával kapcsolatban idézzünk fel egy történetet, mely pár éve az amerikai tévécsatornák fő szenzációja volt. Egy várandós fiatal lányról volt szó, aki éppen szalagavatóján táncolt, mikor megkezdődött a vajúdása. Elnézést kért, elhagyta a táncparkettet, bement a női mosdóba, ahol gyorsan és csendben megszült, elbújva a világ elől. A lelepleződéstől való félelme sokkal erősebb motivációs tényezőnek bizonyult bármilyen szüléssel kapcsolatos félelemnél. Így hát babája könnyen született meg, nagyon rövid idő alatt. Miután megszült, visszatért a szalagavató ünnepségre. Tudatából kizárt mindent, ami akadályozhatta volna a szülést, így azt a szokásos vélekedést is, hogy az első babánál hosszú vajúdás vár az anyára.

Noha nehéz elhinni, de néha a fenti példa ellenkezőjét tapasztalhatjuk. Ha a motivációt egy „másodlagos előny” követi, olyan dolgot is el tud érni az ember, melyet egyébként legkevésbé sem kívánnánk magunknak – betegséget, a dolgok rossz kimenetelét vagy valamilyen megpróbáltatást. Anélkül, hogy tudatosan cselekednének, a másodlagos előny „áldozatai” képesek úgy alakítani körélményeiket, hogy az számukra sorsuk jobbrafordulásának tűnjék, miközben többnyire sokkal rosszabb helyzetbe kerülnek.

Egy alkalommal olyan hölgygel akadt dolgom, akit egy vezető szemészeti klinika specialistája küldött a rendelésemre. Hisztérikus vakságot állapítottak meg nála. Az asszonyt New England több szemspecialistája is megvizsgálta, de egyikük sem talált semmiféle kóros tünetet vaksága magyarázatára. Első együttléteink alkalmával hipnózisban felfedte előttem, hogy éveken keresztül magányosan élt, mert gyermekei túlságosan el voltak foglalva saját életükkel ahhoz, hogy meglátogassák. Elkeseredett, csalódást okozott neki, hogy nem *láthatja* gyermekeit és unokáit. Mikor vak lett, mindez megváltozott. Családja rendszeresen látogatta, sőt még fia is mindennapos vendég lett nála, aki, bár ugyanabban a városban lakott, korábban szinte soha nem kereste. Néhány összejövetel után hipnózis

segítségével képes volt megérteni, hogy vaksága rengeteg nehézséget okoz neki, amire semmi szüksége. Fokozatosan visszanyerte látását, családja továbbra is látogatta, és normálisan látó, boldog emberként élte tovább az életét.

Vajon előfordulhat ilyen helyzet a várandósság és szülés alatt? Határozottan igen, sőt néha elő is fordul. Ha egy állapotos nő szeretné, és szüksége van arra, hogy kényeztessék, vigyázzanak rá, dédelgessék, könnyen vevő lesz arra az elméletre, hogy a várandósság abnormális állapot, és ő „beteg” – a figyelem, amit így egy problémás várandósság és nehéz szülés alkalmával kiküzd magának, úgy tűnhet, határozottan megéri számára a fáradságot. Aztán persze alig tudja elviselni állapotát, állandóan hangoztatja az életét megkeserítő fájdalmakat, szúrásokat, nyomásokat és más terhességi „rendellenességeket”, miközben testbeszéddel is folyamatosan igazolja nehéz helyzetét. A családtagok gyakran még hozzá is járulnak ehhez a forgatókönyvhöz azzal, hogy figyelmeztetik rá, elesettsége természetes állapot élete ezen bizonytalan, nehéz szakaszában.

Néhány évvel ezelőtt járt egy kismama az előadásaimra, aki állandóan édesanyja és családja nőtagjainak iszonyatosan hosszú és nehéz szülésélményeiről beszélt. Heteken keresztül ez volt az egyetlen beszédtemája. Amikor megismertem a családját, kiderült, hogy a nők mind „áldozatnyelven” beszélnek. Annak ellenére, hogy borzalmas szüléstörténeteik voltak, gyönyörűséggel soroltak minden egyes részletet, miközben még meg is próbáltak túltenni a másikon, s egymás szavába vágva részletezték várandósságuk és szülésük kínjait. A szóban forgó kismama és apa lelkesen fogadta a hipnoszülés filozófiáját, de nem lepődtem meg, mikor végül a fiatalasszony szüléstörténete könnyedén lepipálta családtagjait. A szülését körülölelő dráma hihetetlen volt, a család és a barátok mind köré gyűltek, hogy részesei legyenek mutatványának. Ennek a fiatalasszonynak fontosabb volt, hogy megőrizhesse a családi hagyományt, semmint hogy körön kívül maradva nyugodtan, békésen, könnyedén szülje meg babáját, ahogy erre felkészült.

Ez persze nem azt jelenti, hogy minden elhúzódó és nehéz vajúdás mögött valamilyen másodlagos előny rejtőzik. Mindazonáltal a szüléshez kö-

zeledve nem árt tisztázni saját motivációinkat és szándékainkat, és végiggondolni az itt elhangzottak fényében, hogy miként fogjuk majd az elme ezen törvényeit úgy alkalmazni, hogy azok érettünk munkálkodjanak.

A motiváció szorosan kapcsolódik szándékainkhoz és énképünkhöz. Azt mondják, hogy egy nő szülése meglehetősen hasonlít ahhoz, ahogy az életét éli. Ezért életbe vágóan fontos, hogy időt szánjunk annak a tisztázásra, hogy milyennek látjuk önmagunkat, s ez a kép vajon kedvező vagy kedvezőtlen a számunkra. A legtöbb fontos, szülésünket érintő döntést meghatározó szempont attól függ, hogy milyen a hozzáállásunk a szüléshez, és hogyan tekintünk saját szerepünkre.

Két modell – a teljes emberé és a mástól függőé – befolyásolja, hogy miként tekintünk a várandósságra és a szülésre. Nézd át mindkettőt, és próbáld felmérni, mely jellemvonásokat szeretnéd megerősíteni vagy kifejleszteni magadban a babádat és szülést illető fontos döntések meghozatala érdekében. A követésre kiválasztott modell felbecsülhetetlenül értékes lesz számodra a várandósság, a szülés, majd az életfogytig tartó szülői szerep kalandja során.

Mástól függő modell

„Teljes ember”-modell

tájékozatlan és tudatlan

értelmes, tájékozott

alázatos

erős

passzív szemlélő

egyenrangúként kezel

alkalmazkodó

előre tekintő

problémát elhárító

cselekvő

könnyen vezethető

vezető

gyenge, támadható

magabiztos

tanácstalan

önmegvalósító

határozatlan

határozott

fenyegetett

támadhatatlan

zavart

magabiztos

beletörődő

életével elégedett

Néhány gondolat az önhipnózisról

Rengeteg tévhit kering az önhipnózisról. Ennek az a fő oka, hogy sok ember kizárólag a szórakoztatóiparon keresztül kerül vele kapcsolatba – színpadi hipnózis formájában. Különösebb részletezés nélkül, egyszerűen csak arra emlékeztetem a nyájas olvasót, hogy azok az emberek, akik a színpadon részt vesznek ezekben a mutatványokban, önként jelentkezők, akik azért vannak ott, hogy jól érezzék magukat. Minthogy minden hipnózis önhipnózis, könnyű nekik elfogadni azt a szerepet, amit a hipnotizőr sugall. Szórakoznak.

A filmekben és irodalomban bemutatottakkal ellentétben, lehetetlen a hipnotizált személyt olyan dolgokra rávenni, melyek elveivel nem összeegyeztethetők. Ha egy sugallat ellenkezik az illető bármilyen elvével, akkor rögtön felébred.

Sokan esetleg nem tudják, hogy különböző orvosi, fogorvosi és gyógyító területen alkalmaznak hipnózist, hogy segítsenek a betegeken. A hipnózist széles körben használják, hogy megszabadítsák az embereket félelmeiktől, hogy úrrá lehessenek a kemoterápia mellékhatásain, felkészülhessenek a műtétre, leszokjanak a dadogásról, körömrágásról és egy sor kellemetlen szokásról. A hipnózis olyannyira hatásos, hogy 1957-ben az Amerikai Orvosi Kamara számos fizikai, érzelmi bántalom jótékony gyógymódjának ismerte el.

A hipnózis nagyon is természetes állapot, melybe sokszor merülünk bele napi teendőink során. Mikor munkánk során elveszítjük időérzékünket, kikapcsolódunk a körülöttünk zajló történésekből, nos ez a hipnózis. A hipnózis állapotában vagyunk, mikor álmodozásunkból felriadunk, vagy mikor annyira elmerülünk egy filmben vagy műsorban, hogy önkéntelenül reagálunk a színészek játékára.

Mikor vajúadás alatt vagyunk hipnózisban, hallgathatjuk a körülöttünk zajló beszélgetéseket, és eldönthetjük, hogy akarunk vagy nem akarunk részt venni bennük. Noha tökéletesen ellazult állapotban vagyunk, ugyanakkor magunknál is maradunk. Aki nem ismeri az önhipnózist, azt

gondolhatja, hogy gyógyszer hatására kerültünk ebbe a mély, ellazult állapotba. A szülés alatt tudatában vagyunk méhünk hullámzásának, de ezt kellemesnek érezzük abban a tudatban, hogy mi irányítjuk azt. Bármikor félbeszakíthatjuk a relaxációt, és bármikor visszatérhetünk hozzá.

Amint vajúdásod közeledik a szüléshez, legnagyobb valószínűség szerint még mélyebb kapcsolatot kívánsz teremteni szülő testeddel és babáddal, hogy együtt, harmóniában élhessétek meg a szülésélményt. Noha vizuálisan ezt nem tudod megtapasztalni, képes leszel fizikailag megérezni, hogy babád nagyon is partner ebben a szülési kalandban. Mikor testeddel egy hullámhosszra kerülsz, érezni és tudni fogod, hogy pontosan mit cselekszik a tested és a babád.

Megtanulod önnön természetes képességeidet felhasználni arra, hogy elméd és tested tökéletes harmóniába hozd. A vajúdás fiziológiájának olyan fokú megértését éred el, mely túlmutat a szülési tanácsadásokon általában elmondottakon. Különleges relaxációs gyakorlatokat és vajúdási technikákat tanulsz majd meg, melyek lehetővé teszik, hogy megismerd és együtt dolgozz testeddel és babáddal a vajúdás során. E technikák újra és újra elismételt gyakorlása lehetővé teszi, hogy azonnal elérd ezt az ellazult állapotot és megtarthasd, amíg csak akarod.

Az önhipnózis értékét az adja, hogy megtanulsz elméd azon szintjébe belemerülni, ahol az önmagadnak sugalltak hatásosan befolyásolják fiziológiai érzékelésedet. A hipno-szülés módszere megtanít elérni azt a szintet, ahol csak a nyugalomra és békére összpontosíthatsz. Látni és gyakorolni fogod ezeket a technikákat az olvasottak segítségével. A szülésben részt vevő társadnak, aki legtöbb esetben a párod, szintén bocsásd rendelkezésére ezt az anyagot.

A könyv pusztá elolvasása önmagában még kevés a varázserő megszerzéséhez. Ahhoz, hogy vajúdáskor segítségedre lehessenek, gyakorolnod kell ezeket a relaxációs technikákat.

Ezeket a megtanult képességeket aztán az élet különböző területein felhasználhatod, nemcsak a szülésnél. Sok pár úgy találta, hogy a relaxációs

felkészülés hónapjai segítettek nekik a mindennapi helyzetek megoldásában is, és pozitív hatást gyakoroltak az egymás közti beszélgetéseikre is.

Valamelyik előadásomon az egyik kismama így fogalmazott:

– Eljöttem a hipno-szülés előadására, hogy megtanuljam, hogyan szüljek, és megtanultam, hogyan éljem az életem.

Ekkora hatalma van, ha megtanulod használni.

BELESZERETSZ A KISBABÁDDBA



*Hagyjuk, hogy a baba felforgassa életünket, engedjük
magunkat elkápráztatni és essünk újra szerelembe.*

Fogatlan mosolyával lángra gyújtja szívünket.

—

Jan Blaustone: Szülők öröme

Tudjuk, milyen fontos a nyugalom, a gyengéd gondolatok és érzések szerepe babánk születésekor. A szeretet az egyik legfontosabb érzés, mely segíthet abban, hogy a pozitív várakozás állapotába kerüljünk – az a szeretet, melyet szülőkként érzünk egymás iránt, és az a szeretet, melyet szívünk alatt hordott babánkkal megosztunk.

Mikor jön el annak az ideje, hogy szerelembe ess a babáddal? Ha ez még nem következett be, még nem tölti ki minden gondolatod, még nem beszélgetsz és játszol vele mindennap, akkor eljött az ideje. Babád megismerése varázslatos, mágikus élmény, és nem kell a szülésig várnod, hogy élvezhesd a vele való kapcsolatot.

Születése után nem élheted mindennapi életed anélkül, hogy ne szakítanál időt a gyakori beszélgetésre, játékra. A baba olyan mágneses, vonzó hatással rendelkezik, mely mind a családtagok, mind az idegenek figyelmét azonnal magára vonja. Senki nem tud ellenállni varázserejének. A szociális és érzelmi kapcsolat kialakításához már akkor hozzáfoghatsz, amint megtudod, hogy állapotos vagy. Nemcsak várandósságod lesz sokkal örömelebb és izgalmasabb attól a pillanattól fogva, hogy „rákattansz” arra a kicsi

lényre, aki életed részévé vált, hanem közben egy olyan kapcsolat alapjait is megteremtéd, mely életed végéig tart. Azzal, hogy sokat gondolsz rá, foglalkozol vele, azt üzened a babának, hogy meleg szívvel várod.

Az a gondolat, hogy mindkét szülő hatással van a magzatra, egyáltalán nem légből kapott feltételezés vagy babona. Az anyaméh nyugalmát élvező babával létrejött szoros érzelmi kötelék szülés közben valósággá válik, segíti a kötődés kialakulását.

A fetológia viszonylag fiatal (a 70-es és kora 80-as években született) tudományának köszönhetően dr. Thomas Verny *A meg nem született gyermek titkos élete* című könyvében leírta, hogy a magzat már az anyaméhben is érzékeli környezetét, s nemcsak fizikailag, hanem mentálisan, érzelmileg és értelmileg is fejlődik. Ezért a szülőknek mindent meg kell tenniük babájuk érzelmi fejlődése, jó közérzetének kialakulása és szeretett lényként való megbecsülése érdekében már a babavárás idején is.

A kilenc hónap, amit a baba az anyaméhben eltölt, kilenc hónap fejlődés és növekedés a szülők számára is. Közösen tanulják meg a családdá érés jelentőségét, a kismamák pedig a babájukkal való közös munka és tervezés fontosságát, annak érdekében, hogy a baba és mama számára is könnyű legyen a szülés.

Dr. David Chamberlain, aki *A babák emlékeznek a születésre* című könyv szerzője, melyet később *Az újszülött baba elméje* címmel újra kiadtak, sok évet töltött a szülési trauma újszülöttekre gyakorolt hatásának tanulmányozásával. Ennek alapján állítja, hogy a babák aktív résztvevői a szülésnek, és valóban emlékeznek születésük élményére. Ez az élmény, mintegy bevésődve, egész életükben elkíséri őket. Csak bele kell pillantanunk egy olyan újszülött élénk, értelmes tekintetébe, aki nem gyógyszerektől kábán tette meg útját a világba, és azonnal nyilvánvalóvá válik, hogy igen sok gondolat szikrázik benne. Anélkül, hogy egy szót is mondana, a baba üzeni: *Tudom.*

A pre- és perinatális pszichológia olyan tudományág, mely a környezet hatását vizsgálja a baba méhen belüli fejlődésére és születési élményére.

Különböző kutatások igyekeznek megállapítani, hogy milyen mértékben befolyásolja a környezet és a szülők hangja a baba méhen belüli életét.

Azt tudjuk, hogy a placentán keresztül sok minden jut át az anyai szervezetből, hatást gyakorolva ezzel a babára, de ugyanez az érzelmekre is igaz. Mikor a magzat szeretetet, játékot és zenét kap tőlünk, ezzel megerősítjük biztonságérzetét. Ugyanakkor azt is megállapították, hogy pulzusa hirtelen felszökik, mikor kiabálást, üvöltözést, hangos és zavaró zajokat, érzelmi vihart tapasztal. Figyeljünk tehát oda arra, hogy a környezet, melyet magunk körül teremtünk, pozitív üzeneteket közvetítsen a baba számára.

Nagyon fontos, hogy az apa részt vegyen az anya és a magzat kényeztetésében, és hogy a kismamák is felismerjék az apa és a magzat kényeztetésének szükségességét. Mikor egyik szülő kényezteti a másikat, ez azt az érzést erősíti a babában, hogy ez egy szerető család.

Verny és kollégáinak tanulmányai azt mutatják, hogy a babák reagálnak a méhen kívüli ingerekre. Ha szándékosan kezdeményezünk szeretetteljes beszélgetést és játékot, ez pozitív születés előtti, születés közbeni és születés utáni kötődést eredményez. Kutatásaik szerint a magzat érzékeli és válaszol a rezgésekre, ütésre, dobolásra, súrolásra, szorításra, beszélgetésre, hangokra, zenére, fényre, melegre, hidegre és a nyomásra, mely a születés-élmény előképe számára, a kötekedésre, hangos zajokra, a tévé hangjára és a humorra. Azok a magzatok, akik az anyaméhben lágy zenét és éneket hallgattak, nyugodtabban, boldogabban és jobban alkalmazkodtak a méhen kívüli élethez. Azt is kimutatták, hogy jobb alvók lesznek. A babák imádják szüleik hangját, főleg mikor énekelnek nekik. Többen említették, hogy mialatt énekeltek neki, a baba könnyed mozgással válaszolt. A zenének olyan rezgése van, melyre érzékenyek a babák. Ha a rezgés gyöngéd és megnyugtató, jól érzik magukat.

Dr. Michael Lazarev, a tekintélyes orosz gyermekgyógyász is megfigyelte, hogy azok a szülők, akik a magzatukkal zenén keresztül kommunikálnak, választ kapnak a babától. Ezért is hangsúlyozza annak fontosságát, hogy segítsünk a babának megbarátkozni a zenei hangokkal már születése

előtt, majd csecsemőkorában. Lazarev azt a következtetést vonta le, hogy ha figyelünk a babára, ő tájékoztatni fog minket, hogy milyen tevékenységeket és hangokat kedvel.

A Lazarev-tanulmányban szereplő egyik orosz asszony elmesélte, hogy mikor 37 hetes terhesen egy rockkoncerten vett részt, korábban el kellett jönnie, mert a baba olyan idegesen és dühösen kezdett rugdosni, hogy szinte rosszul lett. Egy másik nő arról számolt be, hogy amikor Rachmanyinovot hallgatott, és maga elé képzelte egy úszó alakot, a baba könnyű, hullámzó mozgásba kezdett. Egy másik pár mesélte, hogy amikor egy alkalommal hevesen veszekedtek, a baba a mozgásával adta tudtukra, hogy nem tetszett neki a hangfekvésük. Egy asszony, aki meséket olvasott babájának, a mozgása alapján úgy vélte, hogy tetszik neki a történet.

Egy salzburgi egyetemi tanulmány szerint azok a kismamák, akik igazi, mély kapcsolatot alakítottak ki magzatukkal, beszélgettek és játszottak velük, büszkén néztek rohamosan növekvő pocakjukra, hisz ez természetes velejárója a magzat növekedésének. Azok az apák, akik ugyanilyen közeli viszonyba kerültek a babával, tisztelettel övezték a női test változását és a benne fejlődő életet. Mindent összevetve ezeknek a pároknak a várandóssága és szülése is könnyebbnek tűnt. A szülés közeledtét teljes nyugalommal és bizalommal szemlélték. Később mindkét szülő gyengéden és kiegyensúlyozottan viselte gondját a babának. A szülők nagyobb örömet, szeretetet és tiszteletet tanúsítottak egymás és a baba iránt.

A gyerekeknek komoly előnyük származott mindebből. Kevesebb volt köztük a koraszülött és a kis súlyú újszülött. Tanulmányok szólnak arról, hogy feltűnően könnyebben szocializálódtak azok a csecsemők, akik részeseülhettek a születés előtti szülői gondoskodás élményében. A hipno-szülés módszerét elsajátító szülők azt állítják, hogy gyermekeik alig sírnak és különlegesen élénkek.

Úgy vélem, hogy a születés előtti gondoskodás egyik legfőbb előnye az a baba számára, hogy a szülők tényleges családi kapcsolatot teremtenek vele még születése előtt, és elfogadják azt a felelősséget, mellyel a születés

megtervezése és irányítása jár. Hogy ugyanolyan elkötelezetten törekednek a megszületni készülő baba biztonságának és nyugalmanak megőrzésére, mintha már a méhen kívül életben lenne része a családjuknak. Ugyanúgy hiszem, hogy a születés előtti gondoskodás segít a szülőknek abban, hogy elfogadják a szülővé válás felelősségét.

Chamberlain szerint mára közismert ténynek tekinthető, hogy a babák már az anyaméhben kialakítják azt a fizikai mozgásrutint, mely aztán végigkíséri őket egész életükben. Minthogy a babák tökéletesen tudatában vannak környezetüknek, és ismerik szüleiket, logikusan következik, hogy a baba aközben is fejlődik és szocializálódik, amikor kapcsolatba kerül a körülötte élő emberekkel.

Néhány javaslat a szülés előtti gondoskodáshoz

- Tanuld meg a javasolt relaxációs technikákat és gyakorold őket naponta – nyugalomra a babának is szüksége van.
- Játssz a babával – ringat, ringat, ringat; dörzsöl, dörzsöl, dörzsöl; cirógat, cirógat, cirógat; szorongat, szorongat, szorongat; nyomogat, nyomogat, nyomogat (mindezt finoman).
- Használd ki az irányított képzetek és vizualizáció jótékony hatását (segítséget nyújtanak ehhez a könyv *A segítőtárs a szülésben* és a *Szivárványrelaxáció* című fejezetei).
- Beszélj a magzatoddal – használj kerek mondatokat, olvass illusztrált történeteket, melyekben állatok hangjait utánzod és kelted életre, játssz le gyermekkazettákat.
- Míg a kádban relaxálsz, masszírozd a hasadat langyos vízzel, és énekelj vagy beszélj a babádhoz.
- Játssz le megnyugtató zenét – az óceán, a madarak, a szél hangját, lágy zongora- vagy gitárzenét, madrigálokat, fuvola- vagy hárfajátékot, a természet és az állatok hangjait – babád tudata ettől még jobban fog fejlődni.

- A család és a barátok is üdvözljék a babát és beszélgessenek vele.
- Képzeld magad a babád helyébe – mennyire jótékonyak az őt körülvevő zörejek, hangok, helyzetek, érzések, ételek, hőmérséklet, levegő, illatok?

Szülés előtti, kötődést elősegítő gyakorlatok

A hipno-szülés program fontos részét képezik azok a beszélgetések és gyakorlatok, melyek segítenek a szülőknek abban, hogy megszeressék és ösztönösen kötődjenek magzatukhoz. Segítségükkel könnyebben kifejlődhet az az érzékenység, mellyel megtapasztalhatják, hogy babájuk milyenek észleli környezetét. Gyakran jobban megértik azt is, hogy életvitelük, érzelmi jólétük és párkapcsolatuk milyen hatást gyakorol babájuk érzelmi fejlődésére, valamint szeretet- és biztonságérzetére.

A babával való kapcsolat létesítésére, világa felderítésére a következő gyakorlatot ajánlom, melyet „Légy a baba”-gyakorlatnak neveztünk el. Arra kérlek, hogy képzelj magad az anyaméhben levő baba szerepébe, így megtapasztalhatod, mi az, amit szeretsz.

Miközben ezeket a gyakorlatokat végzed, használd ki az alkalmat, és gondolkodj rajta, hogy magzatod vajon hogyan válaszolna ezekre a kérdésekre, és hogy te miként foghatnál hatékonyan olyan dolgokba, melyek erősítik babád irántad megnyilvánuló bizalmát.

Légy a baba-gyakorlat!

Amit magzatod észlel – amit befogad és magába szív a méhen belüli élete során –, az lényé és személyisége része lesz, formálja a tudatos ént, mely majd befogadja, dédelgeti és méltányolja igazi énjét.

Képzeld el, hogy magzat vagy édesanyád méhében, halld a beszélgetéseket, tapasztald a környezetét, és szívd magadba érzéseit és hangulatait.

Gondolkozz néhány percet azon, hogyan is érzi magát, mint gyermek, aki hamarosan beleszületik a családjába.

- Milyen mértékben szentelnek időt szüleid a relaxációs gyakorlatokra, hogy elősegítsék nyugodt születésedet?
- Milyennek érzed megérkezésedet? Úgy érzed, máris része vagy a családnak?
- Érzed, mennyire szeretnek? Szeretettel beszélnek hozzád?
- Milyen üzenetek jutnak el hozzád abból, amit mások mondanak rólad?
- Milyen érzést vált ki belőled szüleidnek egymással való beszélgetése?
- Milyen irányba haladnak szüleid? Valóban úgy érzed, hogy tudatosan szentelnek rád idejüket?
- Milyen légkörbe fogsz csöppenni? Békés? Szerető? Gondoskodó? Boldog?
- Mennyire bízol abban, hogy szeretettel és türelemmel fognak nevelni?
- Milyen nyugodt az a világ, melyet előkészítettek neked?
- Mennyire kedvesek és szeretőek azok az emberek, akikkel élni fogsz?
- Úgy érzed, szüleid minden szükségeset megtesznek majd, hogy biztosítsák gyengéd belépésedet ebbe a világba?
- Szüleid gyengéd, szerető szavakkal beszélnek?
- Minden mozdulatodat örömmel fogadják?
- Milyen hangok/zene/zörejek vesznek körül?
- Ellátnak a legtáplálóbb ételekkel, hogy segítsék erős, egészséges növekedésedet és fejlődésedet?
- Mennyire egészséges a levegő, amit belélegzel?
- Környezeted és tested mentes a füsttől, alkoholtól és drogoktól?
- Mennyire vagy biztos abban, hogy segíteni és irányítani fognak, hogy te is szeretett és szerető emberré válj?
- Milyen biztosítékod van arra, hogy szüleid megértést tanúsítanak irányodban, amikor beilleszkedni igyekszel majd ebbe a szokatlan, új világba?
- Biztos vagy benne, hogy a tanulásban majd terelgetni fognak, és nem a büntetésé lesz a fő szerep?

Ha átgondolod ezekre a kérdésekre a feleleteidet, változtatnál valamit kisbabád környezetében? Van olyan döntés, amit neked, mint szülőnek át kell gondolnod és meg kell hoznod?

A következő gyakorlatok segítenek, hogy babád érkezése még maradandóbb élménnyé válhasson.

- Írj leveleket vagy naplót a babádhoz, melyben kifejezed gyönyörűséged, hogy hamarosan megérkezik. Tartsd meg a leveleket, hogy később megmutathasd neki.
- Készítsetek várandós képeket rólad, de olyat is, amin együtt vagy a pároddal.
- A levelek mellett üzenj a babádnak kazettán vagy CD-n.
- Vegyék videóra szülésedet és a szülés napjának üzenetét, amit a vajúdás alatt küldesz a babádnak.
- Videózd le a testvéreket, amint beszélnek a babához, hallgatják, vagy történetet mesélnek neki.
- Vond be a testvéreket a babaszoba díszítésébe és a képek elhelyezésébe.
- Kezdj el albumot vezetni, és tegyél bele olyan fotókat, melyek megmutatják, hogyan változik tested, hogy fejlődik a baba, valamint olyan különleges alkalmakkor készült képeket, mint amikor meglátogattátok a nagyszülőket, vagy emlékezetes helyekre kirándultatok. Örökítsék meg a babazuhanyozást, a baba-mama ebédet, és mindenek előtt magát az áldott állapotot.

Minden természetes szülésnek megvan

a szándékossága és a terve;

Ki gondolna arra, hogy széthasítsa a gubót

a pillangó előbukkanásakor?

Ki törné fel a héjat, hogy kihúzza a kiscsirkét?

A SZÜLÉST KÍSÉRŐK ÉS A SZÜLÉSI KÖRNYEZET MEGVÁLASZTÁSA



Szülés szentélyben? Miért is ne?

Képzeld el...

*Egy hely, ahol mindenki megbecsül téged, és azt a munkát,
amit a vajúdás közben végzel majd.*

*Ahol mindenki csendesen beszél, lassan és finoman mozog.
Tiszteletben tartják igényed a spontaneitásra – hogy annyit egyél-igyál,
annyi hangot adj ki, mozogj, sírj, kiabálj, neved, amennyit csak akarsz.*

*Úgy kezelnek téged és babádat, mint tökéletesen tudatuknál levő,
érző lényeket.*

*A szülés éppolyan intim helyzet, mint a szeretkezés.
Magányra, támaszra és szerető gondoskodásra lesz szükséged.
A vajúdás nem látványos sport, párod pedig nem az „edző”.
Sokkal inkább életre szóló utazás ez babádnak és neked.*

Ne érd be a tipikus szüléssel!

*Fedezz fel többet: otthon szülés, szülészeti központok.
Találj alternatívákat az epidurális érzéstelenítésre – kutass fel
egy szülésznőt.*

*Gondoskodj társról/dúláról a vajúdás idejére, akik veled maradnak.
Óvd a babádat és erősítsd meg magad!*

—

Suzanne Arms

A szülész kiválasztása

Vannak olyan, a szüléssel kapcsolatban meghozott döntések, amelyek befolyásolni fogják, hogy milyen emlékeitek lesznek majd a szülésről. Annak érdekében, hogy megvalósíthasd a várva várt gyengéd szülést, különösen tekintettel kell lenned arra, hogy jó szakmai segítséget válassz és megfelelő szülési környezetet alakíts ki. Egyik függhet ugyanis a másiktól.

Akár most kezdődött várandósságod, akár már nagyon közel van a szülés ideje, gondoskodnod kell arról, hogy azok a személyek, akiket felkérsz vagy már felkértél szüléskísérőnek, támogassa és védelmezze szülési elképzelésidet, valamint hogy rendelkezzen a szükséges megértéssel, gondoskodással és türelemmel ahhoz, hogy a szülés természetes módon bontakozhasson ki. Nem bízhatod a véletlenre, és nem ringathatod magad abban a reményben, hogy mikor eljön a szülés ideje, a szülész, aki belép a szülőszoba ajtaján, hozzád hasonlóan egyet fog érteni a könyv végén található Szülési tervvel.

Hogyan is indulsz neki egyáltalán a jó szülész kiválasztásának? Gondolj csak azokra a döntéseidre, melyeket életed során már meg kellett hoznod különböző szakemberek kiválasztásával kapcsolatban, és vizsgáld meg azt a stratégiát, amit aztán a végső döntésénél alkalmaztál. Megbíznád a nagy alkalomra az első fényképészt, akivel találkozol, még ha úgy látod is, hogy egészen más stílusú képeket készít, mint amelyeneket te szeretnél? Ha az otthonodat építtetnéd, választanál olyan építési szakembert, akinek annyira sűrű a programja, hogy meg sem hallgatott, és nem is konzultált veled az érzéseidről, benyomásaidról és ötleteidről? Terveznél úgy kirándulást, hogy nem kérdezősködsz előtte a hotelről, melyben meg fogsz szállni? Azt hiszem, az összes kérdésre határozott NEM a válasz. S ezek még nem is életbe vágóan fontos döntések.

A felkészülés babád érkezésére messze fontosabb bármely döntésnél, amit valaha is meghoztál. Nem sodródhatsz egyszerűen az árral. Ahogy egy New York-i hipno-szülész, dr. Lorne Campbell mondja: „A szülés a nők szabadságharcának végső stációja. A nők szülhessék meg babáikat úgy,

ahogy szeretnék.” Csak akkor valósíthatod meg ezt a szabadságot, ha felelősséggel választod ki a téged körülvevő embereket, akik tisztelik és támogatják álmaid. Van választásod, csak fel kell ismerned őket.

Kezdd a keresést olyan szülésszek körében, akik a természetes szülés pártján állnak. A szülész kiválasztásakor ne szorítkozz kizárólag az olyan jó szándékú barátokra, akik a legkevésbé sem élvezetes szüléstörténeteket mesélik. Nem kockáztathatod meg, hogy megfogadd tanácsukat, és reménykedj, hogy a *beavatkozó szülész*, akit ők is felfogadtak, a te esetedben kevésbé lesz hajlamos beavatkozással és gyógyszerrel irányítani és ellenőrizni szülésedet.

Szigorú előírások biztosítják, hogy az egészségügyi dolgozók kiváló képességgel rendelkezzenek, de ez nem jelenti azt, hogy mindnyájan egyformán gondolkoznak a szülésről. Épp nemrég egy orvos arra a kérdésre, hogy „Miért lett szülész?”, a következőt válaszolta: „Mert mindig is elbűvölt a sebézet.” Világos, hogy ez az orvos nem foglalkozik vele, hogy a hüvelyi szülés természetes és normális dolog, vagy legalábbis kívánatos lenne, helyette határozottan előnyben részesíti a beavatkozásokat és a császármetszést. Szülési statisztikái valószínűleg „elbűvöltségét” tükrözik. Az ilyen típusú információkat ki lehet és ki is kell szűrned a társalgásból még a tanácsadások alatt, nem pedig hónapokkal később.

Sok családnál bizony az sem szokatlan jelenség, hogy fogalmuk sincs a szülész szerepéről a vajúadásban egészen a baba megérkezéséig, vagy mikor először merül fel a beavatkozás lehetősége.

Akár most fogsz hozzá a kereséshez, akár már hónapokkal ezelőtt kiválasztottad szülészedet, alapvetően fontos tudnod, hogy mire számíthatsz a szülés alatt. Ezekről a dolgokról beszélni kell.

A szülészeddel való beszélgetés során kerüld azt a látszatot, mintha korlátozni vagy megtéríteni akarnád azért, amiért a szülésről nem úgy gondolkodik, mint te. Ebben a helyzetben nem az a szereped, hogy megváltoztasd a nézeteit vagy hogy szembekerülj vele. Figyelj arra, hogy kérdéseidet kedvesen és előzékenyen fogalmazd meg. A hipno-szülés elméletének sem az orvosi társadalommal való összeütközés, sem a térítés nem áll szándékában. Nagyon

reméljük természetesen, hogy egyszer mindannyiuknak alkalma lesz átélni a spontán szülés látványát, s ennek hatására maguktól megtérnek majd.

Egy nőgyógyász áttért a hipno-szülés módszerére, mikor sok kismamája az általunk javasolt utat választotta. Dr. Patricia Calvo, a floridai Fort Lauderdale-ben élő orvos a hipno-szülést választotta első gyermeke születésénél – azt az utat, amit az orvosegyetemen soha nem tanítottak. Dr. Calvo úgy gondolja, hogy az orvosoknak nyitniuk kellene a gyengéd, nyugodt módszerek felé, amíg azok biztonságosak. Saját szüléséről azt mondta, hogy mindkét területről a legjobbakat kapta.

Itt található néhány hasznos útbaigazítás a megfelelő szülész megtalálásához:

- Addig keress-kutass, míg olyan szülészt találsz, aki tiszteletben tartja kérésed, miszerint nem szeretnél semmilyen felesleges beavatkozást. (Úgy, ahogyan ugyanez a szakember viszont azoknak a pároknak is rendelkezésére állna, akik adott esetben a kórházakban általánosan használatos, ismert technikák és módszerek minden apró vívmányát szeretnék igénybe venni.)
- Ha már megletted szülészedet, ám mégsem érzel tökéletes bizalmat iránta, ki kell állnod önmagadért és babádért, és jó előre nyilvánvalóvá kell tenned kívánságodat. Ha a szüléssel való beszélgetés mégsem csillapítja kétségeidet, próbáld meg más szolgálatait kérni, olyanét, aki megadja ezt a bizalmat.
- Ha fontos számodra, hogy ugyanaz végezze a terhesgondozást, aki majd a szülésnél is jelen lesz, talán érdemes megfontolnod, hogy független szülész-nőt, szülészetben jártas háziorvost, vagy szülészeti magánpraxist válassz. Az ilyenfajta magánpraxis megadhatja azt az egyéni gondoskodást, amire vágysz. Ez az orvos, hacsak nincs szabadságon, jelen lesz a szülésednél.
- Ez természetesen nem jelenti azt, hogy az állami egészségügyben dolgozó orvosok nem ugyanolyan gondosak. Ha úgy gondolod, hogy csak azokra az orvosokra és szülésznőkre hagyatkozhatasz, akiket „tervbe vettél”, az egyik legelső, hozzájuk intézett kérdésed a következő legyen: „Vajon itt dolgozik az az orvos/szülésznő, aki kifejezetten nyitott a természetes szülésre?” Ezen

a ponton nagyon fontos hangsúlyozni, hogy mit értünk természetes szülés alatt: olyan szülést, amely mindenféle szükségtelen gyógyszerelés és beavatkozás nélkül zajlik. Manapság néhányan már természetes szülésnek nevezik az összes olyan szülést is, ami nem császármetszés, függetlenül az egyéb beavatkozásoktól és felesleges gyógyszerelésétől. Amerikában és az Egyesült Királyságban már jó néhány orvos szívesen alkalmazza a hipno-szülés módszerét, és boldogan teljesítik a családok ilyen irányú kívánságait.

Dr. Wayne Goldner a New Hampshire megyei Manchesterben egyike volt az első szülészeknek, akik hipno-szülésen vettek részt. Dr. Goldner így fogalmazott: „Szívesen felkelek az éjszaka közepén, a hét bármely napján, hogy ilyen szülésen részt vehessek.” Ő és munkatársai sok esetben tesznek így. A szülők ez irányú kívánságait türelmesen és tisztelettudóan veszik tudomásul.

Egy dél-kaliforniai nőgyógyász, aki átvette a Hipno-szülést Oktatók Oklevelét, és gyengéd szülés filozófiánkat is alkalmazza, ezüstkanalat ajándékozik minden olyan babának, akinek a születésénél részt vesz. Úgy gondolja, minden babának ezüstkanállal a szájában kellene megszületnie.

Szintén Dél-Kaliforniában él az az orvos, aki okleveles hipno-szülés oktató, és arra biztatja minden páciensét, hogy ha tehetik, válasszák ezt a módszert. Olyan sok kismama keresi meg őt, hogy egy részüket egy másik hipno-szülést gyakorló orvoshoz kénytelen irányítani.

Egy másik New Hampshire-i orvos gyakran vesz részt szüléseken úgy, hogy a padlón ül az anyával szemben, aki a szülőszéket választotta. Elrendezi a párnákat a szülőszék alatt, hogy a baba biztonságban érkezzon. Nyíltan megmondja, hogy semmi más nem tesz, mint figyeli az eseményeket. Részt vesz a szüléseken; nem „levezeti” azokat. Igaz példája annak, hogy mit jelent „obstetrics”³-nek lenni. (Obstare annyit jelent, mint figyelemmel kíséreni.)

³ Latinból képzett szó; jelentése: szülész.

Ez a szülési módszer emlékeztet engem arra a mondásra, mely a szülést vízi mentőshöz hasonlítja, akinek az a mestersége, hogy embereket mentsen meg a fulladástól, ám akinek eszébe nem jutna a vízbe rohanni és beleavatkozni az úszó dolgába olyankor, mikor az tökéletesen jól úszik, hiszen ha közbelép, megszakítja az úszó természetes ritmusát és esetleg pánikot okoz, ami még vízbefúláshoz is vezethet.

Sok hasonlóan nagyszerű, gyöngéd és gondosan odafigyelő szülész van, aki szereti az asszonyokat, szereti a babákat és szereti a szülést. Ne add ennél alább!

Még ideális esetben is előfordulhat, hogy néha figyelmeztetnünk kell a szülést, hogy hipno-szülést tervezünk. Jó időben és gyakran tégy említést szülési kívánságaidról, ám mindezt anélkül, hogy terhére lennél az orvosnak. A szülészek elfoglalt emberek, akik nagyon sok családdal vannak kapcsolatban. Néha szükséges őket finoman emlékeztetni saját igényeinkre.

Ha korábban műtéti szülésed volt, és komoly szándékod ezúttal hüvelyi úton megszülni a babádat, alaposan fontold meg a császármetszés utáni hüvelyi szülés lehetőségét, és keress olyan orvost, aki támogatja ebbéli szándékodat. A hipno-szülés különösen kedvező a császármetszés utáni hüvelyi szülés megvalósításához, hiszen légzéstechnikája gyöngéden segíti a táglási szakaszt, és nem kell a baba lefelé lélegzésekor ránk kényszerített nyomásokkal erőlködnünk – ez még egy plusz a császármetszés után hüvelyi úton szülni akaró mamáknak.

Sok orvos, aki még soha nem hallott a hipno-szülésről, boldogan fogadja majd az új információkat és támogatni fogja kívánságainkat, ha azt kellemes, felkérő modorban tárjuk eléjük és nem parancsolóan. Sokszor még örülnek is neki, ha emlékeztetik őket, miért is kezdtek el ebben a szakmában dolgozni, mielőtt elkapta volna őket a „gépszív”. Ott vannak, csak meg kell találni őket.

