Kórházban háborítatlanul - Zsófi születése

Elõzmények: van egy két év kilenc hónapos kislányom, Lili. Nagyon szép és könnyû születése volt. Maga a várandósság nehezebb volt most, mint Lilivel. Sokkal fáradékonyabb voltam, nehezebbnek éreztem a pocakom. Lili májusban született, Zsófi februári baba.

A vizsgálatokkal minden rendben volt, nagyon örültünk, hogy õ is lány lesz. Nagyon nyugodtan telt el a kilenc hónap. Egyedül azon aggódtam, hogy hogyan fogom megoldani a vajúdást és a kórházi tartózkodást. A lehetõ legminimálisabbat akartam távol lenni Lilitõl. Nagyon szoros vele a kapcsolatunk, féltem az elválástól. Végül úgy oldottuk mega dolgot, hogy egy nagyon jó barátnõmet kértem meg, hogy ha itt az idõ, jöjjön át és vigyázzon Lilire, míg Siófokról felérnek a nagyszülõk. Ez nagyon jólmûködött. Már csak egy problémát kellett megoldani: pozitív lett a szereptococcus tesztem, ami azt jelentette, hogy a tervezettnél mindenképpen hamarabb kell bemenjek a kórházba...

Számomra ez komoly problémát jelentett, mert enyhén szólva is kórház és protokoll- fóbiám van. Biztos voltam benne, hogy nem tudok zavartalanul szülni, ha ott kell vajúdnom. Kétségbeesetten elkezdtük keresni a megoldást, de csak nem akart összeállni a kép. Egy dolog lett biztos, hogy Grilla dúlaként mellettem lesz. Ez tulajdonképpen annyira megnyugtatott, hogy egészen ellazulva tekintettem az események elé. Ha Õ ott lesz, nagyon nagy baj nem történhet.

Szülés

Végül a természet megoldotta a problémáim nagyobb részét. Egy héttel a számított idõpont elõtt elfolyt hajnali negyed háromkor a magzatvíz. Ekkor tudtam, hogy huszonnégy órán belül megszületikZsófi, vagy így, vagy úgy. Tudtam, hogy mindenképpen korábban be kell mennem a tervezettnél, de valahogy azt is éreztem, hogy minden rendben lesz. Nem mentem ki a hálószobából, jól kibéleltem az ágyat törölközõvel, és kiélveztem az utolsó éjszakát a kislányommal kettesben. Õ végig ott szuszogott mellettem békésen, hozzám bújva. Az egészet átaludta, még a telefonálásokat is. Rögtön hívtam Grillát, aki ellátott tanácsokkal, kérdezte, hogy én mit szeretnék, mikor akarom, hogy jöjjön, mikor akarok bemenni. Mondta azt is, hogy hívjam fel a szülésznõt is, de ezt igyekeztem nem meghallani. A kórháztól továbbra is rettegtem, inkább bele sem gondoltam. A férjem nem tudott aludni, õ végig kint pakolászott. Viszont a fájások szépen jöttek, öt óra körül már négy-öt percesek voltak, igaz nem túl erõsek (a telefonomon mértem). Ekkor kimentem zuhanyozni, gondoltam utána felhívom a szülésznõt, aztán Grillát. A zuhany alatt már elkezdtem aggódni és a telefonálások alatt teljesen elmúltak a fájások. A szülésznõ rám bízta, de határozottan javasolta, hogy minél hamarabb menjek be. Én erre elképzeltem a közös vajúdót, vizionáltam ahogy veszekszem az emberekkel, hogy hagyjanak békén, nem kérem a sok felesleges vizsgálatot és biztos voltam benne, hogy senki nem fog megérteni, és gyógyszeres beavatkozás lesz a vége, mert én így képtelen vagyok szülni. Mire Grilla és Judit barátnõm ide értek, már teljes pánikban voltam. Ekkor hét óra körül lehetett.

