

## Szülésélmény: stressz vagy végtelen szabadság?

Nincs két egyforma szülés, ez egészen biztos. Ahogy az is, hogy az élmény hatása alól még hosszú ideig nem tudunk szabadulni. Gyakran előfordul, hogy utána minduntalan lejátszuk magunkban a történeteket, akár egy filmet. És beszélünk, írunk róla. De vajon tudjuk-e, értjük-e, mit is éltünk át, mi zajlott le közben bennünk? Békési Beáta pszichológust kértük, segítsen értelmezni a szüléstörténeteket, és reflektáljon azokra a benyomásokra, amelyeket az alábbi események szereplői éltek át. Ezúttal azt boncolgatjuk tehát, hogy a kórházban egymást követő fejleménye, hogyan befolyásolják a szülés élményét.

"Akit eddig belülről melengettem"

A 38. héten, szerda hajnalban elkezdett folyni a magzatvíz. Megörültem, hogy végre elkezdődik, de mivel fájások nem voltak, megvártuk a reggelt, és végül szülői unszólásra délelőtt mentünk csak be a kórházba. Befektettek a szülőszobára, megvizsgáltak, megállapították, hogy a méhszájam még egyáltalán nem tágult ki, NST-gépre tettek, és vártunk. Délutánra már kicsi fájásaim voltak, de miután végighallgattam a szomszéd helyiségben vajúdó kismama szülését, annyira megijedtem a rám váró "borzalmaktól", hogy a fájások alábbhagytak. Közben folyt belőlem a magzatvíz. Próbáltam lépcsőzni, de nem segített. Kis fájásokkal átvirrasztottam az éjszakát, és hajnalban az ügyeletes szülésznő már pedzegette a császármetszés lehetőségét, amitől halálosan megrémültem.

Reggel megjelent egy egész orvoscsoport (aválasztott orvosom éppen elutazott), szinte mindannyian megvizsgáltak, és megállapították, hogy egy ujjnyira sem tágult ki a méhszájam, viszont mivel már több mint 24 órája folyik a magzatvíz, fennáll a fertőzésveszély, minél hamarabb tenni kell valamit. Az orvos felvázolt több lehetőséget, ecsetelve a lehetséges következményeket is. Egy fáradt, halálosan ijedt kismamától várták a döntést. Úgy tűnt, az orvos leginkább a császárt javasolja, így 10 óra 22 perckor kioperálták belőlem a kislányomat. Pedig mikor a műtőbe toltak, már komoly fájásaim is voltak. A babát fél pillanatra megmutatták, aztán elvitték. Nagyon sérelmeztem, hogy miért nem teszik rám, miért nem foghatom meg, de csak megmosolyogtak. Gondoltam, császárnál ez nem lehetséges. 12(!) óra múlva, este fél 10-kor hozták ki először a picit, és fél órára mellém fektették. Igaz, csak simogatni tudtam, de életem legszebb fél órája volt, és nagyon bánt, hogy ez hamarabb nem történhetett meg. Fura volt, hogy "szültem", és még sincs mellettem a kicsi, akit eddig belülről melengettem."

Enikő

Békési Beáta, pszichológus: - "Megörültem, hogy végre elkezdődött" - indul a beszámoló. Joggal feltételezhetjük, hogy új szerepére hangolódva, örömmel és kellő készültséggel nézett a szülés feladata elé a levél írója. Ahhoz, hogy a szülő nő teljesíteni tudja a feladatát, a környezetnek biztosítania kell(ene) a megfelelő atmoszférát. Vagyis a szakma szabályainak megfelelő intézkedések közben is tekintettel kellene lenni a szülés természetére, arra, hogy a szülő nő a saját módján, zavartalanul tegyen eleget a teste útmutatásainak. A szülés folyamatát először megtapasztaló nő elbizonytalanodásában a szülői "unszólásnak" is szerepe lehet. Ezt pedig fokozhatja, ha a folyamat élettani módját kórosnak tüntetik fel. Ha nem mondják el, hogy természetes az, hogy a méhösszehúzóerők gyakran csak a magzatvíz elfolyása után több órával indulnak meg. Azok a körülmények pedig, amelyek egyoldalúan csak félelmet ébresztenek (például az intimitás hiánya, a szomszéd helyiségben vajúdó kismama szülése, a lehetséges szövödmények felvázolása), vagy megkérdőjelezzik a testének működését (császármetszés "pedzegetése", egy "egész orvoscsoport" fellépése), és sürgetettséget sugallnak ("fertőzésveszély", "minél hamarabb tenni kell valamit") a szülés élményét örömteliből "borzalmassá" fordíthatják át. Ez a fenyegetettség védekezésbe kényszeríti a személyiséget, az ezt kísérő stressz pedig előbb-utóbb akár még a szülés folyamatát is leállíthatja. Az ilyen helyzetet átélő szülő nő számára, a megfelelő - a félelmeit oldani képes - segítség híján, csak a