KÉSZÍTSD FEL TESTEDET, LELKEDET A SIKERRE



*Az izmok üzeneteket küldenek egymásnak.
Az ökölbe szorított kéz, összepréselt száj és összeráncolt
szemöldök feszültségben tartja a szülőcsatorna izmait,
melyeknek pedig mindennél fontosabb lenne az ellazulás.
A fent említett testrészek ellazításával
elérhető az utóbbi izmok lazasága.*

—
William és Martha Sears

Számos sportoló készségesen igazolja, hogy a relaxáció és a vizualizáció rendkívül fontos a jó teljesítményhez. A golfozók hamar megtanulják, hogy ne „nyomjanak”, hanem elengedjenek. Nem szokatlan látvány az sem, amint olimpiai versenyzők félrevonulnak, és tökéletes teljesítményük képeit futtatják végig agyukon. A sportóriások tudják, hogy az elme feszültsége egyben a test feszültségét is eredményezi; a kettő elválaszthatatlan egymástól. A stressz és a félelem legyőzése teszi lehetővé számukra, hogy látszólag erőlködés nélkül teljesítsenek.

Szintén bámulatos a hipno-szülő kismama békés arckifejezése, miközben méhhullámzásait észleli, csakúgy, mint az a mosoly, mellyel minden ilyen hullámot nyugtáz. Ez a mosoly mára védjeggyé vált. Tekintetében nyoma sincs fáradtságnak vagy félelemnek, amint a szülést segítő személyzettel összenéznek. Az alvólégzés és a lassúlégzés technikája a hipno-szülés

program kiemelt részei. Segítenek a szülő kismamának érintkezni saját természetes ösztöneivel – hogy saját teste és a baba vegyék át az irányítást, miközben ő egy mélyebb szinten éli át ezt a csodálatos eseményt. Itt az ideje, hogy tested és lelked felkészüljön arra, hogy ösztönösen és természetesen tegye a dolgát.

Négy alaptechnikát nézünk át ebben a fejezetben: légzés, relaxáció, vizualizáció és elmélyülés. Minden technikának több változata van, amelyek közül szabadon kiválaszthatod azt (vagy azokat), amelyek a legmegfelelőbbek számodra. A négy technika magas szintű elsajátítása fogja felkészíteni tested és a lelked a szülésre.

A hipno-szülés négy alaptechnikája

Légzés

Vizualizáció

Relaxáció

Elmélyülés

E technikák gyakorlásának a napi rutin fontos részévé kell válniuk. A test felkészítését a szülésre semmi nem helyettesítheti e technikák gyakorlásán kívül. Nem lehet csak úgy, elméletileg megtanulni a gyakorlatokat, és remélni, hogy a változás anélkül is bekövetkezik, hogy valójában tennénk is érte valamit. A felkészülésben az elme és a test vesz részt. Egy síelő soha nem indulna el versenyen anélkül, hogy a testét edzette volna. Ugyanígy a futó sem nevezne be soha maratonira anélkül, hogy a testét megfelelő állapotba hozta volna.

Ugyan a szülésnek nem kellene olyan kimerítő és a test tűrőképességének határait feszegető hőstettnek lennie, mint amivel az atléták szembesülnek, mégis ugyanazt a fegyelmet igényli, hogy készen tudjunk állni, mire eljön az idő. Elménket a legmélyebb kikapcsolódásra készítjük fel, így fontos, hogy kialakítsunk és kövessünk egy olyan gyakorlatsort, amelyre az agyunk rögtön reagálhat, amikor a szülés megkezdődik. Ezzel jól kihasználhatjuk az

időnket, és a vajúdást is lerövidíthetjük. Mivel volt már részem benne, határozottan állíthatom, hogy alapvetően FONTOS ez a felkészítés. Nem lehet lazán venni a gyakorlást, és aztán reménykedni a szerencsében.

A te relaxációs programod

Az egyik leghatékonyabb eszköz a feszültség, stressz és szorongásérzés kezelésére – a gyógyszereket leszámítva – azon képességünk, hogy bármikor és azonnal ellazult állapotba tudunk merülni. A hipno-szülés módszerével elsajátíthatjuk azokat a relaxációs és vizualizációs technikákat, amelyek át-kísérnek minket a vajúción, és gyorsan megújítják energiakészleteinket a szülés után. Fontos, hogy sokat gyakoroljuk ezeket a technikákat, hogy azonnal elő tudjuk idézni őket szükség esetén.

A rutin megalapozása

- Relaxációra olyan időpontot válassz, amikor nem fognak megzavarni. Kapcsold ki a telefonokat, üzenetrögzítőt és a csengőket.
- Mindennap ugyanazt az időpontot válaszd, és erre az időre szenteld magad teljesen a gyakorlatnak.
- Könnyű félhomályba borult, kényelmes helyet válassz.
- A húgyhólyagod legyen üres.
- Könnyű, laza ruházatot viselj, esetleg egy puha takarót, hogy kényelmesen melegen tartsd magad.
- Hallgass hipno-szülés CD-t vagy kazettát. Ez a háttérzene olyan ritmusok és hangok kompozíciója, amelyekre a test kiválóan reagál.

A relaxáció testhelyezetei

Testünk árulja el legjobban, hogy milyen pozíciót vegyünk fel a relaxáció során. Általános szabály, hogy azt a testhelyzetet válasszuk, amelyik a legkényelmesebb számunkra. A két javasolt elhelyezkedés:

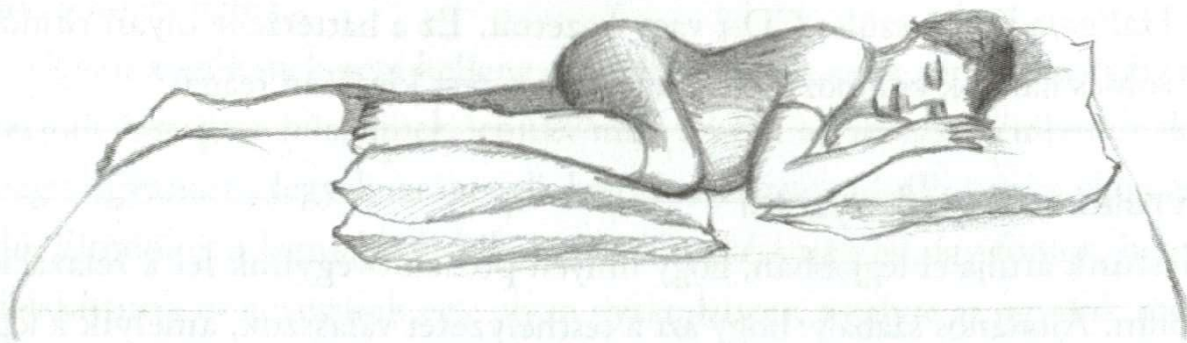
Háton fekvés:

A várandósság korai szakaszában kétségkívül háton fekve a legkényelmesebb a relaxáció. Később arra törekszünk majd, hogy felsőtestünket megemelve tartsuk, így alkalmazkodva a baba pluszsúlyához. Amikor gyarapszik a súlyod, előfordulhat, hogy más pozíciót kívánsz. Ha háton fekszel, a baba nyomhatja a hát főbb vérereit, a vena cava inferiort, így elzárja saját maga és alsótested vér- és oxigénellátását.

- Ha a háton fekvést választod, helyezz párnákat a fejed és vállad alá, vagy egy nagyobb összetekert törülközőt tégy a jobb oldalad alá.
- Karjaid nyugodjanak a tested mellett; enyhén hajlítsd be a könyöködet, majd fordítsd kifelé és lefelé a vállad, mintha csak az alattuk lévő párnákba akarnának süllyedni.
- Tenyérrel lefelé, kézfejjel alakíts lágy csészeformát, ujjaid pedig gömbölyített helyzetben pihenjenek mellettük egy lapos felületen.
- A lábfejek egymástól körülbelül 15 centiméterre legyenek, kifelé billentve, ellazítva.

Oldalt fekvő helyzet:

Ezt a testhelyzetet leggyakrabban a vajúdó kismamák választják, és nem egyszer még a szülésnél is megtartják. A várandósság ideje alatt alváshoz is ez a legáltalánosabban választott pozíció.



Oldalt fekvő helyzet

- Feküdj a bal oldaladra, fejed, nyakad és bal válladat helyezd párnára. A bal karodat lazán nyújtsd ki a bal oldalad mellett.
- Jobb kezedet tedd a párna szélére.
- Bal lábadat tartsd kinyújtva, enyhén behajlított térdel.
- Jobb térdedet húzd fel, és támaszd meg egy-két párnával, sőt tehetsz párnát a csípőd alá is.

A relaxációs feladatok mindegyikéhez tartozik az előnyökről szóló magyarázat, és egy rövid leírás, amelyet a gyakorlatban is használhatsz segítő-társaddal a szülésben. A javasolt feladatok gyakorlása során természetesen megtalálod azt vagy azokat, amelyek számodra a legkényelmesebbek. Nem szükséges mindegyiket alkalmaznod. Fontosabb, hogy azt a technikát használd, amelyik a leginkább beválik neked.

Az arc relaxációja

Az arc mély ellazítása a legfontosabb, mert ez határozza meg az egész test tónusát. Az áll környéke közvetlen hatással van a hüvely kinyílására. Ha az alsó állkapocs laza, a hüvely is ellazul. Amikor elsajátítottad az arc ellazításának művészetét, állkapcsod teljesen ernyedt lesz, alsó fele enyhén le is ereszkedik. Képes leszel rá, hogy azonnal a természetes relaxáció állapotába merülj.

Technika

Engedd a szemhéjadat lassan lecsukódni. Ne próbáld erőltetve becsukni. Csak engedd őket lágyan leereszkedni. Irányítsd figyelmedet a szemben és a körülötte lévő izmokra. Amint érzed az izmok természetes elernyedését, éld át a nyugalmat, amely a homlokodból áramlik szemhéjadon keresztül az arccsontokon át az áll környékére. Engedd az alsó állkapocsot leereszkedni, ahogy a fogsorod szétnyílik. Nehezebbnek érzed a szemhéjadat, ahogy arcod és állad ellazul. Olyan mértékig lazítsd el a szemed, hogy úgy tűnjön, szemhéjad már nem is tudod felnyitni. Nyelved hegyét illeszd arra

a pontra, ahol szápadlásod találkozik a fogsoroddal, előidézve ezzel a béke és komfort érzetét, mivel így kapcsolódsz tested egyik energiaköréhez. Érezd, ahogy a fejed besüpped a párnába. A technika gyakorlása során érezni fogod, ahogy ellazul a nyakad, a vállad, a könyököd. Képzeld el, ahogy a vállaid kifelé fordulnak és süllyednek a tested felé, miközben egyre mélyebben ellazulsz.

LÉGZÉSI TECHNIKÁK



A hipno-szülés folyamán csak három gyöngéd légzési technikát alkalmazunk. Az első az alvólégzés: ez olyan technika, mely segít a relaxáció olyan mélységébe merülni, hogy folytatni tudd a képzettársító és vizualizációs gyakorlatokat.

A második légzési technikát lassúlégzésnek hívjuk. Ez a légzés a legfontosabb, hiszen ezt alkalmazzuk a szülés elvékonyodási és tágulási szakaszában, mikor érezzük a méhhullám közeledtét.

A harmadik légzési technikát nevezzük szülési légzésnek. Ezt a technikát alkalmazzuk a szülés folyamán, mikor lelélegezzük a babát a szülőcsatornába. Más légzési technikáktól eltérően a szülési légzést nem gyakoroljuk ténylegesen, míg el nem érkezett a baba születésének ideje, de a későbbiekben részletesen tárgyaljuk majd.

Alvólégzés

Az oxigén a méh izmainak legfontosabb üzemanyaga. Babádnak pedig szüksége van a megfelelő mennyiségű, folyamatos oxigénellátásra. Ezért olyan fontos a relaxáció folyamán a helyes légzés alkalmazása. Az alvólégzés technikája minden egyes relaxációs gyakorlat elején használandó, így segíted tested fokozatos belemerülését a relaxáció kényelmes állapotába. Már várandóságod legelején összpontosíts rá és gyakorold ezt a technikát.

Az alvólégzés segít majd belemerülni a mélyrelaxációba, akár egyedül, akár pároddal együtt gyakorolsz. Ez ugyanakkor egyike azon módszereknek is, amelyekkel visszamerülhetsz a relaxációba a szülés folyamán két

méhhullámozás között. Ez a technika segíteni fog, hogy megőrizhesd energiád és erőd a vajúdas tágulási szakaszában. A nagyobb kényelem érdekében, és hogy megtarthasd tested ellazult és ernyedtt állapotában, tégy párnát térdeid alá, hogy tested térdben hajlított helyzetbe kerüljön. Ernyeszd el a vállad, karjaidat pedig pihentesd lazán a tested mellett.

Az alvólégzés helyes alkalmazása érdekében kövesd az alábbi gyakorlat útmutatásait.

Technika

Helyezd magad kényelembe egy fotelben vagy a szófán, és engedd, hogy a párnák tartsák a fejed és nyakad, most pedig engedd, hogy fejed könnyedén előrebillenjen a mellkasodra, vagy hagyd hátrasüppedni a párnákra.

Hagyd szemhéjadat erőlködés nélkül lassan lecsukódni. Engedd könnyedén becsukódni a szádát, ajkaid érjenek puhán össze. Nyelved hegyét helyezd szájpadlásodnak arra a részére, ahol a fogakkal találkozik, és engedd a mély nyugalom csodálatos érzését végigkúszni a testeden.

Rekeszizmod segítségével végy mély levegőt. Belégzéskor számolj el négyig, gondolatban ismételd „Eegy – 2 – 3 – 4”. Érezd a gyomrod felemelkedni, amint nagy lélegzetet veszel.

Kilégzéskor, gondolatban ismételd „Kii – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8”. Ne a szádon át engedd ki a levegőt. Amint lassan, nagyon lassan kiengeded a levegőt az orrodon keresztül, irányítsd lélegzeted energiáját lefelé és befelé, torkod hátsó része felé, míg vállaid belesüllyednek relaxáló testedbe. Lélegezd magad mély nyugalomba. Szabadíts fel minden feszültséget, teljesen engedd el magad.

Megállapíthatod, hogy helyesen végzed-e ezt a gyakorlatot, ha bal kezedet a gyomrodra helyezed, jobb kezedet pedig melled alsó részére. Amint levegőt veszel, érezned kell, hogy bal kezed megemelkedik, mintha a gyomrod lufyszerűen felfújódna. Kifújva a levegőt érezni fogod, amint kezeid összeérnek, ahogy a melled és gyomrod között hasadék képződik.

Az alvólégzés könnyen elsajátítható. Érezni fogod, hogy a mélyrelaxáció minden egyes alkalommal egyre könnyebben és gyorsabban elérhető. Mi-

kor már alaposan elsajátítottad a gyakorlat lényegét, nem lesz rá szükséged, hogy felsorold a számokat, vagy a kezeddal ellenőrizd, helyesen végzed-e a gyakorlatot. Pusztán néhány alkalom után könnyedén mélyrelaxációba tudsz majd merülni, és egyben felkészülsz relaxált állapotod elmélyítésére.

Lassúlégzés

A lassúlégzés során hosszú, lassú, mély lélegzetet veszel rekeszizmod segítségével; e légzés figyelmedet a magzatodra irányítja, és segít együttműködni minden egyes méhhullámmal. Sok gyakorlást igényel, NAPI rendszerességgel. Az alapos gyakorlásra rá kell szánnod pár percet a reggeli ébredés után, és az esti lefekvés előtt.

A lassúlégzés célja, hogy a be- és kilégzést a lehető leghosszabbra nyújtsa. A vajúdás ideje alatt fogod alkalmazni ezt a technikát, hogy rá tudj hangolódni minden egyes méhhullámra.

Amint az alábbi illusztrációból látható, amikor méhed hullámozik, felemelkedik. A lassúlégzés segít összhangba kerülni a méh felemelkedésével,



amint belégzéssel a hasad a lehető legmagasabbra emelkedik – mintha fel-fújnál egy belső luftballont. Ez a legnagyobb hatásfokra juttatja a függőleges izmok hullámát, melyek így a lehető leghatékonyabban tudják felhúzni az alsó körkörös izmokat, így vékonyítva és tágítva a méhszájat. A legnagyobb segítség, amit ez a technika e két izomcsoportnak ad, az, hogy lerövidíti a hullám, valamint a vajúdás hosszúságát.

Mikor először gyakorlod ezt a légzési mintát, meglátod majd, hogy méltán kapta ezt nevet – hosszú, *lassú* légzés.

Technika

Hátadat párnákkal megtámasztva vagy oldalt fekvésbe helyezkedve tedd a kezedet a hasadra, hogy ujjaid éppen összeérjenek. Röviden fújd ki a levegőt, hogy kitisztítsd a tüdőd és orrjárataid. *Lassan* és fokozatosan végy mély lélegzetet, miközben *gyorsan* elszámolsz 1-20-ig, mintha éppen felakarnád fújni a pocakodat. **Kerüld a rövid belégzéseket;** ezek kifáraszthatnak, és miattuk többször kell majd lélegzetet vened, hogy túljuthass egy hullámmáson. A lassú belégzés, mialatt gyorsan elszámolsz 20-ig, és az ugyanolyan lassú kilégzés elegendő időt biztosít ahhoz, hogy együttműködhess minden egyes hullámmással. Ha egy hullámmás alatt szükséges még egy levegővétel, tedd ezt ugyanebben a lassított tempóban. Soha ne tartsd vissza a lélegzetedet – soha!

Tested legyen nyugodt és ernyedt – SOHA NE FESZÍTS BE –, képzelj a hasadat völgynek vagy egy nagy tálnak, melyben a babád pihen. A tested többi része a völgy alatt tökéletesen relaxált és nyugodt, mialatt fellelegzel minden egyes hullámot.

Mialatt belélegzel, összpontosítsd figyelmedet emelkedő hasadra, és emeld a hullámot, amilyen magasra csak tudod; képzelj el, hogy luftballont fújsz fel a hasadban, amint belélegzed a levegőt. *Lassan* fújd ki a levegőt ugyanannyi ideig számolva, lefelé és kifelé lélegezve. Képzelj el, hogy a luftballon lassan felemelkedik a levegőbe és eltűnik. Add át lélegzésedet a babádnak, gyöngéden és lassan lélegezz lefele hüvelyed felé.

Az elején tapasztalhatod, hogy belélegzéskor csak 13-ig vagy 15-ig tudsz elszámolni. Ez egyáltalán nem szokatlan. Minden alkalommal egyre tovább jutsz majd a számolásban, és gyorsan eléred a megfelelő hosszúságú, lassú belégzést. Tekintet nélkül arra, hogy meddig jutsz el a számolásban, a has tökéletes megnagyobbításának technikája segíteni fog, mikor vajúadás-kor szükséged lesz rá. Amint jönnek a hullámok, érezni fogod e gyakorlat eredményességét, ahogy az éppen megfelelő hosszúságú és lassúságú belégzést, és az ennek megfelelő kilégzést alkalmazod.

Amint az alvólégzésnél is említettük, ha már elsajátítottad a gyakorlat lényegét és technikáját, nem kell már számolnod, hacsak nem az a kívánságod, hogy tovább gyakorolj az egyre magasabb szint eléréséig.

Szülési légzés

A szülési légzést akkor fogod majd alkalmazni, mikor lefelé lélegzed magzatodat a szülés kitolási szaka alatt. E légzés feladata, hogy segítse tested természetes kilökő reflexét, hogy babádat gyöngéden lefelé mozgassa a születésig.

A szülési légzés NEM nyomás. A nyomás nemkívánatos eredményre vezethet, és akár le is lassíthatja a szülési folyamatot. Az erőltetett légzés elve mára már érvényét veszítette. Abból az időből származik, mikor az érzéstelenítés miatt az asszonyok képtelenné váltak a szülésre, s fogókkal vették ki a babákat a hüvelyből. Mikor az 1960-as évek végén és 1970-es évek elején teret kapott a természetes gyermekszülés, több generáció óta először szülhettek az asszonyok ébren, és így háttérbe szorult a fogók használata. Ám mivel azt feltételezték, hogy eszköz híján valamilyen módszert feltétlenül alkalmazni kell, így a babákat *muszáj* volt „kinyomni” a szülőcsatornából. Az erőltetett légzések ideje alatt az egészségügyi dolgozók hangosan számoltak: és 1, és 2, és 3, egészen 10-ig. „Bíbor nyomásnak” nevezték el ezt a technikát, mert az anya arcában és szemeiben a vérerek bíborszínűvé váltak az erőltetett nyomástól – ez lett a kötelezően alkalmazott eljárás.

Az erőltetett nyomás feszültséget kelt a szülő anyában, és kifejezetten ártalmas, hiszen összezárja a hüvely záróizmait a leereszkedő baba előtt. Azok, akik az erőltetett nyomással próbálkoznak, azonnal érzékelné fogják, hogy az alsó szülőcsatornában feszültség keletkezik az izmokban, nem ellazulás.

Sokat írtak az erőltetett nyomás eredménytelenségéről és arról a lehetséges káros hatásról, mely a szülő asszony gátizmait érheti; ennek ellenére sok szülész és szülő asszony fejében a szülés kötelező velejárója maradt. Míg annak az asszonynak, aki képtelen az epidurális érzéstelenítő miatt nyomni, megengedtetik, hogy „lefelé vajúdjon”, vagyis teste természetesen lökje ki a babát, addig a másik szobában vajúzó kismamától, aki természetesen szül, elvárják, hogy erőszakosan „kinyomja” babáját. Szükségtelen eljárás ez, főleg ha meggondoljuk, hogy kómában levő nők is minden további nélkül megszülték babájukat.

A szülési légzés során semmi szükség nincs hosszú, kemény, erőszakos nyomásra a leereszkedési periódus során. Babád leereszkedése fokozatosan megy végbe, és nem fog feltétlenül több időbe telni. Tested természetes pulzálása hatékonyan és gyöngéden mozgatja lefelé a babát a szülőcsatornában. Sok szülő nő számol be arról, hogy pusztán két vagy három szülési légzéssel már előbújt a babájuk. Ez azért van így, mert a kijáratnál a záróizmok nem feszültek és zártak. A nyugodt, relaxált test természetesen kinyílik. A szülési légzés babádnak is biztosítja a gyöngédebb, biztonságosabb születés előnyét.

Az erőltetett nyomás halálosan kifáraszthat, babádat pedig olyan ellenálló átjárónak nyomja, amely még nem készült fel a baba utazására. A több órán keresztül tartó, fárasztó nyomásról szóló beszámolók is alátámasztják azt a tényt, hogy a baba csak és kizárólag akkor ereszkedik le, amikor ő és a szülőcsatorna készen állnak rá. Semmi szükség a sietségre. Kitépnénk egy lepkét a bábból? A természetes szülési folyamatnak célja van, melyben bízni kell és tiszteletben tartani.

Szülő nők sokszor arról számolnak be, hogy legmélyebb bensőjükben úgy érzik, kényszeresen nyomniuk kell. Ha ezt érzed, tudnod kell, hogy ez is

abból a mély beidegződésből ered, miszerint a babák képtelenek maguktól leereszkedni. Látszólag mi vagyunk az egyedüli olyan emlősök, akik a szülést tornamutatvánnyá változtatják, „felemáskorlátokat, bordásfalat alkalmazunk”, melybe az édesanyák belekapaszkodhatnak. Ez az életkép igen kevéssé tükrözi az élet rendjét. Állatnővéreink kicsinyeik gyöngéd kilökődése mellett döntenek.

A nyugodt, gyöngéd, lefelé lökdöső légzés elérhető, ha lassan belemerülsz ugyanabba a nyugodt relaxációba, amit az alvólégzés gyakorlásakor alkalmaztál. Ha engedsz a „nyomnom kell” kényszernek, ez teljesen felboríthatja a szülési folyamatot, minthogy csökkenti a babához áramló oxigén mennyiségét. Ez aggodalomra adhat okot a szülést ellenőrző egészségügyi dolgozóknak, minthogy a baba szívverése lelassulhat, és ez éppen ahhoz vezethet, amit oly nagy munkával igyekeztél elkerülni. Engedd, hogy babád és teste határozza meg a ritmust. Lélegezz lefelé, a testedbe, hogy ellazíthasd a hüvelyinyílást és kövesd babád irányítását, bármi legyen is az.

Minthogy a szülési légzés nem olyan technika, amit rutinszerűen gyakorolhatsz, hogy felkészítsd a tested a szülésre, ezért ennek pontos leírását a könyv későbbi fejezetére halasztjuk, ahol jobban belemerülünk a szülési folyamat tárgyalásába. Ennek ellenére sokat segíthet, ha szem előtt tartod a szülési légzés alább felsorolt elveit és összehasonlítod az egészségügyi dolgozók által erőszakolt erőltetett nyomással.

Tedd mérlegre a különböző szülési módszerek hatását.

| Anya irányította szülési légzés | Dolgozók irányította erőltetett nyomás |
|---|---|
| Lehetővé teszi, hogy a szülők urai maradhassanak a szülésnek. | Kifárasztja az anyát és csökkenti hatékony részvételét a szülés élményében. |
| Megőrzi az anya energiáit. | Összezárja és beszűkíti a hüvelyt a baba előtt. |

Biztosítja a baba folyamatos oxigénellátását. Sürgősségi beavatkozáshoz vezethet. Az anya kifárad, a baba is kimerül.

Gyöngéden kitarja a szülőcsatornát a könnyű leereszkedéshez Megpattanhatnak a hajszálerek a szemben és az arcon.

Növeli a gátsérülés nélküli szülés esélyét. Rontja a baba oxigénellátását, gyakran okozza a baba szívverésének lassulását.

A gátszövetek természetesen nyílnak meg a baba gyöngéd előbukkanásáért. Átadja a szülés irányítását másoknak.

A baba szívverése egészséges marad leereszkedés közben Hozzájárul a gátrepedéshez és egyúttal szükségessé teszi a gátmetszést.

*A kismama olyan, mint egy csodálatos,
virágzó fa, de vigyázzunk, mikor eljön a szüret ideje,
hogy ne rázzuk és ne sértsük meg a fát,
mert ezzel megsebezhetjük a fát és gyümölcseit is.*

—
Peter Jackson, R.N.

RELAXÁCIÓS TECHNIKÁK

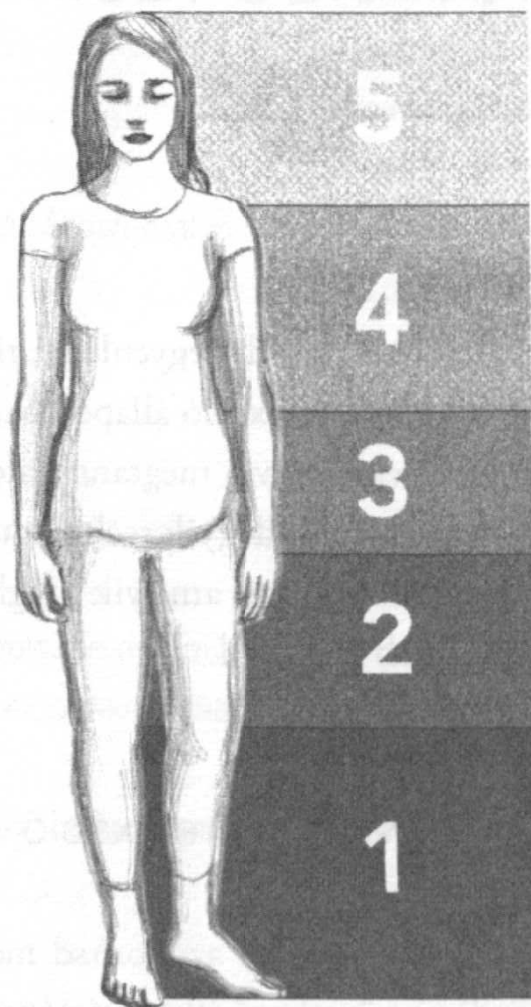


Ha már megtanultad a légzésedet egyenletes, ritmikus tempóba hozni, és könnyen kerülsz a relaxáció állapotába, akkor az alább felsorolt módszerek egyikének segítségével megtanulhatod, hogyan tudod ezt azonnal alkalmazni. Nem kell mindegyik technikát tökéletesen elsajátítanod. Természetesen használhatod azt, amelyik a leghatékonyabbnak bizonyult, és amelyiket leginkább kedveled.

Folyamatos relaxáció

Kényelmes fotelben vagy szófán ülve azonosítsd megjelölt testrészeidet a fejed búbjától a lábujjadig a következő illusztrációnak megfelelő számmal. Végig mély levegőt, majd ahogy kiengeded, hagyd végigfolyni a testeden, így izmaid teljesen elernyednek. „Laza ernyedtségnek” nevezzük ezt az állapotot, melyben testünk rongybabához válik hasonlóvá.

Végül képes leszel nagy levegővétel után, kilégzés közben gyorsan elsorolni a számokat, amelyek segítségével az adott testrészt rögtön ernyedt állapotba hozhatod. Minél gyorsabban gondolsz a számokra, annál gyorsabban fogod érezni a hatását. E gyakorlat közben testedet teljesen el kell lazítanod tetőtől talpig. Engedd a fejedet lazán előre, kezeidet és karjaidat pedig lógasd puhán az oldalad mentén.



Eltűnő betűk

Az eltűnő betűk-gyakorlat egyszerű módszer arra, hogy a relaxáció mély szintjére jussunk. Talán ez a legkönnyebb az összes azonnali relaxációs technikák közül. Különösen akkor jelent nagy segítséget, ha stresszes napod volt a munkában vagy otthon, vagy nem tudsz elaludni. Amikor ezt a technikát elalváshoz használod, érezni fogod, amint fejed mélyebben nyomódik a párnába, ahogy nyakizmaid tökéletesen pihennek.

Gyakorlás során megtapasztalod majd, hogy amint eljutsz az első vagy második C-hez, az ABC hátralevő betűi kitörlődnek emlékezetedből. Túl nagy fáradtság lesz kimondani a betűket, vagy akár gondolni rájuk, tested

pedig oly ernyedtté válik, ahogyan azt korábban leírtuk. Ez a gyakorlat az egyik leggyorsabb módja annak, hogy bármikor csodálatos, nyugodt állapotba kerülj. Különösen javaslom ezt a technikát azért is, mert a baba születése után nagy szükséged lehet rá, hogy időről időre pihentetően ki tudj „kapcsolni”.

Technika

- Csukd be a szemed.
- Végy gyors, mély lélegzetet – szünet.
- Hirtelen képzelj magad elé elgördülő vagy szembe jövő betűket, és miközben kifújod a levegőt, kezd el gondolatban gyorsan sorolni: AAA – BBB – CCC – D... stb.
- Engedd a fejedet, nyakadat, válladat és felsőtestedet hirtelen összegörnyedni. Engedd a kezedet, karodat és lábadat lazán lógni. Ez percek alatt teljesíthető, és nagyon hasznos lehet szüléskor és más esetekben is.

Könnyű érintőmasszázs

Pároknak tanítják a könnyű érintőmasszázs művészetét, melyet a michigani Constance Palinsky fejlesztett ki, miután hosszas kutatásokat végzett a fájdalom kezelésével és az endorfinok felszabadulásával kapcsolatban.

Miben áll a könnyű érintés elmélete? A közvetlenül a bőrfelszín alatt lévő simaizom, melyet *erector pili*-nek hívnak, összehúzódással reagál az érintésre. Ilyenkor az izom „felállítja” a felületi szőröket, ennek eredménye a libabőrözés, mely segíti a boldogsághormon, az endorfin kiválasztódását és így a relaxációt.

A könnyű érintőmasszázs azért nagyon hasznos a szülésnél, mert endorfin-kiválasztódáskor csökken a stresszhormon, a katekolamin szintje. A technika nagyon egyszerű, de annál hatásosabb. Csodálatos kényeztető eszköz ez, melyet a szülést kísérő a szülőszobába is magával „visz”, s amely

a babavárás kilenc hónapja alatt nagyszerű szolgálatot tehet. Olyan kiváló módszer, mely a párokat testben és lélekben is közelebb hozza egymáshoz a várandósság utolsó szakaszában.

A könnyű érintőmasszázs – az endorfintermelés fokozásával – nyugodt kényelmi állapotban tartja az édesanyát a szülést megelőzően, majd a vajúdas folyamán.

Ha párod a könnyű érintés során hátulról átölel és a mellbimbódhoz ér, akkor nemcsak endorfin termelődik, hanem oxitocin is, mely természetes módon fokozza a méh hullámzó összehúzódásait. Ezért nem szabad a bimbóhoz érni a masszázs során, kivéve persze azt az esetet, ha már közel jártok a szülés várható időpontjához.

A könnyű érintőmasszázs végezhető úgy is, hogy szülőlabdán ülve a fejed az ágy szélére helyezett párnára hajtod. Kórházban kérheted, hogy az ágy lábait úgy állítsák be, hogy melléd tudjon térdelni a párod. Ha otthon vagy születésházban szülsz, labda és ágy helyett térdelhetsz párnán, szem-



A segítőtárs könnyű érintőmasszázszt alkalmaz

ben egy székkal vagy szófával, vagy térdelhetsz az ágy oldalánál, miközben kezeid és fejed párnán pihentetheted. A masszázst során párod térdelhet mögötted, ahogy az illusztráció mutatja, vagy használhat széket is.

Nemcsak a felnőttek, hanem a gyerekek is élvezik ezt a masszázst, de csecsemő esetében még nem ajánljuk, mivel idegrendszere nem elég fejlett ahhoz, hogy elviselje a könnyű érintés keltette hatást. Három-négy hónap múlva viszont már használhatod a nyugós kisbaba megnyugtatóására.

Technika

Párod úgy tartsa mindkét kézfejét, hogy azok a farcsont tövével találkozzanak. Ezután az ujjakat felfelé, kifelé húzza a gerinctől V alakban. A mozgatlansor fokozatosan folytatódik felfelé végig a háton, míg el nem éri a nyak tövét. Kezeit ezután körbeviszi a nyakon oldalirányban, egészen a fülekig. Az alkar alsó része és a könyökök környéke különlegesen hatásos területek a masszázshoz.

Második lépésként a kézfejet a gerinc tövéhez helyezi, aztán, ahogy korábban is, fokozatosan halad felfelé, vízszintes nyolcast formázva, mely ideoda cikázik a hát közepén.

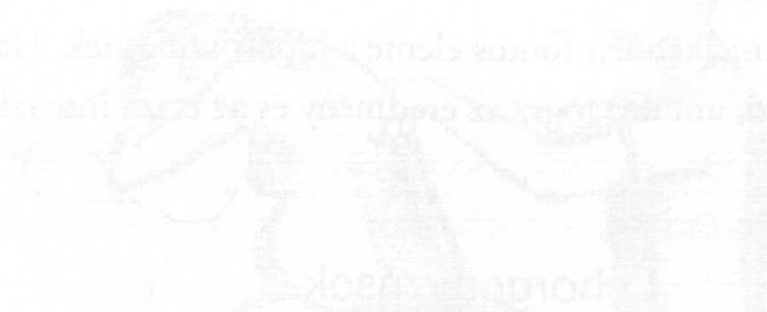
Ez a módszer kiemelkedően fontos eleme a hipno-szülésnek. Ha segítő-társad helyesen végzi, ámulni fogsz az eredmény és az érzés intenzitásán.

Lehorgonyzások

A hipnózis gyakorlatában a lehorgonyzás a maradandó bevésődés vagy jelzés eszköze, melyet gesztushoz, hanghoz, képhez vagy érintéshez kötött képzettársítással teremtesz meg. A gondolat vagy benyomás, úgy mondják, rögzül a tudatalattiban. A hipno-szülésben a segítő-társ olyan rögzítést alkalmaz majd, mely mélyebb relaxációba juttat, amint kezét vállaidra teszi, mint a gyakorlati összejövetelek során bármikor. Ahogy ugyanis megérzed gyengéd nyomást kifejtő kezeit a válladon, hirtelen kétszer olyan mély re-

laxációs állapotba jutsz, mint annak előtte. Meg fogsz hökkenni a technika erején. Javaslom, hogy rendszeresen gyakoroljátok.

A lehorgonyzás módszere a szülés során, valamint más szituációkban is segít. A hipno-szülés tanfolyamomon résztvevő egyik kismama mindig elfelejtette bevenni a vitaminjait. Rögzített magának egy emlékeztetőt, hogy reggel, valahányszor magához venné indulás előtt a kocsikulcsot, jusson eszébe bevenni a vitaminokat. Azóta egyetlen nap sem felejtette el.



VIZUALIZÁCIÓS TECHNIKÁK



Az előző fejezetekben szereplő légzési és relaxációs gyakorlatok alapvető elemei a hipno-szülésnek, ezért ajánlatos ezeket naponta gyakorolni. A vizualizációs gyakorlatok csupán eszközök, melyek segítenek a vajúdas folyamán. Meg kell találnod a számodra legkedvezőbbet vagy legkedvezőbbeket, melyek megnyugtatják lelkedet és ellazítják testedet. Ezért ajánlatos mindegyiket gyakorolnod, hogy megtaláld a megfelelőt. Bár ezek a vizualizációs gyakorlatok sokat segítenek, mégsem kell őket a napi rutin részévé tenni. Kivétel ez alól a szivárvány-relaxáció.

Szivárvány-relaxáció

A szivárvány-relaxáció a hipno-szülés alapvető vizualizációs technikája, melyet mindennap gyakorolnod kell az alább következő támpontok szerint.

Mélyedj el a gondolataiban, és kövesd a megadott vázlatot a mindennapos, egyéni gyakorlás során. Ha akad olyan szó vagy kép, amely idegesít, csak helyettesítsd egy jobban tetszővel, és engedd, hogy ez még mélyebb nyugalmi állapotba juttasson. Minden hipnózis önhipnózis, és fontos tudnod, hogy senki más nem juttathat el ebbe az állapotba, csakis önmagad.

Gyakran felmerül az édesanyákban, hogy a gyakorlatokhoz megadott időtartam vajon mindenkinél ugyanolyan hatékonynak bizonyul-e. Hiszen előfordul, hogy nem képesek tovább folytatni a relaxációt, mert vagy elsodorják őket saját gondolataik, vagy mély álomba merülnek. Nos, ez a legjobb, ami történhet velük! Ha ez veled is előfordul, tudnod kell hogy valójában nem alszol. Ez csak annak a bizonyítéka, hogy sikeresen

felkészítetted az elméd, mely a gyakorlatra azonnal válaszol, és alvásnak tűnő állapotba juttat. Ha ez rendszeresen megtörténik, az azt jelenti, hogy tudatalattid „szinten tartja”, befogadta és feldolgozta a leckéket.

A szivárvány-relaxációnak nincs kifejezett üteme vagy menete. Viszont a szavak ismétlése különösen alkalmas arra, hogy a környezetet kizárva minél hamarabb a kívánt nyugalmi állapotba kerülj. Ha a szülést kísérő segítségével, teljes odaadással végzed, és mentálisan vizualizálsz a feladatot, néhány hét alatt könnyedén elsajátíthatod a módszert.

A szülést kísérő aktív résztvevője a szülésélménynek. Az egyszerű szemlélővel ellentétben, aki a tehetetlenség és tájékozatlanság érzése közt tipródik, a hipno-szülésben a felkészült segítő társ a legfontosabb személy a szülő nő számára. A megnyugtató szülés kulcsa az a szülés közbeni kötődés, amely a relaxációval felkészült anya, a baba és a szülést kísérő közt alakul ki a terhesség e csodálatos végjátékában.

Minél többször gyakorold a megadott vázlat szerint a szivárvány-relaxációt, hogy képes legyél a relaxáció mély szintjére úgy eljutni, hogy közben halld a segítő hangját. A gyakorlatokat jobb rövidebb ideig, de annál gyakrabban folytatni. Így az együtt töltött idő nem tűnik hosszú, gyötrelmes munkának.

A színsor felsorolása közben segítőd lágy, felfelé irányuló mozdulatokkal simogatja karodat és kezedet, utánozva ezzel a relaxáció természetes áramlását, ahogy az majd a vajúdas tágulási szakaszában is végigörvénylik testeden.

A szülésben részt vevő társ olvasmánya (122. old.) segíti a vajúdas folyamatának vizualizációját, melynek révén el tudod képzelni a gyengéd, békés szülést. Ez felváltva gyakorolható a szivárvány-relaxációval. Ha a szülésben részt vevő társ olvasmányát választod, képzelj magad elé azt a boldog jelenetet, hogy mindketten magatokhoz ölelitek a babát percekkel a szülés után. Ezzel a vizualizációval vésődik belétek a pozitív, boldog végkifejlet képe.

Az együtt végzett gyakorlatok elmélyítik a tanultakat, s így reagálni tudsz majd párod hangjára és érintésére. Ezáltal a kötődés is szorosabb lesz köztetek.

