

Szerzők: Dr. Andrek Andrea és Dr. Bálint Balázs



ANYA-füzet II.

Az első egy év

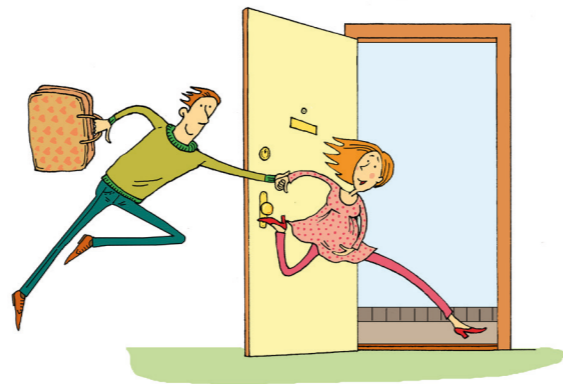
Szűcs Édua illusztrációival



A nagy nap – megérkezik a pici

A szülés-születés ősidők óta a legfontosabb családi események egyike. Az emberiség történetéből tudjuk, hogy ez egy sikertörténet, hiszen az első emberpár óta belaktuk az egész bolygót.

A szülések hatalmas többsége most is a természet adta úton megy végbe. A várandósság vége felé egyre gyakrabban és erősebben jelentkezhetnek olyan méhösszehúzóadások, amelyeket jósló fájásoknak hívunk. Ez még nem szülés, de így készül fel a tested a nagy napra. Amikor a méhösszehúzóadások rendszeresek lesznek és fokozatosan erősödnek, akkor jutunk el a szülés látens szakaszából az aktív fázisba. Van, akinek a magzatburok már ezt megelőzően, vagy a vajúdás során reped meg, de az is lehetséges, hogy ez a baba születésekor történik csupán.



Minden szülés más, még akkor is, ha jócskán vannak hasonlóságok.

Ne feledd: a te szülésed a te és gyermeked egyszeri története!

Az Anya-füzet I. részében már olvashattad, hogyan készülj fel tudatosan a szülés helyszínét, módját tekintve. Ugyanakkor fontos tudnod, hogy a szülés alatt mi történik, mire vágyik a tested, lelked és mire nem, vagy hogyan változhat ez akár néhány perc alatt a szülés dinamikájával, ami csak akkor és ott derül ki, amikor mindez megtörténik.

Légy nyitott elfogadni saját tested ösztönös igényeit, engedd, hogy minél inkább ez vezessen! Az a sok információ, ami a várandósság alatt (vagy előtt) eljutott hozzád, mind segíthetnek, de a szülés alatt a test parancsol, a tudat pedig teret enged ennek. Így telik a tágulási szak, amikor a méhszáj (a belső kikapu) kinyílik.

A kitolási szak azt követően indul, miután a méhszáj teljesen kinyílt (eltűnt). Egyre erősebben érzed, ahogy a babád egyre lejjebb és lejjebb furakszik, egyre erőteljesebb nyomási ingert adva, amit kihasználva te is segíteni tudod ezt a szakaszt. A baba megszületéséhez a hüvelynek és a gát izmainak, kötőszöveteinek jelentős mértékben ki kell tágulniuk. Ez komoly feszítést jelent, amiben úgy tudod a testedet segíteni, hogy teret, helyet adsz a babának, az összehúzóadások során pedig kezdetben inkább átlélegezve, később, ha te is érzed a késztetést, akár nyomással segítve tereled a babát egyre kintebb és kintebb. Eközben vannak szakemberek melletted, nem vagy egyedül – kapsz támogatást.

A baba megszületése hatalmas boldogság-érzést indít el, amelyhez a muníciót a jól működő hormonrendszered adja. Ilyenkor a legjobb, ha a babát rögtön a hasadra, mellkasodra teszik (bőr-bőr kontaktus) és úgy takarják be. Számára ez a legbiztonságosabb helye a világon, neked pedig a legnagyobb boldogság, hiszen magadhoz ölelheted azt, akit nagyon vártál.

