

ROBIN LIM

Gyermekágy

Testi-lelki útmutató
az anyaság első hónapjaira

Open Books

ELSŐ FEJEZET

Gyermekágy: *anya születik*

A gyermekágy a kisbabád világra jöttével veszi kezdetét. A szülés utáni első néhány nap olyan, mintha két világ között lebegnél. A tested és lelked nyitva áll. Ha az első gyermeked, könnyen lehet, hogy ámulatba ejt, milyen erős kötelék jön létre közted és a kisbabád között. A legtöbb nő számára a szülés élete legfontosabb eseménye.

A tapasztalat, hogy a gyermeked világrahozatalával ilyen közel kerültél a teremtéshez – kulturális vagy vallási háttervedtől függetlenül –, Isten létének vagy a lélek nagyságának tudatát felerősíti benned. A szülés által a nő olyan erőteljes beavatást nyer a spiritualitás világába, amelyet csak lehetséges. Anyaként, bábaként és könyvek szerzőjeként végzett munkám során sokféle kultúrából származó nők történeteit, tapasztalatait és tudását ismertem meg és adtam tovább. Mindegyikük, még azok is, akik a szülés előtt nem éreztek kötődést Istenhez, az anyatermészethez vagy a tudat magasabb szintjeihez, spirituálisan megnyíltak. Olyan, mintha az anyává válás folyamata során a nő szíve és agya összekapcsolódna. Cselekedetei a legbensőbb érzéseit tükrözik. A nő anyaként egy megszentelt ösvényen indul el. Nézz a tükörbe – a saját szemedben látod majd tükröződni a lélek fényét.

Sajnálatos módon a mi rendkívül pragmatikus 21. századi életstílusunk mellett a várandósság, szülés és gyermekágy mindössze testi, klinikai eseményekké degradálódtak. Emiatt a nők rákényszerültek az anyává válás során kibontakozó spirituális természetük elnyomására. A világ minden táján rengeteg szívben lüktet a spirituális ébredés hulláma, amely az anyák számára a velük született bölcsesség megtalálásához és nyílt kifejezéséhez tárja ki az ajtót. A születést ünnepelni kell, és nagyon valószínű, hogy a könnyektől az áradó örömg az érzelmek széles skáláját éljük majd át.

A gyermekágy az az időszak, amikor az anya a spirituális és a materiális világ között egyensúlyozik. Ez a könyv azért íródott, hogy ezek összehangolásában segítsen. Miközben rengeteg változást élsz át, a testeden, szíveden és lelkeden belül, egyre világosabbá válik számodra, hogy mindezek milyen szorosan kötődnek egymáshoz. Ne feledd, hogy bár némely fejezet a testi egészségre összpontosít, sem a testi vonatkozást nem lehet elválasztani a spiritualitástól, sem a spirituálisat a testitől.

Az apránként a vérkeringésedbe kerülő hormonok a teljes lényedre hatalmas hatást gyakorolnak. Nem lennék meglepve, ha egy nap kiderülne, hogy a hormonok hidat képeznek az anyag és a lélek között. A várandósság, szülés és gyermekágy alatt bekövetkező hormonszint-ingadozás minden bizonnyal hozzájárul az anyává válás folyamatának érzelmi gazdagságához.

A várandósságod utolsó hetei során a méhlepény viszonylag nagy mennyiségben biztosított számodra ösztrogént és progeszteront. Az anyagcseréd felgyorsult, a vér keringése és mennyisége megnövekedett. Az agyalapi és egyéb mirigyek csúcsra járatják a hormontermelésedet. A vajúdas és a gyermek világrahozatala még eszményi feltételek mellett is nagy kihívást jelent. A szülés pillanatában az oxitocin, a szerelemhormon együttműködik a vazopresszinnel és adrenalinval. Az erőteljes hormonok hatására a méh

kibocsátja a kisbabát, az endorfinok pedig elérik, hogy végzetesen szerelembe essünk vele. Ez a varázslatos kötelék veszi körbe a szülőanyát, neki rendeltetett társát, a kisbabáját és a családot. A méhlepény távozásával a szülés utáni 24 órán belül a hormonszint a korábbi töredékére esik vissza. A vérellátás, vérkeringés és agyalapi tevékenység jelentősen csökken a szülést követő órákban. A testi és érzelmi változások gyorsak és drámaiak.