Technika

- Keressetek kényelmes, félhomályos helyet. Te ülj egy fotelba, fejed hajtsd a háttámlájára, vagy helyezkedj el egy szófán párnákkal a fejed és vállad alatt úgy, hogy felsőtested kissé megemelkedjen.
- Gyengéden merülj mélyrelaxációba – úgy, ahogyan azt már begyakoroltad. Lélegezd ellazult állapotba magad, lélegzetedet engedd szétáramlani a testedben, használd az alvólégzés technikáját.
- Amint e nyugodt állapotba kerültél, képzelj el, ahogy fél méter magasságban békésen pihensz egy eperszínű felhőágyon. Képzeld magad elé halványpiros felhőt, a természetes relaxáció felhőjét, amint át- és körülfolyja testedet. Folytasd a relaxációt, amíg tested már súlytalannak érzed, olyannyira, hogy szinte már bele is olvadsz a felhőbe. Érezd a színes felhőt, amint körbeveszi vállad, rekeszizmod és combjaid. Engedd el magad teljesen, és érezd a sodródást az eperszínű felhőben. Érezd a gyengéd ringatást. Figyeld, ahogy ez a könnyű felhő átjárja testedet, amint egyre mélyebbre jutsz a relaxációban. Érezd, ahogy a tested mind érzéketlenebbé válik, majdnem úgy, mintha csak egy darab lágyci, eperszínű ruha lenne. Engedd át magad a mélyrelaxáció felhőjének, és érezd, amint átjárja elméd és tested tetőtől talpig. Érezd a relaxáció bizsergését a talpadon. Most képzelj el, milyen a te relaxációs felhőd, mely tested körül kavargó – s az elme és a test békébe és nyugalomba merül.
- Most képzelj el, hogy halvány, narancsszínű felhőn pihensz, mialatt tested még kényelmesebb helyzetbe kerül. Kövesd ugyanazt a vizualizációt, amit a lágyci eperszínűnél alkalmaztál. Képzeld el, ahogy a színes felhő végigsöpri a testedet, a fejed búbjától indulva végigsimítja vállaid, mellkasod, kezeid és combjaid, majd lassan átjárja tested egészen a lábujjakig. Érezd újra a relaxáció bizsergését a talpadon, és tudd, hogy úton vagy a mélyebb nyugalomhoz.
- Ezután képzelj magad puha, sárga felhőbe, mely körülöleli testedet, a fejed búbjától haladva lefelé, egyre lejjebb az arcodon, álladon és szádon.

Majd ugyanolyan ellazulás árad szét a válladon, felső karodon, könyöködön és a kezeden, majd vándorol tovább a hasadra, combjaidra, egészen a talpadig.

- Folytasd a vizualizációt egészen addig, míg a szivárvány összes fennmaradó színét el nem képzelted – a zöldet, kéket, indigókéket, aztán a fehéret a tisztaságért.
- Végül lassan térj vissza a szobába, éberén és energiával feltöltődve.

Mindegyik vizualizációval mélyrelaxációba merülhetsz. Még a ringatás érzését is megtapasztalhatod. Ez a technika és képábrázolás azért fontos, mivel a szülés folyamán a szülést segítő a **Kesztyűrelaxáció** technikájával (127. oldal) együtt ezt is használni fogja. Ezek a javasolt technikák megkönnyítik a természetes ellazulás áramlását testedben a vajúdás tágulási szakaszában.

A szülésben részt vevő társ olvasmánya

Ez az olvasmány Henry Leo Bolduc írásából származik, melyet eredetileg felesége, Joan számára állított össze, mikor babájuk születésére készültek. Az olvasmány Henry *Önhipnózis: Alakítsa önnön sorsát* című könyvének egyik fejezete.

Amikor először olvastam Henry kéziratát, megragadott szavainak szépsége. Az a tisztelet árad belőle, amivel egy apa tekint e varázslatos csodára. Henry érzékenyen viszonyul a korai szülői kötődéshez, mikor rávilágít, hogy az anya és a részt vevő társ viselkedése és nézetei legalább annyira jelentenek szülés közben gyengéd biztatást a babának, mint amennyire megnyugvást adnak a mamának. Köszönet Henrynek, amiért megengedte, hogy beépítsem írását a hipno-szülés képvilágába.

Új élet formálódik, növekszik és mozog benned. Az élet ígéretének és végzetének váltál részévé. Nagyon fontos esemény történik most éppen veled...

egy csodálatosan normális, természetes biológiai és spirituális élmény. Babád lesz. Közeledik a szülés, és a kis emberke, aki oly sokáig tested része volt, szabad teret kap a rugdalózásához és mozgásához.

Hamarosan eljön az ideje, hogy babádnak saját, különálló személyisége legyen. Befejeződik egy ciklus, és rögtön kezdetét veszi az új. A vajúdas a köztes tapasztalat – fordulópont –, az a rövidke kis idő és hely, amely a baba két világa közt kerül el.

Az átmenet az egyik állapotból a másikba először nyomást, majd felszabadulást hoz. Hamarosan megtapasztalod ezt, amint e változás befejeződik és kiteljesedik. Ez érezhető, megölelhető és üdvözölhető, felfrissítő és teljesen természetes esemény lesz.

Tudatosan alakíts ki egészséges hozzáállást és boldog, reményteli várakozást. A boldog szüléshez jobban hozzásegít az egészséges, élvezetes és szeretető várakozás. Különösen szép dolog ez. Az új élet csatornájának lenni csodálatos és spirituális élmény. Ennek megértésével, a teljes relaxációval és a fegyelmezett, higgadt légzéssel minden fájdalom eltörpül és gyakran teljesen el is tűnik.

Amikor kezdődik a vajúdas, gondolj a hatalmas univerzális erőkre, a természet életerejére, mellyel teljes harmóniában vagy.

Valahányszor érzed testedben a hullám érkezését, gondolj a feszítés „ellazítására” és „elengedésére”. Elérkezett az ideje, hogy megtapasztald az anyaméh hullámozását, együtt áramolj vele, majd végül ellazulj és utat engedj neki.

Megtanulsz relaxálni, együtt áramlani és beleolvadni az élet lüktető ritmusába. Relaxációval és pozitív várakozással meglátod majd, hogy mindez lehetséges.

Lelki szemeiddel képzelj el egy tó- vagy tengerpartot. Nézd a végtelen hullámokat, amint lágyan simogatják a szárazföldet... a víz apály-dagály mozgását. Figyeld meg előrenyomulását és áradj vele a homokon. Válj részévé. Válj tested hullámozó ritmusának részévé... összehúzódás, elernyedés.

Lélegezd be tested természetes fájdalomcsillapítóit: az endorfinok, melyek legtöbbször sokkal hatásosabbnak bizonyultak az ismert legerősebb

gyógyszereknél, megadják a test nyugalmát és szétárasztják azt egész testedben... be- és kilélegzés... elvezetnek babád megszületéséhez.

A megfelelő fizikai, spirituális és mentális gyakorlatokkal felkészíted magad az élet csodálatos ünnepére. Amint felveszed a ritmust, és együtt dolgozol elméddel és testeddel, könnyebbé és simábbá válik a szülés. Segítőd hangja és gyengéd érintése pedig nagyban megkönnyíti relaxációd elmélyítését.

Lélegezz – lassan, magabiztosan, gyengéden. Valahányszor levegőt veszel, relaxációt és békét lélegzel be. Valahányszor kifújod a levegőt, stresszt fújsz ki, ahogyan tested természetes endorfinjai segítőkészen kiengedik a feszültséget és a stresszt.

Csak a hullámok ringatózását érezd, mely babádat közelebb és közelebb hozza a születéshez. Relaxálj, érezd tested természetes ritmusát; bízhat sz benne, pontosan ismeri feladatát. Engedd át a szülést a testednek. Bízz benne. Relaxálj, és engedd, hogy tegye a dolgát. Légy boldog, tökéletesen éber résztvevője születésnek. Lásd a beteljesedést. Halld az új élet első hangjait.

Élénken képzeld el azt a jókedvet, amit babád megérkezésének pillanatában fogsz érezni. Képzeld magad elé hármatok kötődésének megszületését. Most képzeld el, amint belépsz ebbe a boldog jelenetbe. Légy része ennek a születésnek... beteljesülve. Érezd, érzékeld. Ez a te tested, itt és most. Lelki szemeiddel lásd és érezd, amint testedet tökéletesen beborítja ez az érzés... mellkasodon tartod a babát. Itt vannak karjaid, amint a babádat ölelik; itt vannak kezeid, amint ezt a kis embert dédelgetik.

Tudtad, hogy képes vagy rá, és meg is csináltad. Jól csináltad, és az ekzisztánsnak ezt az érzését nem fogja felülmúlni soha semmi.

Csatlakozz boldogan, ámulattal, és figyeld, amint a teremtés misztériuma ismét lejátszódik. A természet életerege harmóniában dolgozik veled, most jobban, mint életed bármelyik más pillanatában. Szerves része vagy a természetnek, és a természet is szerves részed. Az élet legnagyobb ünnepének vagy a főszereplője.

Része vagy az élet ígéretének és végzetének.

A nyíló virág

A legegyszerűbb és leghatásosabb vizualizációk egyike a nyíló rózsza képe. Használj légzési technikát, hogy a relaxáció állapotába kerülj, aztán csukd be szemed, és képzelj el a babádat, amint gyengéden mozog le, a hüvelyi kijárat felé. Képzelj el a gát fokozatos kinyílását, amely a rózsaszirmok lágy kibomlásához hasonlít. Ezt a vizualizációt várandósságod utolsó napjaiban, a vajúadás kezdetén és a tágulási szakaszban használd, egészen a születésig.

Kék szaténszalagok

Emlékszel a mélyen húzódnó körkörös izomrostokra, melyek fel- és visszahúzódnak, ezzel eredményezve a méhszáj felpuhulását, elvékonyodását és megnyílását? Csukd be a szemed, és idézd fel az izmokat, de ne úgy, mint rostokat, hanem mint lágy kék szaténszalagokat, melyek gyengéden és könnyedén engednek a vertikális izmok ritmikus húzásának, le- és felörvénylő mozdulatainak. Gyakorolhatod ezt a vizualizációt egész várandósságod alatt, hogy hasznodra lehessen vajúadás tágulási szakaszában.

A csuklórelaxáció tesztje

Mivel önhipnózisban semmi különöset nem érzel, szórakoztatni fog és ámulatba ejt majd a csuklórelaxáció tesztje. Nagyon egyszerű és ugyanakkor nagyon meggyőző. A technika arra szolgál, hogy téged és segítődöt is meggyőzze: minden gyakorlat, amit végeztek, működik.

Technika

Feküdj a hátadra, tedd a karjaid magad mellé úgy, hogy ujjaidból lágy csészeformát képezz az ágyon vagy a szófán. Ne feküdj hosszasan :

hátadon, főleg ne a várandósság vége felé és vajúdáskor. Amikor a relaxáció állapotában vagy, képzeld el, hogy a szülést segítő óriási, héliummal töltött piros léggömböt köt a jobb csuklódra. Majdnem azonnal érezni fogod csuklódon a léggömb felfelé húzását. Aztán újabb héliummal töltött léggömböt ad hozzá – ez már narancssárga. A két léggömb egyre erősebben rángatja csuklódat. Karod elkezd felemelkedni. Érzékeled, hogy könnyököd belenyomódik a párnába, vagy az ágy felszínébe. Amilyen mély a horpadás, annyira emelkedik a csuklód felfelé. Kezed minden rándításnál egyre feljebb mozog. Következik még egy léggömb – ezúttal sárga. Ahogy a léggömb hozzáadódik, kezeid egyre könnyebbek és könnyebbek. Minél inkább igyekszel a csuklódat lent tartani, a hélium annál inkább húzza felfelé. Kezed nem tud ellenállni a léggömbök húzásának. Ahogy megpróbálsz lent tartani, csuklód felfelé rándul. Folytasd a léggömbök elképzelését a szivárvány minden színével.

Amikor a kezeid már mintegy 15-20 centiméterre felemelkedtek, engeddd őket vissza. Valahányszor elvégzed a gyakorlatot, egyre kevesebb és kevesebb léggömb szükséges karjaid és csuklód felhúzásához. Mindegyik relaxációs periódus végén mondd el magadnak, hogy tested gyorsabban jut el a mélyrelaxációba, mint valaha. Céloed az legyen, hogy minél rövidebb idő alatt érdd el a relaxáció mély szintjét.

VÉGSŐ ELMÉLYÍTŐ TECHNIKÁK



Ezek a technikák arra hivatottak, hogy különlegesen hatásosan mélyítsék el a relaxációt, egészen addig a pontig, ahol tested már teljesen elernyed, szinte az amnézia állapotába került. Ezek a kibővített gyakorlatok segítenek majd a relaxáció mély szintjét elérni a tágulás befejeződésének közeledtekor, és a gyengéd szülési légzéstechnika megkezdésekor. Ez a teljes relaxáció lehetővé teszi számodra, hogy közel kerülj szülő testedhez és babádhoz. A mamák gyakran ebben a mély állapotban maradnak, míg „végiglélegzik” babájukat a szülőcsatornán, a kis csöppség előbukkanásáig.

A technikák begyakorlásához csak lélegezd magad a relaxáció állapotába. Mihelyst tested tökéletesen elernyed, kezdődhet a szülés.

Kesztyűrelaxáció

A kesztyűrelaxáció az első és egyben az egyik legjobb módszer az elmélyítő technikák sorában, amivel a szülést kísérő útmutatásait követve belemerülhetsz a mély, megnyugtató relaxációba. Meglehetősen hatékony módszer ez vajúdáskor és a szülés pillanatában. Ezért azt javaslom, gyakorlataid alapvető eleme legyen.

Technika

Képzeld el, hogy jobb kezedre húzol egy puha ezüstkesztyűt – a természetes endorfinok különleges kesztyűjét. Ujjaid azonnal nagyobboknak tűnnek, és bizseregni kezdenek, mintha apró buborékok lennének a végükön.

Az ezüstkesztyű és az endorfinok, melyek körbeveszik az ujjaid, tenyered és kézfejed, úgy elzsibbasztják a kezéd, mintha vödörnyi jégkásába dugtad volna.

Amikor a szülést kísérő megsimogatja a kézfejed és a karod, érzed majd a bizsergést, majd pedig a zsibbadtságot, amint a kezedtől kúszik felfelé a karodon.

Amikor a kezéd és karod elveszíti minden érzékelőképességét, olyan lesz, mint egy darab fa vagy bőr. Az endorfinok ezüst ködfelhője alaposan átjárja a kezéd, olyannyira, hogy ezt a hatást átviheted oda, ahol relaxált és nyugodt érzést szeretnél. A zsibbadt hatás áthelyezéséhez csak képzelj el, hogy a kezéd tested különböző részeire helyezed – így minden részed könnyűnek, zsibbadtnak és érzéketlennek tűnik. Még azok az édesanyák is, akik azt állítják, hogy minden érintés kellemetlen számukra, képesek relaxálni, mikor a szülést kísérő ezt a technikát alkalmazva buzdítja őket szülésre.

A gyakorlás felkészíti testedet arra, hogy nyugodtan reagálj keze és karja érintésére.

A mélységmérő

Ezzel a gyakorlattal a relaxáció végső mélységéig juthatsz – addig a relaxációig, amit a vajúdas kései tágulási szakaszában fogsz alkalmazni.

Technika

Képzeld el a testedben egy óriási, puha, rugalmas, fordított hőmérőt. A hőmérő üveggömbje épp a homlokod fölött van. A rugalmas cső kinyúlik egészen a lábujjadig. Az üveggömb belsejében a természetes relaxáció tiszta folyadék található.

Negyven fokot mutat a hőmérő. Ahogy számolsz visszafelé negyventől harminckilencre, harmincnyelcra és így tovább, képzelj el a relaxációs folyadékot, ahogy finoman halad lefelé egyik számtól a másikig, szétterjed

keringési rendszerben, és testedet az ellazulás állapotába meríti. Annak érdekében, hogy tested minden sejtje, idege és izma relaxációval töltőd-
jék, képzelj el több áramló folyadékot a hőmérő csövében. Érezni fogod a
mélyrelaxáció állapotát, mely alaposan átjárja testedet, ahogy a folyadék
kitölti a helyet a csőben.

Ahogy lassan számolsz visszafelé, a kerek számok – 30, 20, 10 és 0 – el-
juttatnak a relaxáció új, mélyebb állapotába. Azzal egy időben, ahogy egy-
re kisebbek lesznek a számok, nagyon mély nyugalmi állapotba kerülsz.
Az utolsó tízes eljuttat abba a végső, elmélyítő relaxációba, amelynek majd
a vajúdás tágulási szakaszának utolsó részében veszed hasznát.

Amikor a tested már tökéletes nyugalomba merült, képzelj el, hogy a
relaxáció hosszú ezüstkesztyűjét viseled, mely át- és körbefogja a csuklót,
alsó karodat, majd az egész könyöködét. Kezded úgy érezni, mintha nem is
lenne karod. Amikor megtapasztalod ezt az érzést, a relaxáció átvihető lesz
tested más részére, különösen a medence területére. Használhatod ezt a vi-
zualizációt egyedül vagy segítőtárssal, gyakorlás közben vagy vajúdáskor.

Az érzékelési kapu szelepe

Ez a nagyon egyszerű, a kesztyűrelaxációhoz hasonló kép tested különbö-
ző részeit juttatja az érzékmentesség állapotába. Az ellenőrzőszelep képze-
te számos dolog esetében használható: segíthet vérnyomásodat egészséges,
a magzatvizet biztonságos szinten tartani, illetve a stressztűrési szinted el-
lenőrzésénél is jó szolgálatot tehet.

Technika

Ha már elsajátítottad, miként juthatsz a természetes relaxáció mély állapotá-
ba, képzelj magad tudatod középpontjába, a tudatalatti ellenőrző szobájába,
ahol szemben ülsz egy nagy kerek szeleppel. Ez a szelep ellenőrzi az üzenete-
ket, melyek az agyból indulnak, keresztülmennek az agyban található kapu-

szenzorokon, majd eljutnak az idegvégződéseikig. A szelep mutatója nyitott helyzetben van 12 óránál, ami a normális állapotot jelzi. Ebben az állásban normálisan mozogsz és érzel. Ha megsebeznéd magad, éreznéd a fájdalmat.

Ha szeretnéd az érzések és érzetek egy részét kikapcsolni, fordítsd a tárcsa mutatóját zárt állásba nyolc óránál, és máris jó érzés fut végig egész testeden. Beáll a relaxáció és nyugalom állapota. Érezheted a relaxáció különleges hatását, zsibbadtságot és bizsergést érzel a könyöknél, térdnél, lejjebb a lábszáraknál és a bokánál, egészen a talpadig. Talpad bizsergéséből tudhatod, hogy te irányítod tested endorfinjait és relaxációját. Észlelheted az érzékszerveidre ható külső ingereket, például nyomást vagy mozgást, miközben a tökéletes nyugalom érzése uralkodik testeden.

Amikor a mutató a négy óránál levő „Válogat” pozíciójába ugrik, testednek azokat a részeit állítod nyugalmi állapotba, ahol csak kényelmet és eufóriát szeretnél érezni. A tested képes lesz kikapcsolni minden olyan üzenetet, mely nem a kényelemmel és relaxációval áll kapcsolatban.

Ez a gyakorlat megtanít arra, hogyan alkalmazd a zsibbadást a kezed vagy más testrészed esetében, s aztán hogyan vidd át ezt a relaxációt és zsibbadtságot az alhasra.

Most még minden testrészedet tudod mozgatni, még ha úgy is érzed, mintha minden érzékelési képesség elhagyta volna a jobb kezedet. A kezed úgy viselkedik, mint ahogy azt a kesztyűrelaxációban leírtuk: nehézkessé, zsibbadttá válik, majd nem teljesen mozgásképtelen lesz, ujjaid pedig egyre nagyobbak tűnnek.

Tegyük fel, hogy át akarod tenni a zsibbadást és érzéketlenséget arcod jobb felére. Érezd hát a zsibbadtságot a szád jobb oldalán, a nyelveden, az ajkadon és a szájüreg szövetein. Érezd, ahogy mindinkább zsibbad ez a terület. Úgy érzed, mintha megduzzadtak volna a szövetek a szádban. Ezután paskold az arcodat egészen addig, míg helyre nem áll a megszozott érzés. Paskold addig, míg minden része vissza nem állt a normális állapotba. Ezután helyezd vissza kezeidet a lábad mellé, és térj vissza a kesztyűrelaxációhoz.

Most kezded átvezetni ezt az erős zsibbadtságérzést a jobb combodra és lábadra, miáltal azok olyan nehezekké válnak, hogy képtelenség lesz őket mozgatni. A lábad olyan, mintha a padlóhoz ragadt volna. Jobb combod, amin a kezed pihen, úgy elnehezül, hogy lehetetlen megemelned. Majd a jobb lábad is olybá tűnik, mintha a padlóhoz ragadt volna. Minden kísérlet, hogy felemeld elnehezült lábadat vagy lábfejedet a földről, hiábavaló. Lábad a földhöz ragadt. Próbáld meg felemelni a jobb lábadat. Nem megy.

Most állítsd vissza a mutatót a normális nyitott állásba, és állítsd vissza egész testedben a normális funkciókat. Emeld meg a jobb kezdetet és a jobb lábadat. Minden mozgásképességed visszatért. Térj vissza az éberség állapotába.

Gyakorlással képes leszel a relaxáció és zsibbadtság egyre mélyebb szintjét egyidejűleg elérni. Ahogy előrehaladsz a vajúdasban, észreveszed majd, hogy a kesztyűrelaxáció szimulációjával egyre hatékonyabban tudod áthelyezni a zsibbadást és relaxációt az alhas és medence területére. Ez segít majd feltölteni ezeket a területeket endorfinnal, és növeli a kényelemérzetet.

Időtorzulás

Köztudott, hogy azok, akik a hipnózist igazán megtapasztalták, ritkán érzékelték pontosan, hogy mennyi időt is töltöttek ebben az állapotban. Ez igazi áldást jelent a szülő nő számára.

Ha már megtanultad, miként kerülj nyugalmi állapotba, gyakorold az időtorzítás módszerét. Mikor a tökéletes nyugalom állapotában vagy, hiteld el magaddal, hogy minden öt perc csak egy. A vajúdas idején, amikor közeledsz a tágulási szakasz végéhez, szüléskísérőd sugallja azt neked, hogy minden húsz perc csak öt. Az időtorzítás fontos része a szülésnek, és része a szülésben részt vevő társ buzdító eszköztárának.

Az időérzék hiánya és az emlékezetkieséssel együtt járó állapot a vajúdásnak arra a szakaszára esik, mikor már olyan mély relaxációban vagy, hogy alig tudsz beszélni és elveszíted azt a képességedet is, hogy érzékeld a téged körülvevő embereket. Ekkor egyre mélyebbre jutsz a testedben és egyre közelebb kerülsz a babádhoz: megkezdődik közös utazásotok. Ez a természet csodája, amely minden szülésnél lejátszódik, ha az anya megfelelően elengedi magát, elég mélyre tud jutni, és átengedi a szülést testének és babájának.

A partner buzdítása és gyakorlati segítsége fokozza a vajúdási technikák hatékonyságát, mint például a kreatív képalkotások és légzési minták begyakoroltatása. Ezek jelenléte tehát fokozza az anya esélyét az érzelmileg beteljesedett szülésre.

—
Carl Jones: A szülési partner kézikönyve

TÁPLÁLKOZÁS



Volt már szó a szülés érzelmi, szellemi és pszichológiai tényezőiről. Ezek mind jelentősen hozzájárulnak ahhoz, hogy szülésed nyugodt, ellazult és békés legyen. Ám táplálkozásod és fizikai állapotod is óriási szerepet játszik ennek sikerében. A megfelelő táplálkozás elengedhetetlen az egészséges babaváráshoz és szüléshez, valamint ahhoz, hogy elkerülj több olyan tényezőt, amelyek a várandósság későbbi szakaszaiban bonyodalmat okozhatnak.

Víz: a csodatévő folyadék

Igyál elegendő vizet! Ez a napi rutin egyik legfontosabb eleme, amelyet könnyen beilleszthetsz mindennapjaidba. Tested vízfelvétele és általános működésének javítása érdekében fogyassz a víz mellett más folyadékot is, például gyümölcsleveket. A vízfelvétel mindennél fontosabb!

Az emberi testnek megközelítőleg 60 százaléka víz, mely a testen belüli szállítás egyik legfőbb eszköze: létfontosságú tápanyagokat visz a szöveteknek és izmoknak. A víz az emésztésben is segédkezik, lehetővé teszi az étel áramlását az emésztőrendszerben, majd a kiválasztás során eltávolítja a mérgező salakanyagokat – mindkettő igen fontos tényezője a várandósságnak. A víz kenőanyag és egyben párna is az ízületek és izmok számára, és fontos szerepe van a gerincvelő esetében is. Ezek mellett segít az egészséges testhőmérséklet fenntartásában. Mivel a várandósság miatt a test másképpen tárolja, illetve hasznosítja a folyadékot, a vesék sokkal aktívabban szűrik a mérgeket. Ha növeled a folyadékbevitelled, ezzel segíted a vesék munkáját és megelőzheted a toxémia kialakulását.

A víz az egyik legolcsóbb eszköz arra, hogy babavárás idején megőrizd jó fizikai állapotodat, és ezzel megelőzz sok olyan kellemetlenséget, amely a kismamákat érintheti: ízületi fájdalmakat, székrekedést, izomgörcsöket, emésztési zavarokat, és egy sereg egyéb nyugót. Sokkal jobb elkerülni ezeket a kényelmetlenségeket, mint a későbbiekben kezelni őket.

A test fűtése, megerőltető tevékenység végzése, valamint a bőr, a vesék, a tüdő, a vastagbél működése során folyamatosan vizet veszünk, szintúgy a vizelettel és izzadsággal. Ezt a vízvesztést pótolnod kell. A magzatvíz naponta legalább háromszor cserélődik.

Sok javaslatot hallhatsz és olvashatsz azzal kapcsolatban, hogy egy kismamának mennyi folyadékot kell innia. Általánosságban azt mondhatjuk, hogy fogyassz napi nyolc pohár, vagy valamivel több mint két liter vizet. Ennél is több vízre van szükséged akkor, ha aktív életet élsz, ha magaslati vagy száraz levegőjű helyen laksz, illetve kánikulában, vagy ha a székrekedés elkerülése érdekében sok rostot fogyasztasz.

Egyébként igen egyszerűen meghatározhatod, hogy mennyi folyadékra van szükséged. Hagyd, hogy a tested jelezze neked, ahogy ezt sok más esetben is szépen megteszi. A vizelet színének megvizsgálásával könnyedén megállapíthatod, hogy elegendő vizet iszol-e. Megfelelő folyadékbevitel esetén limonádé színű a vizeleted. Ellenben ha sötétsárga, rendszeresebben kell a vizespohár után nyúlnod, és növelned kell fehérjefogyasztásodat is. Ennyire egyszerű.

A vízminőség szintén fontos szempont, igyál tiszta forrás- vagy szűrt vizet. Ha mindezekre odafigyelsz, nemcsak a száraz bőr kialakulását és egyéb, arcbőrrel kapcsolatos gondot kerülhetsz el, hanem számos várandósságból fakadó problémát is megelőzhetsz.

Kettő helyett enni

Babavárás idején egyetlen kérdés sem olyan fontos, mint az, hogy milyen táplálékot biztosítasz babád fejlődéséhez és növekedéséhez. Gondolj arra,

hogy egy másik kis embert építesz fel magadban, csontokat, szerveket, szöveteket, izmokat, vért és sejteket. Nem számít, milyen lelkiismeretesen közelíted meg feladataidat, és milyen óvatosan próbálsz táplálkozni – ha szervezeted nem a legjobbat kapja, a végeredmény sem lesz olyan, mint amelyet szerettél volna. Egy kis emberi lény felépítése több mint izgalmas. Mivel sem a fogamzóképes években, sem a fogantatás idején nem fordítunk kellő figyelmet étkezésünk minőségére, így épp itt az ideje annak, hogy megfelelően gondoskodj babád táplálásáról.

Ennek elhanyagolása azt eredményezheti, hogy sok – egyébként egészségesnek tűnő – nőt gondok gyötörnek a várandósság végén. Dr. Tom Brewer (idáig csak angolul olvasható) két könyvében is tárgyalja ezeket a problémákat, így a *Metabolic toxemia in Late Pregnancy* (*Metabolikus toxémia a várandósság kései szakaszában*), és a *What Every Pregnant Woman Should Know* (*Amit minden várandós asszonynak tudnia kell*) címűekben. Jó volna, ha el tudnád olvasni ezeket, vagy legalább rákeresni az interneten a toxémia szóra, illetve ezzel kapcsolatos topikokban tájékozódni), így elkerülhetnéd a legtöbb, babavárás idején felmerülő problémát.

Mivel a hipno-szülés filozófiája inkább a helytelen étrend következményeinek elkerülésére, semmint a problémák bemutatására épül, így elsősorban olyan tanácsokkal szolgálhatunk, amelyek a babavárás idején segítenek abban, hogy megőrizd jó egészségi állapotodat. Egészséges babához egészséges mamára van szükség. Egészséges nőknek ritkábban születik kis súlyú gyermekük, kevesebb a koraszülés, kevésbé áll fenn a magas vérnyomás kockázata, és kevesebbszer fordul elő toxémia. (Az utóbbi kettő rendszerint együtt jár, még ha nem is kötelezően, és préeklampsziaként ismert.) Általánosságban elmondhatjuk, hogy az egészséges nők várandóssága és szülése normális lefolyású. Az első lépés a jó egészség felé – függetlenül attól, hogy a várandósság mely szakaszában vagy – annak felismerése, hogy te vagy a baba egyetlen és kizárólagos tápanyagforrása. Jólétét csakis rajtad múlik.

Természetesen hasznosak a vitamin étrend-kiegészítők, de mivel ezek valóban csak kiegészítők, fogyaszd őket egy teljes értékű étrend kísé-
rője-

ként – nem pedig helyettesítőjeként. Ez egyben azt is jelenti, hogy a zöldségesnél igen körültekintően kell vásárolnod. Feldolgozott termékek helyett friss és természetes eredetű élelmet válassz, amilyen gyakran csak lehetséges; tájékozódj afelől, hogy mely gyümölcsöket és zöldségeket permetezték rovarirtóval, vagy kezelték tartósítószerrel. Ahogy a várandósság más ügyeivel kapcsolatban is szoktad, kérdezősködj. A baba védelmében.

Jegyzet: Bár ezeket a javaslatokat táplálkozási szakértő készítette, és dietetikus is áttanulmányozta, ha egyéni étrendet kell követned, vagy más, várandósságoddal kapcsolatos problémád van, az itt leírtak követése helyett ezt a kérdést inkább személyesen vitasd meg orvosoddal, táplálkozási szakemberrel.

Egy egészséges és boldog baba fejlődéséhez egészséges ételekben található meg az összetevőket. Napi kalóriabeviteledet érdemes 300 kilokalóriával növelni. Íme néhány tanács.⁴

Egyél:

- **Sok fehérjét** – 75-100 grammot naponta, kisebb uzsonnák vagy könnyed főétkezések alkalmával. A fehérje a táplálkozási program alapköve. Fehérjét tartalmaz a túró, a tej, a fagylalt, a joghurt, a sajtok (kivéve a lágysajtokat, mint a camembert, brie és rokfort), a higannyal nem szennyezett halak (lásd lejjebb), a mogyoróvaj, a sovány vöröshúsok, szárnyasok, máj, disznóhús, sonka, bacon, bárány, borjú, tofu, tojás, vaj, nyúl, a zöldségek, magvak (magas fehérjeforrás) és a gyümölcsök.
- **Tengeri sót, amelyből semmilyen ásványi anyagot nem távolítottak el** – ízesítőként.
- **Biztonságos halakat** – növeld a halfogyasztásod, hús vagy olaj formájában, amely omega-3 zsírsavat tartalmaz. Vásárlás előtt bizonyosodj meg róla, hogy nem szennyezett-e a termék higannyal.

⁴ forrás: National Dairy Council, Dr. Thomas Brewer: Metabolikus toxémia a várandósság kései szakaszában, Blue Ribbon Babies weboldal, és különböző táplálkozási cikkek.

- **Zöldségeket** – úgymint sötét leveles, nyers zöldségek, zeller, zöldbors, alma, brokkoli, borsó, avokádó, zöldbab, kelbimbó, spárga, limabab, leveles kel, mángold, szőlő, lime, cékla, cukkini, gyermekláncfű, saláta, spenót (csak esetenként, mivel gátolja a kalcium beépülését), vízitorma, cukorborsó.
- **Narancssárga ételeket** – rostos gyümölcslevek, lekvár, édesburgonya, sárgadinnye, narancs, barack, kajszi, nektarin, tök, mandarin, répa, paprika (nyersen és főve).
- **Piros ételeket** – görögdinnye, eper (ha nincs permetezve), paprika (nyersen és főve), paradicsom, alma, málna (igyunk málnalevélteát), cseresznye, rebarbara, vörös burgonya, fűszerpaprika, retek.
- **Színes gyümölcsöket** - ananász, körte, banán, mézdinnye, kivi, szőlő.

Ezeket kerülj:

- Alkohol
- Koffein
- Nikotin
- Feldolgozott húsok – hotdog, lönchúsok, bolognai darált hús, hurka
- Nyers húsok – osztriga, szusi és egyébek
- Szükségtelen zsiradékok – sült ételek, gyorsételek, sült krumpli
- Fehér ételek – finomított cukor, finomított liszt, hántolt rizs, burgonya
- Édességek – cukorkák, amelyek csak üres kalóriákat tartalmaznak

TESTGYAKORLÁS



Különösen fontos, hogy várandósságod alatt is mozogj. Ám arra is figyelj, hogy a napi rutinba ne építs bele olyan gyakorlatokat, melyek idővel testet, lelket kimerítő tortúrává válnak. Válassz olyan feladatsorokat, melyek éppoly természetesek, amilyen természetesen szülni szeretnél. Variáld és végezd őket olyan gyakran, amilyen gyakran csak tudod.

Meglátod majd, milyen meglepően sokat tudsz mozogni, ha erre mindennap törekszel. Néhány gyakorlatot az ágyban is végezhetsz ébredés után, vagy közvetlenül lefekvés előtt. Ha gyors tempójúakhoz vagy szokva, kérdezd meg szülészorvosodat, hogy ezek nem veszélyeztetik-e a baba egészségét.

A rendszeres tornázás legbiztosabb módja, ha kismamatornára jársz. Itt a kismamák többnyire igen optimistán viszonyulnak várandósságukhoz és közelgő szülésükhöz. Viszont kerüld azokat a csoportokat, ahol szülésről szóló rémtörténetekkel szórakoztatják egymást.

Séta

A séta az egyik legjobb testmozgás. Megerősíti tüdődet, lábizmaidat. Nincs szükség szigorú sétaprogramra, hiszen könnyedén megtalálhatod a módját, hogy kicsit többet mozogj: például egyszerűen parkolj távolabb a munkahelyed vagy a bevásárlóközpont bejáratától. Válassz távolabbi bejáratot, s ha egyeztetned kell valamit, időnként telefonálás vagy liftezés helyett sétálj át a másik épületbe. Egyáltalán, sétálj, amilyen gyakran csak tudsz. Ha lehet, keress puha, biztonságos terepet, és hordj kényelmes cipőt. A fürge séta igen

hasznos a várandósság elejétől a közepéig. Ezután lassíthatsz kicsit, hogy a baba ne rázkódjon túl sokat. Mikor gyors gyakorlatokba fogsz, tudnod kell, hogy ilyenkor a vér a karokba és lábakba áramlik, vagyis nem a méhbe, s ez kedvezőtlenül befolyásolhatja babád oxigénellátását. Lassíts a tempón!

Ne erőltess meg a hátadat: javíts a tartásodon!

Várandósságod előrehaladtával ügyelj egyre jobban hátad tehermentesítésére. A helyes tartást elősegíti a következő gyakorlat: képzelj el egy zsinetet, mely a fülcimpádtól halad lefelé vállaidon és csípőcsontodon át a bokacsontodig. Ha fejed egy vonalban tartod ezzel az elképzelt zsineggel, megelőzheted, hogy járás közben „a fejed vezessen”. A medencéd pedig kacsamódjára kövesse, valamint elkerülheted a görbe testtartást, ahogy egyre jobban nő a pocakod.

Az elképzelt zsineg vonalánál ne hajtsd hátrább a fejed, ugyanis ez vezet a hasat előredüllesztő „terhes kacsázáshoz”. Sok kismama jár így, sokszor még a lábfejüket is kifordítják, akár a régi burleszkek főszereplői, még jóval azelőtt, hogy hasuk „leereszkedett” volna. Mindenesetre a helyes testtartás sokat segíthet abban, hogy a kisbabáddal jobban érezd magad a nap végére.

A helyes testtartáshoz és ahhoz, hogy hozzásegítsd a babád is a helyes születési pozíció felvételéhez, minél kevesebbszer görnyedj a medencédre. Ez nem könnyű feladat, hiszen gyakran még az autóban is kagylóülés van – ilyenkor helyezz párnát a feneked alá, ez megemeli a tested, így nem kell rágörnyedned a kormányra.

Legjobban úgy gyakorolhatod a helyes testtartást, ha sokat ülsz gimnasztikai labdán (fit-ball). Ezek a labdák a legtöbb sportüzletben megvásárolhatók (kb. 5000 Ft-tól). Használatuk lehetővé teszi, hogy egyenes derékkal ülj, miközben erősíted a medence tónusát és a belső combizmokat. Használd íróasztal előtt ülve vagy otthon, szék helyett pedig relaxálj ilyen labdán. Nemcsak a várandósság során hasznos segítő, vajúadás közben is

remekül ringatózhatsz rajta. Ez az egyik legjobb és legegyszerűbb segédeszköz, amit megvásárolhatsz.

A hátfájás egy másik gyakorlattal is enyhíthető, melyet „medenceringatásnak” nevezünk el. Ezzel elkerülheted a hátad megerőltetését, megerősíti az alhasi izmokat, növeli a hát alsó részének rugalmasságát, elősegíti a csigolyák helyes elrendeződését. Gyakorlásának számos módja van, mi most itt kettőt mutatunk.

Első módszer: Karod kitámasztására és kiegyensúlyozására használj erős széket vagy más bútordarabot úgy, hogy a lábad körülbelül 60 centiméterre legyen tőle. Térdeidet nagyon enyhén hajlítsd be. Csípőből hajolj előre, és emeld meg a feneked. A hátadat tartsd egyenesen. Pár másodpercig engedd, hogy hasizmaid elernyedjenek, mielőtt elkezded a ringatózást.

Térdeidet hajlítsd be kicsit jobban, és told előre a medencédet, a feneked húzd magad alá, mintha hátulról seprűvel fenéken billentettek volna. Néhányszor ismételd meg ezt a gyakorlatot.

Második módszer: Gyakorolhatod fekvé is, terhességed első pár hónapjában. Mikor babád nőni kezd, már nem biztos, hogy szeretni fogja a háton fekvést.

Feküdj a hátadra, térdeidet hajlítsd be, talpaid a padlón, feszítsd be az alhasi és fenékizmaid. Farcsonod megemelkedik, miközben hátad felső részét a padlóhoz nyomod. Tartsd ezt a pozíciót néhány másodpercig, majd engedd el az izmokat. Amint ezt a gyakorlatot végzed, feszítsd meg ívben a hátad, amennyire csak tudod. Ismételd a gyakorlatot néhány alkalommal.

Ezzel a kiváló technikával hasad is hamarabb visszanyeri szülés után az eredeti állapotát.

A láb- és a belső combizmok erősítése

A belső comb- és lábizmok erősítése alapvető fontosságú a sikeres vajúdáshoz. A szülési folyamat végén, mikor lefelé lélegzed a babát a szülőcsator-

nán, több olyan helyzetet vehetsz fel, mely megköveteli, hogy lábaidat kissé szokatlan pozícióba helyezd. A belső combizmokat erre fel kell készíteni.

Első pozíció: Az izmok erősítését legjobban úgy érheted el, ha a földön vagy az ágy közepén ülve összeérinted a talpaid. Kissé hajolj előre, és kezeidet helyezd a bokádra. Nyugtasd mindkét könyököd a térded belső részén, majd gyöngéden nyomd velük lefelé a térded. Vigyázz, ne nyújtsd erőszakosan ezeket a fontos ágyékizmokat! Idővel majd fokozatosan és gyöngéden húzd sarkaidat az ágyékd felé, míg sarkaid érintkeznek vele, és térded már-már a földet érintik. Ne erőltetve, hanem lassan és fokozatosan végezd a gyakorlatot. Amint elérted ezt a pozíciót, húzd ki magad.



A belső combizmok erősítése

Végezheted a gyakorlatot egyedül, de sokkal mókásabb, ha a majdani szülést kísérőt is bevonod. A fenti technikát alkalmazva kérd meg őt, hogy

a hátad mögött állva tegye kezét a térdeid alá és nyomja őket felfelé, míg te gyengéden lefelé nyomod őket. Majd kérd meg, hogy nyomja lefelé a térdeidet, míg te fel akarod emelni őket, a nyomás ellenében dolgozva.

Második pozíció: Míg farcsontodon fekszel, behajlított és vállaid irányában felhúzott térdekkel, helyezd a tenyered a térded belsejére, majd nyomd kifelé a térdeidet. Újra csukd össze, majd lökd szét őket. Végezd el ezt legalább tízszer minden gyakorlás alkalmával.

Mikor alacsonyan fekvő tárgyat vagy kisgyermeket akarsz felemelni, hajlítsd be a térded, ne a derekadat használd. Ne akarj nehéz tárgyakat emelni!

Az ugráló béka

Az ugráló béka-pozíciót a virgin-szigeteki szülésznőktől ismerjük. Ezt a könnyű előreguggolást, mely nemcsak az izmok megerősítésében segít, hanem az egyik legjobb elhelyezkedés is vajúdáskor, a Föld különböző pontjain használják.