A magzatvíz folyamatosan folyt belõlem, nem szivárgott. Lili még mindig békésen aludt, nekem semmi jele, hogy be akarna indulni a szülés. Elég elkeserítõ helyzet volt. Nem éreztem magamat itthon sem jól, a kórházba végképp nem akaródzott elindulni, egyre idegesebb lettem. Szerencsére a lányok nyugodtak voltak, a férjem fantasztikusan alkalmazkodott a hangulataimhoz. Grilla rábeszélt, hogy egyek igyak, ami utólag tényleg szerencsés döntésnek bizonyult. Hallgattunk jóga zenét, voltak mécsesek, meg minden, amit csak akartam, de nem éreztem magam biztonságban, nem találtam a helyem, nem voltam nyugodt. Így fél kilenckörül mindenre felkészülve elindultunk a kórházba. Elõtte még felébresztettem és elköszöntem a kislányomtól. Utólag visszanézve ez volt a leg borzalmasabb élménye a napnak. Nagyon nehezen hagytam otthon Lilit, még az autóban is pityeregtünk a férjemmel. Persze két percen belül telefonált a barátnõm, hogy Lilinek már kutya baja, vidáman fújkálják a lufikat. Hívtuk a nagyszülõket is,

lassan helyükre kerültek a dolgok.

Most már nagyjából Zsófira és a szülésre tudtam koncentrálni. Szerencsére Grilla ismer. Régóta ismer. Azt hiszem, tudta,hogy a leghatásosabb nálam, ha nem erõltet semmit, békén hagy, és nagyon nyugodtan válaszol a kérdéseimre. Én egész úton küzdöttem magammal. Tudtam,hogy az egésznek a kulcsa, ha elengedem az ellenállásokat és „felülök a hullámra”. Ez komoly lecke volt nekem az élettõl, nagyon nehezen viselem, ha nem én irányítok. Nagyon sokat segített Grillának az a mondata, hogy hagyjam, had segítsenek mások is.

Kórház

Kilenc körül érkeztünk meg. Elhatároztam, hogy nem fogok mereven ellenállni, igyekszem nem gyanakvóan és ellenségként tekinteni a kórházi személyzetre. Ez nagyon jó döntés volt. Tudtam, hogy bizonyos vizsgálatokat nem fogok tudni elkerülni, ezekbe belenyugodtam és számítottam rájuk.

A Szent Imrében nem mehet be kísérõ amég a szülõszobába nem kerülünk. Így a férjem és Grilla letelepedtek a váróba és bíztattak, hogy minden rendben lesz. Nagy levegõt vettem és becsöngettem. Kinyitották az ajtót és kedvesen beinvitáltak. Én elmondtam ki vagyok, miért jöttem, ki az orvosom, ki a szülésznõm. Meglepõ nyugalom volt az osztályon, és ami még meglepõbb volt számomra, mindenki nagyon kedves volt és nem akartak azonnal mindenféle vizsgálatokkal, masinákkal nekem esni. Nem szúrtak le, hogy miért csak most jöttem, sõt, megértõen végighallgattak. Persze azért kaptam egy ágyat a közös vajúdóban, de senki nem akart rákényszeríteni, hogy használjam is. Orvosnak hírét sem láttam egy jó darabig, és még azon sem akadtak ki, hogy otthon hagytam a papírjaimat meg a streptococcus eredményét is. Hagytak idõt mindenre, mosolyogtak, és az összes kérdésemre kedvesen válaszoltak. Igazából egy szülésznõ volt ott és egy gyakornok, akiknek sajnos nem emlékszem a nevére.