Előfordul, hogy a szülés menete során olyan eltéréseket észlelnek, esetleg már a várandósság alatt olyan dolgokra derül fény, ami miatt császármetszés elvégzése válik szükségessé. Igen, ilyen valóban létezik. Ha előre tudod, akkor fel tudsz készülni rá, ha a vajúdás során alakul úgy, akkor erre előre nehéz felkészülni.

Azért tartjuk fontosnak mégis, hogy szerepeljen a füzetben, mert sokakban ez egy csalódás élmény, a meg nem felelés élménye, a valamit elvesztettem érzése keletkezik emiatt. Ha a dolgok másként alakulnak, mint ahogy tervezzük, annak nem szoktunk örülni.

Fontos, hogy tudd, a császármetszést azért végzik, mert akkor és ott úgy gondolják a szakemberek, hogy ezzel megelőzhetően olyan nehézséget, amit érdemes elkerülni!

Ha császármetszésre kerül sor, és a babád állapota ezt megengedi, bátran kérd, hogy még a műtőben adják oda neked, tegyék a mellkasodra, akár azt is várjátok meg, hogy a baba szopni kezdjen.

Ez az élmény feledhetetlen lesz! A bőr-bőr kontaktus megtörténhet így is, az aranyóra pedig, ha kisebb megszakítással is, de elkezdődhet.

Az aranyóra

Szüléskor-születéskor az aranyórát nem a csuklónkon hordjuk, de a legmenőbb aranyóránál is többet ér, ha lehetőség van arra, hogy megszületését követően a baba azonnal meztelenül a hasadra, mellkasodra kerüljön és együtt legyetek betakarva. Ez a bőr-bőr kontaktus, amely során a bőrödön levő, jótékony baktérium flóra átadása történhet meg, miközben mellkasod bőre, mint egy inkubátor, jobban felmelegszik, mint a tested többi része, ezzel finom melegben tartva a babát. Miközben érzitek egymás testét, halljátok egymás lélegzetét, érzitek egymás illatát, egyre erősödik az az anya-baba kötődés, amelynek erőssége hosszú távon is segít az anyai feladatok ellátásban, míg a babának a biztos megérkezés, azaz biztonságos élet érzését erősíti meg.

Az aranyóra - valójában nagyjából két órás időszak - a baba számára a nyugodt megérkezés, saját ütemben történő elindulás ideje is.

Az egyik legfontosabb feladat, hogy a baba eljusson a szopizásig. Az újszülöttek többsége ezt önállóan, esetleg kis segítséggel el is éri az első 60 percben. Ilyenkor nagy mennyiségű anyatej még nincs, de az a néhány csepp előtej pont azért szükséges, hogy a tejelválasztás megindulásáig a baba elegendő táplálékhoz, energiához jusson. Mindez a folyamat pedig abban segíti az anya testét, hogy a tej időben induljon meg és a baba számára hosszú távon elegendő legyen.

Ha valamiért úgy alakul, hogy a bőr-bőr kontaktus a szülés-születéskor nem történhet meg, mert az anya és újszülöttje csak később találkoznak, akkor is, ha ez sok órával a megszületést követően történik, érdemes levetkőztetni a babát, és az anya csupasz mellkasára helyezni. Ez aztán szabadon megismételhető otthon is, akár mindennap, ha az a tapasztalat, hogy mindkettejük számára élvezetes.

Az apa vagy más családtagok, például a testvérek vagy a nagyszülők is kapcsolódhatnak így a babával, amennyiben az anya és a baba számára ez engedhető és komfortos.

Megkezdődik a negyedik trimeszter

A gyermekágy a nagy átrendeződés ideje: az első hat hét kétségtelenül az egyik legintenzívebb szakasz.

A szülés során igénybe vett testtájékok, esetleges sebek begyógyulása, valamint a szoptatással együtt járó kezdeti kihívások oldódásának ideje is.

A gyermekágy lelki változásai bőven túlmutatnak a hat héten: igaz tehát az a mondás, miszerint amennyi befelé, nagyjából annyi kifelé is. A gyermek első lépései, az önálló helyváltoztatás kerekíti le az anyává válás kétszer kilenc hónapját.

A várandósság során megtapasztalt egység érzése nem szakad meg kisbabád megszületésével, ám új formát ölt. A baba testközeli gondozása, az ölelés, ringatás, hordozás és a szoptatás segíti kettőtök egymásra hangolódását.