Bár más kultúrákban sem szokatlan, hogy az asszonyok guggolva szüljenek, ne felejtjük el, hogy a Virgin-szigeteken rendszeresen alkalmazzák ezt a mozdulatot napi teendőik során is. A nyugati világ asszonyai számára azért ez elég szokatlan pozíció, ezért gyakorolniuk kell. Kétféle módon veheted fel az ugráló béka helyzetét: kezedet előreteszed a földre széttárt térdeid közt, vagy hátul támaszkodsz rájuk csípőd vonalában. A második igazi szülési testhelyzet, mivel „tehermentesíti” a feneket, valamint jó és tiszta hozzáférést biztosít mind a baba, mind a szülést segítő számára. Biztos lehetsz benne, hogy a guggoló helyzet gyakorlásának meglesz a gyümölcse a szülés során.

Az ugráló béka pozíciója a vajúdás alatt jótékony hatással lesz rád és a babádra, mikor a szülési légzést alkalmazod. Íme néhány előnye:

- Tágítja a medencenyílást
- Nyugtatja és tágítja a gátszöveteket
- Segít elkerülni a gátszakadást és csökkenti a gátmetszés esélyét
- Tehermentesíti a medence területét

- Növeli a baba oxigénellátását
- Rövidíti a szülőutat
- Lehetővé teszi, hogy jól lásd babád születését
- Jól hasznosítja a gravitáció hatását.

A béka pozícióját, noha nagyon előnyös a szülés során, nem szabad úgy felvenned, hogy az izmaid nincsenek erre felkészülve, mert ez a lábizmok fájdalmát vagy akár károsodását is okozhatja. Ha úgy döntesz, hogy a hátad mögött támaszkodsz szülés közben, karizmaidat is meg kell erősítened. Érdemes gyakorolnod!

Technika

Mikor először veszed fel az ugráló béka helyzetét, segítségre lehet szükséged. Ha a szülést kísérő a hátad mögött áll, lábainak támaszthatod a hátad, miatt ő a kezedet fogja, hogy ne veszítsd el az egyensúlyodat. De állhat előtted is, és figyelemmel kísérheti, amint lassan leereszkedsz ebbe a pozícióba.



Ugráló béka-pozíció

Álló helyzetből, lábaidat félméternyire szétterpesztve guggolj le, miközben térdeidet széttárod. Helyezd a kezeidet a földre lábaid belső vagy külső része mentén.

E helyzet egyik változata, ha térdelőállásba helyezkedsz és széttárod a lábaid. Ereszkedj le, ülj a sarkaidra. Támaszkodj meg magad előtt a tenyereden. Ez a helyzet könnyen átváltoztatható négykézláb-helyzetbe, a kezeidet egyszerűen tedd szélesebb ívben magad elé, a fenekedet pedig emeld meg, amint előredőlsz térd-könyök helyzetbe. Nagyszerű pozíció ez a szüléshez is. A szülés alatt esetleg kényelmesebb, ha párnákat helyezel kezeid és térdeid alá.



Négykézláb-helyzet (vagy térd-könyök helyzet)
gyakorlás céljából vagy a szüléshez

Gátizomtorna

Kevés figyelmet szentelnek a gátizomtornára, melyet Kegél-gyakorlatoknak is hívunk. A várandósság során ez az egyik legfontosabb izomerősítő

gyakorlat, mely a kitolási szakban részt vevő, a hüvely és a végbélnyílás körül nyolcas alakban elhelyezkedő izmok tónusát erősíti.

A gátizomtornának szintén nagyon fontos és hasznos szerepe van szülés után a gátizmok visszarendeződésében, és segíthet megelőzni néhány korral járó vizelet-visszatartási problémát. E terület kondícióban tartása a gyermekszülés utáni szeretkezést is kifejezetten jobbá teszi. Érezni fogod a megerősített izomtónusú végbél- és hüvelyzáró izmok jótékony hatását, ahogyan várandósságodban előre haladva egyre nagyobb súly nehezedik ezekre a területekre.

Technika

Ülő helyzetben kezd el összehúzni a végbél és hüvely izmainak legalsó részét, amilyen szorosan csak tudod. Feszítsd meg a hüvelyizmokat, míg érzed az összehúzódó izmok szorítását hüvelyed legfelső pontjáig. Mikor a végbél izmaival dolgozol, húzd fel őket addig, míg úgy érzed, hogy a végbélnyílás a végbeledbe húzódott. Sokat segíthet, noha nem kötelező, ha a gyakorlat végzése közben egytől tízig számolsz, s minden egyes számnál kicsit jobban szorítasz az izmokon. Amikor már alaposan megszorítottad e környék izmait, tartsd így pár másodpercig, majd lassan engeddd el őket.

Mivel ugyanezek az izmok zárják el a vizelést is, ezért úgy tudod megállapítani a gyakorlat végzésének helyességét, ha pisilés közben megkísérelted „elzárni” a vizelet folyását. Ne folytasd ezt az ellenőrzést, ha kiderül, hogy helyesen végzed a gyakorlatot, ugyanis ha a szükségesnél többször végzed, húgyúti fertőzés lehet a vége. Az intimtornát viszont naponta többször gyakorold, és mindegyik alkalommal öt-tízszer ismételd a fent leírtakat. Minél többször teszed ezt, annál nagyobb előnyödre szolgál majd. Ezeket a gyakorlatokat bármikor, bárhol könnyedén elvégezheted, munka közben vagy otthon, vezetés vagy séta közben. A legfontosabb itt is az, hogy gyakorolj.

GÁTMASSZÁZS



A gátmasszázs az egyik legősibb és legbiztosabb módszer a gátizmok rugalmasságának és ellazulási képességének megőrzésére, vérkeringésének serkentésére. Ha a várandósság utolsó időszakában, a szülés várható időpontja előtt körülbelül 6-8 héttel gyakorolod ezt a technikát, segít felismerni és megismerni azokat a szöveteket, s azt a területet, melyet el kell majd lazítanod, s melyen át a babád világra jön. *A gátmasszázs életbevágóan fontos a hipno-szülés sikere érdekében.* De vedd figyelembe, hogy gyakorlat teszi a mestert!

Az olajjal való masszírozás segíti a gátszövetek felpuhulását, így ellenállás nélkül, gyöngéden kibomlanak a szülés alatt, s könnyedén átengedik magzatodat. Masszázzsal megtaníthatod relaxálni a gátizmokat, hogy nyomás hatására ellenállás nélkül kinyíljanak.

Ez a masszázs növeli az esélyét annak, hogy gátrepedés nélkül szülhesd meg a babád. Mikor a gátperem puha és laza, a baba könnyedén átcsuszszanva bújzik ki a hüvelyből. Mindenképp megéri a figyelmet ez a masszázs, hiszen egyszerű, mégis nagyon hatékony. Vedd komolyan! A masszázst gyakorold *mindennap legalább öt percig.*

Ha a nagy pocak miatt nehezen hajolsz át a hasadon, talán egyszerűbb, ha valaki más masszírozza a gátat. A gyöngéd masszírozás nem okoz semmiféle kellemetlenséget. Pároddal akár a szerelmeskedés részévé is tehetitek.

Ha mégis magad masszírozod, könnyebben sikerülhet, ha egyik lábad egy szék karfájára teszed, a másikkal pedig olyan terpeszbe állsz, hogy a hasadat hátulról megkerülve kényelmesen hozzáférj a gáthoz.

Ügyelj arra, hogy körmeid sima élűek és rövidek legyenek. Ha gumi-kesztyűt húzol, az egyenetlenségek nem fogják felsérteni a hüvely érzékeny

szöveteit. Használhatsz olíva-, jojoba-, mandula- vagy barackolajat, esetleg síkosító zselét. Kerüld az illatosított olajokat.

A technika

Önts kevés olajat egy tálkába. (A maradékot ne használd fel újra.)

Támaszd meg a hátadat párnákkal, helyezkedj el kényelmesen. Jó ötlet, ha kezdetben tükröt is használsz, így könnyebben azonosíthatod a szóban forgó izmokat, és jobban megfigyelheted a gátperem felpuhulását.

A hüvelykujjad mártsd az olajba, és alaposan áztasd be. Ha a partnered végzi a masszázst, ő a mutató- vagy középső ujját fogja használni. A hüvelykujjat vagy mutatóujjat a második ujjpercig mártsd az olajba, majd helyezd a hüvelybe kb. 5-7,5 centiméternyire, miközben lefelé nyomod a hüvely és végbél közti területen. Dörzsöld az olajat a gát belső peremébe és az alsó hüvelyfalba.

Folyamatos nyomással csúsztasd felfelé ujjaidat a hüvely falán, hurokszerű mozdulattal. Ez a nyomás rugalmassá teszi a hüvely szöveteit, a hüvely körüli izmokat és a gát külső peremét. Ügyelj rá, hogy a gát külső peremén kívül a belső részeket is érintse a masszázs. Eleinte feszesnek fogod érezni az izmokat, de idővel a gyakorlásnak köszönhetően elernyednek ezek a szövetek.

Gyakorold az izmok lazítását, képzelj azt, hogy a gát kinyílik a nyomás hatására. A nyíló rózsabimbó megfelelő vizualizáció e gyakorlat végzése közben.

FELKÉSZÜLÉS A BABA FOGADÁSÁRA



Légy pozitív!. Számodra két üzenet a legfontosabb: először is, ez a baba nem véletlenül jön a világra, te pedig felkészült és jól informált szülő vagy. Mindent megteszel, hogy megőrizd saját magad és a babád egészségét. Másodszor pedig, kérd majd meg a szülészedet is, hogy hozzád hasonlóan járjon el.

— *William Sears és Martha Sears: A szülés könyve*

Eddig mindent megtettél azért, hogy értelmi, érzelmi és fizikai szempontból is felkészülj babád születésére. Most itt az ideje, hogy a segítőddel is összehangoljátok a dolgokat.

Ha mindkettőtöknek világos elképzelései vannak a természetes, gyengéd és kielégítő szüléssel kapcsolatban, melynek sikere sorsdöntő fontosságú neked és a babádnak, akkor nem fogod úgy érezni, hogy a szülésedet mások ellenőrzik.

Azt, hogy a szülésed jó élmény legyen, egészséges és biztonságos, úgy tudod legjobban elérni, ha alaposan felkészülsz rá, és mindent eltervezel. Ha a kísérőddel együtt leültök és eldöntitek előre, hogy mi a fontos számodra, és mi biztonságos a magzatodnak, az egész biztosan növeli az esélyét an-

nak, hogy képes légy a legkielégítőbb szülést megtapasztalni. *Szülési terv* nélkül a kórházi személyzet és a szülésnél részt vevők nem fogják tudni, mit szeretnél és mik a kívánságaid a szülés során.

Szülési terv

Túl gyakran lehet hallani szülés után, csalódott szülőktől a következő frázisokat: „Nos, majd legközelebb...” vagy „Bárcsak ne tették volna...”

Itt az ideje, hogy leszögezzünk bizonyos alapvető kérdéseket. Remélhetőleg kiválasztottad már a megfelelő szülést, aki meghallgat és tiszteletben tartja kívánságaidat. Ez már önmagában is növeli az esélyét annak, hogy szülésed nem torkollik majd szükségtelen kórházi összetűzésekbe. Azt azonban nem feltételezheted róla, hogy a várandósságod kezdetén megfogalmazott kívánságaidra a szülés pillanatában is emlékezni fog. Ezért szükséges a szülési terv. Na és persze kezdettől fogva gyakran hozd szóba orvosod vagy szülésznőd előtt a szüléssel kapcsolatos kívánságaidat – a megbeszélés esélyét nem szabad a véletlenre bíznod. Ha ezt teszed, adott esetben csak emlékeztetned kell őket, hogy együtt határoztátok el: ha lehetséges, természetesen szeretnél szülni. Amennyiben körültekintően választasz szülést, szülésznőt és segítőt, akkor ez nem jelenthet problémát.

Ha a választott kórházban több műszakban dolgoznak az orvosok, készíts másolatokat a *szülési tervről*, és gondoskodj róla, hogy valamennyi illetékes kórházi dolgozónak legyen belőle példánya. Vidd magaddal a *tervet* a vizsgálatokra, hogy átbeszélhesd az összes olyan dolgozóval, aki feltehetőleg jelen lesz majd szülésednél. Ha úgy tervezed, hogy otthon vagy szülőotthonban⁵ szülsz, biztosnak kell lenned benne, hogy a bába és mindenki más, aki jelen lesz, rendelkezik másolattal.

⁵ A könyv fordításának időpontjában Magyarországon az otthon- illetve születésházban szülés hivatalosan még nem választható.

Azoknak, akik felajánlják segítségüket a szülésnél⁶, tudniuk kell, hogy erre vonatkozóan saját *terved van*, és hogy a szülésed nem megfelelő alkalom arra, hogy vajúadásuk történetét részletezzék, vagy mindenáron megpróbálják befolyásolni tanácsaikkal a vajúadás menetét. A konfliktusok elkerülése érdekében akár az is jó ötlet lehet, ha valaki jelen van az eseménynél a hipno-szülési csoportból. Ha ez lehetetlen, akkor a problémát még a vajúadás ideje előtt feltétlenül át kell beszélni. Fontos, hogy a szülésnél részt vevők mind megértsék, hogy mit miért teszel, és érzékeljék, ha csendre, nyugalomra van szükséged.

Gondold át kétszer is, kiket hívsz kísérőnek a vajúadáshoz. Idézd fel magadban babátok fogantatásának szerelmes hangulatát, majd gondolj arra, hogy ugyanilyen légkör szükséges szüléskor is – szűrt fényű szoba, intimitás, zene, és semmi zavaró tényező. Ilyen hangulatban szülessen meg a gyermeked.

Egy tapasztalt szülésznő mondta nekem egyszer félig tréfásan, hogy a szülőszobában jelenlevő emberek – a szobában forgó párt és a szülészeti csapatot kivéve – mintha egyenként egy órával meghosszabbítanák a vajúadást. A szülőszobában kizárólag csak a jó szülési energiának van helye. Ti vagytok a sztárjai, rendezői és producerei ennek a darabnak. És elsősorban te irányítod a jeleneteket.

Amikor majd megfogalmazod igényeidet az egészségügyi dolgozóknak, fontold meg: nem az a célod, hogy „felfogadd” azt a kórházi dolgozót vagy gyakoronkot, aki éppen a kórházban vagy a centrumban van. A hipno-szülés programjában szereplő szülési terv úgy van megszerkesztve, hogy ne tűnjék ellenséges követelésnek. Éppen ezért fontos, hogy biztosítsd őket arról is, hogy teljes mértékben partnerként fogsz viselkedni, ha véletlenül mégis orvosi beavatkozásra lesz szükség.

A könyv végén található egy javasolt vázlat a szülési tervhez. Attól függően, hogy hol laksz, néhány választási lehetőség a listáról már eleve adott lehet abban a kórházban, ahová tartozol. Érdeklődj ezek felől, mikor szóba

⁶ Magyarországon a szülésnél az orvosi személyzeten kívül egy, legfeljebb két kísérő lehet jelen.

hozod a kívánságaidat. Ugord át azokat a pontokat, amelyeket nem tartasz fontosnak, vagy nem rád vonatkoznak. Marad hely a listán minden rész után a pótlólagos kérdéseknek vagy megjegyzéseknek is.

Hogy mi is fontos a szülési tervben? Dr. Lorne Campbell szerint: „Mindен fontos, és minden részt meg kell tartani, amit szükségesnek vélsz.” A szülőknek világosan meg kell fogalmazniuk, és újra meg újra ismételtetniük kell kívánságaikat végig a várandósság során, majd a szülőszobában.

Akkor járnál a legjobban, ha a kórházba érkezéskor előzékenyen megkérdeznéd, hogy van-e olyan szülésznő szolgálatban, aki pártolja a természetes szülést, és ha igen, akkor beoszthatnák-e a te szülésedhez.

Ha azt hallod, hogy az ápolók azért nem olvassák el a szülési tervedet, mert az szerintük egyenesen a műtőbe vezet, akkor gondolj arra, hogy ez olyan tévhit, amely a legtöbb helyen már nem állja meg a helyét. A te szülési terved igenis tiszteletben tartható és nem kér semmi olyat, amely különösebb erőfeszítést igényelne bárki részéről is. Ennek éppen az ellenkezője igaz. Kívánságaid sokkal kevesebb igényt támasztanak, mint ami rutinszerűen járna. Azért, mert néhányan az egyoldalas szülési tervet részesítik előnyben, ez még nem ok arra, hogy változtass az elképzeléseiden. A tömörítéstől nem fog csökkenni elvárásaid száma.

Amikor felvesznek a kórházba, kérj pár percet a szülésznőtől, hogy együtt átnézhessétek a szülési tervet. Ugyanezt kell tenned műszakváltáskor is: a szolgálatba lépő új szülésznőnek is juttass egy példányt a tervből. Néhány amerikai kórházban, ahol a hipno-szülés elve néhány éve már teret kapott, a felvétel után a vajúdasban és szülésben segédkező szülésznők maguk kezdeményeznek beszélgetést a párok elvárásairól.

Látogatás a kórházban vagy a szülőotthonban

A hipno-szülés olyan információval és technikákkal támogat, melyek erősítik az önbizalmad a szülés közeledtével. Szintén önbizalmat adhat az is, ha

a kísérőddel néhányszor ellátogattok⁷ a választott kórházba vagy szülőotthonba. E „háziasszonyi kötelesség” elvégzésével biztosíthatod, hogy ne hátráltassanak majd szükségtelen akadályok a felvétel idején. Használd ki az időt, és beszélj az alkalmazottakkal, töltsd ki a szükséges papírokat. Egyeztess előre a látogatás időpontjáról, nehogy olyan napon menjetek, mikor „telt ház” van. Kérj fel „túravezetőnek” olyan nővért, aki természetesszülés-párti, máskülönben esetleg többet láthatsz annál, mint ami még a hasznodra válik.

Tájékoztasd az érdekelteket, hogy relaxált szülést tervezel a hipno-szülés módszerével, és győződj meg róla, hogy feljegyzik-e ezt a kórlapodra. Ne felejts el fénymásolatot hagyni a szülési tervedről, és kérd, hogy csatolják a felvételi lapodhoz. Ha az adott intézetben ez az első hipno-szülés, szánj időt a módszer ismertetésére, és kérdezd meg, hogy ők mit tesznek a természetes szülés érdekében. Ha rendelkeznek vajúdókáddal, örülni fognak a lehetőségnek, hogy mutogathatják. Még ha nem is tervezel vízben szülést, jó alkalom ez arra, hogy elbeszélgetsek a gyengéd szülésről.

Használd ki ezt a látogatást arra, hogy jobban megismerd a kórház felszerelését és a környezetet. Tudakozódj a bejáratok felől, melyeket akkor kell majd használnod, ha a kórház normális nyitvatartási ideje előtt vagy után érkezel. Tudnod kell, hol vannak a liftek és a betegfelvétel. Nem jó körbe-körbe bolyongással vesztegetni az idődet.

Hasznos lehet, ha feltérképezed a kórházba vezető utat. Próbáld ki, mennyi idő alatt jutsz oda napközben, csúcsidőben, majd vasárnap, késő délután. Keress olyan útvonalakat, melyek kevésbé forgalmasak, mint azok, amelyeken általában közlekedni szoktál.

⁷ Magyarországon a legtöbb kórházban szerveznek szülésre felkészítő tanfolyamot, ahol megismerkedhetsz a körülményekkel és a kórház szemléletével.

HA A BABA FEKVÉSE MEDENCEVÉGŰ



A mint közeledik a születés ideje, valamikor a 32. és a 37. hét között, a baba függőleges helyzetéből átfordul úgynevezett koponyavégű fekvésbe. Ezzel az átfordulással a baba feje lekerül a méhszájhoz. A fej az aggyal és a koponyával a baba legnehezebb része. A szinte már teljesen kifejlett babák esetében a gravitáció természetes vonzása rendszerint elegendő a fej lefelé húzásához.

Az átfordulás legnagyobb része észrevétlenül zajlik, főleg, ha akkor történik, mikor az anya alszik. Hátráltathatja az átfordulást, ha az anya félelmet vagy feszültséget érez, vagy ha valamilyen nyugtalanító esemény történik az életében.

Vannak nők, akik valamilyen okból nem képesek „elengedni”, így méhük feszes marad, babájuk pedig nem tud átfordulni. Ilyenkor, az átforduláshoz szükséges hely hiányában, a baba képtelen forogni, marad az eredeti függőleges pozíció. Ezt az állapotot, amikor a baba fara a méh nyaki részébe kerül, hívjuk „medencevégű”, vagy közkeletűen faros fekvésnek. Ilyenkor a baba néha csak részlegesen tud forogni, miközben vállát, kezét, egyik vagy mindkét lábát a méhnyak alsó részénél hagyja.

Ha a baba nem fordul meg, a medencevégű fekvés miatt fontos döntést kell hozni. A választási lehetőségek a következők: vagy minden erőnkkel segítjük a babát átfordulni, vagy megszüljük medencevégű fekvésből, vagy császármetszéshez folyamodunk. Miután kevés kórházi szakembert oktattak faros babák világra segítésére, legtöbbször császármetszésre kerül sor, mégse ez legyen a követendő út. Sok nő szüli meg faros babáját hüvelyi úton, otthonszülésben járatos bába segítségével.



Helyes koponyavégű fekvés

Hogyan segítsük a medencevégű babát a megfordulásban?

Számos babának sikerült megfordulnia hipno-szülés technikák segítségével. Egy speciális módszer nagyon hatékony segítségnek bizonyult abban, hogy a faros baba magától átforduljon koponyavégű pozícióba. Ezt az eljárást támasztja alá dr. Lewis Mehl-Madronna egyik tanulmánya, aki valaha a vermonti és az arizonai Orvosi Egyetem pszichiátriai részlegén dolgozott. A kutatásban 100 olyan nő szerepelt, akit gyakorló szülészek utaltak be, és 100 olyan, akik hirdetésre jelentkeztek. Csak olyan nők vettek részt a kísérletben, akiknél a 36. héten, vagy még később derült ki, hogy babájuk me-

dencevégű fekvésű. Mehl-Madronna kísérletének alapját azok a beszámolók alkották, melyek a rendszeres ultrahangvizsgálatok és hasi vizsgálatok alapján kijelentették, hogy egy faros baba megfordulásának valószínűsége a 37. hét után nem több mint 12 százalék.

A megfigyelés során az egyik csoport száz kismamája élt a hipnoterápiával. Az összehasonlító csoport száz várandósa viszont nem, bár közülük néhányan az úgynevezett külső fejre fordítás módszere mellett döntöttek. Ilyenkor a babát kívülről masszírozva, kézzel fordítják fejre.

A tanulmánycsoportban az édesanyákat hipnózisban, irányított képzetekkel vezették a mély relaxáció állapotába. Azt sugallták nekik, hogy képzeljék el a babájukat, amint könnyedén megfordulnak, lelki szemeik előtt befejeződik az átfordulás, és babájuk a helyes, koponyavégű fekvésben immár készen áll a születésre. Segítettek nekik elképzelni rugalmassá és ellazulttá váló méhüket annak érdekében, hogy a baba elegendő helyet kapjon a mozgáshoz. Megkérték őket, hogy beszéljenek magzatukhoz, a terapeuta pedig arra buzdította a babákat, hogy szabadítsák ki magukat ebből a helyzetből és forduljanak lefelé a könnyebb születés érdekében.

A felmérés végén a tanulmánycsoportban részt vevő 100 farfekvésű babából 81 fordult át spontán koponyavégű fekvésbe. Eredetileg azt gondolták, hogy minden kismamának hozzávetőlegesen tíz óra hipnoterápiára lesz szüksége, hogy beteljesedhessen a vágyott eredmény. Ezzel szemben a velük töltött átlagos óraszám csak négy óra volt, a 81 sikeres eset felénél pedig csak egy összejövetelre volt szükség.

Az összehasonlító csoport 100 résztvevőjénél, akik nem gyakoroltak hipnoterápiát, csak 26 baba fordult át magától. Másik húsz baba pedig külső fejre fordítás segítségével fordult meg. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy az ezzel a módszerrel megfordult babáknál nem ritka eset, hogy visszafordulnak medencevégű fekvésbe. A tanulmányban szereplő számadatok orvosilag igencsak figyelemreméltóak.

Mindezekből láthatjuk, hogy ha vizualizációs munkával segítjük a méh relaxációját, az ellazító terápiával igenis lehet segíteni a medencevéges

babán. A lazító terápia a hipno-szülés program szerves része, melynek során az édesanyák felismerik és eltávolítják maguktól a negatív érzéseket. Ha faros babád van, s ezért már a császármetszés is szóba került, keress fel egy hipno-szülés szakértőt, aki speciális hipnózissal fog segíteni, hogy sikeres legyen a kívánt átfordulás. Ha a medencevéges babát sikerült relaxációval és a feszítés ellazításával megfordítani, utána már rendszerint koponyavégű fekvésben marad.

Érdeklődj szülészorvosodtól, bábádtól és dúládtól a magzat megfordításának különböző módszereiről, hátha sikerül rábírní a babát, hogy fejfelé lefelé helyezkedjen el.⁸

Akkor, és csak akkor dönts a külső fejre fordítás mellett, ha már minden más lehetőséget megpróbáltál; ez a módszer legyen az utolsó. A legtöbb kismamánál rendszerint nem ez a választás sorrendje, pedig ez követendő minta lehetne a császármetszés elkerülésére.

⁸ A szerző a következő tanácsokat adja még: Keress akupunktúrával, akupresszúrával foglalkozó szakembereket, hátgerincmasszőroket, akik Webster-technikát végeznek, reflexológusokat és másokat, akik segíthetnek a megfordulási technikákkal. Érdeklődj a „hajlító” technikák és más módszerek felől, hogy segíthesd babád átfordulását.

VAJÚDÁS ELŐTT: AMIKOR A BABA KÉSZEN ÁLL



A hipno-szülés módszerét alkalmazó anyák beszámolóiból kiderül, milyen örömmel fogadták a vajúdás közeledtének korai jeleit. Néha már idő előtt is különféle jeleket éreztek, melyek azt mutatták, hogy a természet kivette részét abból a játékból, amely ráhangolta az anyát a „főkoncertre”.

Korai jelek

Vajúdás előtt bemelegít a méh: Sokan beszélnek róla, de kevesen értik, hogy ezzel a hullámmal a természet felkészíti az anyaméhet a baba megszületésére. E hullámmal nagyjában hasonlítanak ahhoz a szorító érzéshez, melyet vajúdás közben érzel majd, ezért hívjuk ezt a folyamatot vajúdás előtti bemelegítésnek. Első baba esetében ez a szorító érzés feltehetően valamikor a hetedik hónap vége felé jelentkezik, következő várandósságok esetében már akár a hatodik hónapban is.

Napról napra egyre többet tapasztalhatod a vajúdás előtti bemelegítés hullámmal. Ahogy napközben mozogsz, jársz, heves lökést érezhetsz: a medence területén elkezdődik a „helycsinálás” a baba utazásához. A szeméremcsont előrecsúszik, s itt-ott nyomja az ínszalagokat. A test ezzel jelzi, hogy a baba mellett ő is „készül” a szülésre.

A várandósság utolsó hónapjában a hullámmal rendszerint egyenetlenek és szabálytalanok. Azonban ahogy közeledik az idő, meglátod majd, hogy az időtartam két hullámmal közt egyre rövidül, végül pedig szabályos tíz-húsz percenkénti tartamokat vesz fel. Nagyon érdekes, ahogy ezek

a méhösszehúzódások néha lökésszerű érzést okoznak, de nem járnak fájdalommal. Nem csoda, hisz a fájdalommentes elő-vajúdási érzések további bizonyítékai az elme-test kapcsolatnak – az agy tudja, hogy a test még nem készült fel a szülésre, ezért nem bocsát ki semmiféle fájdalomimpulzust.

Ennek ellenére, mivel az emberek többsége nem tekinti ezt a hullámzást vajúdnak, mindig akadnak olyanok, akik csak azért is azt vallják, hogy ez igenis már a vajúdnak, ami aztán valóban a méhnyak kinyílását eredményezheti. Megint mások örömmel fogadják a relaxáció lehetőségét, és könnyen viselik a hullámzást is. Ahogy közeledik a szülés várható időpontja, te is egyre inkább szeretnéd majd megtapasztalni ezt az érzést, hogy ne tévedj, amikor ténylegesen elérkezik a vajúdnak ideje. Azok a kismamák, aki testükkel összhangba kerülnek, ösztöneikre támaszkodva tudni fogják, hogy elérkezett az idő.

Megkönnyebbülés: Néhány héttel az igazi vajúdnak kezdete előtt a baba „leszáll” a medence alsó részére. Ezt nevezzük „megkönnyebbülésnek”. Ezt az anya részéről rendszerint egyes reakciók kísérik. Valóban megkönnyebbülést hoz, hisz megszünteti a bordák közti nyomásérzést, és a légzés is sokkal könnyebbé válik, ugyanakkor a kismedencét jobban nyomja, és a séta is teljesen újszerű élménnyé válik. Annak ellenére, hogy a baba helyezkedése néhány dolog megváltoztatására kényszerít, meglátod majd, hogy a legtöbb édesanyához hasonlóan az örömteli várakozás benned is most kezd majd igazán erősödni.

Folyás: Néha enyhe, tiszta vagy fehéres színű folyást tapasztalhatsz. Ez a másik jele annak, hogy tested felkészült a szülésre, hiszen erősebb lett a véráramlás az érintett területen.

A kiírt dátum

Mi történik akkor, ha elérkezett a szülés várható időpontja, és a vajúdnak mégsem indul el? Egész sor új érzés jelentkezik ilyenkor. Érzelmileg és fizikailag is készen állsz arra, hogy megszüld a babád, ám az nem történik meg. Ha a kiírt dátumot szentírásnak tartod és nem vagy felkészülve

a lehetséges késlekedésre, a várakozás napjai nagy terhet jelenthetnek majd számodra. Szembesülsz majd vele, ahogy az aggódó, jó szándékú családtagok rendszeresen hívogatni kezdenek, hogy ellenőrizzék, minden rendben van-e; orvosod jobban rajtad tartja fürkésző szemeit; aggodalmak lopóznak életedbe a baba jóllétét illetően; mindennap a csalódottság érzésével kezdődhet és fejeződhet be.

Talán számos történetet hallottál barátaidtól, akik túlhordás esetén a szülés megindítását választották. Körmönfont módon akár azt is sugallhatják, hogy nem is kell tovább várnod, vagy hogy „az ünnepekre vagy a hétvégére már haza is mehetsz”. Ilyenkor az a legfontosabb, hogy folytasd a relaxációt, és várj. Babád tudja, mikor jön el a születés ideje, higgy neki és bízd rá!

Mielőtt túl komolyan vennéd a külvilág nyomását, emlékezz rá: a szülés kiírt napja valóban csak becsült dátum. Orvosaink egyike ezt „a találgatás dátumának” nevezi. Többen azt tartják, hogy sokkal realisabb lenne a születési hónapra, vagy annak egy részére célozni – „megközelítőleg szeptember vége...” vagy „valamikor október első felében...”

Számos oka van annak, hogy a kiírt dátum pusztán csak becslés. Először is, rendszerint az utolsó menstruáció első napja alapján számolják ki (ami nem feltétlenül pontos), úgy, hogy visszszámolnak három hónapot, majd hozzáadnak hét napot. Ugyanakkor a legújabb tanulmányok azt javasolják, hogy az első babájukat váró anyáknál tizenöt napos eltolódás is lehetséges, aki pedig már szült, tíz naptól se ijedjen meg.

Számos tényező alakíthat a feltételezett dátumon:

- A naptári hónapok különböznek hosszúságukban
- A menstruációs ciklusok hossza és a vérzés időtartama is különbözik
- A várandósság hossza változó lehet
- A magzati szívhangból vagy mozgásból megállapítható, hogy a baba fejlettsége megfelelő-e egy adott pillanatban, de emlékezzünk, hogy amint a gyermekek különböznek fejlődésükben, úgy a magzatok is különböznek az anyaméhben.

Érdemes megjegyezni, hogy a kiírt napon csupán a babák 5 százaléka születik meg, tehát akkor, ha a szülés nem kezdődik „időben”, csak lazíts! Minden bizonnyal te is a szülők azon 95 százalékához tartozol, akiknek a babája a kitűzött dátum előtt, vagy valamivel utána születik meg. A normális babák 95 százalékánál nagyon széles sávban mozog a várandósság időtartama: az anya utolsó ciklusának első napjától számítva lehet 265-től akár 300 nap is. A számokból vett átlag 282 nap rendszerint, ennek alapján megbecsülhető a szülés napja.

Tehát az a tény is figyelemre méltó, hogy manapság számos nő akár három terminust is kaphat várandóssága előrehaladtával. Ez éppen annak a jele, hogy a feltételezések nem megbízhatóak. A te terminusod hányszor változott?

Arra a tényre kell összpontosítani, hogy az időtartam 38 és 42 hét között változhat. Valójában nem beszélünk túlhordásról addig, amíg el nem érted a 42. hetet. A legtöbb orvosban fel sem merül a mesterséges szülésindítás gondolata, ha azt más nem indokolja, míg az édesanya be nem töltötte a negyvenkettedik hetet.⁹ A kiírt dátumnak nincs mágikus jelentősége, és amíg babád és te is erős és egészséges vagy, ne engedd magad behajszolni abba a gondolatba, hogy minden kiírás utáni nap maga a bizonytalanság ingoványa.

Babád kedvéért állj ellen a kísértésnek, hogy beavatkozzanak várandósságodba, mert túllépte a becsült dátumot, és főleg ne engedd az idő előtti beavatkozást, hacsak nincs erre nyomós orvosi indok. Szülésindítás csak akkor történjen, ha ez orvosilag szükséges a te vagy a babád veszélyeztetettsége miatt. A mesterséges szülésindítás a baba számára, akinek a kihordási idejét tévesen számolták ki, koraszüléssel járhat. További orvosi beavatkozást eredményezhet, ha a méhnyak nem „érett” és még nem kész a szülésre.

Ha felmerül, hogy indítani kell, tartozol annyival magadnak és babádnak, hogy elfogadható magyarázatot kapj ennek okára. Rá kell kérdezned

⁹ Magyarországon ritkán várják meg a szülésindítással a 42. hét végét. Gyakoribb, hogy legfeljebb egy hetet, tíz napot várnak a terminus után, miközben gyakran ellenőrzik a magzat állapotát.

a szülésindítás kockázataira és előnyére. Tudd meg, milyen helyen állsz a „Bishop-skálán”, amit annak a meghatározására használnak, hogy megállapítsák, a tested mennyire készült fel a szülésre, valamint tudd meg az indítás lehetséges következményeit. A Bishop-skála szerinti alacsony értéken történő szülésindítás nehéz és hosszú vajúdáshoz vezethet, valamint nagyobb az esélye a műtétes szülésnek. A skála nyolcas vagy kilences értéke azt jelzi, hogy a beavatkozás feltehetően sikeres lehet, de ugyanakkor azt is jelzi, hogy babád születése amúgy is küszöbön áll. A beavatkozást csak akkor lenne szabad megfontolni, ha nyomós orvosi indok szól mellette.

Ha megfelelő szülést választottál, akkor ez nem jelenthet majd problémát.

Az alább következő Bishop-skála táblázata megmutatja a megfontolható kategóriákat.

A Bishop-skála táblázata

| Méhnyak | Szint | | | |
|------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Pozíció | hátrafelé tekintő | középállás | előrefelé tekintő | előrefelé tekintő |
| Konzisztencia | kemény | kissé felpuhult | felpuhult | felpuhult |
| Felszedődés | 0-30% | 40-50% | 60-70% | 80+ |
| Tágulás | zárt | 1-2 cm | 3-4 cm | 5 cm+ |
| Koponya helyzete | -3 | -2 | -1 | +1, +2 |

Sem te, sem a babád nem élhet önkényes időbeosztások vagy táblázatok szerint, ezért tekintsd a terminusodat teljesen esetlegesnek, és engedd az anyatermészetet és babádat, hogy jól eltervezett szerepét a saját idejében játssza el. Ez a legbiztonságosabb és legtermészetesebb út. Ha egyszer a mesterséges beavatkozás megtörténik, akkor már letértél a természetes szüléshez vezető útról. Pusztán a futó gondolata a „csak egy kis burokrepszés”-nek, megváltoztathatja a szülés egész menetét.

A legjobb tanács a terminussal kapcsolatban, hogy „ne vedd figyelembe”.

ENGEDD, HOGY BABÁD ÉS TESTED DIKTÁLJA A RITMUST!



Azt, hogy végül is mi indítja el a vajúdat, nem tudjuk pontosan, de úgy hiszik, hogy a baba testéből kiszabaduló hormonnak, amely oxitocint, a természetes vajúdat megindító hormont enged az anya testébe, nagy szerepe van a csoda kibontakozásában. Ez mind része a mesteri tervnek – a tervnek, melynek kijelölt folyása van, de ütemterve nincs.

A lassan induló vagy később lelassuló vajúdat nem kiált automatikusan gyógyszeres beavatkozás, megindítás vagy felgyorsítás után, és nem is jelez feltétlenül komplikációt. Ha úgy érzed, vajúdat közben nem indulnak a hullámzások, vagy később növekszik a két hullámzás közti távolság, ez nem jelenti azt, hogy a szülés tévúton halad. Egyszerűen csak azt jelzi, hogy a méh és a baba még nem teljesen biztosak benne, hogy elérkezett az idő.

Ebben a helyzetben az „elhúzódó szülés” emlegetése, amely majd „a vajúdat ugrásszerű kezdetéhez” vagy „a szülés felgyorsításához” vagy „a renyhé fájások felerősítéséhez” vezet, épp ellentétes hatást válthat ki, és teljesen megtörheti a vajúdat kívánt ritmusát. Ha már elhangzott ilyesféle megjegyzés, akkor te vagy a szülést kísérő kedvesen elmagyarázhatja, hogy szeretnétek a szülési tervetekben leírtaknál maradni, kivéve persze azt az esetet, ha a beavatkozásnak orvosi indoka van, de egyébként nem siettek. Egy apa, amikor kijelentették neki, hogy ha nem egyeznek bele a vajúdat megindításába, az egész napot a kórházban tölthetik, ezt válaszolta: „Ó, nem baj. Nem sietünk sehová.” A természet mindent megold, s amire most szükség van, az a nyugalom.

A kismama sokszor azt tapasztalhatja, hogy a vajúdat még akkor sem halad, ha elfogadja a javasolt beavatkozásokat, a burokrepesztést, az oxitocin-

infúziót, vagy más, gyógyszeres fájáskeltő módszereket. A valószínű magyarázat az, hogy teste még valójában nem volt kész a vajúdasra. Minthogy a magzati agysejtek fejlődése a várandósság utolsó nyolc hetében gyorsul fel, ésszerűnek tűnik, ha ezt a folyamatot hagyjuk az anyaméhben végbemenni, és nem sürgetjük a szülést.

Ha beleegyezel a mesterséges szülésindítás vagy -gyorsítás bármilyen formájába, úgy tűnhet számodra, hogy feladtad a választás esélyét. Mielőtt beleegyezel a folyamat megindításába és gyógyszerek használatába, amelyek így egyébként a kisbabád szervezetébe is bejutnának, mérlegeld, hogy ezzel meglehetősen ingoványos talajra tévedhettek.

Néhány kismama szerint a kis adagban alkalmazott szintetikus oxitocin nem gátolja a hipno-szülés relaxációs technikáit, mások viszont arról számoltak be, hogy megpróbálták ugyan, de végül az oxitocin győzött. Kérniük kellett az epidurális érzéstelenítést. Ez egyike a legnyomósabb okoknak, hogy miért ne egyezz bele rögtön a beavatkozásokba, kivéve persze azt az esetet, ha nyomós orvosi indok áll a háttérben. Ezzel egyébként vissza is kanyarodunk a megfelelő szülész kiválasztásának kérdéséhez. Amennyiben ugyanis a család és a szülész együttműködik, ez a döntés nem jelenthet problémát számodra. Hiszen bízol benne, hogy ilyesmit csak akkor javasol, ha valóban szükség van az orvosi beavatkozásra.

Kevesen szánják rá magukat, hogy még idejében utánanézzenek a szülést gyorsító gyógyszerek kockázatának. A szülők ritkán beszélnek a szüléssel a gyógyszerek magzatra, majd az újszülöttre gyakorolt hatásairól. Bár nincs olyan szülő, aki indokolatlanul gyógyszert adna újszülött babájának, a szüléstől való félelem mégis elég erős lehet ahhoz, hogy elkerüljék a kérdezősködést az epidurális érzéstelenítés vagy a szülésindítás kockázatát illetően. Hasonlóképpen kevés orvos él a lehetőséggel, hogy kifejtse a szüléskor alkalmazott gyógyszerek ártalmas mellékhatásait. Végül az egészre nagyon is igaz, hogy a „ne szólj szám, nem fáj fejem” mondás érvényesül - egészségügyi síkon.

A jó hírű amerikai egészségügyi információs rendszer (PDR, www.pdr.net) tájékoztatója világosan leszögezi, hogy jelenleg nem létezik hiteles és

bizonyítékokkal megfelelően alátámasztott kutatás ezeknek a gyógyszereknek a várandós nőkre gyakorolt hatásáról. A portál információiból az is kiderül, hogy valójában nem ismert, hogy használatuk okozhat-e bármilyen magzati károsodást, ha vajúdo nőknél alkalmazzák. E beavatkozások többségét nem támasztják alá hitelt érdemlő bizonyítékok.