Egy idõ után már nem is tûnt az egész olyan ijesztõnek. Az nst-re meg egyenesen kíváncsi voltam. Tudtam, hogy a felvételi vizsgálatot nem tudom elkerülni, de erre felkészültem. Az ügyeletes doki végezte meglehetõsen személytelenül, de nem durván. Túl voltam rajta,megállapította, amit magamtól is tudtam. Teljesen zárt a méhszáj. Nem dobott fel a hír, de tudtam, hogy van még idõm. Ez után nagyon kedvesen bekísértek az egyik szülõszobába, még választhattam is. A rózsaszínt választottam. Ott adták be az elsõ adag antibiotikumot.Ott sem volt semmi erõltetés, mindem úgy történt, ahogy én szerettem volna. Automatikusan valami kanül félét akartak a vénámba rakni, mert úgyis kell még egy adag injekció, és ha kell még valami beavatkozás, akkor is jobb, ha nem kell vénát keresni. Én nagyon szépen megköszöntem, de mondtam, hogy nem kérem.Kicsit csodálkozott a szülésznõ, de elfogadta és elsõre sikerült beadnia a szert. Ekkor tíz óra volt. Megbeszéltük, hogy kettõkor megkapom a második adagot, addig nem macerálnak. Nem is maceráltak. Oda mehettem, ahova akartam, azt tehettem, amit akartam. A folyosón találkoztam az orvosom asszisztensével a rendelõbõl. Megismert és kedvesen elbeszélgetett velem. Elmondtam neki a szituációt, meg hogy mennyire félek és õ nagyon segítõkészen javasolt nekem homeopátiás szert. Mondta, hogy adna, de neki éppen elfogyott, de ha veszek, kifizeti és átveszi tõlem. Még parázs olajt is kerített nekem, és egy gyengébb potenciát is hozott a szerbõl.

Most már homeós bogyóval, olajjal és dúlával felszerelkezve, elfolyt magzatvízzel, nulla méhtevékenységgel, zárt méhnyakkal vághattam neki, hogy valamiféle vajúdást produkáljak.

Ekkor költöztem ki a váróba, és kettõig csak pisilni mentem vissza az osztályra.

A váró

Kint a padon üldögélve várt rám a férjem és Grilla. Beszámoltam nekik az eseményekrõl. Nem lepõdtek meg, de örültek, hogy pozitív tapasztalataim voltak. Szerencsére a férjemen látszott, hogy elég rosszul viselné a várakozást, nagyon fáradt volt. Õ hajnali kettõ óta nem aludt. Megkérdeztem, hogy elhozná-e otthonról a papírjaimat, meg hozna-e homeósbogyót. Láthatóan nagyon örült, hogy hasznossá teheti magát.

Mi Grillával ott maradtunk és kettõig beszélgettünk. Szigorúan semleges témákról, mint építkezés, gasztronómia kontra egészséges életmód, a gyerekek. Közben persze folyamatosan figyelt rám, és azt hiszem, ez volt a kulcsa az egésznek. Még reggel mondta, hogy hozzunk magunkkal takarót, arra nagyon figyelt, hogy folyamatosan rám legyen tekerve. Ez a meleg miatt volt fontos. Rengeteget itatott, óránként egy liter vizet vagy meleg teát diktált belém. Arra is odafigyelt, hogy folyamatosan egyek valamit. Még reggel otthon készített nekem szendvicset, és elõre fel is vágta! Volt

nálunk rágcsi,és a férjemet is megkértük, hogy hozzon nekünk még plusz szendvicset. Mivel eléggé erõs cigiszag volt ott a szülészeti osztály elõtt, gondoltuk, egy kávé nem ronthat a dolgon, kértünk azt is egyet. Egyébként egyikünk sem kávézik. Mikor megérkezett az ellátmány és a homeós bogyó, a férjem (Péter) lement az autóba aludni. Ez így kezdett nagyon kerek és biztonságos lenni. Grilla felügyelete alatt megfelelõ idõben és módon használtam az olajokat (panaromos parázs olaj, és muskotályzsálya) és a homeós bogyókat. Mire eljött a két óra, már újrakezdõdtek a fájások. Nagyon megnyugtató volt, hogy tényleg senki nem macerált, senki nem akart tõlem semmit. Csak pisilni jártam be és mindig készségesen beengedtek, még mosolyogtak is. (Csöngetni kell, ha be akarunk menni az osztályra)

Kettõkor kedvesen szólt a szülésznõ, hogy itt az ideje a második antibiotikumnak, és csinálnának egy NST-t is. Nem is bántam, hogy egy kicsit lefeküdhetek, szinte folyamatosan járkáltam addig fel-alá. Az esett jól.