Ez az az idő, amikor a családunkra és barátainkra kell hagyatkoznunk. Ebben az időszakban inkább add ki másnak a feladatot, mint hogy magad csináld meg. Számos országban a családok nem élnek olyan távol egymástól, így nem szokatlan, hogy a párok a szüleikhez a lehető legközelebb neveljék a gyerekeiket. Ebben a helyzetben az új anyák élvezik a nagycsalád támogatását.

Amerikában viszont egy „mindent-csinálj-magad” hozzáállást fejlesztettünk ki. Viszonylag kevés nő tudhatja maga mellett az édesanyját, amikor a legnagyobb szüksége lenne rá. Számptalan nő, aki elkerült onnan, ahol nevelkedett, el van szigetelve a közvetlen családjától a gyermekágyas időszak alatt. Ellátásuk egészségügyi dolgozókra, orvosokra és nővérekre marad, akik túlságosan elfoglaltak ahhoz, hogy kellő törődést nyújthassanak. Némegyszer előfordul, hogy az amerikai nő gyermekágyas ellátásként csupán egy 15 perces ellenőrzésre számíthat az orvosától, 6 héttel a szülés után. Ez a hathetes határvonal egy önkényesen megállapított szakasz végét jelzi, amely során a nőnek önállóan kell megbirkóznia a gyermekágy nehézségeivel. A gyermekágyas nők elhanyagolása nem pusztán alacsony szintű egészségügyi ellátást jelent, hanem kártékony is – különösen azokra nézve, akik a szülést követően fájdalmas testi vagy lelki zavaroktól szenvednek. Szemmel látható, hogy a gyermekágyi gondozás nem bír elsődleges fontossággal a csecsemőgyógyászok és nőgyógyászok többsége számára.



Szerencsére a gyermekágyas nők zömének nincs szüksége egészségügyi ellátásra. Inkább arra van szükségük, hogy valaki főzzön nekik. Ha nagyobb gyerekeik is vannak, önkéntes bébiszitterekre van szükségük. Arra van szükségük, hogy valaki rendben tartsa a háztartást. Arra van szükségük, hogy valaki gyümölcslevet, gyógyteát kínáljon nekik. Visszaigazolásra és szeretetre van szükségük. Ezeket a teendőket bármelyik szomszéd, rokon vagy barát képes ellátni. Ennek ellenére sokan vannak, akik számára a gyermekágy magányos időszak. Ha a barátok és a család nem gondoskodik a frissen szült anyáról, azok az egészségügyi elhanyagolás mellett társas elszigeteltséget szenvednek el.

Megkapod a szükséges támogatást?

Frissen szült anyaként támogató közegre van szükséged. A partnereden kívül más is van, aki segíteni tud? Amikor az utolsó gyermekem megszületett, a barátnőm, Jan minden más elfoglaltságát félretéve ajánlotta fel a segítségét. Amikor megköszöntem neki, azt mondta: „Azért az ember nem mindennap szül.” Lehetőséggem lett visszaadni a támogatást, amikor Jan megszülte az ötödik kisbabáját, a kis keresztlányomat, Ahnit. Nem is álmodtam arról, hogy ilyen jó érzés lesz!

Jan mindig azt mondja: „Csak azt kapod vissza, amit te magad adsz.” Azzal, ahogyan életre szóló támogatási hálót jelentő barátságainkat kialakítjuk, magunknak is szolgálatot teszünk. Nőként folytonosan arra tanítjuk egymást, miként élünk okosan és jól. Ha a testvérünknek vagy barátunknak nyújtunk szerető támogatást, azzal saját magunk számára is megalapozzuk a jövőbeli segítséget. A lányaink lányai szüretelik le a szokás gyümölcseit, ha mindez gyermekágyas hagyománnyá válik.

A bábák és orvosok azzal segíthetnek, ha a várandós nőket összefogásra buzdítják. Kezdetnek csodálatos a várószobában elhelyezett faliújság. Az ott kirakott információk révén a várandós anyák kapcsolatba léphetnek hasonló érdeklődésű, szintén a közelben lakó nőkkel.

Ahhoz, hogy valaki dúla legyen, a szeretető gondoskodás különleges képességével kell rendelkeznie. A „szolgáló” jelentésű dúla szó az utóbbi időben azt a személyt kezdte jelölni, aki egy új anyát szolgál ki vagy gondoz. A képzett dúla feladata a várandós, szülő vagy gyermekágyas nőkről és családjukról való gondoskodás. A dúlák különleges képzésben részesülnek: ez a tudás képessé teszi őket arra, hogy újjáélesszék az ősi hagyományt, és a szülés és a gyermekágy felett őrködjének. Napjainkban és korunkban a dúlák