Hallottál arról, hogy valaha dédanyáink „kifeküdték a gyermekágyat”?

A rítus lényege, hogy a szülés után teljes nyugalmat, testi-lelki megerősödést biztosít az anya számára, miközben a család átveszi a háztartással járó feladatokat. Hagyomány szerint a gyermekágy idején az anya „tisztátalan”, ami egyrészt utal arra, hogy az anyaméh a szülést követően tisztul, és arra is, hogy az anya és újszülöttje különleges, kiszolgáltatott állapotban van.

Életet adni és belépni az életbe komoly erőfeszítést jelent! Ebből való újrendeződéshez a közösség támogatására, gondoskodásra és időre van szükség. A hagyomány fenti régi kifejezése érthető úgy is, mint ami az anya tudatállapotára utal, hisz ez ekkor természetes módon beszűkül: a figyelem középpontjában a kisbaba van.

Talán te is tapasztalod, hogy a gyermekágy egyik legalapvetőbb kérdése, hogy életben tudod-e tartani a gyermeked: vesz-e levegőt? eszik-e eleget? jelez-e, ha bajban van? Civilizációnk számos technológiai segítsége, mint a légzésfigyelő, a 24 órás orvosi és gyógyszerügyi szolgáltatások sem hoznak teljes megnyugvást e mélyről fakadó, ösztönös féltésre mindaddig, amíg meg nem születik a gyermekbe vetett hit és bizalom: igen, életben marad.

Ezzel egyidőben fejlődik az anyai szerepre vonatkozó önbizalom: igen, tudom táplálni, értem a jelzéseit, elég jó anya vagyok.

E két megnyugtató „igen” megszületése van úgy, hogy hosszabb időt vesz igénybe anyában és apában egyaránt.

A családi és baráti környezet mellett az egészségügyi ellátórendszernek (pl. gyermekorvosnak, védőnőnek) meghatározó szerepe van abban, hogy támogassák mind a kisbabába vetett bizalmat, mind az anyák kompetencia érzését.

A gyermekágyi nyugalom, pihenés, vagyis a regeneráció hosszútávú egészségéd minőségét alapozza meg: az első hat hét során szervezeted a pihenés mértékétől függően gyógyul és újul meg, ez befolyásolja női szerveid egészséges működését, valamint a későbbi életszakaszokhoz tartozó változások, akár a menopauza lefolyását.

Testi változások az első 6 hétben

Tejbelövellés

Akár hüvelyi szülés, akár császármetszés történik, ha az aranyórára lehetőségek van, úgy az anyatej termelődése nagyjából egy nap után megindul, majd tovább fokozódik. Viccesen azt szoktuk javasolni, ha az anya szeret hason feküdni, a

szülés napján aludjon hason, mert utána a tejbelövellés miatt a mellek nagyobbak és feszesek lesznek.

Fontos tudni, hogy a baba rendelkezik a szopóreflexszel. Ugyanakkor az anyának meg kell tanulnia azt, milyen testtartásban érdemes szoptatni és a babát hogyan tartsa.

Egyre több kórházban vannak a kórházi védőnőkön és nővéreken kívül szoptatási szaktanácsadók is, akik ebben segíteni tudnak, ha pedig nincs ilyen szakember, akkor az internet segítségével könnyen lehet közelben tevékenykedő tanácsadót találni. Persze csak akkor, ha erre szükség van.

Lochia

Lochiának, vagy gyermekágyi folyásnak nevezzük azt a kezdetben inkább véres és nagyobb mennyiségű, később egyre inkább színtelenedő és kevesbedő hüvelyváladékot, ami a méh regenerációja, gyógyulása során távozik a testedből. Mindezt a méh összehúzódása is segíti, ami az első napokban erősebben érezhető és szoptatás közben fokozódik, később egyre kevésbé vehető észre.

Ez teljesen normális, a gyógyulás jele, és nagyjából hat hétig tart. Ha ebben az időszakban a vérzés, vagy a méhösszehúzódás hirtelen felerősödik és nem múlik, akkor érdemes szakember segítségét kérni, de rövidebb időre előfordulhat akkor is, ha minden rendben van.