Bementünk megint a rózsaszín szobába, én kényelmesen lefeküdtem, rám rakták a gépet. Sajnos, nem ment olyan egyszerûen a vénás injekció, mint elõször, rendesen akupunktúrázott a szülésznõ. Látszott rajta, hogy sajnálja, de azért eléggé rossz volt. Féltem is, hogy megint elmúlnak a fájások, de szerencsére nem így történt. Mire kész voltunk a szurival, már egész szép görbét mutatott a gép. Ez akkor fontos volt nekem, kellett a megerõsítés, pedig nem nagyon szeretem az ilyen mû dolgokat. De ott feküdni is jól esett, és látni a görbét is. Még el is magyarázták, hogy mi micsoda rajta, mert én ott bizonytalankodtam, hogy túl ritkák biztos, és tutira nem elég erõsek a fájások. Elmondták, hogy ezek pont jó fájások és elég erõsek is, az elején nem is kell ennél több. Hú, ennek nagyon megörültem. Szerintem, látták õk is rajtam, hogy jó nekem ott egy kicsit a nyugalom, úgyhogy jó sokáig rajtam hagyták a gépet, néha bejöttek és bíztattak, hogy nagyon jól alakulnak a dolgok, most már minden rendben lesz. Fogalmam sincs, meddig tartott ez az egész, egy órát biztosan bent töltöttem. A végén óvatosan megkérdezte a szülésznõ, hogy ne vizsgáljon-e meg, mert ha két ujjnyira ki vagyok tágulva,akkor bemehetnénk akár az alternatív szobába is. Erre egy kicsit bepánikoltam,hogy de mi van, ha még mindig semmi? Megnyugtatott, hogy de biztosan alakultak már a dolgok. Kicsit félve átmentünk a vizsgálóba. És láss csodát, szûkösen ugyan, de megvolt a két ujjnyi. Szerintem egy kicsit csalt a kedvemért. Látszott rajta, hogy Õ is tényleg örül, szólt is rögtön az ügyeletes dokinak, aki az áldását adta ránk, mehettünk az alternatív szobába. Juhé!! A doki szerencsére nem akart megvizsgálni, nem is volt semmi több macera. A szülésznõ még azt is felajánlotta, hogy felhívja Katát, a választott szülésznõmet. Szerintem, ez több egyszerû udvariasságnál.

Nagy boldogan mentem ki Grillához, és újságoltam neki, hogy úgy tûnik, mégiscsak szülünk! Nagyon örült õ is, felhívtuk Pétert is, hogy költözhetünk. Annyira felszabadultam az események alakulásától, hogy nagyon gyorsan elkezdtek erõsödni a fájások. Mire Péter felért, már rendesen át kellett lélegeznem a fájásokat. Ebben a legtöbbet a jógán tanultak segítettek. Félelmetes hatást lehetett elérni a jógával. Elkezdtem az ott tanultak szerint koncentrálni, hasi légzéseket alkalmazni: a babát körülölelõ fény be, aranyfonal ki, laza állkapocs, relaxálás. Szerintem Réka, a jógaoktató is büszke lett volna rám. Viszont már nem volt jó kint, szerettem volna már a végleges helyünkre beköltözni. Be is csöngettünk, hogy mi mennénk az alternatív szobába, de csak szegény takarító néni nyitotta ki az ajtót, és kicsit ilyedten mondta a kérésünkre, hogy mindenki bement szüléshez, egyedül van, és bizony az alternatív szoba foglalt, jön Kata, õ megy be egy kismamával. Mondtam neki, hogy a Kata hozzám jön és mi már nagyon mennénk, de annyira ijedt képet vágott és kérte, hogy várjuk meg Katát, hogy beleegyeztünk. Arra emlékszem még, hogy elhívott Grilla lépcsõzni, de az már eléggé nem esett jól, már nagyon erõsek voltak a fájások, de még kezelhetõek.