Akár a tabletták, akár más, a fájdalom „tompítására” adott injekciók elfojthatják a vajúdo anya törekvését, hogy együtt dolgozzon teste hullámzásával, amire a hipno-szülés tanította. Az epidurális érzéstelenítés, mely csillapítja az oxitocin hatását, megkönnyebbülést hozhat, de ugyanakkor megvan a hátulütője is. Ezek a narkotikumok ugyanis csökkentett izomtónust eredményezhetnek és meghosszabbítják a vajúdoást. A gyógyszerek zsibbasztó hatása következtében a vajúdo kevésbé érzékeli a méhösszehúzó-dásokat, s így nem képes együttműködni velük a tágulás előmozdításában. Az elhúzódo vajúdoás aztán gyakran vezet az oxitocin-adag emeléséhez, ami további fájdalomcsillapítást tesz szükségessé és így tovább. Létre is jött ezzel az ördögi kör. Mivel az anya már nem érzi a méhösszehúzódoásokat, képtelen együttműködni velük, hogy ezzel segítse a tágulást, így végül még császármetszésre is sor kerülhet.

A magzat viselkedését tanulmányozó kutatók szerint a baba összezavarodik, amikor anyja elfogadja a gyógyszereket, s ez a köztük levő kapcsolat megszakadásához, illetve a babában az elhagyatottság érzésének tartós jelenlétéhez vezethet. Az epidurális érzéstelenítés mellékhatásaként ráadásul be is lázasodhat a kismama, s arra már tényleg nincs más orvosság, mint hogy minél gyorsabban megszülessen a baba.

Ha szóba kerül a szülés megindítása, élj a következő fejezetben szereplő, vajúdoást elősegítő természetes eszközökkel. Ha van rá lehetőség, különösképpen a szakszerű akupunktúrát, hátgerincmasszázst és akupresszúrát javaslom. Ha már vajúdoasz, de mégis a gyorsítást szorgalmazzák, kérj időt, hogy te magad alkalmazhass néhány természetes gyorsító módszert, még a gyógyszerek bevetése előtt. Kérd, hogy hagyjanak magadra, ehhez ugyanis nyugalomra van szükséged. Amíg minden jel arra utal, hogy a magzatod

egészséges és erős, te pedig nem forogsz veszélyben, oltalmazd a babád a gyógyszerek rohamával szemben.

Ezért is elengedhetetlenül fontos, hogy érdeklődjetek és rákérdezzetek a diagnózisokra és javaslatokra. Várni kell, és alaposan megfontolni, hogy a felmerülő beavatkozások milyen hatást gyakorolhatnak rád, a babádra, s nem utolsósorban a szülésélményedre. Kétségtelen, néha az egészségügyi szakembereknek is nehéz a dolguk, hiszen nincsenek hozzászokva ahhoz, hogy pusztán csak szemléljék az eseményeket, s ne működjenek közre aktívan. De ha úgy látod, hogy ez segíti elő a vajúdasodat, akkor ehhez kell ragaszkodnod.¹⁰

Anyák, ragaszkodjatok a magzatburok épségéhez!

Nem véletlenül van ott.

—

William Sears és Martha Sears: A szülés könyve

¹⁰ Magyarországon mindennek a megvalósíthatósága kizárólag azon múlik, hogy választott orvosoddal meg tudsz-e állapodni erről.

AMIKOR A TERMÉSZETNEK SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE



Az, hogy nem a szülés várható időpontjában kezdesz vajúdni, nem lehet ok az orvosi beavatkozásra; néha azonban adódhat olyan probléma, különösen a várandósság vége felé, amit nem söpörhetsz félre, és nem tekintheted semmisnek. Ha az alább felsorolt jelek valamelyikét tapasztalád, fordulj orvoshoz a lehető leghamarabb, és bízd rá a döntést, hogy állapotod igényel-e orvosi beavatkozást.

Néhány példa:

- Koraszülés (a vártnál három vagy több héttel korábban)
- Kevesebb vagy semmilyen magzatmozgás már több mint hat órája
- *Hosszú idő* a burokrepedés után anélkül, hogy a szülés természetes módon megindulna
- Tartós, erős fejfájás – esetleg magas vérnyomással
- Erős szagú, színű vagy nagy mennyiségű meconiumos magzatvíz (zöldesbarna, kátrányszerű állagú)
- Erősebb vérzés
- Előreesett köldökzsinór (ereszkedj négykézlábra, emeld meg a feneked, majd hívd a mentőket)
- Fertőzésre vagy lázra utaló jelek
- Tartós vagy erős hányás vagy hasmenés
- Szédülés vagy homályos látás
- A kéz, arc, boka vagy a láb komoly dagadása
- Igen sötét vizelet.

A szülés megindulásának természetes elősegítése

Ha nem tapasztalod ezeket a jeleket, akkor a laza hozzáállás nálad is csodát tehet a vajúdas természetes megindításában. Alább következnek néhány olyan technika, melyet természetesen és könnyen tudsz alkalmazni:

Forró és fűszeres ételek. „Méregerős” mexikói vagy olasz ételek már jó párszor vezettek több mint véletlenszerű eredményre a vajúdas megindításában. A test emésztési folyamatának „sokkolásával” a szülőizmok is akcióba lendülhetnek. (Kérdezd meg választott szülésznődet, dűladat, tud-e ajánlani neked ilyen olasz receptet!) Jó módszer ez, kombinálva valamely más technikával.

Szerelem (gyógyszerek helyett ölelés). Ha a burok még nem repedt meg, szeretkezzetek. Az ondóban lévő prosztaglandin hormon segít a méhnyak fellazulásában. Itt érhető tetten a természet teljes körforgása – ami beteljesítette az anyaméhben a baba megfogását, az segíthet a kibújásban is. A csókok, ölelések, cirógatás és a mellbimbó gyengéd érintése ujjal vagy szájjal, valamint a csikló izgatása létrehozza a hormonális kapcsolatot a mell és a hüvely közt, kiváltva így a természetes oxitocin-termelést, mely elindíthatja a méh hullámzását. Sokat segíthet a kismamának az orgazmus. Ha az egyik mellbimbó érintése-izgatása nem elegendő a méhösszehúzó-dások beindításához, akkor meg lehet próbálni mindkettő egyidejű ingerlését. Ezzel azonban óvatosnak kell lenned, nehogy hiperstimuláció lépjen fel, mely ellentétes hatást gyakorolhat a babádra.

Vizualizáció. Miközben a mellbimbódat vagy a csiklódat izgatják, alkalmazd a rózsabimbó vizualizációját úgy, hogy a rózsabimbó lassú kiptatanására és kinyílására összpontosítasz. Eközben irányítsd légzésedet finoman a hüvely területére.

Séta. Sétálj, sétálj és sétálj még többet!

Fürdő. A közepesen meleg fürdő gyakran elősegíti a szükséges relaxációt. Közben te vagy a párod locsolhatja a vizet a mellbimbóra és a hasad

alsó harmadára. Ha megrepedt a burok, inkább zuhanyozz, irányítsd a meleg vizet a hasadra.

Szabadulj meg a félelemtől! Segítőtársaddal együtt gyakorolhatjátok a félelemoldó technikákat, gondolatban felkutathatod, hogy vannak-e még benned megbújó félelmek vagy megoldatlan problémák, amelyek még felszabadításra várnak. Az elfojtott érzelmek idegessé tehetnek, testedet pedig a gátló katekolamin termelésére serkenthetik. Idegességed kihathat a méhnyak feszességére, megakadályozva ezzel a természetes relaxáció áramlását. Ha úgy érzed, szakszerű segítségre van szükséged, keress fel olyan pszichológust, aki segíthet oldani a szülés körüli félelmeket. Mindez csodákat tehet. Használd ki ezt az időt arra is, hogy beszéljess a babáddal.

Akupresszúra. Az akupresszúrában járatos személy legtöbbször hatásosan előmozdíthatja a vajúdas kezdetét, és lehetővé teszi, hogy minden szükséges előkészületet megtegyél. Amennyiben hajlandóságot érzel rá, magad is elvégezheted, csak kövesd az akupresszúrák pontokkal vagy reflexológiával foglalkozó egészségügyi könyvek útmutatását. Ha elmélyülsz a gyakorlatokban, kellő időben tudod majd használni, végig a vajúdas alatt. Ám csak akkor élj vele, ha már készen állsz a szülésre.

Akupunktúra/fülön végzett akupunktúra. Ahogy az akupresszúrában, úgy itt is vannak olyan pontok, amelyeket az akupunktúrát végző szakember aktiválhat a könnyű és hatásos szülésindítás érdekében. Ezek a viszonylag egyszerű eljárások könnyedén beindíthatják a vajúdas. Fontos tudni azonban, hogy mint az akupresszúra esetében, ezt a módszert se alkalmazd a várandósság idején, csak akkor, ha már elérkezett a szülés ideje, vagy ha a vajúdas időközben lelassult.

A belek tisztítása. Gyakran a belek ürítését kísérő pulzáló hatás váltja ki a prosztaglandin termelését, azét a hormonszerű anyagét, amely elvékonyítja a méhnyakat.

- Könnyen alkalmazható, eldobható beöntőkészletet gyógyszertárban vásárolhatsz. Ez a gyengédebb a két tisztító eljárás közül, és ráadásul hatásos is.

- Vegyél be fél evőkanál ricinus- vagy borágóolajat félóránként, háromszor ismételve. (Elviselhetőbb, ha utána narancslevet iszol.) Mivel az olaj erősen hashajtó hatású, és így pulzáló mozgást indít el a belekben, ez közelebb hozhatja a vajúdas kezdetét.

Ha a vajúdas természetes beindításának minden eddig felsorolt fajtáját kimerítetted már, és a szülésindításra nincs már más lehetőség, mint az oxitocin, akkor is ügyelj arra, hogy csak kis adagot alkalmazzanak, és csakis a beleegyezéseddel! Majd kérd meg az orvosod, hogy állítsák le az oxitocint, amint tested „rátalált” természetes szerepére. Számos anyukánk tudósított róla, hogy a hipno-szülés relaxációs technikája még akkor is segít nekik, ha megindították a szülést, bár ez akkor is maradjon az utolsó eshetőség.

GYERMEKSZÜLÉS – A SZERETET MUNKÁJA¹¹: A VAJÚDÁS KEZDETE



Azokban a hónapokban, míg babád az anyaméhben fejlődött, a méhfal közelsége és melegsége óvta, gyöngéden simogatta, babusgatta és meleg fészekben tartotta. Babád érezte az örvénylő víz gyengéd ösztökélését és elringatta tested finom mozgása. Hallotta és érezte a szeretetet, ahogy beszéltél hozzá és játszottál vele.

A szülés hirtelen megszakítja az anyaméhben belüli élet biztonságát és védelmét. A szülés pillanatában babád kikerül édeni világából, és egész sor új eseményt tapasztal meg.

Amint világra jön, az érzéki tapasztalatok olyan bősége érheti, mely megkönnyítheti számára ezt az átmenetet, ugyanakkor szorongást és félelmet is kelthet benne. Ez a tapasztalat olyan emléket hagyhat kisbabádban, amely egész életére, személyiségére és szellemiségére hatással lehet.

A baba meglepődik, amint legelőször vesz egyedül levegőt a kinti világban, érzi a levegő áramlását testén és megborzong a ruha durvaságától, amellyel általában ledörzsölik teste védő magzatmázát.

A vajúdás, a szülés és a környezet hangulatának ugyanazt a szeretető gondoskodást kell sugároznia, amelyet a baba az anyaméhben már megtapasztalt.

Úgy biztosíthatod babád lehető leggyöngédebb alkalmazkodását új környezetéhez, ha a szülést úgy tervezed meg és irányítod, hogy fogadtatása valóban a szerető vajúdás jegyében történjék.

¹¹ A vajúdásra használt angol kifejezés, a „labor” jelentése: munka.

A szülésnek ugyanazzal a nyugodt magabiztossággal kell végbemennie, ami jelenleg is meghatározza várandósságod, olyan nyugalomban és békében, mint vajúdásod kezdetén. A szülőszoba hangulata legyen mindenféle sietségtől mentes, mellőzzék a felesleges orvosi apparátust, a vakító fényeket és az érzéketlen, néha már-már erőszakos eljárásokat, melyek megfosztják babádat emberi mivoltának lényegétől. Ki kell iktatni a hangos, siettető edzői hajrázást: „Nyomjon, nyomjon, nyomjon”, vagy „Mindent bele; megtudja csinálni!”

Napjaink filmjei és tévéközvetítései a szülést komikusnak vagy nyomasztónak ábrázolják; pedig nem szabadna ilyennek lennie. A szülés környezetének az imahelyek méltóságát és nyugalomát kell sugározni. Nagyszerűen vagy alázatosan, minden egyes baba születését hódolatteljes tisztelet illeti.

Együtt kötődtek.

Mindegyikötöket e hármasság határozza meg;

Mindhárman eggyé olvadtok...

Az Élet Ünneplése.

—

Marie F. Mongan: Szülési gyakorlatok

AZ EGYSZERŰBB, KÉNYELMESEBB SZÜLÉS ÉRDEKÉBEN



A lább következik néhány megerősítő állítás, melyeket mindennap ajánlatos meghallgatni vagy elolvasni, különösen a várandósság utolsó hónapjaiban.

Minden félelmet félreteszek, amint kisbabám világrahozatalára készülök.

Nyugodt vagyok és boldog, hogy kisbabámat hamarosan magamhoz ölelhetem.

Nyugodt, könnyű szülésre összpontosítok.

Bízom a testemben, és követem jelzéseit.

Lelkem nyugodt; a testem is nyugodt.

Magabiztos vagyok; biztonságban érzem magam.

Az izmaim tökéletes harmóniában dolgoznak, hogy a szülést könnyebbé tegyék.

Béke hatja át testemet.

Nyugodt maradok, amint gyorsan és könnyedén haladunk előre a szülésben.

Méhszájam kinyílik, és engedi a babát leereszkedni.

Kisbabám tökéletesen helyezkedik el a vajúadás minden egyes szakaszában.

Mély nyugalom tölt el, és szülésemet átengedem a természetnek.

Látom, amint babám könnyedén kibújik a méhemből.

Babám születése könnyű lesz, mert tökéletesen nyugodt vagyok.

Helyesen lélegzem, és kizárom a feszültséget.

Amint vajúadásom előrehalad, egyre mélyebbre merülök, és egyre közelebb kerülök a babámhoz.

Érzem, hogy testem gyöngéden ringatózik a nyugalomban.
 Átengedem szülésemet a kisbabámnak és a testemnek.
 A légzésem felfúj egy csodálatos léggömböt.
 Bármilyen irányt is vesz a szülésem, készen állok rá.
 Szülőcsatornám szövetei rózsaszínűek és egészségesek.
 Magzatom könnyen jut előre az útján.
 Kisbabám tökéletesen helyezkedik el a könnyű, fájdalommentes szüléshez.
 Testem minden egyes hullámozása közelebb hozza a találkozást a
 kisbabámmal.
 Elmélyülök a nyugalomban, amint előrehaladok a vajúdásban.
 Testem ernyedt és nyugodt marad.
 A hullámzásokat csak a légzésem érzékeli; testem nyugodt marad.
 Megfelelően, helyesen és egészségesen táplálkozom, hogy kisbabám
 egészséges legyen.
 Amint előrehalad a vajúdás, egyre mélyebbre merülök a nyugalomban.
 Lassan fellelegzem minden hullám után.
 Örömmel, boldogságban fogadom a kisbabámat.
 Látom, amint babám rózsaszín, egészséges szövetek között ereszkedik lefelé.
 Amint megszületik, véredényeim összezáródnak eredeti állapotuknak
 megfelelően.

*Pontosan úgy fogsz szülni, ahogyan most látod.
 Elmondtad, milyen lesz a szülésed, és végül pontosan úgy fog történni
 minden, ahogyan meghatároztad.*

—
Marie F. Mongan: Szülési gyakorlatok

HOGYAN DOLGOZIK TESTÜNK VELÜNK ÉS ÉRETTÜNK?



*Amint a baba „megérett” és készen áll,
megkezdődik az igazi vajúadás.*

—
Grantly Dick-Read, M.D.: Gyermekszülés félelem nélkül

Tested várandósságod kezdetétől fogva érted és veled együtt dolgozott a felkészülésben, hogy amikor babád készen áll, tested is készen állhasson. Tested követi az elme utasításait, te pedig felkészültél babád születésére lazítással, relaxálással és elernyedéssel. Átengeded szülésed a testednek és babádnak, bízva abban, hogy mindegyik tudja a dolgát. Ez a legbiztonságosabb, legtermészetesebb és leghatásosabb módszer, melyet bizalommal alkalmazhatsz vajúadás és szülés alatt. Még mélyebb bizalom fakad abból a tudásból, hogy ismered tested munkájának útjait, melyeken érted dolgozik, amikor lazítasz és engeded, hogy elragadjon a a vajúadás hullámmása.

Alább rövid emlékeztető következik, mely ismét feltárja, hogyan működik közre elméd és tested gyermeked megszületésében.

Korai változások

Hormonális hatások

Amint az agy eljuttatja az üzenetet a testhez, hogy megtörtént a megtermékenyülés, a test azonnal termelni kezdi azokat a hormonokat, melyek a méhnyak

porckemény anyagát fokozatosan lazává, rugalmassá változtatják. Mire gyermeked készen áll a születésre, a méhszáj olyan puhává válik, mint a fülcimpa.

Fejre fordulás

Ha nyugodt vagy, méhed laza lesz és elegendő helye lesz a babának, hogy engedjen a gravitációnak, mikor is a születéshez felveszi a helyes, koponyavégű fekvést. Ez általában a 32. és 37. hét között, de ennél később is történhet. (Lásd a *Ha a baba fekvése medencevégű* című fejezetet.)

Endorfin-termelődés

A begyakorolt relaxációs technikák segítenek az endorfintermelésben. Ha már a vajúdas legelején termelődik endorfin, ez megakadályozza a katekolamin felszabadulását, amely az izmok feszültségéért és összehúzó-dásáért felelős stresszhormon.

Vajúdas közben

Relaxin-termelődés

A relaxinhormon a vajúdas kései szakaszában termelődik nagyobb mértékben. A relaxin különböző módon járul hozzá a szüléshez.

- Engedi a méh- és hüvelyfalat kitágulni és egyenletesen felpuhulni anélkül, hogy összehúzná a szalagokat, vagy roncsolná a szöveteket.
- Segíti felpuhulni a méhszájat és kiszélesedni a medencét.
- Segíti a baba ízületeinek ellazulását, amikor is ízületei (váll) rugalmasakká válnak a könnyebb leereszkedés és születés érdekében.
- Lágyítja a magzatburkot és segíti a burokrepedést.
- Rugalmassá teszi az anya ízületeit, amikor is a szeméremcsont előrecsúszik, megengedve ezzel, hogy a baba könnyen kibújhasson. Megváltoztathatja az anya járási és tartási szokásait, melyek eséshez, rándulásokhoz, ízületi gyulladáshoz vezethetnek. (Hordj kényelmes cipőt!)

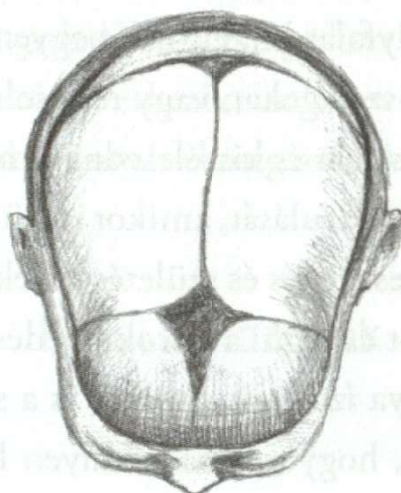
Ritmikus hullámzások

Az anyaméh hosszanti izmai tökéletes precizitással, gyöngéden felhúzzák az alsó körkörös izmokat, mellyel szabad utat engednek a baba fejének. A lassú légzés tökéletesíti a hullám hatékonyságát, minthogy segíti a körkörös szülőizmok felfelé mozgását.

A relaxáció és átirányított összpontosítás segít kialakítani az időtorzulást; az elme eltéríti a figyelmet és egyfajta amnéziát teremt, mialatt az anya egyre mélyebbre merül szülő testébe a magzatához.

Képlékenység

A baba fejének sokat rettegett átjutása a szülőcsatornán nem nehezebb a vajúdas bármely más részénél, ha meggondoljuk, hogy rugalmas, hártyaszerű anyag – mely nagyban hasonlít valamilyen nehéz vászonszövethez – veszi körbe a baba fejének csontjait. Ez a lágy anyag megengedi, hogy a baba koponyájának csontjai „képlékennyé” váljanak, és kissé egymásra csússzanak, csökkentve ezzel a fej körfogatát, és megkönnyítve a gyöngéd előbukkanást. Amint megszületik a baba, a csontok visszarendeződnek normális helyzetükbe, kialakítva ezzel a kutacsot, amit a köznyelv még „feje lágya” néven is ismer. Amíg a kutacs tökéletesen össze nem zárul, a lágy részt ez a vastag hártya védi. A kutacs csontosodása egy évig is eltarthat.



A baba koponyájának csontozata (felülnézet)

Természetes kilökő reflex

Az anya testének természetes kilökő reflexe ritmikusan lefelé löki a babát a szülőcsatornán a hüvelynyílásig, erőszakos, külső erőltetett nyomás nélkül. A baba szívverése egyenletes marad, oxigénellátása pedig végig tökéletesen biztosított. A baba nyugodtan megszületik.

A gáttónus erősítése

A nyomásnak természetes zsibbasztó hatása van. Megfigyelhetjük ezt, mikor alvás közben ráfekszünk az egyik kezünkre, mely így elzsibbad és tökéletesen érzéketlenné válik, vagy ha hosszabb időre ráülünk valamelyik lábunkra. Mikor kellőképpen meglágyul és masszázssal megfelelő állapotba kerül, a gátperem teljesen „elzsibbad” a baba fejének nyomására. Amint a baba leereszkedik, a gát pereme gyöngéden kifejtődik és elsimul, a magzat pedig könnyedén előbukkan, a természet rendje szerint.

Vajúdás előtti bemelegítők

Közeledve a baba születési idejéhez, egyáltalán nem rendkívüli esemény, ha a természet vajúdás előtti bemelegítőket küld méhhullámozás (a köznyelvben: jóslófájások, nem fájdalmas méhösszehúzódnások) formájában. Ezek a korai hullámozások meg is tréfálhatnak, s azt gondolhatod, már el is kezdődött a vajúdás. Amit tapasztalsz, az valóban vajúdás, csak éppen a méhszáj felpuhulása előtti időben következik be. Ezekkel a korai hullámozásokkal a természet lehetőséget ad, hogy gyakorolhasd relaxációs és elmélyülési technikáidat. Használd ki az alkalmat, és gyakorolj, hogy ne fárasszanak majd ki ezek a hullámozások.

Az igazi vajúdással ellentétben ez a feszítő érzés nem rendszeres, és inkább kiszámíthatatlan. A hullámok hosszúságai különböznek, és hiányzik az igazi vajúdás kezdetének többi jele.

Mikor ezeket a csalóka hullámokat tapasztalod, meglátod majd, ha lefekszel vagy helyzetet változtatsz, hogy megszűnik a hullámozás. Az is megtörténhet, hogy folytatódik, ötpercenként ismétlődik egy napig, vagy még

hosszabb ideig, mielőtt az igazi vajúdás elkezdődne. Ez az ötpercenkénti ismétlődés néha félrevezető lehet.

Ilyenkor maradj otthon, relaxálj és alkalmazd a már ismert természetes, vajúrást megindító technikákat. Ne engedj a kísértésnek, ne rohanj azonnal kórházba; mert ha már ott vagy, azzal a lelombozó hírral várhatnak, hogy méhszájad épp csak egy keveset vagy egyáltalán nem tágult. Ha túl korán érsz be a kórházba, könnyű prédája lehetsz az orvosi rutinból eredő javaslatoknak, hogy gyógyszeres zselét alkalmazzanak a méhnyak puhítására, magzatburkot repesszenek, vagy oxitocint adjanak. Még a legjobb szándékú kórházi dolgozó is, aki persze nem ismeri relaxációs technikáidat, aggódva figyeli az eseményeket, ahogy az idő telik és nem „jutsz előre” a szülésben. Ez különösen igaz akkor, amikor a személyzet nem látja a vajúrástnak semmilyen szokásos jelét, amely mutatná, hogy a szülés „előre halad”.

Mivel a vajúrást előtti bemelegítők bosszantóak lehetnek, főleg ha elnyúlnak, ne engedd a személyzetnek, hogy olyan nagy jelentőséget tulajdonítsanak ennek, mert ez beárnyékolhatja az eljövendő szülés örömét és derűjét.

Az elmondottak után azonban mégis azt javaslom, hogy ne söpörd félre ezeket a feszítő érzéseket, mondván, hogy ezek pusztán csak a vajúrást korai jelzései vagy a várandósság szokásos kellemetlenségei. A tökéletes nyugalom és a félelem hiánya miatt a hipno-szülő anyák nagyon gyakran csak „furcsa feszítő érzést” tapasztalnak a medence vagy alhas területén, vagy egyszerűen székrekedést éreznek, mikor az előre haladott vajúrást első jelei mutatkoznak. Kérd az orvosod vagy szülésznőd tanácsát, ha ezek a feszítő érzések hosszabb ideig tartanak, és rövidebb időközönként ismétlődnek.

ÉRKEZÉS A SZÜLÉS HELYSZÍNÉRE



Akkor menj be a kórházba, amikor a tested jelzi, hogy a hullámok egyre sűrűbbek, és érzed, hogy a méhnyak szépen tágul. Összhangban kell lenned a testeddel, hisz az jelez, ha elérkezett az idő. Otthonszülés esetén is hangolódj tested üzenetére, mert így tudni fogod, mikor hívd a bábádat.

A kórházi felvételt megelőzően először is megállapítják a felvételi szobában a vajúdás kezdetét. Az alapvető jelek mellett a szülésznő meg is vizsgál majd, hogy megállapíthassa, hol tartasz a vajúdásban. Számos tényezőt vesznek figyelembe a vizsgálóban: a burokrepedés óta eltelt időt, a méhnyak elvékonyodásának fokát és hogy hány centiméterre nyílt ki, az összehúzódások rendszerességét és a vajúdás körüli összes körülményt.

Ha már megrepedt a magzatburok, fontold meg, engeded-e, hogy belső vizsgálatot végezzenek. Amennyiben még nem repedt meg a burok, akkor is fontold meg, hogy hozzájárulsz-e a vizsgálathoz, mert ez idő előtti burokrepedést okozhat. Számos anya nem akarja tudni, hogy mennyire nyílt ki a méhszáj, helyette testükre bízzák, hogy hol tartanak a vajúdásban. Kérheted, hogy a lehető legritkábban végezzenek belső vizsgálatot, és ne tudósítsanak, mennyire tágultál ki.¹²

A vizsgálóban elvégzik a húszperces, kötelező CTG-vizsgálatot. A CTG mutatja a magzat szívverését, a hullámok hosszúságát, intenzitását és szaporaságát, valamint megrajzolja a baba szívverésének alapgörbéjét. Hacsak

¹² Magyarországon mindennek a megvalósíthatósága kizárólag azon múlik, hogy a választott orvosoddal meg tudsz-e állapodni erről. A kórházi rutinnak azonban része a szülés előrehaladásának dokumentálása, így általában nem szoktak eltekinteni a rendszeres időközökben ismétlődő vizsgálatoktól.

nem adódik különleges körülmény, ne engedd, hogy folyamatosan a monitorhoz csatolva korlátozzanak a mozgásban. A megszakított megfigyelés körülbelül minden fél órában, egy vagy két hullámvás erejéig könnyen kivitelezhető, ha ugyanazt a monitort használják, és így te is szabadon mozgathatsz. Ezt is feltüntetheted a Szülési tervedben.

Ha már felvettek a kórházba és az ehhez szükséges eljárás befejeződött, a szülést kísérőd kérjen még párnákat, és tegye be az általad választott kazettát vagy CD-t. Vigyél magaddal párnákat arra az esetre, ha a szülőszoba foglalt lenne. Győződj meg róla, hogy otthonról hozott párnáidon tökéletesen azonosítható párnahuzat van-e, hogy hazamenetelkor ne felejtsetek ott.

Az ügyeletes orvos

Ha valami oknál fogva az orvosod vagy a szülésznőd még nincs bent a kórházban, valószínű, hogy az vezeti le a szülést, aki először megvizsgált. A szülésznőgyógyász és a szülésznő látogatásai, a baba szívverésének és a te életjelenségeidnek a megfigyelése fontos részei a szülésnek, ne vedd tolakodásnak.

Kérj olyan szülésznőt, aki pártolja a természetes szülést, mivel ő fog végig veled foglalkozni, szerves része lesz szülésélményednek, tulajdonképpen ő is résztvevője lesz a szülésnek. A melegség, gondoskodás, támogatás és bátorítás, amit ő nyújt, egyike lesz azon eleven emlékeknek, amiket az újdonsült édesanya hazavisz magával a kórházból. Ezekre a kis kedvességekre még sokáig emlékezni fogsz.

Ha otthon szülsz, bába felügyeli a vajúrást. Az ő becslései és a testedben zajló történések érzékelése felfedik majd előtted vajúrássod folyamatát.

Ha befejeződik a kórházi felvétel, szánj néhány percet a szüléssel a Szülési terv áttekintésére. Kísérőd ezt kiteheti az ajtóra a személyzetnek szánt köszönetnyilvánító üzenetként.

Olyan ruhát vigyél magaddal, amely kényelmes és nem korlátoz a mozgásban.

Vajúdás alatti kötődés

A vajúdás és szülés alatt te, a kísérőd és a magzatod olyan egyértelműen szoros kötődésben kapcsolódtok össze, hogy az egészségügyi dolgozók szinte tétováznak, valóban szükséges-e felügyeletük, attól félve, hogy megtörrik a pillanat derűs nyugalalmát. A kórházi személyzet tisztelettel figyel, ahogy teljes nyugalomban és békében reagálsz kísérőd érintésére és hangjára, ahogy ott ül melletted és irányít minden méhhullámozásnál. Aki valaha is tanúja volt hipno-szülésnek, abban nem merül fel annak kétsége, hogy a szülésben részt vevő társ szerves része-e ennek a csodálatos élménynek. Ő lesz az a személy, akinek gondja lesz rá, hogy a szülőszoba légkörét biztosítsa, hogy abban félhomály és nyugalom uralkodjék. Ő lesz a szószólója és közvetítője a családnak, így biztosítja a biztonságos, megnyugtató szülés élményét.

Kísérőd megadja majd a szükséges támogatást és biztatást. Legnagyobb segítséget a lágy, suttogott buzdítások jelentik, mikor a babáddal előrehaladsz a vajúdás hullámain. Tudósít majd a vajúdás állapotáról. Ez a kötődésnek és szeretetnek olyan kifejeződése, mely úgy összezsíroz benneteket, mint még soha semmi.

A szülésben részt vevő társ csendben, a háttérből segíti a vajúdást megkönnyítő feladatokat. Partnered teljesen rád szánhatja idejét, és te csak azt érzed majd, ahogyan hármastok – anya, baba és kísérő – egymáshoz kötődik és együtt megéli a szülést.

Az előrehaladó vajúdás egyik jele az, mikor a szülő anya testhőmérséklete valamelyest megemelkedik a tágulási szakaszban. Ilyenkor a szülést kísérő gyöngéden letörölgeti a homlokod, nyakad és vállad egy nedves, puha ruhával, melyet már jó időben lopva odakészített. Ő gondoskodik majd a kényelmedről, párnákkal alaposan kitámasztja a fejed, a hátad és a lábad. Gondoskodik italról, ételről, bekapcsolja a zenét, megbizonyosodik, hogy semmiféle éles fény ne zavarjon a szobában, figyelmeztet, hogy néha-néha változtass testhelyzetet, állj fel, menj a fürdőszobába és így tovább.

A szülésben részt vevő társ egyik legfontosabb kedvessége az a tény, hogy mindent a megfelelő érzékkel tesz. A könnyű érintő masszáz gyöngéd alkalmazása, a tápláló energia átsugárzása a kesztyűrelaxációval mind-mind szeretetet és biztatást ad. A legértékesebb feladata az, hogy egyszerűen ott van veled és érted, és osztozik ebben az egyedülálló eseményben.

A szülőszoba hangulata főleg a te hangulatod és kívánságod függvénye.¹³ Kísérod a szülés során teljesíti majd igényeidet és követi utasításaidat. Ha azt szeretnéd, hogy a hullámzások között beszélgessetek, kevesebb figyelmet kell majd arra fordítani, hogy a szülőszoba zivaját megszüntessék. Neki kell gondoskodnia arról, hogy a felesleges fecsegést elkerüljék, hacsak nem te kezdeményezed a beszélgetést.

Ha az alvólégzés technikáját alkalmazod, és a hullámzások között mély nyugalomban szeretnél maradni, ő majd felkéri a többieket, hogy halkan beszéljenek, és a gépeket is a lehető legcsendesebben kezeljék. Amint a kórházi személyzet érzékelní kezdi szülésel kapcsolatos kívánságaidat, meglátod, mindent megtesznek, hogy segítségedre legyenek. Azt is meglátod majd, hogy az ott dolgozók nagy tisztelettel és örömmel nyugtázzák a lehetőséget, hogy részt vehetnek szülésedben.

¹³ Magyarországon mindennek a megvalósíthatósága kizárólag azon múlik, hogy a választott orvosoddal meg tudsz-e állapodni erről. A szülőszobába rendszerint magaddal viheted azokat a tárgyakat, amelyek fontosak számodra és a kényelmedet szolgálják.

A VAJÚDÁS KEZDETE



Altalában azt a periódust nevezik vajúdnak, amely a méhszáj tényleges tágulásának kezdetétől és kinyílásától a baba megszületéséig tart. A várandósság vége felé azonban a szülész-nőgyógyász már érzékelheti a méhszáj elvékonyodásának és tágulásának első jeleit. A hipno-szülők úgy gondolják, hogy már ez is valóságos vajúdnak, noha más még nem utal erre – úgy vélik, a test azt üzeni, hogy már elindította a folyamatot, s ezt hamarosan követni fogják a vajúdnak további jelei is. Ez jó hír, és érdemes megjegyezni, hogy ez a kora vajúdnak folyamat nem jár fájdalommal.

A hipno-szülés a vajúdnak csak két fázisát ismeri: a tágulási, majd a kitolási szakaszt, amelynek végére a magzat előbukkan, amint édesanya szülési légzéssel világra segíti. A hipno-szülés módszerével születő babákat nem „nyomják ki” a világba. Gyöngéden és természetesen szülik meg őket, ahogyan más állatanyák is teszik, mikor követik testük útmutatását. Közvetlenül a szülés után az anya, apa és baba közötti kötődés nagyon fontos fázisa következik. Amint a baba elsajátítja a légzés újfajta művészetét, felismeri szülei illatát; ha lehet, idegenek ne vegyék kézbe, ha mégis, csak nagyon rövid időre

Mi is történik?

A vajúdnak kezdetét onnan ismered fel, hogy ritmikus, mély hullámzást tapasztalsz – pontosan kivehető feszítő és elengedő érzést. A kezdődő méh-hullámzásokat vagy megérezed, vagy nem. Néhány mama arról számolt be, hogy pusztán feszítő érzés jelentkezett az alhasuk tájékán a vajúdnak

kezdetekor. Sok hipno-szülő édesanyánál nem követte fájdalom ezt az érzést. Ebből adódik, hogy sokszor nem tudják megállapítani, valóban elkezdődött-e a vajúdasuk. Néhányan pusztán csak székrekedést és ürítési ingert éreztek. Az első méhhullám megtapasztalása előtt vagy után fel fogod fedezni, hogy a nyákdugó, mely megakadályozza a baktériumok bejutását a méhbe, levált. A „szülési nyák” sűrű vagy nyúlós folyás, mely lehet tiszta, színtelen, halvány rózsaszín vagy élénkvröös.

Valamikor a vajúdas kezdetén, vagy talán jóval később, szülés közben tiszta folyadék szivárgását vagy hirtelen kiáramlását tapasztalhatod. Ez azt jelzi, hogy a babát körülvevő burok megrepedt. Ez lehet a vajúdas korai jele, ugyanakkor van, akinél ez nem következik be, csak közvetlenül a baba születése előtt. Az is előfordulhat, hogy egy baba burokban születik, vagyis a magzatburok körülöleli, mint egy nagy kendő.

Úgy is kezdődhet a vajúdasod, hogy az összes jelet megtapasztalod; de az is megtörténhet, hogy csak egyet vagy kettőt; és az is előfordulhat, hogy egyetlenegy sem. Jelentkezésük sorrendje mindenkinél változó lehet, de változó lehet egyazon édesanya különböző vajúdasainál is. Készülj fel minden szokatlan jelre. Babád valószínűleg jelzést küld, ha valóban felkészült a születésre.

Ha a vajúdasod burokrepedéssel kezdődik, győződj meg róla, hogy a folyadéokra jellemzőek a következő ismérvek:

- Kristálytiszta, leszámítva esetleg egy kevés fehér magzatmázát, azt a túrószerű bevonatot, amely a magzatot borítja a burokban
- Nincs színe
- Nincs rossz szaga.

Amikor a magzatburok megrepedt, hívd fel szülész-nőgyógyászatot vagy a szülésznődet, és mondd el neki, hogy megvizsgáltad a folyadékot, és mindenben megfelelt a fent említetteknek. Beszéld meg vele, hogy otthon szeretnél maradni, míg a vajúdas komolyabbra nem fordul, és hogy hívni

fogod, mielőtt elindulsz a kórházba. Ha megfelelő szülésszt választottál, beszélgetések itt be is fejeződnek.

Ha nem, kezdődhet a fertőzéssel kapcsolatos rémisztgetés, melyet gyakran követ az a javaslat, hogy megelőzőképpen vonulj be a kórházba antibiotikummal való kezelésre, „ellenőrzésre”, s hogy „megfigyelhessenek”. Bár természetesen nem légből kapott állítás a megbetegedés kockázata, a tapasztalatok szerint nagyon ritkán, és nem azonnal következik be. Ahhoz a baktériumnak először be kell jutnia a testbe, viszont ahogy az egyik szülésznő megfogalmazta, „a hüvely nem szalmaszál”, egy másik szerint pedig „nem szivacs”. Mikor fürdés után kilépünk a kádból, ugye nem érzékeljük a hüvelyünkben összegyűlt víz kiáramlását? Egyik orvosunk emlékeztetett egy kismamát, hogy a baktérium nem ondó, nem tud úszni. Ne dőlj be tehát a korai fertőzés rémmeséjének, ha erre nincs komoly indok.

A burokrepedés utáni kórházba vonulás a mesterséges szülésindítás első lépése lehet, úgyhogy ha ezt ajánlják, komolyan fontold meg a döntést annak fényében, hogy természetes, beavatkozástól mentes szülést szeretnél. Az ellenőrzést könnyen befekvés, majd a szülésindítás erőltetése követheti. Ám ha otthon maradsz, amíg a vajúdás valóban megindul, akkor mindkét beavatkozást elkerülheted.

Néha meglehetősen sok idő telik el a burokrepedés és a vajúdás tényleges kezdete között. Ez nem azt jelenti, hogy valami nincs rendben. Ha a vajúdás kezdete késik, idézd fel a természetes vajúdás-megindítási technikákat, és ismételd át őket. Nehogy elhidd, hogy a vajúdásnak azonnal meg kell indulnia! Biztos lehetsz benne, hogy huszonnégy órán belül mindenképpen magától elkezdődik. Nyerj időt, és nyugodtan mondd meg, hogy te még szeretnél pár órát várni. Ellenőrizhetik a hőmérsékleted. Ha a vajúdás megindulása nagyon hosszú ideig késlekedik, és egyre nagyobb nyomás alá kerülsz, hogy mesterségesen indítsák a szülést, kérd, hogy inkább adjanak antibiotikumot. Udvariasan utasíts vissza mindenféle hüvelyvizsgálatot. Ennyire egyszerű. Semmi szükség sincs a szülésindításra, ha nincs nyomós indoka a siettetésnek. Ahogy beleegyezel az első beavatkozásba,

vagy az indokolatlan szülésindításba, máris elfelejtheted a nyugodt szülésre vonatkozó terveid.

Érzések, melyeket majd tapasztani fogsz

Kétségtelenül izgatott boldogság vesz erőt rajtad, melybe megkönnyebbülés is vegyül. „Indulásra kész” érzésed is lehet, de jobb, ha ezt egy ideig elnyomod magadban. Hacsak nem laksz nagyon messze a kórháztól, a vajúdas megindulása után maradj otthon, amilyen hosszú ideig csak tudsz. Attól fogva ugyanis, hogy jelentkezel a kórházban, minden annak a függvényében történik, hogy mióta vajúdsz. Ha még nem vajúdsz „kielégítően” (közel 4 centiméternyi tágulás), az is megeshet, hogy hazaküldenek. Ez csalódást és szorongást okozhat. Ha ellenben otthon maradsz és türelmesen relaxálsz, elkerülheted ezeket a káros és nyugtalanító érzéseket.

Ne engedd, hogy akár a te, akár a szüléskísérőd türelmét felőrölje az időzítés és programozás mechanizmusa. Ha a testedre hallgatsz, érezni fogod, mikor rövidül a hullámok közötti idő.

Arra a kérdésre, hogy „Mit kellett volna másképp tenned?” a legtöbb kismama így válaszol: „Bárcsak ne mentem volna be olyan korán a kórházba!”

Javasolt közreműködés

A hónapokon keresztül végzett tónuserősítő gyakorlatok most hozzák meg gyümölcsüket. Pozitív hozzáállásodnak és magabiztosságodnak köszönhetően megőrzöd nyugalmadat.