Sebgyógyulás

Hüvelyi szülés esetén lehet, hogy semmilyen sérülés nem történik, így a méh rendeződésén kívül más nincs. Lehet, hogy



történt egy kis repedés vagy gátmetszés, míg császármetszés esetén biztosan van egy hasi seb, aminek gyógyulnia kell. Hogy könnyű legyen a matek, itt is hat hét a gyógyulási idő, melynek során a kezdetben érzékeny, esetleg fájdalmas terület fokozatosan javul.

Nőgyógyászati kontroll vizsgálatot is a szülés után hat héttel javaslunk, amikor már legtöbbször azt láthatja az orvos/szülésszű, hogy milyen szépen rendbe jött minden.

A várandósság kilenc hónap, míg a gyógyulás hat hét, mondják a tankönyvek.

Azonban nem várhatjuk el senki szervezetétől, hogy 9 hónap változását 6 hét alatt teljesen rendezze.

A gátizom és a „nagy pocaktól” megnyúlt hasizmok további regenerációját kifejezetten segíti, ha speciális torna rendszeres gyakorlásával támogatjuk ezt a folyamatot.

A szülés élményének feldolgozása és az anya élettörténetébe illesztése

A pozitív szülésélmény felemelő, így a szülés történetének elmesélése könnyedén, szinte azonnal elindul.

Ha az apa is jelen volt a szülésnél, úgy a pár egymással is megoszthatja az élményt, majd a családtagoknak barátoknak is elmeséli.

Szülésed eseményeinek sokszori elmesélése segíthet abban, hogy megfogalmazd életed egyik legjelentősebb tapasztalatának hiteles történetét. Ez képezi az alapját a felnövekvő gyermeked születés-történetének.

Írd meg és meséld el gyermekednek megszületése igaz történetét!

A születésnapok remek alkalmak arra, hogy újra meg újra, apró változtatásokkal csiszolódjon, alakuljon gyermeked igaz születés-meséje, hogy azt hamuban sült pogácsaként magával vihesse életútjára.

Ha a szülés nehezített vagy traumatizáló élmény az anya (ill. az apa) számára, időre lehet szükség ahhoz, hogy az érintettek meg tudják fogalmazni, mi is történt, és mit éreznek.

Ehhez számos módszer áll rendelkezésre, amelyek célja a nehezebben feldolgozható és összetett élmény „megformálása”. A szavakba öntés és bizalmas, együttérző személlyel történő megosztás sokaknak segítséget jelent.

Másoknak az hoz megnyugvást, ha szimbolikus formába öntik bánatukat: rajz, ének, természeti élmény vagy bármilyen alkotás segítheti a negatív élmény átdolgozását és a krízisből való kilábalást.

Ha a szülésélményed súlyos traumaként éled meg és azt érzed, hogy megnyitott benned korábban elszenvedett traumákat, érdemes szakemberhez fordulnod, hogy mihamarabb elindulhass a gyógyulás útján!

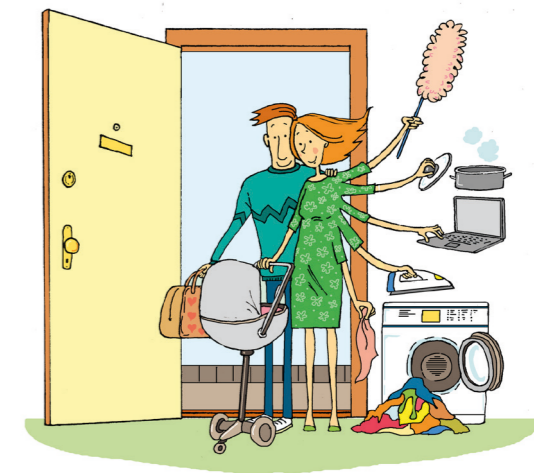
Az élet újraszervezése közös feladat

A baba születése olyan igénybevétel, amely rendkívüli odafigyelést és kreativitást igényel a pár mindkét tagjától, időt és energiát vesz igénybe.