A szülõszoba

Szerencsére megérkezett hamarosan Kata is, bemehettünk. Innen nagyon felgyorsultak az események. Elrendezkedtek, gyertyát gyújtottak, átöltöztek Péterék, Kata hozott valami kellékeket, ennyire emlékszem. Akkor már nagyon kellett koncentrálnom. Még tudtam, hogy egy vizsgálat visszavan, azon túl voltunk hamar. Választhattam, hogy a szobában, vagy a vizsgálóban végezze-e el. A vizsgálót választottam. Akkor még volt erõm szemérmeskedni. Az eredmény négy ujjnyi, ha jól emlékszem,és hogy már bugyi nélkül akartam visszamenni. Szerencsére a saját ruhámban lehettem, és orvosnak hírét sem láttam. Ezek számomra nagyon pozitív dolgok. Bent már nagyon nem találtam a helyemet. Megpróbáltam lefeküdni az ágyra, fáradtnak éreztem magam. Az nagyon nagyon kényelmetlen volt, a fájás után gyorsan felkeltem. Végül egy labdán kötöttem ki, még az tûnt a legelviselhetõbbnek. Nagyon jó volt, hogy senki nem akarta jobban tudni, hogy mi a jó nekem, nem akartak semmire sem rábeszélni. Szerintem a szülésznõ sem volt ott túl sokat, de ez teljesen rendben volt így. Egy idõ után már nagyon nyûgös lettem, hol fáztam, hol melegem volt. Grilla tett a derekamra melegítõpárnát, azt hol akartam-hol nem. Szóltam, hogy vizes kendõvel törölgessék az arcomat, azt Grilla intézte, mert én közben elkezdtem Péterbe kapaszkodni úgy, hogy Õ állt a labda elõtt és amikor jött egy fájás én rá csimpaszkodva próbáltam kibírni. Gondolom izomláza lehetett a hátában utána. Valamikor rákérdeztem hogy mikor jön a dokim, akkor szólt Kata, hogy nem jön be, mert beteg lett, de a nagybátyja bent van, ha itt az idõ neki szólunk. Ez nem zavart különösebben, valahogy tudtam, hogy minden simán fog menni, nem lesz itt szükség semmiféle orvosra.

Szóval nem zökkentem ki, elkezdtem siránkozni, hogy nagyon fáradt vagyok. Féltem, hogy elfogy az erõm, mert a fájások meglehetõsen rendszertelenek voltak, és bár erõsek, nem túl hosszúak. Azt még én is tudtam,hogy ennyi nem elég még. Viszont, amikor mondtam, hogy nagyon fáradt vagyok, akkor helyet cseréltek Grilla és Péter. A fájások alatt Grilla tartotta a derekamat és húzta elõre a takaróval, Péter pedig hátulról emelt meg, végig mögöttem állt és tartott. Egy idõ után szóltam, hogy pisilni kell, valahogyan bebotorkáltam Péterrel a wc-be. Ez kb egy méter távolságot jelentett. Azt, hogy pisiltem, vagy nem, azt nem tudom. Azt viszont igen, hogy tényleg van valami abban, hogy a helyváltoztatás csodákra képes. Ott ugyanis elkezdõdtek a tolófájások. Derült égbõl villámcsapás. Én álltam, Péter nyakába kapaszkodtam, a baba meg jött. Azt hiszem ekkor szaladt ki elõször Grilla, a Katáért kiáltani. Kata berohan, baba feje kint van (még mindig a wc-ben vagyunk). Babafeje megfog, Grilla újra rohan és kiált, hogy Bálint doktor. (Az orvosnak elvolt törve a lába, járógipsze volt). Közben megpróbáltak rábeszélni, hogy jöjjek már ki a Wc-bõl, nem lenne túl stílusos ott megszülni a babát. Hát nem igazán érdekelt, hogy stílusos, vagy sem. Azért nagy nehezen kikászálódtunk onnan, de közben persze tolófájásaim voltak, Zsófi szépen jött kifele. Mondták,hogy legalább térdeljek le, mondtam, hogy nem. Így az orvos törött lábbal valahogy alám mászott, mondta, hogy ne nyomjak, engedjem a babát. Megint a jógán tanultakat alkalmazva szépen elengedtem a fájásokat, és Zsófi csodálatosan és könnyedén kicsusszant. Végig Péter nyakába kapaszkodtam és álltam. Õk csak elkapták a picit azonnal mondták, hogy fogjam meg. A karomba vettem és lefeküdtem az ágyra.