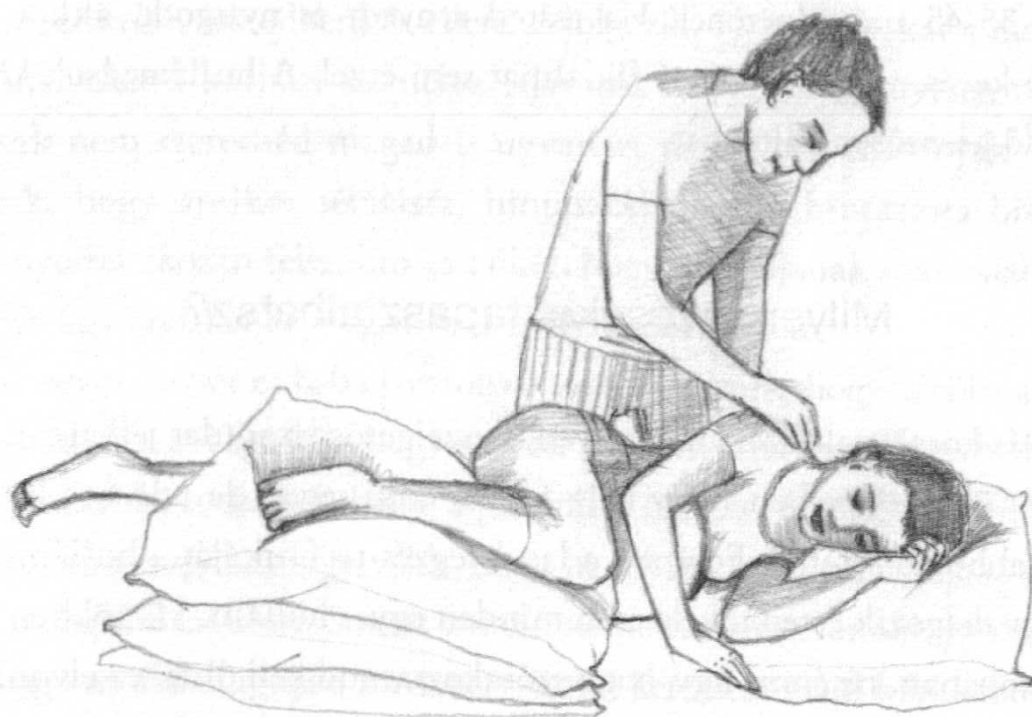
Mikor elkezdődnek a hullámzások, relaxálj és használd a lassú légzést, ezzel is növeled a hullámok hatékonyságát. Ha megrepedt a magzatburok, kezdj el relaxálni, képzelj el a kibomló rózsabimbót, és alkalmazd a gyöngéd, hüvely felé tartó légzéseket. Ez ösztönözni fogja méhedet a hullámzásra.

Ha akkor kezdődik a vajúdás, mikor egyébként már aludnál, ez ne tartson vissza, folytasd a relaxációt és aludj. Fogyassz könnyű ételeket. Testednek szüksége lesz üzemanyagra, hogy véghez tudj vinni az előtted álló feladatot, s ne legyél farkaséhes a vajúdás közepén. A nyugodt hipno-szülés során gátlódik a katekolamin-kiválasztás, és így valószínű, hogy az emésztési funkciók sem állnak le. Szükséged lesz energiára, nassolj és igyál sok folyadékot, hogy ezzel is elkerüld a kiszáradást, valamint rendszeresen ürítsd a húgyhólyagod.

Jelzésedre – ez általában a szem lehunyása – szülést segítőd tudni fogja, hogy közeledik a hullám, és simogatni fogja a karod, mialatt megnyugtató buzdítást suttog majd, mely segíti a mély relaxációt.

A legfontosabb tényező, amire figyelned kell vajúdás alatt az, amit érzélsz és érzel, és nem az, amit láatsz vagy hallasz. Segítőd buzdítását hallgatva bízz a testedben, és merülj még mélyebbre minden hullámmal, kiteljesítve ezzel a hatásukat.

Ha kórházban fogsz szülni, akkor értesítsd szülészedet vagy szülésznőt, és készülj fel az utazásra, amikor a méhösszehúzódások megközelítőleg 3,5-4,5 percenként követik egymást.



Oldalt fekvő helyzet vajúdás közben

A VAJÚDÁS ELŐREHALADÁSA: TÁGULÁSI SZAKASZ



Mi is történik?

A méhszáj tágul. Az anyaméh hosszanti izmai folytatják a körkörös izmok felfelé húzását és így a méhszáj folyamatosan vékonyodik és tágul.

Továbbra is tapasztalni fogod az összehúzódások hullámait. Úgy fogod érezni, mintha a hasad felfelé hullámozna, majd megfeszülne és visszahúzódna. Ezek a hullámok ebben a szakaszban általában nem tartanak tovább 35-45 másodpercnél. Ha tested ernyedt és nyugodt, akkor csak nagyon kevés, vagy semennyi fájdalmat sem érzel. A hullámozások között eltelt idő jelentősen változhat.

Milyen érzéseket tapasztalhatsz?

A tágulás korai szakaszára a könnyed, beszélgetős hangulat jellemző. Maradhatsz ülő helyzetben, vagy félig fekvé, társalogva, de felvehetsz ennél relaxáltabb helyzetet is. Folytasd a lassú légzés technikáját a hullámozások alatt, így dolgozik érted tökéletesen minden egyes hullám. Ha többen vannak a szobában, ne érezd úgy, hogy szórakoztatnod kell őket; ez elvonhatja figyelmed a szülésről. Minél korábban merülsz bele a testedbe, annál könnyebben halad majd előre a szülésed.

Javasolt közreműködés

Segítőd folytatni fogja buzdításod, miközben egyre ernyedtebben válaszolsz, és emlékeztetni fog rá, hogy húzódj a háttérbe, és engedd át a szülést a babádnak és a testednek. Hallgatod majd a lágy zenét, átérzed sodrását, belemerülsz ebbe, és minden hullámmal folytatod a lassú légzést. A hullámzások között és alatt használd kedvenc képeidet a Nyíló Rózsáról, a Szivárványról, az Érzékelési Kapu Ellenőrző Szeleperől, a Mélységmérőről és a Kesztyűrelaxációról. A hipno-szülés tanfolyamaimon valahányszor egy kismama megkérdezi, „Mit kell tennem?“, szenvedélyesen ezt válaszolom: „Maradj tökéletesen nyugodt; igyál sok folyadékot, és rendszeresen ürítsd a húgyhólyagodat. Ezen kívül ne csinálj semmit!” Semmi mást nem tehetsz azon kívül, hogy elengeded magad és relaxálsz. Dolgozz együtt a testeddel; mozogj együtt a hullám ár-ápanyával. Engedd át a szülést a testednek, beszélj a babádhoz, és egészen egyszerűen állj félre az útból. Bármilyen kísérleted, hogy „tegyél valamit”, valójában akadályozza testedet a munkájában.

Bármilyen fogás, markolás vagy magzati pozícióba való görnyedés feszültséget kelt a testedben, és ellened dolgozik. Kerüld azokat a mozgásokat, melyeket a kórházi személyzet javasol, ha mégoly kedvesen teszik is (hacsak nem szeretnéd magad is ugyanazt tenni). Az édesanyák sokszor említik, hogy amikor sétálásra, hintaszékben való hintázásra biztatták, vagy nyomatékosan felszólították őket, hogy „csináljanak már valamit”, ez elvonta figyelmüket és megzavarta mélyrelaxációjukat.

Sok orvos, nővér és baba javasolja a vajúdnak, hogy sétáljanak. Az a meggyőződés szól belőlük, hogy amikor egy kismama függőleges helyzetben van, jobban ki tudja használni a gravitáció hatását, és ezzel is segíti babája lefelé tartó mozgását. Úgy vélik, hogy ha a baba feje a méhszájhoz nyomódik, az segíti a tágulást. Sokan szintén komolyan meg vannak győződve arról, hogy az állás tágítja a medencét, amin keresztül majd kibukkan a baba feje. Ezzel szemben 1997-ben egy texasi kutatás, melyet a Délnyugati Texasi Egyetem Egészségügyi Központja végzett, rámutatott, hogy elhanyagolha-

tó volt a különbség a sétálva vajúdo és az ülve, relaxálva, pihenve vajúdok tágulási sebessége közt. Soha nem láttam még kilométer-hiányos állatanyát vajúdni. Inkább mintha egyre mélyebben merültek volna a nyugalomba. A hipno-szülő anyák úgy találták, hogy méhszájuk mintha könnyebben és gyorsabban tágult volna, amikor ezeket az izmokat megfelelőképpen ellazították, és a szükséges, oxigéndús vér is szabadabban áramlott.

Persze, ha sétálni van kedved, sétálj, de ne azért, mert valaki rád szól, hogy azonnal állj fel és mozgasd meg az izmokat.

„MEDENCÉZÉS”

Nemrég beszéltem egy szülésznővel, aki lelkesen mesélte, hogy milyen sikeresek voltak „medencéző” kismamáik a hipno-szülés és a vízben szülés együttes alkalmazásában. Való igaz, hogy mind gyakrabban választják a kismamák a vízben szülés kényelmét és könnyebbségét. Csodálatos kiteljesedése ez a hipno-szülésnek: fokozza a relaxációt, miközben a baba olyan környezetbe születik, mely könnyebbé teszi az átmenetet az anyaméh világából a levegő világába. Ebben kétségtelenül sokat segít az a súlytalanság, melyet a víz felhajtó ereje okoz. Mikor a nők vegyítik ezeket a módszereket, elméjük felszabadul és megnyugszik, testük pedig jobban ki tudja használni a víz szülőizmokra és méhszájra gyakorolt lágyító hatását. Az egyik módszer hozzájárul a másik hatékonyságához.

Fájó vagy feszült izmaink ellazításához önkéntelenül és természetesen is vízbe mártózunk. Reklámszakemberek gyakran használják az elegáns, formatervezett kádban fekvő nő képét különböző termékek népszerűsítéséhez. A víz és az érzékiség közötti kapcsolatot nem ismeretlen a szülők számára sem. Nyűgös vagy beteg gyermekünket is gyakran fürdetéssel nyugtatjuk meg. Ez nyilván azért van

Minden, a vajúdás legyőzésére és manipulálására irányuló kísérlet fáradtságot és csalódottságot okoz. Ha visszatérsz azokhoz a légzésekhez, melyek sok hűhót, lihegést, lármát igényelnek, egyszerűen elvonod azt az energiát, melyet arra az időre kell tartalékolnod, mikor a végső szülési légzéssel lélegzed világra gyermekedet. Ha megfelelő időt töltöttél elméd és tested felkészítésére, ennek művészete téged fog szolgálni. Kövesd a megtanult technikákat, és bízz magadban és a testedben, mely képes a szülésre. Üde, életerős és energiával feltöltött leszel, mikor elérkezik a szülés csodálatos pillanata.

Így, mert a víz az öröm, az elégedettség és a nyugalom érzését váltja ki belőlünk. A víz segítségével a vajúdás e szakaszában semmihez sem fogható.

Barbara Harper, a Waterbirth International nevű szervezet alapítója állítja, hogy amikor a nők vízben vajúdnak és szülnek, fokozódik az endorfin- és természetes oxitocin-termelődés. Sok édesanya a testére is jobban tud összpontosítani egy kád vízben relaxálva. Láttam olyan vajúgó nőket, akik nagy-nagy élvezettel lubickoltak a szülőkádban. Egyikük mosolygott és halkán dúdolt a méhösszehúzódsok közepette.

A nőknek és a szülészeti dolgozóknak túl kell lépniük a vízben szülés körül kialakult rengeteg előítéleten és félrevezető tájékoztatáson, és meg kell ismerniük a tényeket. Sok kórház szülészetén használnak már szülőkádat, az új kórházakat pedig már eleve így szerelik fel.

Lelkesen javasoljuk minden kismamának! Ha a kiválasztott szülészeti nem rendelkezik vajúgókáddal, könnyen megoldható ennek rendelése és beszerzése. Amerikában sok hipno-szülő család rendel szülőkádat mind otthoni, mind kórházbéli szüléshez. Kérd ez ügyben szülészed tanácsát.¹⁵

¹⁵ Magyarországon a könyv fordításának idején a vízben szülést a Szülészeti-Nőgyógyászati Szakmai Kollégium még nem engedélyezte. Ennek ellenére egy-két szülészeten már nem zárkoznak el előle. A vízben vajúgást többnyire engedélyezni szokták akkor, ha nincs olyan egészségügyi ok, ami ellene szólna. A magyar szülészeti alapfelszereléséhez még nem tartozik hozzá a vajúgóká, ha van is ilyen, legfeljebb egy található a szülészeten. Hordozható medence bérelésére jelenleg még nincs lehetőség.

LASSÚ VAGY LEÁLLÓ VAJÚDÁS



Készülj fel egy hibátlan szülésre...

Ha magabiztosan veszel részt vajúadásod és szülésed minden döntésében – még azokban is, amelyek nem szerepeltek szülési tervedben –, nagy valószínűséggel szemrehányás és megbánás nélkül fogsz visszagondolni szülésedre.

—
William Sears és Martha Sears: A szülés könyve

A lelassult vagy leállt vajúadást türelemmel kell kezelni. A legtöbb hipno-szülő családnak ez azért sikerül, mert udvariasan visszautasítják a CTG használatát.

Az 1980-as években, mikor ezek a gépek megjelentek a születés színpadán, segítségükkel jobban figyelemmel kísérhették a veszélyeztetett kismamák vajúadását. Ma viszont szinte már minden szobában található CTG, s ez komoly visszahúzó erőt jelent a nem veszélyeztetett családokra nézve, mivel néhány szülész túlságosan is nagy jelentőséget tulajdonít a gép görbéinek. Erősen tartja magát az a hiedelem, hogy a nő méhszája szabályszerű séma szerint, „megfelelő” időtartam alatt tágul ki, s ha ez nem így történik, akkor bizony elromlott és „javításra szorul”. Gyakran a baba húzza e „javítás” rövidebb végét.

A leálló vajúadás semmiképpen sem indokolja azt a lépést, hogy sürgősen újra kell indítani. A természetnek ugyanis erre is megvan a megfelelő módszere, és ez nem más, mint a nyugalom. A zavartalan szundikálást követően sok kismama vajúdása nemhogy beindult, de még fel is gyorsult.

Kérj időt, hogy néhány természetes módszert alkalmazhass a leálló vajúadás meg- vagy újraindítására. Kérd, hogy hagyjanak magadra, ehhez nincs szükséged semmire, különösen gyógyszerre nem. Amíg minden jel arra mutat, hogy babád egészséges és erős, te pedig nem forogsz veszélyben, óvd a magzatodat a gyógyszerektől.

A burokrepezéstől és oxitocin-adagolástól amúgy sem fog feltétlenül felgyorsulni a szülésed – ami ilyenkor történhet, az szinte független tőled: belerángattak valamibe, amire nincs még felkészülve a tested.

Ezért is elengedhetetlenül fontos, hogy érdeklődjetek és rákérdézzetek a diagnózisokra és javaslatokra. Ha a gyorsításnak nincs megalapozott orvosi indoka – várni kell, és alaposan megfontolni, hogy a felmerülő beavatkozások milyen hatást gyakorolhatnak rád, a magzatodra, s nem utolsósorban a szülésélményedre. Kétségtelen, hogy néha az egészségügyi szakembereknek is nehéz a dolguk, hiszen nincsenek hozzászokva ahhoz, hogy pusztán csak szemléljék az eseményeket, s ne működjenek közre aktívan. De ha úgy látod, hogy ez segíti elő a vajúadásodat, akkor ehhez kell ragaszkodnod.¹⁶

Időtöltés a vajúadás alatt

Azokon a javaslatokon kívül, melyeket a vajúadás természetes megindítása fejezetben említettünk, más módon is múlathatod az időt lassú vagy leálló

¹⁶ Magyarországon, ahol gyakorlatilag rutinszerű az oxitocin-infúzió adása a legtöbb szülészetben, mindennek a megvalósíthatósága kizárólag azon múlik, hogy választott orvosoddal meg tudsz-e állapodni erről.

vajúdás alatt. Az alábbi lehetőségek növelik kényelemérzetet és hozzájárulnak a medence kiszélesedéséhez és kinyílásához. Például:

- **Gimnasztikai labda (fit-ball):** elhúzódó vajúdás alatt az ágyban fekvés hasznos alternatívája lehet; kényelmesen elhelyezkedhetsz rajta az ágy szélének támaszkodva, mialatt kísérőd könnyű érintőmasszázst alkalmaz; nyugtatja a medence izmait. Számos kórház szülészetén „alaptartozék”. Bátran kérhetsz egyet a kórházi dolgozóktól, vagy vidd be a sajátodat. Szórakoztató és nagyon jótékony hatású.



Vajúdó anya pihen egy gimnasztikai labdán

- **Szülőkád vagy jakuzzi:** jótékony hatásukat már elmagyaráztuk. Elhúzódó vajúdás alatt sok kismama hosszabb időt is örömmel tölt el bennük. Az egyszerű fürdőkádban, szemben a speciális szülőkáddal, többnyire nem lehet állig elmerülni, legfeljebb ha fekszel közben. Ezért ilyenkor

burkolózz törülközőbe, mely mellbimbódtól a combodig ér, hogy melegen tarthasd tested víz feletti részét. Mialatt gyöngéden locsolod tested a meleg vízzel, kísérőd végigmondhatja hullámzásaid közben a már ismert buzdításokat.

- **Zuhany:** a meleg zuhany, ha a vízsugarat a hasadra irányítod, szintén kellemes időtöltést jelent, sőt fel is üdíti a tested.
- **Humor:** a nevetéssel együtt járó légzés a legjobb módja a relaxációnak. Vigyél magaddal különböző humoros írásokat. A humor növeli az endorfin-termelődést, így ezzel is blokkolod a katekolamin-képződést.
- **Mellbimbó-stimuláció:** a mellbimbók gyengéd érintése „beindítja” a mell és a hüvely közötti hormonális kapcsolatot, serkentve ezzel a test természetes oxitocin-termelődését, mely erősíti a méh hullámzásait. Kérd, hogy hagyjanak magadra, ha szeretnéd ezt alkalmazni. Szülészed nem fog csodálkozni és (remélhetőleg) nem is jön zavarba kérésedtől.¹⁷
- **Könnyű érintőmasszázs:** egy korábbi fejezetben már kifejtettük, hogy ez egyike a legfontosabb gyakorlatoknak. Ebben is csodálatos endorfintermelő forrásra lelhetsz.
- **Séta:** itt is megmutatkozik a nagy előnye annak, ha magadnál tartod utcai ruháidat. A szüléset, a kórház vagy éppenséggel a kert körbesétálása nagyszerű módja az időtöltésnek. A friss levegő köztudottan csodákat tesz. A helyszínváltozás gyakran oldja a feszültséget, ha aggodalom tölt el vajúadásod alakulása.

Ha alábbhagy a vajúadás ereje

Előfordulhat, hogy bár minden kívánságodat tökéletesen teljesítették, valamilyen oknál fogva mégis olyannyira gyengék a méhösszehúzóerők, hogy

¹⁷ Magyarországon mindennek a megvalósíthatósága kizárólag azon múlik, hogy a választott orvosoddal meg tudsz-e állapodni erről.

a babád ezt már rosszul viseli. Ilyen esetben a szülés valóban orvosi segítséget igényelhet. Meglátod majd, hogy a nyugodt hipno-szülő hozzáállás és az elsajátított technikák ilyen helyzetben is sokat segíthetnek, bármilyen irányt is vesz a szülésed. Megértve és elfogadva az orvosi beavatkozás szükségességét, kísérőd bátorításával, aki mindvégig részese a döntést hozó csapatnak, könnyebb lesz beleegyezned bármilyen szükséges előkészületbe. Őrizd meg nyugalmad, és ura maradsz a helyzetnek, bárhogy is alakuljon. Ez a hipno-szülés lényege.

KÖZEL A BETELJESÜLÉS



Mi is történik?

Elérteztél a tágulási szakasz végéhez. A hullámok gyakoribbak, erősebbek és jótékonyabbak lettek. A méhszáj pereme tökéletesen elvékonyodott és továbbra is tágul, így engedi, hogy a baba meginduljon lefelé. Amikor ez történik, tested jelzi, hogy ideje átváltanod a lassú lélegzésről a szülési lélegzésre – a gyöngéd, ám határozott lefelé lélegzéssel elkerülheted más módszerek hosszadalmas, nehéz és fárasztó „nyomás”-technikáit.

Ilyenkor következik be általában az időtorzulás, lassan elveszted az időérzéked. Erőteljesebben érzed a méhed munkálkodását, a hullámok oly hatalmasak és erőteljesek lesznek, mintha szülő tested különválna tested többi részétől. Tudatosulhat benned, meg nem is, hogy a hullámok immár hosszabbak és erősebbek. A hullámokat tetőpontra lélegezve érzed majd igazán hatékonyságukat. Kísérőd érintése és hangja átvezet minden hullámon. Utazásod mind biztatóbb lesz, vajúdásod is felgyorsulhat, főleg, ha elmélyíted relaxációdát.

Lassan emlékezetkiesés közeli állapotba kerülsz, amint minden figyelmed a szülésélményre összpontosítod. Képes vagy tökéletesen kizárni minden zavaró tényezőt, és szellemileg alámerülsz babádhoz. Amint ez a szakasz befejeződik, és méhszájad teljesen kinyílik, érezni fogod majd tested telítettségét, és hacsak nem érzed úgy, hogy pihenni akarsz, ösztönösen át fogsz váltani a lefelé lélegző szülési lélegzésre, ezzel is segítve babádnak a leereszkedésben.

A vajúdas mérföldkövei

E periódus alatt valószínűleg megtapasztalod legalább egy, de inkább több mérföldkövét a vajúdnak – azokat a jelzéseket, melyek tudatják veled, hogy vajúdasod előrehaladt. Ezek tested természetes és jó üzenetei. Kísérőd fog kalauzolni ezen az úton. Meglátod, életed egyik legizgalmasabb epizódja lesz ez.

- Testhőmérsékleted hol emelkedik, hol csökken. Egyik pillanatban lerúg magadról az ágyneműt, a másikban puha meleg takarót kérsz.
- Mikor felkelsz, hogy pisiljél, véres foltot láthatsz a gumilepedőn. Ez azt jelenti, hogy tested lefelé „munkálkodik”.
- Csuklást, bőfögést, hányingert érezhetsz, vagy éppenséggel hányhatsz is (ez ritkán történik meg a hipno-szülő anyákkal, hiszen testük nyugodt és nincs bennük feszültség), amint rekeszizmod érzékeli alsótested lüktetését, mely hamarosan lefelé mozdítja a babát a megszületésre. Jó hír, hogy ez nem tart sokáig.
- Függetlenül attól, hogy milyen nyugodtan és pozitívan álltál hozzá a szüléshez, hirtelen „menekülesi” vágy foghat el. Még olyan anyák is, kiknek csodálatos szülésélményük volt, saját bevallásuk szerint egy adott pillanatban már így kiáltottak fel: „Nem hiszem, hogy tovább akarom ezt csinálni” vagy „Nem bírom tovább!” Ez az utolsó mérföldkő a legizgalmasabb. Azt jelenti, hogy babád megszületése pillanatok kérdése. Kísérőd emlékeztetni fog erre a mérföldkőre, érzékelhetően megváltozik a hangulat a szobában. Kisbabád már majdnem itt van!

Milyen érzéseid lehetnek?

Nyugodt, mégis szinte euforikus hangulatba kerülsz. Békés, nyugodt lelkiállapotod már-már extázisba csap át, amikor mindent hallasz és érzéksz magad körül, ám nem érzed igényét, hogy válaszolj. A tágulás e végső,

utolsó szakaszát már-már álomszerű állapotban töltheted. A természet nyugtatói olyannyira elringatnak, hogy úgy érzed, mintha néha aludnál, néha pedig tökéletesen éber lennél. Még könnyebbnek érzed, hogy minden erőddel babádra és szülő testedre összpontosíts.

Az időtorzulás során a hullámok hosszúsága is torzul, időérzékelésed egyre gyengül. Húsz perc valóban ötnek fog tűnni. Így segíti a természet, hogy nyugodt és higgadt maradj. A kitolási szak során, mikor a szülési légzésre összpontosítasz, jó érzéssel fog eltölteni, hogy teljes összhangban dolgozol a babáddal.

Hogyan vehetsz részt?

Most már igazán közel a szülés. Nincs kedved társalogni, hiszen azzal vagy elfoglalva, hogy világra hozd a gyermekedet. Mélyrelaxációd és tökéletesen elernyedtested segíteni fog benne, hogy mindent kizárhass magad körül, és még mélyebbre merülhess babáddhoz.

Ilyenkor sok kismama felvette már az oldalt fekvő helyzetet. Ha te mégis úgy döntesz, hogy a hátadon maradsz, kísérőd ügyeljen arra, hogy az ágy fejét megemeljék, hogy semmiképp ne fekédj teljesen vízszintesen. A vízszintes fekvés korlátozhatja a baba oxigénellátását. Kísérőd segít majd elhelyezkedned, ha lecsúsznál az ágyról.

Mélyülő relaxációval elengeded magad, és engedted a babádnak és a testednek, hogy azt tegyék, amihez a legjobban értnek ebben a szakaszban. Folytatod az együttlélegzést a hullámokkal, míg méhszájad kinyílik, ám mindezt erőlködés nélkül teszed majd. Az alhasi telítettségérzésről ösztönösen tudni fogod, hogy eljött a szülési légzés ideje. Kísérőd biztosítja a kórházi személyzetet arról, hogy nem kezdesz el nyomni, és a szülési légzésre váltás biztonságos a számodra.

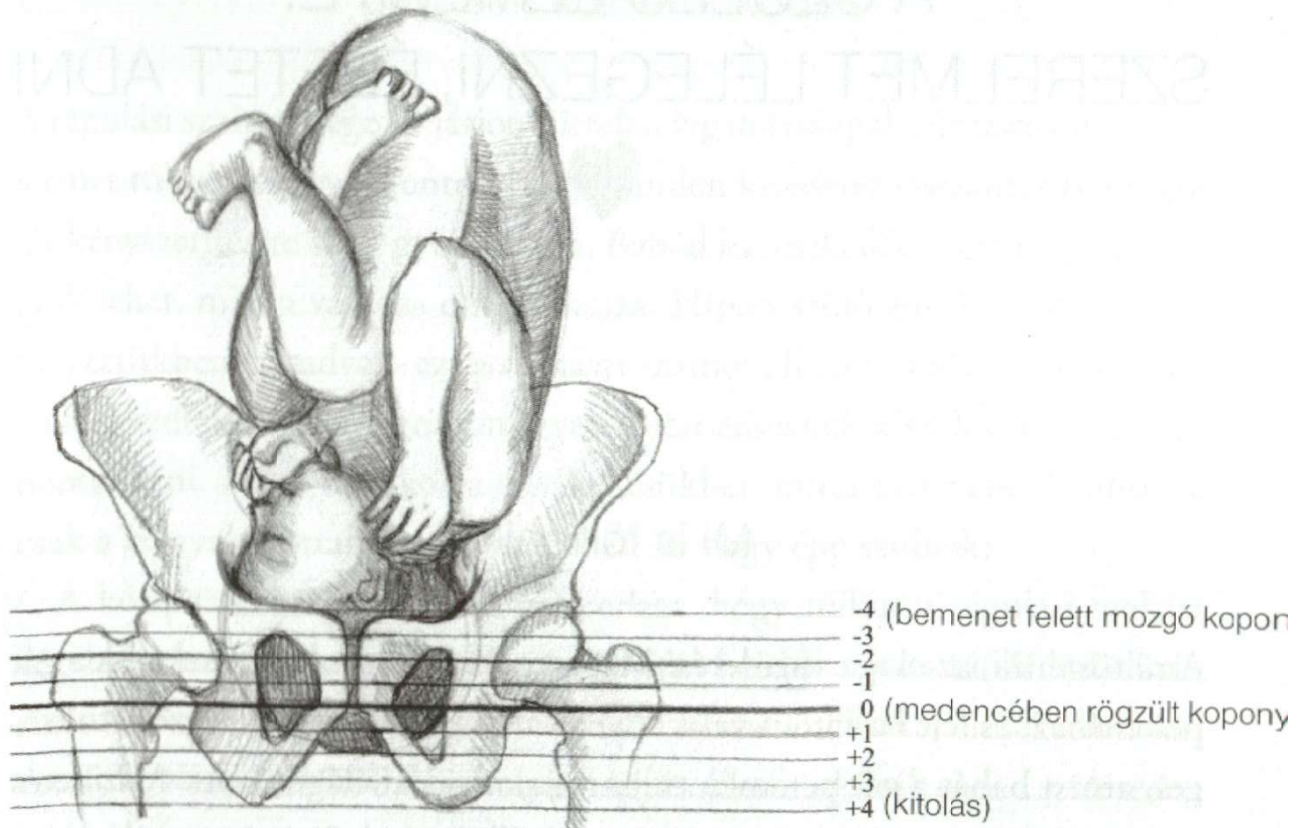
Erőlködés nélkül kerülsz közelebb a tökéletes kényelemhez, harmóniában mozogsz a testeddel.

Mikor jelzést kapsz a testedtől, hogy itt az ideje gyöngéden lefelé lökdödni a babát, követni fogod tested iránymutatását, és együtt dolgozol a lüktetésekkel, melyek – ellentétben a mostanig gyakorolt felfelé lélegzéssel – lélegzésed immár lefelé irányítják. Mindez gyakran alig észrevehetően történik; a szülő nő továbbra is csendben, nyugodtan, helyzetváltoztatás nélkül dolgozik együtt hullámaival.

A szülésnek ebben a szakaszában kísérőd ne menjen ételért és italért. Ne maradj egyedül még akkor sem, ha tökéletesen nyugodtnak tűnsz, mint ha csak pihennél. Ez a látszat félrevezető lehet, minthogy kevesen tudják, hogy éppen lefelé lélegzed babád a hüvelyi kijáráthoz.

A koponya helyzete

A baba fejének elhelyezkedését a koponya medencéhez viszonyított helyzetének mérésével állapítják meg. Hallani fogsz erről a szülés előtt és alatt is. Amint a baba lefelé tart, előrehaladása egy olyan skálán ábrázolható, mely -1 -től $+1$, $+2$ -ig tart. A pozitív számok a medence bemenet alatti részét, a negatív számok a medence bemenet fölötti részét jelzik. A skálát annak függvényében állapítják meg, hogy hol tart a baba fejteteje. Ha azt mondják, hogy a fej magasan van, ez azt jelenti, hogy még mindig a mínusz szinten van a helyzete. A fej akkor rögzül a medencében, mikor elérte a 0 szintet.



Minden gyermek egyedi.

Minden gyermeknek ugyanazt az utat kell végigjárnia

a zárt világból a kinti világba,

az önmagába zártságtól a kibontakozásig.

—

Frederick Leboyer, M.D.: Gyöngéd születés

A SZÜLÉS ÉLMÉNYE: SZERELMET LÉLEGEZNI, ÉLETET ADNI



Mi is történik?

Ami történik, az maga a **születés!** Magzatod fokozatosan leereszkedik a gát pereméhez, és feje láthatóvá válik. Ilyenkor már csak néhány lélegzés szükséges, ami a babát a gát peremén túljuttatja, majd a világra segíti. A születés után babádat rögtön a hasadra vagy a mellkasod alsó részére teszik, hogy megölelhessd és létrejöjjen közöttetek a kötődés. Amikor a köldökzsinór már nem lüktet, elvágják, és folytatódhat az együttlét.

Érzések, melyeket tapasztalhatsz

Izgatottságot és kis megkönnyebbülést érzel majd, amikor felismered: nem-sokára **megszületik** a babád.

Ösztönösen érted tested üzenetét, hogy ideje átváltani a szülési lélegzésre. A felfelé lélegzés helyett, melyet a lassú lélegzéssel érsz el, most minden hullámmal belső kényszert érzel a lefelé lélegzésre. Amikor a baba leereszkedése lassan a végéhez közeledik, teljes telítettséget fogsz érezni a szeméremdomb alatt, amint babád elfoglalja a szülőcsatorna alsóbb részét. Hüvelyed olyan-nak érzed majd, mintha kifelé akarna fordulni, hogy kilökhesse értékes tartalmát.

Javasolt közreműködés

A tágulási szakasz vége ne járjon hirtelen izgatottsággal, zűrzavarral, vagy a jelenet túlfokozásával. Fontos, hogy minden kísérletet visszautasíts a tágulás kényszerítésére vagy gyorsítására. Babád leereszkedése ugyanolyan nyugodt lehet, mint a vajúdás első szakasza. Hipno-szülő anyák – kiválasztott helyzetükben maradva – ezt a szakaszt számos alkalommal szinte észrevétlenül kezdték el, és nyugodtan, gyengéden engedték a szülési szakaszt kibontakozni. Mivel ilyenkor a viselkedésükben nincs észrevehető változás, csak a leggyakorlottabb szem leplezheti le, hogy épp szülnek.

A kórházi személyzet bevett gyakorlata, hogy mikor a tágulási szakasz végéhez közeledsz, lelkesedésükben siettetni kezdik a baba kifelé haladását. Azonban az ezt követő lépéseknek a szülési tervben kifejtett kéréseket kell követniük. Nem akarhatod, hogy olyan eljárásokkal szakítsák meg a szülésedet, melyek eltérnek attól, amit előre elhatároztatok. Kísérőd nyomatékossíthatja az „anya-irányította” lefelé légzésre vonatkozó kérésedet, és gyengéden segíthet téged buzdításával, előmozdítva így a zavartalan, könnyű leereszkedést.

A „nyomja ki a babáját” durva eljárás, és nincs helye a gyengéd szülésben. Rendszerint ellentétes eredménnyel jár, és tulajdonképpen kárt okoz, mivel a hüvelyi záróizmokat a baba leereszkedése előtt összezárja, miközben mindenki számára idegesítő, zaklatott légkört teremt. A legújabb kutatások arra utalnak, hogy az erőltetett, hosszú ideig tartó „nyomatás” káros lehet a szülő anya számára és a gátizmok sérüléséhez vezethet.

A buzdítással kísért erős, kényszerített nyomás összezavarhat, frusztrálhat és kimeríthet. Mindez a babának is érzelmi és fizikai traumát okoz, ahogy az utazására még nem eléggé fogékony, ellenállást tanúsító falnak préselődik. A kimerítő, akár órákig elhúzódó erőlködésről szóló történetek figyelmen kívül hagyják azt, hogy a baba csak és kizárólag akkor ereszkedik le, ha önmagát és a szülőcsatornát erre késznek érzi.

Az alsótest hullámai a kilökés szolgálatában állnak, ahogy minden hullámozás egyre lejjebb viszi a babát a szülőcsatornán. Tested eme lágy,

kilökő pulzálása sokkal gyorsabban teszi a dolgát, ha nem szakítják meg és engedik úgy működni, ahogy ezt a természet megtervezte. Sok esetben ez úgy teljesedik be, hogy a többiek észre sem veszik. Elégedetten, nyugodtan és csendben, az emlékezetkiesés állapotában a kismama nagyon kevés erőfeszítéssel merülhet még mélyebb relaxációba. Gyakran olyankor tudatja először környezetével, hogy mi is történik valójában, mikor kimondja: „Készen vagyok.” Ez lényegében azt jelenti, hogy a baba teljesen leereszkedett a szülőcsatornán, és felkészült arra, hogy néhány, alig látható légzés segítségével megszülessen.

Minél inkább képes a természet a maga rendje szerint működni, annál kevésbé lesz szükség gátmetszésre. Ugyanúgy, ahogy a méhnyaknak fokozatosan kellett vékonyodnia és tágulnia, a gát vastag peremének is fokozatosan kell kifejtődnie és elsimulnia minden hullámmal, amit a baba fejének természetes nyomása okoz, míg végül teljesen kinyílik, átengedve így a baba fejét. Lassú kibontakozásnak tűnik ez, ám épp ellenkezőleg: sokkal gyorsabb eredmény érhető el a szülési légzés technikájával, mint bármely más módszerrel. Hipno-szülő anyák három vagy négy szülési légzésről számolnak be, amelyek segítségével a baba a gáton keresztül a napvilágra jutott.

A szülési légzés ellentétes a lassuléggel, amikor a méhhullámot a beléggzéssel felhúzzuk és együttműködtünk a lefelé tartó hullámmal. A felhúzó lélegzés helyett tehát vegyél rövid, mély lélegzetet és lélegezz lefelé. Szüléskísérőd buzdíthat téged, hogy légzésed és szereteted irányítsd lefelé, mellyel segítesz a babának egyenletesen lefelé tartani, az előbukkanásig. Ahogy kifújod a levegőt, lélegezz lefelé és képzelj el a kinyíló hüvelyt, akár a rózsza kibomló szirmait, amint babád a gát pereme felé mozog.

Ha ez a mozgás zavartalan, akkor oldalsó helyzetben is maradhatsz, és egyszerűen lélegezz lefelé, míg a baba feje láthatóvá nem válik, vagy alkalmazd a Ferde „J” pozíciót, és bizonyosodj meg róla, hogy súlypontod a farcsontod fölé helyeződik, így engedve nagy helyet a baba kifelé mozgásának.

Ha babádnak segítségre van szüksége a zavartalan lefelé mozgásban, akkor alkalmazd néhányat azon helyzetek közül, melyeket a „*A kitolási szak*

pozíciói” című fejezet ír le és illusztrál. A javasolt pozíciók közül több is arra hivatott, hogy segítse az izmokat és a medencét a sokkal szabadabb kiszélesedésben és kinyílásban. Több pozíciónál a segítőtárs közreműködésére is szükség van, így együtt vehettek részt babád megszületésében.

A baba fejének megjelenését csendes nyugalommal hozzák a tudósokra – ezt azért fontos megemlíteni, mert a jelenlevők ilyenkor hajlamosak rá, hogy harsány kedélyességgel átvegyék az események irányítását. Hangsúlyozom azonban, hogy a szülés nem sportesemény. Nincs szükség emelkedett hangra és a babádnak sem. Babád minden hangot hall, s nem szabad, hogy ezek megijessék őt.

Amit érezni fogsz

A vajúdás szülési szakaszában nincs helye kényelmetlenségnek. A méhnyak már elvékonyodott és kinyílt, a baba leereszkedését pedig azzal segíted, hogy a szülőcsatorna szöveteiben és záróizmaiban nincs feszültség. Ellentétben a mozifilmekkel és televízióval, ha a leereszkedés befejeződött, nincs okod fájdalomra vagy más kellemetlen érzésre. A legtöbb nő a kitolási szakot nyugalmasnak tapasztalja, amint a lefelé lélegzéssel segíti a babát kibújni. Kétségtelenül ez a szülés legcsodálatosabb része. Ez a beteljesülése mindennek, amit terveztél és vártál az elmúlt kilenc hónapban.

Szülési légzés

A kitolási szak legnagyobb részében tested harmóniában dolgozik a babáddal, amint a természetes kilökő reflex átveszi az irányítást és lefelé mozgatja őt a szülőcsatorna felé. Segíthetsz ebben azzal a légzési technikával, melyet már jó ideje gyakorolsz. Amikor a babád feje láthatóvá válik, folytasd a lefelé „tessékelő” légzést, míg babád könnyedén át nem jut a nyíló gáton és

elő nem bukkan. Nem szabad félvállról venni ezt az állomást, ha könnyebb és hatékonyabb szülésre vágysz. Ahogy a lassúlégzést is gyakorolni kellett, hogy túljuthass a tágulási szakaszon, úgy a szülési légzést is gyakorolni kell. Vajúdáskor követni fogod tested irányítását és együtt dolgozol majd vele, amikor érzed a hullám közeledtét.

Íme néhány segítő útbaigazítás:

- A légzés gyakorlásának legjobb helyszíne a toalett, mikor a beleid mozgásban vannak. Felismered a lüktetést, amely a székletet le- és kifelé mozgatja. A lélegzetvételek rövidek, és gyengéden lökdösnek lefelé – de semmi kényszerítés. Így gyakorolva meglátod majd, hogy sokkal könnyebben és gyorsabban teljesíted a feladatot.
- Szemeidet tartsd csukva, ha úgy döntesz, hogy a mélyrelaxáció állapotában akarsz maradni e periódus alatt. Mivel nem akarsz kényszerítő nyomást alkalmazni, nem szükséges nyitva tartani a szemeid, elkerülendő ezzel az apró véredények megrepedését.
- Ha nyelved hegyét odahelyezed, ahol a metszőfogak és a fogíny találkoznak, ez segíti alsó állkapcsod visszahúzódni úgy, hogy szájad és állkapcsod felszabadul a feszítésből. Ez ugyanakkor a hüvely nyílás ellazulását is segíti.
- Ha érzed a hullám közeledtét, kövesd ennek áramlását. Végy rövid, de mély lélegzetet az orrodon keresztül, és irányítsd a légzés energiáját lejjebb, a torkod hátsó részére, majd végig le a testeden a babád mögé „J” formában – le és előre. Engedd kinyílni a hüvely körüli izmokat, mintha a levegőt azon keresztül engednéd ki. Csak addig tartsd bent a levegőt, amíg hatékonyan tudod használni, és tartsd az izmokat ellazulva.
- Ismételd meg az eljárást a következő rövid, mély belégzésnél, és lélegezz lefelé a fent említett módon – majd a következőnél is.
- Ismételd ezeket a mozdulatokat minden hullámvás alkalmával, amint tested átvezet a szülés ezen részén. Folytasd ezt az együttműködést mindaddig, amíg csak a hullámvás tart. Ha csak egyszer lélegzel lefelé a hullám-

zás során, elvesztheted hatékonyságát, és ezzel meghosszabbítod a szülés idejét és elvesztegeted energiáidat.