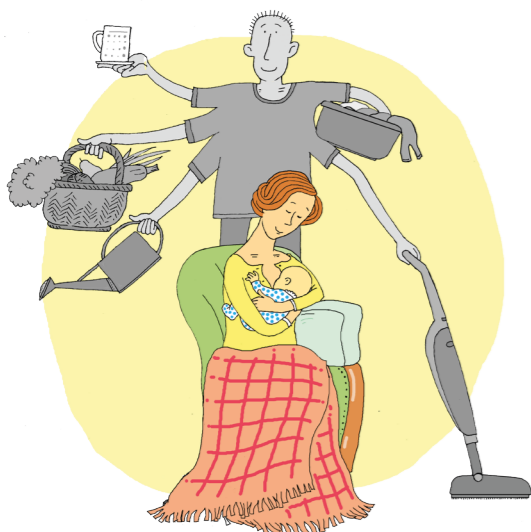
A gyermekágyi időszak kiemelt feladata a párkapcsolat és az eredő családi kapcsolatok újraszervezése.

A gyermekágy nemcsak hat hét, amely során „kipihenhető a szülés”, hanem testi-lelki felépülés, átrendeződés, újraszerveződés is.

Anya és baba között kialakul egy új kapcsolat, amelyet legjobban ők értenek. Ez segít abban, hogy az anya „válaszkész üzemmódban” időben és pontosan reagálhasson a baba igényeire, így lássa el gyermekét. Ahhoz, hogy ez nálatok is minél jobban alakuljon, neked is ugyanarra van szükséged, mint a babának: támogató, gondoskodó háttérre, táplálásra, ölelésre, szeretésre, amiben te is és a baba is biztonságban, nyugalomban érezhetitek magatokat.



Az apa, a nagyszülők vagy más szerető támogatók szerepe kulcsfontosságú ebben az időszakban: védőfaktoroként szerepelnek az anya lelki stabilitásának megőrzésében és a mentális egyensúlyvesztések, betegségek megelőzésében.



Amennyiben második vagy többedik kisbabátok született, ne tévesszék szem elől, hogy a család működtetéséhez tartozó folyamatos tervezés, gondoskodás, a nagyobb gyerek(ek)kel és háztartással kapcsolatos „logisztika” kivitelezése komoly mentális munka!

Amennyiben ez szinte kizárólag az anyára hárul, a feladatok nincsenek elosztva, könnyen teherre válhat, ami akár a tejtermelés csökkenéséhez, szoptatási nehézségekhez vezethet.

A mindennapi „láthatatlan feladatok”, amelyek biztosítják a család zavartalan működését, gyakran nem is tudatosulnak munkaként, mégis jelentős terhelést jelentenek.

Ugyanez érvényes az apára is. Nyilván mindkettőtök feladatai megnövekednek, melyek elvégzésében fontos a megnyugtató egyensúly megtalálása.

Gondoljátok végig a családotok működtetéséhez szükséges feladatokat! Nyugodt körülmények között tervezzétek újra a hétköznapi feladatokat, ránézve a „láthatatlan munkákra” is!

Kezdetben a megszokott párkapcsolati működések, megszokások nagy része elvész, ami teljesen természetes, ám annak érdekében, hogy ne kritikus veszteségként éljétek meg, érdemes erre tudatosan készülni! Szánjatok közösen energiát arra, hogy az „itt és most” lehetőségeit használva, lehető leginkább örömtelivé tegyétek ezt az időszakot!

Ehhez a legtöbb párnak segítségre van szüksége. Térképezzétek fel, kitől, milyen segítség várható és hasznosítsátok hatékonyan!

Az anyaszerep felvétele

A nőből anyává válás egy jelentős folyamat, ami nem csak az első gyermek születésekor zajlik. Egy olyan átmeneti állapotot jelent, ahol meg kell érkeznünk egy korábbi szerepkörből egy újba: a gyermektelen nőtől az anyába, az egy gyermekes anyától a két gyermekesbe stb. Ismerős lehet ez a kamaszkorunkból, amikor fiatal felnőtté váltunk: lehet, hogy akkor is átéltünk egy kisebb krízist, ami természetes ezekben a nagy életciklus váltásokban.