Az aranyóra

Nem tudom elmondani, mennyire csodálatos érzés volt. Rögtön felsírt, de nem tartott sokáig, inkább hamar hozzám bújt és megnyugodott. Ez háromnegyed hatkor történt. Végtelenül boldogok voltunk. Az orvos téblábolt ott még egy kicsit, megdicsért, hogy mennyire szépen született a kislányom, nyilvánvaló volt, hogy nincsen semmilyen sérülésem, nem is próbálkozott, hogy megnézzen, megvizsgáljon. Kb két percet volt bent, ha jól érzékeltem az idõt. A köldökzsinórt több mint egy órán keresztül hagyták pulzálni, ami egy kórházban szerintem nagyon nagy dolog. Teljesen zavartalanul tölthettük az egy órát. Teljesen belaktuk a szobát. Péter néha mellettem feküdt az ágyon, néha a babzsák fotelen, Grilla is mellénk tudott heveredni, még ettünk és ittunk is. Egy óra múlva Kata elvágta a köldökzsinórt (Péter nem akarta), és megszületett a méhlepény. Ettõl eléggé féltem, mert Lilinél borzasztóan erõs fájásaim voltak azzal is, de itt nagyon simán kicsúszott. A két lány nagy boldogan nézegette, hogy milyen szép, Grilla fényképezett sokat. Zsófit még mindig nem vitték el, végig a mellkasomon pihengetett és szopizott. Szerencsére teljesen jól volt, így nem dugdostak bele semmiféle csövet, sehova. Jó sokára lett megfürdetve, a szobában, a közvetlen közelemben. Az apukája fürdette, nem kellett lemosni róla a magzatmázat, épp csak belemártották a vízbe. Kata megmérte a hosszát, súlyát, fejkörméretét. (51cm, 2910gr, 34cm). Nagyon szépen, gyengéden bánt vele. Apukája bepelenkázta, felöltöztette a saját ruháiba, bebugyoláltuk a saját takarójába. Semmi kórházi cucc. Újra megkaptam. Kata még megnézte, hogy tényleg semmi sérülésem sincs-e, nem volt. Ez pár másodpercig tartott csak, gyors, rutinos, óvatos volt.

Még sokáig ott maradtunk a szobában, mindenki elment egy szüléshez, még le is zuhanyoztam, átöltöztem. Olyan kilenc óra körül mentünk ki az alternatív szobából. Gyönyörû volt ez így összességében, mindenkinek ilyen könnyû és zavartalan szülést kívánok! Azt is tudom azonban, hogy ha nem lett volna mellettem Grilla, a férjem, a jógás tapasztalatom, akkor nagyon csúnyán is végzõdhetett volna.

Grilla, neked köszönöm elsõsorban, hogy ilyen csodálatos élményben lehetett részem!

2011-02-21

Budapest

Csák Julianna