- Határozottan irányítsd légzésed lefelé, végig a testeden. Ne engedd a légzés lökő erejét a szádon keresztül kiszabadulni. Ezek nem felszínes légzések, de nem is fáradhatatlanok. Mély lélegzetek tele energiával, melyek a helyes irányba lefelé, a hüvelyed felé haladnak.
- Tapasztalni fogod a belek mozgatásának a különleges érzését, és pontosan erre a területre kell irányítanod a légzés lökő erejét. Ezért kell a toaletten gyakorolnod.
- Kísérőd minden kilégzésnél buzdít majd, hogy lélegezz le szeretetet és energiát a babádhoz, hogy megnyíljon előtte az út és letessékeld őt a megszületéshez.

Babád készen áll a kibújásra; segítened kell neki, hogy ez könnyen menjen. A fej bújik ki először; a szeméremtest kényelmetlenség nélkül fokozatosan megfeszül; a baba teste előbukkan, gyakran csak néhány gyengéd légzés segítségével.

A KITOLÁSI SZAK POZÍCIÓI



A szülés nem atlétikai esemény, és nem szükséges, hogy gimnasztikai elemekhez hasonló pozíciókat tartalmazzon. Ahogy vajúdasod tágulási szakaszát, úgy babád megszületését is teljes nyugalomban élheted át, ha ellenőrzöd a történéseket és elhárítod azokat a próbálkozásokat, melyek révén mások „vennék át az irányítást”. Légzésed „anya-irányított” szülési légzés lesz, amely gyengéden segíti majd babád a leereszkedésben.

Semmi se változzon, míg be nem fejeződik a leereszkedése, és elő nem bukkan a baba. A szülés során fontos szerepe van annak, hogy mennyire kényelmes számodra a választott szülési pozíció, valamint érzed-e, hogyan tudsz legjobban segíteni babád kibújásában.

Számos olyan pozíciót vehetsz fel a szülési szakaszban, amely jelentősen hozzájárul a szülőcsatorna tágulásához és rövidíti a vajúdas idejét. Ezzel csökken a gátmetszés valószínűsége is.

Sok-sok éven át azok voltak a leggyakoribb szülési pozíciók, melyeket a kórházi dolgozók – az orvosi eszközök könnyebb alkalmazhatósága érdekében – hasznosnak ítétek. De míg mára a módszer változott, a pozíciók ugyanazok maradtak: a nők hátukon fekszenek *kőmetsző* helyzetben, térdüket behajlítva vagy különböző módon megemelve. A hipno-szülés során manapság sok olyan szüléssel találkozunk, akik fogékonyak a kismamák kérései iránt, és segítik őket minden pozícióban, amiben csak kényelmesen érzik magukat, vagy amit fel akarnak venni. A közel tökéletesen lapos hanyatt fekvés és a lábak kengyelbe

¹⁸ Mivel Magyarországon még mindig ez a leggyakoribb (egyes kórházakban az egyetlen lehetséges) pozíció a kitolási szakban, nem árt, ha előre tisztázod és felméred, mennyi esélyed van arra, hogy más testhelyzetben szülhess. Ez az osztályvezető főorvos és a választott orvosod hozzáállásától is függ.

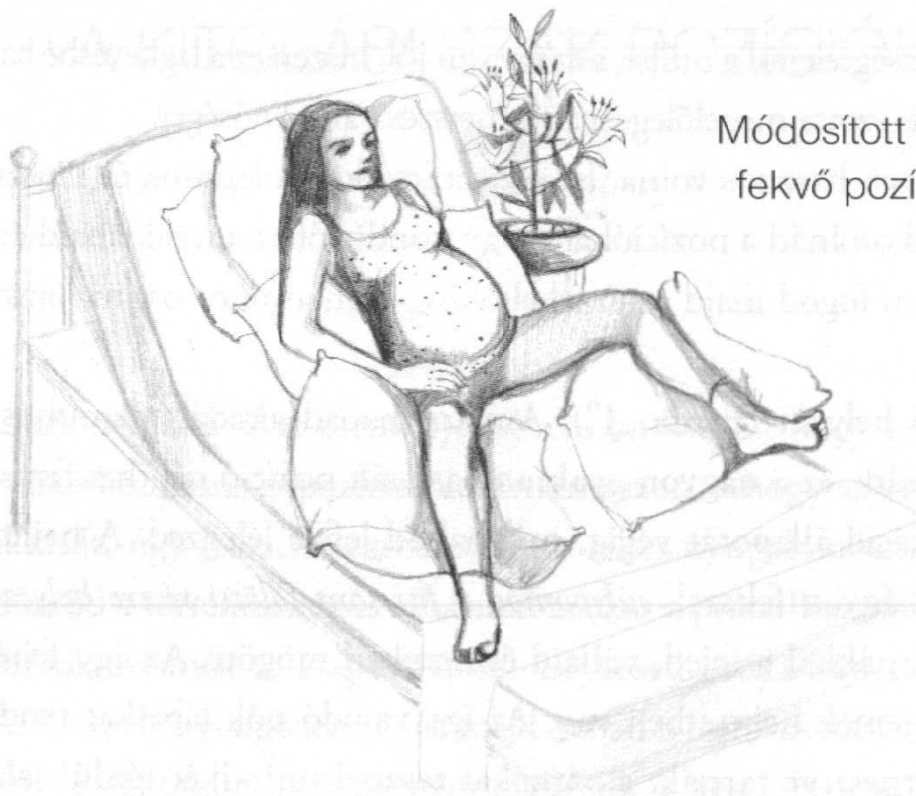
helyezése kétségtelenül a múlté, s ez így van jól, hiszen ez a legkevésbé hatékony testhelyzet és szinte megelőlegezi a gátmetszés valószínűségét.

Kifejezetten hasznos volna, ha segítőtársaddal a leírások és illusztrációk alapján gyakorolnád a pozíciókat, hogy kondícióban tartsd lábaid és karjaid – értékelni fogod majd az ezzel eltöltött időt, amikor szülni fogsz.

Félig fekvő helyzet (Ferde „J”): Amikor babád akadálytalanul és könnyen közeledik, ez a nagyon gyakran használt pozíció segíthet fenntartani a mélyrelaxáció állapotát végig, míg babád lefelé lélegzed. A hajlított „J” esetében az ágyon fekszel, *súlypontod a farcsont fölötti részre helyezed*, így pihensz, párnákkal a fejed, vállaid és derekad mögött. Az ágy fejrésze 45 fokban megemelt helyzetben van. Az így vajúdó nők lábaikat rendszerint kissé szétterpesztve tartják, s párnákat tesznek mindkét térdük alá. Ez a pozíció úgy módosítható félig guggoló helyzetbe, hogy bokáidat a fenekeddel szembe helyezed, combjaid és lábfejeid pedig szélesen oldalra terpeszted. Így ez a pozíció szélesíti és nyújtja a medence területét.



Félig fekvő pozíció



Módosított félig
fekvő pozíció

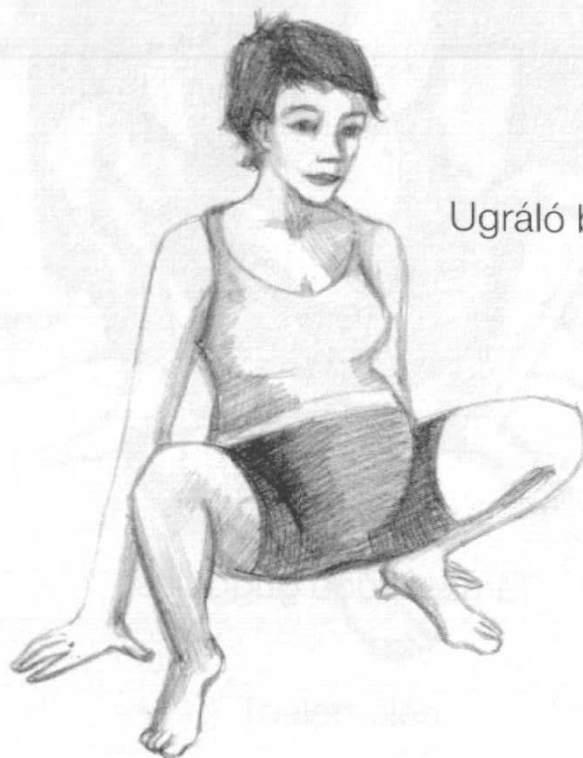
Oldalt fekvő helyzet: Meglehetősen hozzászokhattál már ehhez a helyzet-hez, hiszen számos kismama számol be arról, hogy már jó ideje e pozíció valamelyikében alszik. Sok édesanya kedvelt pozíciója ez a relaxációs össze-jöveteleken is. Az oldalt fekvő helyzetben való szülés gyakori választás, mert



Oldalt fekvő helyzet

könnyen elérhető az akadálytalan átvezetés a táguló szakaszból a baba szülőcsatornába való lelélegzéséig anélkül, hogy helyzetet kellene váltani. A vajúráskor párnán pihentetett combot a szüléskor kissé meg kell emelni, hogy szabad hozzáférést biztosítsunk a hüvelynyíláshoz, amikor a baba már teljesen leereszkedett. Mindaddig viszont combjaid a párnákon pihenhetnek.

Ugráló béka: Ez a helyzet nem más, mint könnyű guggolás, amely számos szakember szerint a leghatékonyabb pozíció a baba világra hozásához. Amíg guggolsz, tedd a kezeidet a combod mellé kívül vagy belül, és támaszkodj a karodra. Ha a karjaid kívül és kissé hátul a csípőd mellett vannak, akkor könnyű a combjaid szétterpeszteni, és jól nyomon követhető babád születése is. Ennek a helyzetnek az a másik előnye, hogy ilyenkor az egész alsó medencéd „lebeg”, így babádat, amikor végül előbukkan, nem nyomja semmilyen testrészed. Ez a pozíció szélesíti a hüvelynyílást, kiaknázza a gravitáció hatását, rövidíti a szülési utat, feljebb emeli az alsótestet, így megóvja minden nyomástól. Ha úgy gondolod, hogy az ugráló béka pozíciót választod, akkor rendszeresen gyakoroldj, hogy erősítsd karizmaidat; megéri némi erőfeszítést tenni ennek érdekében.



Ugráló béka

Támaszkodó guggolás: Az ugráló béka helyzetének minden előnyét felhasználva a babád könnyebben ki tud bújni, ha a támaszkodó guggolást is alkalmazod. Ahelyett, hogy karjaidat használnád tested megtámasztásához, pihentesd őket, és behajlított könyökkel támaszkodj kényelmesen kísérod combjaira, miközben ő egy alacsony szék szélén – ha otthon szülsz –, vagy egy leeresztett kórházi ágy szélén ül. Ez a pozíció lehetővé teszi, hogy két hullámzás közt hátrahajolj partneredhez, majd visszatérj alaphelyzetbe, ha újabb hullám érkezik. E pozíciót alkalmazva babád ugyanolyan előnyökkel születhet meg, mint az ugráló béka pozíció esetében.



Támaszkodó guggolás

Toalett-ülés: Sok nő számára nagyon kényelmes a toalett-ülés a tágulás szakaszában és a baba lelélegzésekor egyaránt. A test természetesen reagál erre a pozícióra, ugyanúgy, ahogy teszi azt vécézéskor. Ez nagyon népszerű testhelyzet a hipno-szülő anyák körében, mert a szülési légzést eleve a toaletten ülve gyakorolják, miközben a belek mozogásban vannak. A két izomköteg szorosan összefügg egymással, és szüléskor a természetes kilökő reflex hatékonyságát segítjük a szülési légzéssel. Ez a pozíció számos terpeszlehetőséget kínál, amely segíti a medence kiszélesedését, megnyitja a hüvelyt, kiaknázza a gravitációt és megkímél attól, hogy saját lábaidon kelljen támaszkodnod. Csak tégy egy vagy két párnát a hátad mögé és pihenj. Amikor közeledik a kitolási szakasz, fel kell majd vened egy másik szülési pozíciót babád biztonságos megszülése érdekében.



Toalett-ülés

Szülőzsámoly: A patkó alakú szülőzsámoly a toalett-ülés valamennyi előnyével rendelkezik, merthogy ezen ülve is kiszélesedik a medence területe és lerövidül a szülőcsatorna. Ráadásul biztonságérzetet és önbizalmat ad, hogy így neki tudsz dőlni partnerednek a hullámok közt. A toalett-üléshez hasonlóan ez is népszerű pozíció, mert itt is alkalmazható a szülési légzés.



Szülőzsámoly

Négykézláb-helyzet: Könnyebben felvehető e pozíció az ugráló béka helyzetéből: egyszerűen mássz előre a kezeiden, emeld fel a fenekedet, és mozdulj előre a térdeidre négykézláb-helyzetbe. Ekkor a súly eloszlik a térdeden és tenyereden. Gyakran választják ezt a pozíciót olyan nők, akik fogadott szülésznő segítségét kérik. Jó helyzet ez akkor, ha a babának segítség kell a kibújáshoz szükséges legmegfelelőbb pozíció eléréséhez. Kihasználhatod a négykézláb-helyzet módosított változatának előnyeit is, ha gimnasztikai labdát veszel igénybe. A kórházi ágyakat is hozzá lehet néha igazítani ehhez a helyzethez. Ha otthon szülsz, akkor párnán térdelve, kezedet és felsőttested egy másik párnán, széken pihentetve ugyanazt a hatást érheted el.



Négykézláb-helyzet

Támaszkodó álló helyzet: A támaszkodó állás a gravitáció előnyeit aknázza ki, így segítve lefelé a babát a szülőcsatornán. Ez úgy néz ki, hogy partnered a falnak támaszkodik és széttárja karjait. Rátámaszkodhatsz a karjaira, háttal végig nekidőlve, miközben felsőkarod az ő alkarján pihenteted. Térdben kissé mindkettlen behajlítjátok a lábatokat.



Támaszkodó álló helyzet

Jegesmedve-póz: Habár a jegesmedve-póz nem szülési pozíció, mégis nagyon sokat segíthet, ha a baba legkevésbé sincs megfelelő helyzetben a kibújáshoz. Ezt a négykézláb-helyzetből úgy veheted fel könnyen, ha alkarod szemben leteszed a padlóra, homlokod pedig ezen pihenteted. Mind a jegesmedve-, mind a négykézláb-helyzet lehetővé teszi a baba számára, hogy hátramozduljon a medence alsó területéről, ha szükséges, és sokkal előnyösebb pozícióba forduljon.

Ha segíteni kell a babának, az úgynevezett Rebozo-technika is jól kiaknázható, míg az anya jegesmedve-helyzetben van. A Guadalupe Trueba szülésznő által kidolgozott, Mexikóban jól ismert technika ma már teret nyert az Egyesült Államok szülőszobáiban is. Egyszerűen egy hosszú sálát kell tenni az anya alhasa alá, a medence területére és felfelé emelni. Ez a manőver kibillenti a babát jelenlegi helyzetéből, és megadja a lehetőséget, hogy hátramozduljon a szülőcsatornába, és a könnyű szülés érdekében sokkal előnyösebb pozíciót vegyen fel. Sál helyett függöny, kisebb lepedő vagy asztalterítő is használható. A nagyobb lepedő a mérete miatt lehet kényelmetlen.

Ha a baba és az anya is erős, és felmerül a császármetszés lehetősége, csak azért, mert a baba nincs kedvező szülési pozícióban, a szülőknek időt kell kérnük olyan technikák kipróbálására, mint a jegesmedve-póz, a Rebozo-technika és az önhipnózis, hogy a mama előnyösebb helyzetbe csalogathassa babáját. A rossz fekvés nem igényel feltétlenül azonnali beavatkozást, kivéve, ha a jelek az anya vagy a baba veszélyeztetettségére utalnak.



Jegesmedve-póz

KITOLÁS ÉS SZÜLÉS



Ez lesz az első alkalom, amikor „meglátod” vajúadásod eredményét: a baba feje búbja láthatóvá válik. Felbátorodsz, amint ez a pillanat elérkezik. Tested természetes lüktetése lassan lefelé lökdösi a babát, mint ahogy légzésed is folyamatosan arra irányul, hogy segítsd a babát a kitolás során.

Amikor a baba feje búbja tökéletesen látható, egy vagy két hullám általában elegendő ahhoz, hogy gyöngéden megszülessen a fejecske. Bámulatos, hogy a fej milyen könnyedén át tud jutni a rugalmas gáton, ha relaxált állapotban maradsz. A gátrepedést el lehet kerülni, ha gyakoroltad a gátmaszázst, és nem került sor hirtelen, erőszakos nyomatásra.

Kísérőd továbbra is biztatni fog, hogy a hullámok közt nyugodt maradj. Egyre csak ismétli és ismétli a korábbi szülési biztatást. A medence egész területét olyan ernyedtnak és relaxáltnak kell megtartanod, amennyire csak lehetséges. Mikor a hüvely felé irányítod a légzésed, ezzel segíted a babát az előrejutásban, és ugyanakkor segíted a gát megnyílását is.

Ha minden rendben működik, a baba nyákszívás és más kórházi rutin alkalmazása nélkül fog megszületni úgy, hogy a szülők egyike fogadja őt. A szülőkön kívül más a lehető legkevesebbet tartsa kézben a babát, hacsak erre nincs életbe vágó szükség. Ez megkönnyíti, és kevésbé traumatikussá teszi a baba alkalmazkodását új környezetéhez. Manapság sok szülész boldog, ha együttműködhet a szülőkkal ebben a folyamatban.

Kötődés

Ha még nem tudod, hogy magzatod fiú vagy lány, nem kell már soká várnod, hisz amint világra jön, társad közli majd veled a nemét. Együtt fogtok

osztolni ebben a boldogságban, míg a kórházi dolgozók ellenőrzik a baba állapotát, és felméri, hogy te milyen ellátásra szorulsz.

Ezután a babát rögtön meztelen mellkasodra vagy hasadra teszik, hogy mihamarabb kialakuljon köztetek a kötődés¹⁹. Figyelemre méltó, ahogy ilyenkor az anya testének melege az újszülött szükségleteihez igazodik. Többek közt ezen alapul a világszerte egyre több helyen alkalmazott Kenguru-módszer.

Párod kezét a baba hátára teszi, hogy biztosítsa a test a testhez kötődés biztonságát, amely olyan fontos ebben az első néhány pillanatban. Mások a lehető legkevesebbszer érintsék meg őt, vagy akár teljesen maradjanak is távol. A babának éreznie kell az őt körülvevő családtagok illatának és energiájának a biztonságát.

Nem kell igyekezni a baba „letisztításával”, sem a köldökzsinór elvágásával. Sokkal fontosabb az újszülött számára, hogy testi kapcsolatot tapasztaljon mindkét szülővel, ha lehetséges. A magzatmáz, ez a kenőcsös, fehér anyag, amely a babát a La Manche-csatornát rendszeresen átúszók külsejéhez teszi hasonlatossá, magától fel fog szívódni a baba bőrébe – ez a természet ajándéka. Minden szennyeződést később távolítanak el, mikor a babát először fürdetik.

Összehasonlíthatatlanul csodálatos érzés fog eltölteni ezekben az első, hihetetlen pillanatokban, amikor megérintitek és megölelitek a babát, figyelitek nyújtózkodását, első kis mozdulatait.

A kötődésnek ezek az első, leírhatatlanul értékes pillanatai olyan eksztázist, olyan érzéseket keltenek bennetek, melyek egy életen keresztül elkísérnek majd. Ekkor kap megerősítést a baba születés előtti kötődése a bőr-bőr kontaktus révén – és ekkor fonódik össze szerető egységben anya és apa (vagy más rokon, barát).

¹⁹ Magyarországon sok szülészeten ez még nem szokás, ezért előre és lehetőleg írásban kérned kell. Ehhez bizonyos esetekben az újszülöttek ellátását és első vizsgálatát végző csecsemőnővérrel és a gyermekorvossal is egyeztetned kell. Ellenkező esetben az is megtörténhet, hogy csak másnap látod viszont a kisbabádat.

Most igazolódik vissza mindannyiótok számára a szeretetteljes kapcsolat, és ezt a csodálatos eseményt nem szabad sürgetni. Simogatással, gyöngéd pillantásokkal és beszélgetéssel biztosítsd csecsemődet arról, hogy elfogadod őt. A baba érzi a szeretetedet és ettől biztonságérzete és önérzete is megerősödik.

A hipno-szülést gyakorló szakemberek arról számolnak be, hogy az a pillantás, mikor a csecsemő szeme találkozik szüleiével, életük egyik legfelemelőbb élménye.

A többi emlőshöz hasonlóan az ember-újszülöttnek is olyan a genetikai programja, hogy ösztönösen az emlő felé kúszik. Így kötődhetsz babádhoz, mialatt párod továbbra is kezével segít tartani a babát és elvágja a köldökzsinórt. Ha azonnal mellre teszed a picit, ennek fizikai és pszichológiai előnye is van. Ez a kapcsolat és a mellbimbó érintése a méh azonnali összehúzódását okozza, segít a méhlepény megszülésében és összezárja a vérereket, mellyel elkerülheted a lehetséges vérzést. Szülésznőd és a csecsemősnővér javaslatokkal és tanácsokkal segít majd abban, hogy minél hatékonyabban tudj szoptatni.

Élvezd, amilyen hosszan csak akarod a kötődés eme csodás pillanatait, és ne engedj a kórházi személyzet sürgetésének, akik mindenféle adminisztratív teendőt szeretnének gyorsan elvégezni, úgy mint testsúlymérés, hosszmérés, fürdetés²⁰. Megérkezett a babád, akit oly sok hónapon keresztül vártál. Szánj időt az ismerkedésre. Ezek a pillanatok soha nem térnek vissza. Nagyon fontos ez neked, a babádnak és a családnak.

Hogy e csodás pillanatoknak valóban részese lehess, kísérod emlékeztesse orvosodat a vajúadás alatt a szülési tervben foglaltak betartására. Ne feledje megemlíteni azt a kérésedet sem, hogy szeretnéd, ha ő hozhatná tudomásodra a baba nemét, s hogy inkább bőr-bőr kontaktusban szeretnétek maradni a baba rutinszerű letisztogatása és felöltöztetése helyett. Meglátod, boldogan teljesítik majd kérésedet.

²⁰ Magyarországon általában külön kérned kell, hogy kisbabádat születése után ne vigyék el mellőled még átmenetileg sem. Jó megoldás, ha ezt előre és félreértések elkerülése végett írásban kéred a csecsemőellátásért felelős vezetőtől.

SZÜLÉS UTÁN



Mi is történik?

Tested, mely még mindig érted dolgozik, válaszul eufóriára a nagy utazás befejezésére serkenti a méhed. A köldökzsinórt elvágják, amint abbamarad pulzálása. Egy-két utolsó hullámzással a placenta is megszületik. Pároddal átélitek a kötődést újszülött kisbabátokhoz.

Innentől kezdve mindnyájan, akik osztoztatok e nagyszerű csoda élményében, megtapasztaljátok az eufória érzését. Hipno-szülés utána gyakran megesik, hogy a részt vevő orvosok és szülésznők mély tiszteletüknek és csodálatuknak adnak hangot. Megfoghatatlan öröm- és boldogsághullám önti el a szobát, és mindenkit rabul ejt. Társaddal együtt megfélekez a kórházi dolgozók sürgés-forgásáról, amint ismerkedsz újszülött gyermekeddel.

Nagyon fontos, hogy a köldökzsinór elszorítását és elvágását addig halasszák, míg az már nem lüktet. Ha túl hamar vágják el, a baba váratlanul nem kap több vért, s ezzel hirtelen fosztják meg őt az oxigénforrástól és a tápanyagoktól, ez pedig befolyásolni fogja egész életét. Ha megengedjük, hogy a baba első lélegzetvétele a placentából folytonosan átfolyó oxigén jótékony segítségével történjék meg, ez megkönnyíti a méhen kívüli levegővétel feladatát, ami, ismerjük el, könnyebb és sokkal kényelmesebb bevezetés a légzés művészetébe.

Kisbabádat a melleidre teszik. A hipno-szüléssel világra hozott újszülöttek élénken és nyugodtan, általában percekkel a szülés után már a mell felé kúsznak.

Dr. Lennart Righard Delivery Self-Attachment című videója²¹, mely egy 1990-ben publikált dán tanulmány hatására keletkezett, megmutatja, hogy azok az újszülöttek, akiket vajúdas alatt nem gyógyszeriztek, az anyjuk mellére tudnak kúszni és maguktól szopni kezdenek, akár a többi emlős. Másfelől azok a babák, akiknek édesanyját gyógyszerrel kezelték, még segítséggel sem voltak képesek ezt megtenni, és nem tudtak szopni még rávezető segítséggel sem.

Mikor a köldökzsinór nem lüktet többé, elszorítják. Párod részt vehet a köldökzsinór elvágásában.

A méhlepény kilökődésének egy vagy két nyomással, természetesen kell megtörténnie, amint a méhed folytatja a hullámzást. Érezheted is ezeket a folyamatos hullámzásokat, de az is lehet, hogy észre sem veszed a méhlepény megszületését. Ezek a végső hullámok segítik leválását a méhfalról, valamint összehúzzák a méhedet. A lepény normális körülmények között 5-35 perc alatt válik le. Abban az esetben, ha nem születik meg belátható időn belül, orvosi segítségre lehet szükség. A kilökődés érdekében nem szabad meghúzni a köldökzsinórt. Meg kell várni, míg a lepény magától leválik a méhfalról.

Szülész nőd vagy orvosod megvizsgálja a méhlepényt, majd a hasadat, hogy megállapíthassák a méh „tónusát”. A szoptatás segíti a méh összehúzódását. Noha manapság már nem alkalmaznak rutinszerű gátmetszést²², ám ha mégis erre kerülne sor, ebben az időszakban varrják össze a gátat.

Hogyan vehetsz részt?

E szakaszban kevés a tennivalód. Ilyenkor orvosod és segítői meggyőződnek róla, hogy orvosi szempontból minden rendben van-e. Párod ellenőrzi, hogy a köldökzsinórt nem húzzák-e meg. Kötődéssel töltitek az időt, együtt a babával.

²¹ Interneten megrendelhető, ára 30 USD

²² Magyarországon a legtöbb szülészeten még rutinszerű a gátmetszés alkalmazása, legfeljebb a második, harmadik szülésnél tekintenek el tőle.

Ez a szülés utáni megfigyelési időszak eltarthat akár két óra hosszát is, majd a babát megfürdetik és tisztába teszik. A kórházakban a csecsemőket a szülőszobában fürdetik meg, s ilyenkor segítenek az apának e különleges feladat teljesítésében. Használd ki te is ezt az időt arra, hogy felfrissülj, zuhanyozz le, válts ruhát. Rövid időn belül visszaadhatják a babád, hogy tovább „ismerkedhessetek”.

Leírhatatlan öröm, izgalom, sőt mámor ragad magával mindenkit. Gratulálunk! **A csoda beteljesedett!**

A NEGYEDIK HARMAD



Hónapokat töltöttél el a szülésre való felkészüléssel és olyan gyakorlatok elsajátításával, amelyekkel kiküszöbölhető a szorongás és kényelmetlenség. Végül elérkezik az idő, amire oly régóta vártál. Közvetlen a szülés után és a rákövetkező három hónapban drámai változás áll be megszokott életviteledben. Családod lett.

Ebben a helyzetben csodálkozol, miért nem kaptál a babádhoz használati utasításokat! A parányi, törékeny teremtéssel való a kommunikáció jobb esetben kihívást, néha azonban meglehetősen kétségbeejtő feladatot jelent. Nincs olyan iskola, amely felkészíthetne a szülői feladatokra. Sokkal inkább a „munkába beletanulásról” van itt szó, huszonnégy órás szolgálat ez a hét minden napján! Ezért hívja sok ember ezt az időszakot „szülői kiképzőtábornak”, ami örömteli, zavarba ejtő és csodálatos is egyszerre. Végül te is tapasztalt, jártas szülő leszel, aki győzedelmeskedik majd az etetésben, büfiztetésben, pelenkázásban, fürdetésben és megszokja majd a sírást is, és mindezek mellett lesz ideje arra, hogy egyen, rendbe tegye magát és ne adj Isten, zuhanyozzék.

Egyes szülés körüli segítők ezt a különleges időszakot nagy szeretettel „babaheteknek” nevezik. Ahogy a mézeshetek, a „babahetek” is egymás megismerésről szólnak. Ezt a periódust gyakran „negyedik harmadnak” nevezik, annál inkább, minél jobban erősödik a felismerés: a fejlődés, a szoros együttlét tovább tart. A család hozzászokik a helyzethez, hogy már hárman vannak és nem párban. Ragadd meg a pillanatot, és próbáld ezt az átmeneti időszakot csecsemőd szempontjából, az ő szemével nézni. Babád idegen a világodban. Születéséig egy vízzel telt zsákban élt, igazán soha nem tapasztalta

a fényt, a forróságot vagy az éhséget. Nyugodt és békés volt akkor is, amikor mozgatl vagy tevékenykedtél, s akkor is, amikor pihentél.

Néhány baba elégedettnek tűnik az új világban, míg mások mintha nehezebben vennék az akadályokat. Saját tapasztalataid alapján gondold olyan helyzetekre, amikor ismeretlen helyre utaztál. Kellemesen aludtál az idegen ágyban az első néhány éjszakán? Az átálláshoz időre van szükség. Engedd, hogy kisbabád hozzászokjon új életéhez, s ha lehetséges, teremts neki hasonló körülményeket, mint az anyaméhben – ez a ti bensőséges hármassok nagy esélye. A kötődés napról napra erősödni fog közöttetek.

Teljes mértékben arra összpontosíts, hogyan segítheted kisbabádat ebben a feladatban, a látogatók ilyenkor kevésbé fontosak. Hány ember tartott veletek a mézeshetek alatt? Az intimitás, a felfedezés pillanatai és a megismerkedés az, ami most igazán fontos. Nyugalomra, békére és kötődésre van szükségetek – ahogy azt babád születésekor is biztosítottad.

Kezdd azzal, hogy amennyire csak lehetséges, tartsd távol magad a külvilágtól. Egyszerűsítsd életed az alapvető szükségletekre. Légy egész nap pizsamában, és rendelj ételt. Ez most nem a munkatársak, barátok és rokonok folyamatos ostromának ideje. A vendégek, különösen a nők hajlamosak az újszülötteket babusgatni, ám emlékezzünk, hogy a babák számára ez óriási munka időszaka. Meg kell szokniuk szüleik illatát és érintését, valamint új környezetüket.

Barátokat és rokonokat csak akkor engedj a közeledbe, ha segíteni jönnek: ha ételt hoznak, kimosnak, bevásárolnak vagy takarítanak helyetted! Ezt betartva, utazásod következő, a szülővé válás felé vezető szakasza élvezetes és kifizetődő lesz. Segít majd abban, hogy megfogalmazhassátok magatoknak a szülői szerepből következő új szabályokat, miközben babádnak is segít alkalmazkodni a külvilág körülményeihez.

Hogy kielégítsd a telefonon érdeklődők kíváncsiságát, mondd az üzenet-rögzítőre részleteket a baba születéséről, mint például dátum, idő, súly és így tovább. Biztosítsd a látogatókat, hogy pár hét múlva örömmel fogadod őket, és mindenkinek lesz lehetősége, hogy megismerje és megszokja az új

családot. Kapcsold ki a csengőt, és halkítsd le a telefont. Az is segíthet, ha ugyanilyen értelmű üzenetet hagysz az ajtón, amikor pihensz.

Az emlősök újszülöttei közül az emberé a leggyámoltalanabbak közé tartozik. Túlélési képességük többek közt az erős kereső reflexen és a szopási ösztönön alapul. Ösztöneik azt súgják, hogy százszázalékosan szüleiktől függenek. Képesek a szüleik hangját, illatát és érintését megkülönböztetni az idegenekétől. Mindennap tanulnak valamit a világról, ahogy törödsz velük és lesed kívánságaikat. Amikor leteszed, ő nem tudja, hogy hol vagy és mikor jössz vissza. Egyedül, a hátán fekvé valamilyen hideg, kemény felületen, barátságos hangok nélkül – ez olyan környezet a számára, amelyből hiányzik a család. Ezért alszik sokkal mélyebben a mellkasodon, közel hozzád, és szeret inkább a közeledben lenni, semmint elválasztva tőled. A baba szempontjából az elkülönítés nem szolgálja az életben maradáást. Ezért kötődik olyan erősen hozzád. Emlékezz, hogy vélhetőleg nagyon boldog volt a babád az anyaméhben, ahol minden szükségletét azonnal kielégítették.

Bárki bármit mondjon, nem tudod elkényeztetni a kisbabádat. Ez egyszerűen nem lehetséges. Amit megtehetsz, hogy fogékony vagy babád testbeszédére és hozzáértően értelmezed jelzéseit – ekkor elégedettebb lesz, és így kevésbé fogja úgy érezni, hogy sírással kell felhívnia magára a figyelmet.

A babák akkor sírnak, ha valamilyen üzenetet akarnak átadni. Ha nem vigasztalják meg őket, összezavarodnak és kétségbeesnek túlélési esélyeiket illetően. Ha kielégíted babád vágyakozását az érintésre, melegségre és táplálkozásra, hihetetlenül sokat segítesz neki abban, hogy később érzelmileg és fizikailag is kiegyensúlyozott gyerek váljon belőle, s hogy jól megállja helyét a fejlődés különböző lépcsőfokain. Ha kezdettől fogva kielégíted a szükségleteit, ez szilárd alapot ad a bizalom kialakulásához, majd később a függetlenedéshez.

Babád megértése csökkentheti frusztrációd, és hozzásegíthet ahhoz, hogy élvezhesd szülői szerepedet. Azok a babák, akiknek az üzeneteire válaszolnak, megtanulják, hogy nem kell sírniuk. Babádat sokféleképpen

megtaníthatod rá, hogy nem kell sírással kikényszerítenie a figyelmedet. Például figyelj oda, milyen hangokat hallasz tőle ébredéskor. Figyelj a morgásokra és nyögdécselésekre, valamint a cuppogásra, melyek elárulják: hamarosan felébred, és etetned kell. Vedd fel őt, mielőtt még sírni kezdene, így megtanítod rá, hogy biztonságban van.

A „babahetek” alatt a jókedvet, melyet az újdonsült hipno-szülő anya érez, borúsabb napok is követhetik. Tudatosítsd magadban, hogy ez teljesen normális jelenség, így kevésbé tűnik majd kiszámíthatatlannak ez az időszak. Ami a fiziológiát illeti: a hormonok, melyek a várandósság során támogattak, gyorsan eltűnnek, ugyanakkor működésbe lépnek a tejtermelést segítő hormonok. Ezek a változások rövid időre megviselhetnek érzelmileg. Gyógyírt jelenthet az a rengeteg támogatás, amit otthon kapsz e korai napokban. Tanulj meg bóbiskolni. Hallgass relaxációs zenét, mely segít nektek a pihenésben és segít megérteni, hogy amit érzel, egyáltalán nem szokatlan – így könnyebb lesz a kapcsolatteremtés is.

Ki végzi el a mindennapi házimunkát, hogy háztartásod zavartalanul működjön? Apa? Nagymama? A dúla? Az anyák ilyenkor azzal vannak elfoglalva, hogy megtanulják csecsemőjüket etetni és fizikailag ellátni. Nagyon fontos, hogy babád megszületése után legalább két hétre szervezzetek segítséget a háztartásba, ez meggyorsíthatja önbizalmad visszatérését, és megakadályozza, hogy túlságosan elfáradj.

Javaslatok a szülés utáni kötődéshez

- Amilyen gyakran csak lehet, tartsd a babádat a szívedhez közel. A csecsemő legalább annyira igényli a szeretetet és az érintést, mint a táplálékot. Biztonságban érzi magát, amikor a szívverésedet hallja.
- Válaszolj babád jelzéseire. A babák azért sírnak, mert valami bántja és zavarja őket, amikor megpróbálnak hozzáigazodni új életükhöz az anyaméhén kívül.

- Beszélj hozzá etetés vagy fürdetés közben. Dédelgess, amilyen sokszor csak lehetséges; minden együtt töltött percet imádni fogsz.
- Ismételd a szülés utáni kötődés gyakorlatait ahányszor csak lehetséges, hogy az azonos családi hangok és történések segítsenek a babának megszokni új életét. Nyugtasd zenével, amikor nyugós, és olvass fel neki abból, amiket várandósan olvastál.
- Tartózkodj minden olyan negatív kifejezéstől és arckifejezéstől, amely a baba testi funkcióival kapcsolatos – széklet, nyáladzás, büfizés.
- Próbálj minél többet pihenni, és törekedj rá, hogy ne törjön le, ha nyugós a pici. Ne küzdj vele. Nem azért jött a világra, hogy soha ne juthass egy meleg falathoz és éjjel se tudj egy jót pihenni. Emlékezz arra, a babának sem könnyű. Őrizd meg a nyugalmad.
- Kerüld a stresszt. Elevenítsd fel a relaxációs technikákat, melyeknek már a mestere voltál. Hallgass relaxációs zenét, amilyen gyakran csak tudsz, még akkor is, ha csak néhány percre pihensz meg. Állj meg néhány percre és használd az alvólégzést, hogy visszatérhess a nyugalom állapotába.

Bármilyen nehéznek tűnik is, meglátod majd, hogy milyen gyorsan el is illan az első néhány hónap. Azon kapod majd magad, hogy a pici, tejszagú csecsemőről ábrándozol, és hiányozni fognak azok a csodálatos pillanatok, amikor először vehetted őt a kezedbe. Nagyon gyorsan fejlődik a babád, s mielőtt még észbe kapnál, máris totyogó lesz belőle. Az az odaadó figyelem, melyet a korai hetekben tanúsítasz a babád iránt, jó szolgálatot tesz majd a későbbi kihívások leküzdésében.

Az alább következő kis szöveg szép példa arra a csodálatos növekedési és felfedezési szakaszra, mikor babád megtapasztalja a világot és annak csodáit. Sokat segíthet, ha észben tartod, hogy a gyermekek gyermekeként viselkednek, és irreális arra gondolni vagy elvárni tőlük, hogy felnőtt módjára cselekedjenek. Törődésre, irányításra és szeretetre vágnak, hogy sikerrel tegyék meg ezt az utazást. Irányítani és szeretni kell őket.

Kérlek, anya és apa...

A kezeim kicsik. Nem akarom kiönteni a tejet.

Lábaim rövidek – kérlek lassíts, hogy én is lépést tarthassak.

Ne üss a kezemre, mikor valamilyen szép, csillogó tárgyhoz érek.

Nem értem, miért kapom.

*Kérlek, nézz rám, amikor beszélek hozzád. Ilyenkor tudom,
hogy tényleg figyelsz rám. Érzelmeim gyöngédek – ne szidj egész nap.*

Engedd, hogy hibázhassak anélkül, hogy butának érezzem magam.

*Ne várd, hogy az ágy, amit bevetek vagy a kép, amit rajzolok,
tökéletes legyen. Csak szeress, amiért megpróbálok.*

Ne felejtse, gyermek vagyok, nem kis felnőtt.

Néha nem értem, amit mondasz.

*Annyira szeretlek. Kérlek, szeress te is azért, amilyen vagyok
és nem azokért a dolgokért, amiket meg tudok csinálni.*

—

Ismeretlen szerző

AZ ANYATEJ A LEGJOBB TEJ



(Robin Frees közreműködésével)

Szoptatási és hipno-szülés tanácsadó

Babád születésnapja van. Ha megkérdezhetnéd tőle, milyen ajándékot szeretne kapni tőled, vajon mit mondana? Biztos, hogy anyatejet szeretne. Így hát, mielőtt bármilyen döntést hoznál a csecsemőtáplálással kapcsolatban, fontold meg a következő gondolatokat és információkat. Próbáld meg szoptatni és tájékozódj, hogy megalapozott döntést hozhass gyermeked táplálásának hosszú távú céljait illetően.

A szoptatás a legkézenfekvőbb, ugyanakkor legtökéletesebb szeretet-, biztonság- és egészségforrás. Ahogy az anyaméh táplálta gyermekedet kilenc hónapon keresztül, most melleid állnak készen a folytatásra. Ahogy a magzatvíz átvette étkezéseid ízét és illatát, és magzatod ezzel táplálkozott az anyaméhben, szülés után babád az anyatejben ismeri fel az ételek ismerős ízét, s tapasztal meg további újakat. Ez olyan ajándék, amit nem lehet pénzzel megvásárolni. Bárhogy is döntesz, hogy mennyi ideig szoptatsz, ez az első lehetőséged, hogy olyan ajándékot adj a babádnak, melynek előnyét egy életen keresztül fogja élvezni. Korábban beszéltünk már a baba kötődési igényéről; ha végiggondolod, lehet-e jobb módja annak, hogy kielégítsd vágyait, minthogy öleled és szoptatod őt?

Az utóbbi évek kutatásai bizonyították, hogy az anyatej valóban olyan egyedülálló táplálék, melyet nem lehet mesterségesen létrehozni.