baba "kioperálása" lehet az egyetlen &bdquo;megoldás". A szülés körülményei aztán - nem kívánatos és indokolatlan módon - áttevődnek az anya-gyerek kapcsolatra is, s &bdquo;alkalmatlanná" teszik az anyát új szerepének gyakorlására is.

## Alternatív szülés

&bdquo;Szenteste volt, a szülészetén alig voltak néhányan. Csak én vajúdtam csöndesen a férjembe kapaszkodva. Sétálgattunk, nem zavart senki, a dűla is hátrább húzódott, mert látta, hogy mi ketten mennyire összehangolódtunk. Amikor jött egy-egy méhösszehúzóadás, teljesen ellazultam, és a férjembe kapaszkodtam. Ő tartott engem, és olyan béke és végtelen szabadság volt ebben, hogy nem is éreztem, hogy kórházban vagyok. Próbálgattam más testhelyzeteket is, de így, állva volt a legjobb. Nem volt választott orvosom, az ügyeletes jött a szülésznővel az alternatív szülőszobába. Gyorsan tárgultam, de akkor ezt nem érzékeltem. Meglepődtem, amikor egyszerre csak azt mondták, üljek le a szülőszámlira, mert mindjárt megszületik a kisbabám. Leültem, ahogy mondták, de nem éreztem ott jól magam. Csúszkáltam a széken, nem tudtam hátradőlni. Olyan megkapaszkodási vágy volt bennem, és ez a széken nem sikerült. Lehet, hogy egy hagyományos ágy, ahol van kapaszkodó meg lábtámasztó, jobb lett volna? Vagy ha állva maradhatok? Nem is tudom. Mondták utána, hogy most már nyomhatok, én meg kértem, hogy segítsenek, mert már nem emlékszem a szülésfelkészítőn tanult légzéstechnikára. Ők diktálták is a légzést, és harmadik összehúzóadásra megszületett a kislányom gátmetszés nélkül. Rögtön magamhoz ölelhettem."

## Edina

Békési Beáta, pszichológus: - Jó példa arra, hogy összeegyeztethető a kórházi struktúra az igazi alternatívitással. Ez ugyanis azt jelenti, hogy a szülészet nem pusztán választási lehetőséget ajánl, hanem elfogadja, és ítélezéstől mentesen támogatja a szülő nő saját megoldási módját. Hitelt ad érzéseinek, elismeri &bdquo;szakértelmét", így teremti meg azt a biztonságos közeget, amelyben a szülő nő támaszkodni tud az érzéseire, és másokra is azon a módon, ahogyan arra neki szüksége van. Mindazok a körülmények, amelyek az ösztönösséget támogatják - intimitás, elvonulási lehetőség, racionális nyelv mellőzése, a szülestől idegen elvárások mellőzése - elfogadják a nő kompetenciáját, miközben a szakmai kontroll elvesztésétől sem kell tartani. Így tudja átélni a &bdquo;béke és végtelen szabadság" élményét, miközben a legteljesebben együttműködik a szakmai közeggel. Mindemellett arra is nagyon jó példa ez a történet, hogyan tudja egy - a szakmai rutin diktálta - kívülről jövő utasítás kiközökenteni a szülő nőt az ösztönös jelenlétből, amely eddig hatékonyan vitte előre a szülés folyamatát. Így nem csoda, ha külső, technikai segítségre szorul.

&bdquo;Sose szül meg, ha nem segíték"