A csecsemőtápszer nem helyettesíti az anyatejet. E tények ismeretében az Amerikai Gyermekgyógyászat Akadémiája 1997-ben elfogadta (és 2005-ben megújította) azt a hivatalos nyilatkozatot, mely szerint a gyermekeket anyatejjel érdemes táplálni 12 hónapig, vagy annál tovább. A WHO javaslata a csecsemőtáplálás fontossági sorrendjét illetően a következő:

1. az anya saját teje közvetlenül a mellből
2. kifejt anyatej
3. gyűjtött női tej
4. csecsemőtápszer

Az anyatej egyik legkiemelkedőbb előnye, hogy minden egyes baba számára rendelkezésre áll. A koraszülött csecsemő édesanyjának különleges összetételű tejében a fertőzések legyőzését a szokásosnál több immunanyag segíti. Az anyatej a szénhidrátok, zsírok, proteinek mellett növekedési hormont is tartalmaz, valamint olyan különleges anyagokat, melyek elősegítik a látás és az agy fejlődését. A tudomány képtelen ezeket az értékes anyagokat mesterséges úton, csecsemőtápszerben előállítani. Kutatások bizonyítják, hogy azokat a gyerekeket, akik anyatejen nőttek fel, kevesebbszer kínozza fülgyulladás, hasmenés és felső légúti megbetegedés, de a szoptatás előnyei a későbbi évekre nézve sem elhanyagolhatóak. Felnőttként alacsonyabb a koleszterol-szintjük és kisebb az esélyük a szív- és érrendszeri betegségekre. Tanulmányok arra is rámutatnak, hogy azok a nők, akik szoptattak, kevésbé vannak kitéve a mellrák, petefészekrák, méhnyakrák és csontritkulás veszélyeinek. Azon kívül, hogy ellenállóbbak és kevésbé betegednek meg, az anyatejes gyerekeknek magasabb az IQ-szintjük is.

Abba is gondolj bele, hogy egyébként mennyibe kerül mindaz, amit testünk tökéletesen ingyen szolgáltat nekünk. Az Egyesült Államokban a csecsemőtápszer évi 1200-2700 dollárba, míg a receptre felírt anyatej

a tejbankból 36 000 dollárba kerül! Nem csoda, hogy az amerikai anyák „folyékony aranyak” nevezik az anyatejet²³.

A szoptatást te is, és a babád is könnyen megtanulhatjátok. Ahogy ősidők óta teszik ezt az anyák és a babák. Minél többet gyakorolod, annál jobban sikerül. Az első pár hét után ez természetesnek tűnhet, ám az elején még sokat ügyetlenkedhetsz – ne csüggedj, idővel egyre jobban fogod élvezni ezt a különleges élményt.

Az első pár napban melled előtej, kolosztrumot tartalmaz. Csecsemőd gyakorolja a mellbimbó bekapását és a szopást, még mielőtt a tejtermelés beindulna, a kiskanálnyi mennyiségtől a több deciig. A kolosztrum nagyon hatásos hashajtó, mely kiüríti a baba szervezetéből a meconiumot (a baba első székletét). Ezen kívül tele van antitestekkel, melyek megóvják őt a betegségektől. Ha babád nagyon aluszékony és nem érdeklődik az evés iránt, fejd ki a kolosztrumot és kiskanállal etesd meg, ezzel is evésre serkentve őt. Azzal is felélénkítheted, ha csupasz bőrödre teszed – kutatások bizonyítják, hogy a mell a magzatvízhez hasonló illatot bocsát ki, hogy ezzel is magához vonzza a babát.

Újat tanulni mindig könnyebb, ha valaki segít. Autót vezetni sem egyedül tanulunk meg. Soha ne felejts el segítséget kérni. Az is sokat segít a tanulásban, ha még a baba születése előtt megfigyeled, hogyan szoptatnak más anyák.

Az első héten előfordulhatnak szoptatási nehézségek, de ahogy várandósságod alatt is megőrizted pozitív hozzáállásodat, ezt a szoptatás ideje alatt se add fel. Gondolj arra, hogy rövidesen milyen ajándék lesz ez mindkettőtök számára! Ugyanakkor tudnod kell, hogy ha bármilyen kellemetlenséget tapasztalsz, az nem a szoptatás természetes velejárója – az azt jelzi, hogy segítségre van szükséged. Minél hamarabb azonosítják a problémát, annál könnyebb megoldani. Ilyenkor legjobb, ha felhívsz egy szoptatási

²³ Magyarországon a tápszerezes táplálás heti 3000-5000 Ft közti összegbe kerül, szoptatással viszont ingyen biztosítod a tökéletes eledelt.

szaktanácsadót²⁴, akivel részletesen megbeszélheted a problémádat, vagy adott esetben személyesen is segítségedre siet. De természetesen szülész-orvosod vagy a kórházi személyzet segítségét is kérheted. Hatékonyan támogathat a szoptatásban kiadványaival és baba-mama csoportjaival a La Leche Liga²⁵ is. Kezdj el időben tájékozódni, hogy elejét vehesd az esetleges gondoknak.

Probléma esetén két dolgot tehetsz, míg megtalálod a megfelelő segítséget. Először is próbáld megőrizni a tej mennyiségét. Ha naponta 5-8 alkalommal lefejed a melled, ezzel serkented a tejtermelést. A leghatékonyabb módja ennek persze az, ha a baba szívja ki a tejet a mellből. Ő a legnagyobb mester. Ha a baba mégsem tud mellből szopni, akkor fejd le a melled kézzel vagy mellszívó segítségével. Másodszor nagyon fontos, hogy sűrűn etesd a babád, elsősorban a lefejt tejjel, ha ez kevésnek bizonyulna, pótold más anya tejjel, míg beáll nálad az optimális tejtermelés. A súlyban gyarapodó baba könnyebben tanulja meg a mellből szopást.

Nagyon fontos, hogy családtagjaid érzelmileg támogassanak a szoptatásban. Manapság sok apa és nagyszülő szeretne aktív szerepet vállalni az újszülött baba gondozásában, ám ha a babát az anyukája szoptatja, ők azon tépelődnek, miben tudnának még a segítségére lenni. A baba etetésén kívül nagyon sok módja van annak, hogy részt vegyenek a baba mindennapi gondozásában. Ha sétáltatják, ringatják, szoptatás után büfiztetik a babát, azzal épp eleget segítenek neked, miközben a baba megismerheti a többi családtagot is. Noha a pelenkázás nem tűnhet túl vonzónak, ezzel mégis ugyanúgy kimutathatják, hogy törődnek vele! Az esti babafürdetés szertartása csodálatos alkalom az apáknak, hogy kialakíthassák kötődésüket babájukkal.

Emlékszel rá, hogy miért is akartál a hipno-szülés módszerével szülni? Ugye, olyan szülésélményben szeretettél volna részesülni, mely nyugalmat

²⁴ (www.ibclc.hu és www.szoptatasert.hu)

²⁵ (www.lll.hu)

és biztonságot nyújt neked és babádnak is – olyat, mely önbizalmat ad a sokat hallott rémtörténetekkel szemben. Ugyanez érvényes a szoptatásra is. Az, hogy a jóakarató ismerősöknek problémáik lehettek a szoptatással, mert feltehetőleg nem kaptak időben segítséget és tanácsot, nem akadályozhat meg téged abban, hogy meghozd ezt a fontos döntést a babád érdekében. Babád születése után az anyatermészet biztosítja számodra a szoptatás képességét és nagy mennyiségű tejjel lát el. Élj a szoptatás lehetőségével, és élvezd az előnyeit – meglátod, milyen csodálatos kötődés alul ki közted és a babád között. Ez az élet egyik legkülönlegesebb ajándéka, melyet te és a babád is egészen biztosan nagyra fogtok értékelni, hiszen olyan kötődést teremt, amely egy életen keresztül tart.

FÜGGELÉK: SZÜLÉSI TERV²⁴



A következő oldalak azoknak a munkalapoknak a másolatai, melyeket a hipno-szülést gyakorló szakember bocsát a szülők rendelkezésére, hogy összeállíthassák saját szülési tervüket. Már a szülésfelkészítő tanfolyam vagy kórházlátogatás előtt töltsd ki a szülési tervet. A téged érdeklő kérdéseket időben tisztázd az orvosoddal.

Az alább következő mintát az Egyesült Államok és számos külföldi ország részére állították össze – a javaslatok nagy részét a legtöbb kórház már rég elfogadta és alkalmazza. Ennek ellenére persze előfordulhat, hogy a kórházban, ahol szülni szeretnél, nem hallottak erről a módszerről, ezért találhatsz benne olyan elemeket, melyek vagy számodra nem megfelelőek, vagy a kórház számára kivitelezhetetlenek. Ugord át ezeket, vagy egyszerűen csak azokat vedd figyelembe, melyek megfelelnek az elvárásaidnak.

²⁴ Magyarországon mindennek a megvalósíthatósága kizárólag azon múlik, hogy a választott orvosoddal meg tudsz-e állapodni erről.

Levél az egészségügyi dolgozókhoz:

Kedves egészségügyi dolgozók!

A párom és én Önt, a szülészorvosunkat, és Önöket, a szülészeti személyzetet választottuk, Önöktől várjuk babánk születésekor a támogatást. A hipno-szülés módszerét választottuk a békés, nyugodt és természetes szülés megvalósításáért. A másoktól hallottakat összevetve őszintén hisszük, hogy minden Önöktől telhetőt meg fognak tenni kívánságunk megvalósítása érdekében, miszerint örömteli, emlékezetes és leginkább megnyugtató természetes szülést szeretnénk.

Az alább következő terv a szülési kívánságainkat tartalmazza. Párommal a tervben szereplő speciális kérések mindegyikét alaposan megfontoltuk és úgy érezzük, jól tükrözi jelenlegi vágyainkat. Tudjuk, hogy amint a vajúdás megindul, választanunk kell a kigondolt lehetőségek közül, s ezt szeretnénk tenni. Megértjük, hogy ezeknek a lehetőségeknek a normális várandósság és szülés az előfeltétele. Amennyiben olyan helyzet adódik, mely orvosi beavatkozást tesz szükségessé, tudniuk kell, hogy teljes együttműködésünkre számíthatnak, miután megkaptuk az orvosi beavatkozás szükségességének magyarázatát, s miután ezt elegendő időnk volt egymással megbeszélni. Szeretnénk alapos magyarázatot kapni minden javasolt eljárásról, a vajúdás előmeneteléről és minden lehetséges különleges körülményről, ha ilyen előfordul. Különleges körülmények hiányában kérjük, tartsák tiszteletben az alább következő kéréseinket.

Kérem, csatolják ezt kórlapomhoz és tegyék hozzáférhetővé minden dolgozónak, aki a szülésben részt vesz.

Szeretnénk másolatot eljuttatni:

a szülészetnek a kórháznak szülésznőmnek.

Nagyra becsülöm támogatásukat és megértésüket.

Aláírás: _____

Szülési terv

Kórházi felvétel előtti kérések

Kérjük:

- minden szükséges papírmunka elintézését a felvételt megelőző látogatás alkalmával, hogy kiküszöböljük a vajúdas alatti relaxáció megszakítását.
- csak akkor tegyenek ajánlatot a vajúdas mesterséges beindítására, ha az túlságosan elhúzódik vagy orvosilag indokolt.
- a mesterséges szülésindítás elkerülését a magzatburok megrepedése után, ha az anya és baba nem mutatja fertőzés jeleit.
- annyit maradhassunk otthon a kórházba indulás előtt, amennyit csak ésszerűen lehetséges.

Egyéb kérések

A kórházi felvételhez

Kérjük:

- a dolgozók türelmét és megértését kérésünk támogatásában, hogy tartózkodjanak minden olyan eljárástól és gyakorlattól, melyek orvosi sürgősség hiányában szükségtelenül állnak a legtermészetesebb szülés lehetőségének útjában.
- annak lehetőségét, hogy megbeszélhessük szülési tervünket a kijelölt szülészorvossal.
- hogy hazamehessünk a vajúdas alatt, ha a méhszáj kevesebb, mint 4 cm-re tágult és ha befekvésre nincs ok.
- olyan szülészorvost jelöljenek ki, aki a természetes szülés pártján áll.
- választhassak: tolokocsival vagy gyalog megyek-e a szobámba.
- engedjenek annyi folyadékot innom, amennyire szükségem van, valamint visszautasítom a rutin vénabiztosítást.

- engedjük, hogy a szülés megindítását természetes módon végezhessük, és kizárólag sürgősségi esetben alkalmazzanak mesterséges szülésindító szereket, s ezeket is csak minimális adagban.
- a mesterséges indítószer mellőzését, míg a méh természetesen vékonyodik és nyílik.
- személyes vajúdó- és szülőszoba biztosítását enyhe fénnel, zenével és halk hangokkal.
- csak időszakos CTG-megfigyelések alkalmazását a felvételnél kötelező húszperces megfigyelés után.

Kérjük, hogy a következő személyek legyenek jelen a szülésnél:

- a) párom
- b) más szülési segítőtárs
- c) rokon
- d) vajúdasban támogató személy.

- készülhessenek képek és/vagy videó életünk e fontos eseményéről.
- továbbítsanak telefonhívásokat a szobánkba.
- ne továbbítsanak telefonhívásokat – csak üzeneteket.
- tiszteletteljesen elutasítom, hogy információkat közöljenek velem a méhszáj állapotáról vagy a fájások erősségéről.

Egyéb kérések _____

A vajúdas első fázisában

Kérjük:

- a dolgozók türelmét és megértését kérésünk támogatásában, miszerint tartózkodnak minden eljárástól és gyakorlattól, melyek orvosi sürgősség hiányában szükségtelenül állnak a legtermészetesebb szülés lehetőségének útjában.
- csak a szükséges kórházi személyzet és derűs megfigyelők legyenek jelen.

- a kórházi személyzet óvakodjon a „fájdalomra, kontrakcióra, sebekre” stb. tett megjegyzésektől, valamint minden gyógyszeres kezelés vagy vajúdást erősítő eljárás felajánlásától, hacsak nem ez a kérés.
- vegyék le a vérnyomásmérő szalagot két leolvasás közt.
- kézi szívhanghallgató használatát, miután a fájások erősségét már megállapították.
- folyamatos CTG-megfigyelés alkalmazását csak orvosi szükségesség esetén.
- az evés engedélyezését, ha a vajúdás elhúzódik.
- a séta és mozgás szabadságát vagy éppen annak elhagyását a vajúdás alatt.
- pozícióváltás vagy a vajúdási pozíció felvételének lehetőségét.
- a hüvelyvizsgálatok számát minimumra csökkenteni – azt is beleegyezéssel – hogy elkerüljük az idő előtti burokrepedést.
- engedjék a vajúdást a maga természetes módján haladni anélkül, hogy utalások történnének a „dolgok előrelendítésére”.
- a természetes oxitocin-termelődés kiváltódásának engedélyezését – a mellbimbó vagy csikló érintésével – lassú vagy leálló vajúdás esetében, és biztosítsák a magánszféra intimitását, hogy ez elvégezhető legyen.
- értesítsenek és adják meg a megbeszélés lehetőségét minden orvosi beavatkozás előtt – folyamatgyorsítás, magzatburok repesztés stb.
- szülőkád vagy zuhany használatának lehetőségét.

Egyéb kérések _____

A szülés alatt

Kérjük:

- a dolgozók türelmét és megértését kérésünk támogatásában, miszerint tartózkodnak minden eljárástól és gyakorlattól, melyek orvosi sürgősség hiányában szükségtelenül állnak a legtermészetesebb szülés lehetőségének útjában.

- ha lehetséges, a vízben szülés érdekében szülőkádban maradnék (ha ezt előre megbeszéltük).
- a test természetes kilökő pulzálása lehetővé teszi a baba gyengéd leereszkedését az anya-irányította szülési légzéssel a kitolásig. A párom buzdít majd. Csak semmi meccszerű hajrázás.
- a hipno-szülés légzési technikáit használom – semmilyen más módszert.
- a szülési pozíció választásának lehetőségét, hogy a lehető legcsekélyebb esélyem legyen gátmetszésre.
- meleg-olajos borogatást a gátmetszés elkerülése érdekében. Nem kívánok gátmasszázst.
- gátmetszést csak akkor szeretnék, ha szükséges, és csakis megbeszélés után.
- gátmetszéshez használjanak helyi érzéstelenítőt.
- teljesen fejeződjön be a szülés, mielőtt kitisztítják a baba orrát és torkát.
- készüljön videófelvétel a születésről.
- legyen jelen a többi gyermekünk is, végig a szülésnél/röviddel a megszületés után.

Egyéb kérések _____

A szülést követően

Kérjük:

- az apa tudassa a baba nemét, ha az még ismeretlen.
- az apa vagy az anya fogadhassa a babát, ha ez lehetséges.
- azonnali testkontaktus engedélyezését, mikor is a baba az anya hasán vagy alsó mellkasán foglal helyet. Ne csomagolják be a babát. Az apa csatlakozik a találkozáshoz, mikor is kezét a baba hátára teszi a melegítőtakaró alatt.
- csak a pulzálás megszűnése után szorítsák és vágják el a köldökzsinórt.
- a pulzálás megállása után az apa vágja el a köldökzsinórt.
- az apa a vajúadásban az anyukával maradhat a műtőben vagy a lábadozóban császármetszés esetében.

- császármetszés után az apa a babát az édesanyához viszi, hogy létrejöheszen a szemkontaktus. Műtét hiányában az apa azonnal az anyához viszi a babát, hogy a kötődés megkezdődhessen.
- várjanak a placenta természetes megszüléséig.
- tegyék a babát a mellkasomra, hogy segíthessen a placenta megszülésében.
- a gyengéd méhmasszázs alkalmazását minden tizenöt percben a placenta megszülésének segítése érdekében.
- a természetes mellbimbóizgatás engedélyezését, mely segíti a placenta kilökődését.
- ne húzzák, rángassák kézzel a köldökzsinórt, vagy ne használjanak oxitocint a placenta leválasztására, hacsak nem feltétlenül szükséges.

Egyéb kérések _____

A babáért

Kérjük:

- a szülés pillanatában, és míg a babát az anya mellére teszik, kapcsolják ki az éles fényeket.
- engedjék a magzatmázát beszívódní a baba bőrébe; halasszák későbbre a „tisztogatást vagy ledörzsölést”. Használjanak puha ruhát, ne durvát, ha a ledörzsölés már időszerű.
- a baba maradhasson az édesanyával és a segítőtarssal, fél órát/egy órát/két órát.
- halasszák későbbre a szem ellátását, hogy a kötődés során optimálisan láthasson a baba.
- ha lehetséges, inkább szájon át adják be a K-vitamint, semmint injekcióban.
- ha fiú az újszülött:
 - a) végezzenek körülmetélést
 - b) ne végezzenek körülmetélést.
- az apa és a baba maradjon végig az édesanyával kórházi tartózkodásuk alatt.

- vegyenek láblenyomatot, hogy beletehessük a babakönyvbe.
- engedjék néhányszor szoptatni a babát életének első néhány órájában.
- csakis szoptatni akarok. Mellőzzék a cumisüveg, csecsemőtápszer, cumi vagy bimbóvédő használatát.

Egyéb kérések _____

Köszönjük Önöknek előre is kedves támogatásukat, és hogy figyelembe veszik kívánságainkat. Tudjuk, hogy partnereink lesznek ebben a csodálatos szülésélményben és az új élet ünneplésében.

HASZNOS CÍMEK



Bár Magyarországon még nem terjedt el a hipno-szülés módszere, jó néhány olyan felkészítő, illetve relaxációra oktató foglalkozás létezik, amely hasonló szemlélettel közelít a babaváráshoz és a szüléshez. Összeállításunk a Kismama magazin adatbázisa alapján készült.

KISMAMAÚSZÁS

Aquafitness kismamáknak

Budapesten és Szolnokon

Pribélyi Péter

Tel.: 20/333-3948

Borsányiné Juhász Ildikó

Tel.: 70/221-5417

Aquanatal Bokrétás Andreával

Bp., MOM Wellness

Tel.: 30/225-2190

Angolna úszó- és gyógyúszó iskola

Kismamaúszás Budapesten

és vidéken

Tel.: 30/281-3536

www.angolna.hu

Aquanatal

szüléselőkészítő vízi mozgásforma

www.aquanatal.com

Aquanatal Maróy Dittával

Pécs, Wellnessvilla,

Nagyszkókói út 4.

Tel.: 30/450-0799

Hófehér Fóka Úszóiskola

Nagyttény Művelődési Ház,

XXII., Uszoda,

Nagyttényi u. 31-33.

Tel.: 06-30/962-0248

www.hofeherfoka.hu

KISMAMAJÓGA

Sattva Egészség- és Jógaközpont

1075 Bp., Károly krt. 3/a.

Tel.: 30/360-8448

www.gportal.hu/portal/sattva

Padma jóga stúdió

babás jóga, kismamajóga,

intimtorna

Bp. XIV., Bánki Donát u. 62. fszt. 1.

Tel.: 220-7013 és 20/357-3823

www.jogastudio.hu,

www.kismamajoga.hu

Birthlight Jógaszülés

www.jogaszules.info

Tel.: 30/973-8897 du. 16-18

Gold Crown Fitness

1113 Bp., Budafoki út 111-113.

Tel.: 206-2756

1144 Bp., Vezér út 28/b

Tel.: 363-2656

Kecskeméten, Kiskunfélegyházán,

Budapesten V., Veres Pálné u. 14.

Reiki-kuckó

Janiné Etelkánál

Tel.: 30/255-5220

Székesfehérváron Arany János u. 14.

LOTUS Stúdió

Tel.: 20/9527-884

www.lotusjoga.hu

Sitával

Tel.: 30/670-7013

Gyálon és Pestszentimrén

www.sitajoga.hu

Sziddharta Jóga-

és Masszázs-stúdió

Bp. I., Fő u. 6.

Veres Mónika

Tel.: 20/986-2737

www.sziddhartastudio.hu

Amrita jógaközpont

1111 Bp., Bartók B. út 34.

www.amritajoga.hu

ASRAM Jóga- és Meditációs

Központ

1024 Bp., Ady E. u. 1. I/1.

Tel: 06-20/552-6564 (recepció)

www.jogakozpont.hu

Budapest XI., Bártfai u. 52/b

Tel.: 371-1717

www.usc.hu

KISMAMA-RELAXÁCIÓ

Egyéni és csoportos relaxáció

kismamáknak Budapesten

Sárai Tímea

Tel.: 20/314-1249 és

dr. Fekete Karolina

Tel.: 30/477-9607 vezetésével.

Autogén tréning kismamáknak
Egyéni és csoportos relaxáció
Debrecenben

Érdeklődni és bejelentkezni
 az 52-417-144/55683-as telefonon
 vagy a 30/4977-556-os mobilon
 Dr. Török Zsuzsa klinikai szak-
 pszichológusnál lehet.

Várandós masszáz

www.egyenget.fw.hu

Halász Katalin gyógymasszőr, dúla

Tel.: 30/2734-995

Harsányi Béla

Tel.: 20/344-2969

(kedd, csütörtök)

www.napfenytorna.hu

Még több relaxáció:

www.relaxacio.lap.hu

SZÜLÉSRE FELKÉSZÍTÉS

Aktív Szülés Központ

www.aktivszules.hu

Békési Beáta

Tel.: 20/9316-981 (18-tól 21 óráig)

Babaváró workshop

szülőszuli, felkészítés a szoptatásra

www.grilla.hu

Tel.: 30/230-1688

Szülőszuli

Tel.: 30/242-0055,

303-2639

Otthon szülés

Tel.: 212-0699

(8-tól 16 óráig, munkanapokon)

www.szules.hu

Szülés-előkészítő zeneterápia

Vác, Budapesti főút 23.

Tel.: 30/555-8007

www.manofalvajatszohaz.hu

Révay Réka

Tel.: 20/468-2334

www.felkeszules.hu

Független szülésfelkészítés

pároknak Pécsen

Harmat Hajnal

Tel.: 30/223-8910

A magzat nevében

Szüléselőkészítő tréning interneten

és postai úton

www.magzat.hu

Tel.: 20/320-3571

Kiscsoportos

szülésre felkészítés

www.magzatom.fwhu

Balatoni-Száz Orsolya

Tel.: 70/459-2054

Babaváró tanfolyam Pécssett

Maróy Ditta

Tel.: 30/450-0799 (hétvégén)

Várandós klub Pécssett

Bodor Andrea Lili

Tel.: 20/232-8870

Papás-mamás

a legkomoyabb játék

www.papasmamas.hu

Gulyás Kinga és Pettik Ági

Pszichodrámacsoport,

lelki felkészülés a szülésre

Budapesten és Debrecenben

Elekné Szarvas Anett

Tel.: 30/317-3571

Találkozás a dúlakkal

- (szüléstámogatók)

www.module.hu

Dúlavonal: 30/6785-783,

info@module.hu

- Pécssett előzetes egyeztetéssel

Tel.: 72/211-259

Mélylélektani háttérű anya-magzat kapcsolatfejlesztő program

Dr. Hidas György

Tel.: 214-6461

Dr. Raffai Jenő

Tel.: 377-6692, 30/900-2039

Müller Zsófi

Tel.: 30/274-6932

Művészetterápiás tréning

Bp. V. kerület

Saját hang megtalálása a babával,
belső önmagunkkal

Schmidt Mariann

Tel.: 70/243-6036

Hoppál Bori dúla,

testtudat-oktató

www.noitestcsodai.hu

Vajúdástámogatás mindenkinek

Félnapos gyakorlatközpontú

kurzusok szülőpároknak

Tel.: 30/448-8444

www.holdudvar.babahaz.hu

www.nandu.hu

SZOPTATÁS

La Leche Liga Magyarország

A Liga baba-mama csoportjairól
és az önkéntes tanácsadók telefon-
számáról itt találsz bővebb
információt: www.lll.hu

Szoptatási problémákkal foglalkozó
tájékoztató füzetek megrendelése,
800 Ft/12 db áron:

Budapest II., Herman Ottó út 18.

Tel.: 214-3309.

Tudományos újdonságok a szoptatásról

www.szoptatsportal.hu

**Személyre szóló
szoptatási tanácsadás**

Nemzetközi vizsgával rendelkező
szaktanácsadók telefonszámokkal,
rendelési időikkel: www.ibclc.hu

**Kiscsoportos beszélgetés
a szoptatásról**

[www.szules.hu/new/napvilag/
szoptatszody](http://www.szules.hu/new/napvilag/szoptatszody)
szoptatási, nevelési tanácsadás
www.amibabank.hu
www.szody.hu

**Szoptatásra felkészítő tanfolyam
várandósoknak**

Rózsa Ibolyával
Bp. VIII., Bródy S. u. 13.
Sirius Teaház
www.iboly.hu

A Szoptatásért Magyar Egyesület

Információk a szoptatás
mikéntjéről és fotók szoptatási
testhelyzetekről:
www.szoptatasert.hu

Szoptatási ambulanciák

Szent István Kórház,
Bp. IX., Nagyvárad tér 1. N épület
Dr. Sarlai Katalin szoptatási
szaktanácsadó IBCLC
Tel.: 216-0350/1644
vagy 455-5700/1644
Ózd, Városi Kórház

Dr. Kós Csaba gyermekgyógyász,
szoptatási szaktanácsadó IBCLC
Tel.: 48/574-400/174
vagy 48/574-427

Dr. Kis Eleonóra gyermekgyó-
gyász, szoptatási szaktanácsadó
IBCLC

Intermed Bt. Rendelőjében
(Bp. II., Horvát u. 28.), illetve
sürgős esetekben
a Péterfy Sándor utcai Kórház
Koraszülött és Csecsemő
Osztályán.

Időpont kérése a (20) 560-3911-es
telefonon, hétköznap 12-18-ig
Debrecen, a Debreceni Egyetem
Szülészeti és Nőgyógyászati
Klinikája

Dr. Kovács Judit adjunktus
Tel.: 30/445-3567

Dr. Ádám Borbála neonatológus
gyermekgyógyász
Tel.: 20/942-4896

HIPNÓZIS

Magyar Hipnózis Egyesület
www.hipnozis-mke.hu

**Magyar Relaxációs és Szimbólum-
terápiás Egyesület**
www.relaxacio.hu

IRODALOMJEGYZÉK



- Barber, Joseph, Ph.D., and Cheri Adrian, Ph.D., Ed. Psychological Approaches to the Management of Pain. Levittown, Pa.: Brunnel/Mazel, 1982.
- Barstow, Anne Llewellyn. Witchcraze. San Francisco: Pandora, 1994.
- Bieler, Henry G., M.D. Food Is Your Best Medicine. New York: Random House, 1965.
- Birch, William G., M.D. A Doctor Discusses Pregnancy. Chicago: Budlong Press, 1993.
- Bolduc, Henry Leo. Self Hypnosis: Creating Your Own Destiny. Independence, Va.: Adventures into Time Publishers, 1992.
- Bradley, Robert A., M.D. Husband-Coached Childbirth. New York: Bantam Books, 1996.
- Capacchione, Lucia, and Sandra Bardsley. Creating a Joyful Birth Experience. New York: Fireside, 1994.
- Carola, Robert, et al. Human Anatomy and Physiology. New York: McGraw-Hill Education, 1990.
- Carpenter, Carl. Hypno Kinesiology: A Holistic Approach to Healing. New Delhi, India: Sterling Publishers, 2003.
- Chamberlain, David. The Mind of Your Newborn Baby. Berkeley, Calif.: North Atlantic Books, 1998.
- Curtis, Glade B., and Judith Schuler. Your Pregnancy Week by week. Cambridge, Mass.: DeCapo Press, 2004.
- Davis, Elizabeth, et al. Heart & Hands: A Midwife's Guide to Pregnancy and Birth. Berkeley, Calif.: Celestial Arts, 2004.

- Dick-Read, Grantly, M.D. *Childbirth Without Fear*. London: Printer & Martin Ltd., 2004.
- Dunham, Carroll, et al. *Mamatoto: A Celebration of Birth*. New York: Viking-Penguin, 1992.
- Dye, John H., M.D. *Easy Childbirth: Healthy Mother and Healthy Children*. Buffalo, N.Y.: J. H. Dye Medical Institute, 1891.
- Ehrenreich, Barbara, and Deirdre English. *Witches, Midwives and Nurses*. New York: The Feminist Press, 1972.
- Ellerbe, Helen. *The Dark Side of Christian History*. Berkeley, Calif.: Morningstar Books, 1995.
- Gaskin, Ina May. *Spiritual Midwifery*. Summertown, Tenn.: Book Publishing Co., 2002.
- Goer, Henci. *The Thinking Woman's Guide to a Better Birth*. New York: Perigree Books, 1999.
- Hawk, Breck, R.N., Midwife. *Hey! Who's Having This Baby, Anyway?* Phoenix Ariz.: Wnd Table Books, 2005.
- Harper, Barbara, R.N. *Gentle Birth Choices*. Rochester, Vt.: Healing Arts Press, 1994.
- Hoke, James H. *I Would If I Could and I Can*. Glendale, Calif.: Westwood Publishing Co., 1980.
- Jones, Carl. *The Birth Partner's Handbook*. Deephaven, Minn.: Meadowbrook Press, 1989.
- Kerr, Mary Brandt. *The Joy of Pregnancy*. New York: Golden Apple Publishers, 1987.

- Krasner, A.M., Ph.D. *The Wizard Within*. Irvine, Calif.: American Board of Hypnotherapy Press, 1990.
- Kroger, William, M.D. *Childbirth with Hypnosis*. North Hollywood, Calif.: Wilshire Book Co., 1970.
- Lazarev, Michael, M.D. *Sonatal*. Bloomsbury, N.J.: InfinitePotential, Inc., 1991.
- Leboyer, Frederick. *Birth Without Violence*. Rochester, Vt.: Healing Arts Press, 2002.
- Lennart, Righard. *Delivery Self-Attachment*. Sunland, Calif.: Geddes Productions, 1992.
- Lesko, Wendy, and Matthew Lesko. *The Maternity Sourcebook*. New York: Warner Books, 1985.
- Longacre, R.D., Ph.D., F.B.H.A. *Client-Centered Hypnotherapy*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Co., 1995.
- Loiser, Michael J. *Law of Attraction*. Victoria, B.C., Canada: Michael Losier, 2003.
- McCutcheon, Susan. *Natural Childbirth the Bradley Way*. New York: Plume, 1996.
- Mitford, Jessica. *The American Way of Birth*. New York: E.P. Dutton, 1992.
- Nathanielsz, Peter, M.D. *The Prenatal Prescription*. New York: HarperCollins Publishers, 2001.
- Northrup, Christiane, M.D., Ph.D. *Women's Bodies, Women's Wisdom*. New York: Bantam Books, 2002.
- Odent, Michel, M.D. *Birth Reborn*. Medford, N.J.: Birth Works Press, 1994.
- O'Toole, Marie T., Ed. *Miller-Keane Encyclopedia and Dictionary of Medicine, Nursing and Allied Health*. Philadelphia, Pa.: W.B. Saunders Co., 2003.
- Peterson, Gayle, Ph.D. *An Easier Childbirth*. Berkeley, Calif.: Shadow and Light Publications, 1993.

- Sears, William, M.D., and Martha Sears, R.N. *The Birth Book*. Boston, Mass.: Little, Brown, 1994.
- Shanley, Laura Kaplan. *Unassisted Childbirth*. New York: Bergin & Garvey Paperback, 1994.
- Simkin, Penny. *The Birth Partner*. Boston, Mass.: Harcard Common Press, 2001.
- Stone, Merlin. *When God Was a Woman*. Orlando, Fla.: Harcourt Brace & Co., 1976.
- Straus, Roger A., Ph.D. *Strategic Self-Hypnosis*. New York: Simon & Schuster, 2000.
- Thomas, Clayton L., Ed. *Taber's Cyclopedic Medical Dictionary*. Philadelphia, Pa.: F.A. Davis Co., 1997.
- Vander, Arthur, et al. *Human Physiology*. New York: McGraw-Hill Publishing Co., 1997.
- Vaughn, Kathleen. *Safe Childbirth*. London: Bailliere, Tindal & Cox, 1937.
- Verny, Thomas, M.D. *The Secret Life of the Unborn Child*, New York: Dell Publishing, 1981.
- Weil, Andrew, M.D. *Spontaneous Healing*. New York: Ballantine Publishing Group, 1995.
- Wessel, Helen. *The Joy of Natural Childbirth: Natural Childbirth and the Christian Family*. Santa Rosa Beach, Fla.: Bookmates International Inc., 1994.
- Wildner, Kim. *Mother's Intention: How Belief Shapes Birth*. Ludington, Mich.: Harbor & Hill Publishing, 2003.
- Wirh, Frederick, M.D. *Prenatal Parenting*. New York: Harper Collins Publishers, 2001.

KIADVÁNYOK, CIKKEK, FOLYÓIRATOK ÉS KUTATÁSOK

Carnation Health Care Services, Pregnancy in Anatomical Illustrations, Los Angeles, Calif., 1962.

Cesarean Prevention Movement, Things You Can Do to Avoid an Unnecessary Cesarean, Syracuse, N.Y., 1989.

„Childbirth Without Fear”, Life, jan. 1950.

Division of Maternal and Child Health, Prenatal and Postnatal Care, Dept. of Health & Human Services, Rockville, Md.

Gilman, Elenor, „Turning Breech Babies with Hypnosis”, American Health, Nov. 1995.

Kuhlman, Christine, „A Time for Letting Go”, Convergence Magazine, 1989.

Levine, Beth, „Labor Intensive”, Woman’s Day, May 1996.

Mehl-Madronna, Louis, „Hypnosis and Conversion of the Breech to the Vertex Presentation”, Archives of Family Medicine, Vol. 3, Oct. 1994.

Orr, Tamara B, „Controlling Pain through Hypnosis”, Back pain Magazine, May 1990.

Reed, Donna, Goddess Remembered, The Burning Times, Full Circle, National Film Board of Canada.

Ross Laboratories, Becoming a Parent, Ross Growth and Development Series, Columbus, Ohio, 1988.

Tow, Jennifer, „Labor Support, Empowering Women in Birth”, Spirit of Change Magazine, Jan. 1998.

A SZERZŐRŐL



Marie (Mickey) Mongan, a Hipnoszülés Intézet igazgatója a New Hampshire-beli Concorde mellett. Korábban egy női főiskola dékánjaként dolgozott. Mongan hipnoterápiás és hipno-szülés tanfolyamait harminc év magán- és közsférában szerzett főiskolai nevelői és tanácsadói gyakorlat gazdagítja.

Már pályafutása kezdetén elismerték tevékenységét, amikor New Hampshire öt kimagasló pedagógusa közé sorolták és megkapta a Ford Foundation Fellowship ösztöndíját a Harvard Egyetemre.

New Hampshire-i állami jogosítványa van lelki tanácsadásra, emellett haladó klinikai hipnó terapeutaként, hipnó-aneszteziológusként praktizál. Számos elismerést kapott a hipnoterápiában elért eredményeiért, többek közt a National Guild of Hypnotists President's Award (Nemzeti Hipnoterapeuták Egyesületének Elnöki díját), valamint megkapta a nagyra értékelt Charles Tebbetts díjat az egészségügy terén a hipnózis elfogadásáért és megértéséért végzett munkásságáért.

Plymouth Állam egyetemének Alumni Achievement díját is átvehette.

1992 tavaszán Mongan a Hidak a Békéért Alapítvány amerikai diplomatájaként Moszkvába utazott, és személyzet-kezelési technikákat tanított az orosz nőknek.

Mickey Mongan négy, immár felnőtt gyermek édesanyja, akik mind a hipno-szülés alapját képező Dick-Read módszer segítségével születtek.

Munkája az egyéni és csoportos terápia-alkalmazások széles spektrumát foglalja magában a hipno-szülés program mellett, melyet ebben a kötetben osztott meg az olvasóközönséggel.

TARTALOM



| | |
|--|-----|
| Előszó a magyar kiadáshoz..... | 5 |
| Előszó..... | 7 |
| Bevezető..... | 9 |
| Üzenet a szülőknek..... | 11 |
| A természetes gyermekszülés eszméjének születése..... | 15 |
| A hipno-szülés eszméjének születése..... | 20 |
| Tekintsünk nyugalommal a szülés világára: a hipno-szülés filozófiája..... | 33 |
| Mi ez a süket duma? Az egyszerűség hatalma..... | 39 |
| Ünneptől a félelemig: A nők és a szülés története..... | 47 |
| Milyen hatással van a félelem a vajúdasra?..... | 56 |
| Szabaduljunk meg a félelemtől!..... | 66 |
| A gondolat hatalma..... | 70 |
| Beleszeretsz a kisbabádba..... | 85 |
| A szülést kísérők és a szülési környezet megválasztása..... | 93 |
| Készítsd fel testedet, lelkedet a sikerre..... | 99 |
| Légzési technikák..... | 105 |
| Relaxációs technikák..... | 113 |
| Vizualizációs technikák..... | 119 |
| Végső elmélyítő technikák..... | 127 |
| Táplálkozás..... | 133 |

| | |
|---|-----|
| Testgyakorlás..... | 138 |
| Gátmasszázs..... | 146 |
| Felkészülés a baba fogadására..... | 148 |
| Ha a baba fekvése medencevégű | 153 |
| Vajúdás előtt: amikor a baba készen áll..... | 157 |
| Engedd, hogy babád és tested diktálja a ritmust!..... | 162 |
| Amikor a természetnek segítségre van szüksége..... | 166 |
| Gyermekszülés – A szeretet munkája: a vajúdás kezdete | 170 |
| Az egyszerűbb, kényelmesebb szülés érdekében..... | 172 |
| Hogyan dolgozik testünk velünk és érettünk?..... | 174 |
| Érkezés a szülés helyszínére | 179 |
| A vajúdás kezdete..... | 183 |
| A vajúdás előrehaladása: Tágulási szakasz..... | 188 |
| Lassú vagy leálló vajúdás..... | 192 |
| Közel a beteljesülés..... | 197 |
| A szülés élménye: Szerelmet lélegezni, életet adni..... | 202 |
| A kitolási szak pozíciói..... | 208 |
| Kitolás és szülés..... | 218 |
| Szülés után..... | 221 |
| A negyedik harmad..... | 224 |
| Az anyatej a legjobb tej | 230 |
| Függelék: Szülési terv..... | 235 |
| Hasznos címek..... | 243 |
| Irodalomjegyzék..... | 249 |
| A szerzőről..... | 253 |

A gyermek születése nem félelmetes esemény, hanem az élet legtermészetesebb csodája. Marie F. Mongan, a hipno-szülés módszerének megalkotója gyakorlati tanácsadójában eloszlatja a fájdalommal kapcsolatos mítoszt, amit eddig a szülés szükséges velejárójaként fogadtunk el. Bebizonyítja, hogy ha leküzdjük a félelmet, mely izmainkat görcsben, testünket mereven tartja, akkor gyöngéd szülésben lesz részünk.

A könyvben bemutatott hipno-szülés program a természetes, beavatkozástól mentes szülést támogatja. Segít ellazítani elménket, hogy testünk közben dolgozhasson. A gyakorlatok – pozitív gondolkodás, relaxáció, vizualizáció, légzéstechnika és fizikai felkészülés – boldog, kényelmes terhességet eredményeznek. A megszerzett önbizalmon és hiten alapuló örömteli várakozás békés, természetes szüléssel zárul, amihez minden anyának joga van.

„Ugye, kedves Kismama, érdekli, milyen körülmények között jön világra a várva várt baba? Nem is gondolná, mennyit tud tenni azért, hogy életre szóló élmény legyen a szülés, melyből erőt és önbizalmat meríthet Ön is és a mindennél drágább jövevény is. Mert a boldog szülés mindennek előtt az ő érdeke.”

Bálits Éva

főszerkesztő, Kismama magazin

3300 Ft