&bdquo;CTG-re mentem, az eredménye jó lett. A belső vizsgálat viszont elég fájdalmas volt, ezért úgy gondolom, az orvos megindította a szülest, amit nagyon szerettem volna elkerülni. Még hazamentünk, de folyamatosan jöttek a fájások, ezért visszaindultunk a kórházba. Szépen aláírátták velem a biáncó papírt, hogy tájékoztatva vagyok a beavatkozásokról és azok kockázatairól, és beleegyezek stb. stb. Beöntés, borotválás. Utána zuhanyoztam, sétálgattam, a párom kezét szorongattam, ahogy jöttek a még mindig rendszertelen, de erős összehúzóadások. Közben többször volt CTG, mindig jó eredménnyel. Kézzeel tárgítás következett fájás közben, az ellenségemnek sem kívánom, életem legszörnyűbb pár perce volt. Az orvos nem is akarta abbahagyni, hiába tiltakoztam, vonaglottam (&bdquo;Sose szül meg, ha nem segíték!" - mondogatta). Utána oxitocint (méhösszehúzóadásokat keltő szer - a szerk.) javasolt, de nem is igazán vártak a beleegyezésemre. Megkérdezte, kérek-e EDA-t (gerinc közeli érzéstelenítés - a szerk.). Kértem. Nem akartam, de elképzelttem, hogy oxitocinnal még sokkal fájdalmasabb lesz, és inkább mellette döntöttem. Aztán jött egy nagyon aranyos aneszteziológus doktornő, beadta az érzéstelenítőt, és hawaii-dj-napfény lett minden. Éreztem ugyan az összehúzóadásokat, de nem fájdalommal, nem is tudom pontosan leírni. Közben mindenki tette a dolgát, pittyegtek a gépek, egy ideig sűrögtek körülöttem, úgy éreztem, itt mindenki tesz valamit a szülestért, én magam nem is csinállok semmit, csak véletlenül ott maradtam megfigyelőként. Valahogy fel is adtam az egészet magamban, hogy ezt a babát meg tudom szülni, hiszen hogyan szülnhetne az, aki nem &bdquo;csinál" semmit, akinek magyarázni kell, hogyan üljön-feküdjön-

vegyen levegőt...

Két szülésznő is bent volt, de beszélgettek a sarokban, nem figyeltek rám. A párom vette észre, hogy sokszor 60 körülre esik a baba szívhangja, van, amikor el is tűnik. Én először nem is fogtam fel, hogy a "császár" és "műtő" szavak rám vonatkoznak, aztán már toltak is át. 17:04-kor emelték ki a kislányomat, aki rögtön felsírt. Amikor bebugyolálva visszahozták, odatartották az arcomhoz. Nagyon rossz volt, hogy a kezeim ki voltak kötve, így megsimogatni sem tudtam.

Edit

Békési Beáta, pszichológus: - Bízhatunk-e a szülés természetes folyamatában? Mi a szakember feladata? Kié a szülés? Tud-e szülni egy nő külső segítség nélkül? A történetet olvasva ezek a kérdések fogalmazódnak meg bennem. A szülés orvosi modelljében - összhangban a résztvevők elvárásaival - a szülés és a születés szövődményeinek elkerülése és gyógyítása a cél. Ez a kórházi struktúrán belül szabálycentrikus és beavatkozáscentrikus ellátást jelent, amely sokáig kiszorított minden egyéb szempontot a szülés körüli időszakból, egyértelműen elvárva a szakmai környezettel való feltétlen együttműködést. Bár ez a gyakorlat változóban van, köszönhetően az elmúlt húsz év "alternatív" és "családközpontú" törekvéseinek, sok helyen még ma is él ez a konzervatív "szülésvezetési" mód, ami a levélíró rossz tapasztalatát okozta. Ez a fajta szülészeti ellátás sajátos intézkedéseivel - bár szándékai szerint a kockázatot igyekszik minimalizálni az események kézben tartásával -, a szülés és a szülő nő kompetenciáját kérdőjelezi meg. Ebben a történetben semmit sem bíztak a "véletlenre": "megindították, aláírták, tágitották", ezzel kiiktatták a kismamát, ami újabb és újabb beavatkozást tett szinte előre kiszámíthatóan szükségessé. Amikor a szülő nőt "megfigyelővé" teszik, nem zavarja ugyan a szülőszobai munkát, de nem tud tenni semmit sem, és akaratlanul sodródik egyik beavatkozástól a másikig, miközben ő maga is elhiszi, hogy mindaz, amit átél, igaz: ha nem segítenének, "soha nem szülné meg". A következményeket pedig már a baba is elszenvedti: az érkezésére váró anya keze "meg van kötve".

Ez a helyzet jó példa arra, hogy a nem a maga helyén alkalmazott "technikai segítség" leállíthatja a természetes folyamatokat ahelyett, hogy igazi biztonságot nyújtana.

Békési Beáta, klinikai pszichológus évek óta foglalkozik az anyaság, a születés kérdéseivel. Évek óta ő vezeti az Aktív Szülés Programot, ahol pszichológusok, védőnők, gyógytornászok, táncterapeuták segítségével készülődhetnek a résztvevők gyermekük születésére és az azt követő időszak feladataira.

Rist Lilla

Forrás: Nők Lapja