Az anya figyelmének fókuszába gyermekágy idején a kisbabájával való kapcsolódás kerül: az anyai szeretet érzésének megszületése, és az a fantázia, hogy vajon szereti-e őt a gyermeke.

A szeretet érzését erőteljesen befolyásolja a szülés élménye.

Kedvező esetben a szülést kísérő hormonális mintázat – a magas természetes oxitocin- és endorfinszint – kedvez annak, hogy az anya első látásra „beleszeressen” újszülöttjébe.

Ha a körülmények ezt nem támogatják, az anya környezetének nagy szerepe van abban, hogy segítse az anya kapcsolódását kisbabájához.

Szerencsés, ha a segítők át tudják venni a háztartás vagy nagyobb testvérek körüli feladatokat, így az anya oda tud szentelődni kisbabájának. Az újszülött igény szerinti szoptatása, hordozása és a testközelség biztosítása segíti a babára való ráhangolódást.

Ha testközelségben vagy a kisbabáddal, zsigeri szinten észleled jelzéseit, rezdüléseit, így egyre pontosabban tudsz ezekre reagálni!

Kérd támogatóidat, hogy segítsenek saját kompetenciád megerősítésében, hogy egyre inkább megérezhesd, hogy te ismered leginkább gyermeked, és te tudod, te érzed legpontosabban, mire van szükséged!

Ráhangelődés a kisbabára

A várandósság idején begyakorolt figyelem, a magzat mozgásainak, érzéseinek értelmezése a szülést követően „élesben” zajlik: az anya immáron az újszülött viselkedésével, reakcióival találkozik.

A kisbaba szükségleteinek pontos észlelése összetettebb készség, mint ahogyan ezt a modern technika vívmányai támogatni igyekeznek.

Kapható már a piacon pl. síráselemző készülék és mobiltelefonra letölthető alkalmazás is, amelyben a mesterséges intelligencia néhány másodperc babasírás után kijelzi annak okát: éhes, fáj valamije, pelenka cseréjét igényli, álmos, esetleg unatkozik vagy ingerült.

A kisbabák érzése, jelzése azonban nem igazán szoríthatók be a felkínált kategóriákba. Ráadásul nem is az éhség vagy a pelenkacsere jelzésének megértésével van nehézsége a legtöbb anyának.

Sokan arról számolnak be, hogy a legnehezebb azt az állapotot értelmezni és elviselni, amikor a gyermek – és rend szerint a szülő is – feszült, nyugtalan, frusztrált, nyugós, és emiatt panaszkodik, sír.



Könnyű, nehéz és lassan felmelegedő kisbabák

A baba jelzéseinek „olvasását” nagyban befolyásolja a kisbaba temperamentuma és a csecsemő-szülő illeszkedése is. A csecsemő-kutatások szerint elkülöníthető a könnyű, nehéz és lassan felmelegedő, valamint az átlagos babák csoportja, ami leginkább abban mutatkozik meg, hogy milyen az általános hangulatuk, mennyire könnyen alkalmazkodnak a változásokhoz, és mennyire hevesen reagálnak az új helyzetekre.

Ha a kisbabád hangulata általában pozitív, ritmusa jól kiszámítható, könnyen alkalmazkodik a váratlan helyzetekhez, és ha kibillen egyensúlyából, könnyen megnyugtatható, akkor vélhetően könnyű temperamentumú.

Miután viszonylag könnyedén és pontosan tudod „olvasni” jelzéseit, hamar rátalálsz az új anya-szerepre és otthonosan mozogsz benne.

Egyre többet mosolygó kisbabád pedig napról-napra „megjutalmaz” elégedett viselkedésével.

A nehéz temperamentumú kisbabák, az ún. „többemeres babák” gyakran elégedetlenek, sokat sírnak, miközben nehezen fogadják a testközeliséget, a vigasztalást. Érzékenyek a változásra és gyakori elégedetlenkedéseik azt az érzést kelthetik az anyában, hogy sehogyan sem jó.

Ha „többemeres” kisbabád született, gyakran tapasztalhatod, hogy egyedül nehezen boldogulsz.

Ez az élmény óhatatlanul aláássa az anyai kompetencia érzését, és nem ritka, ha dühöt, haragot is szül. A szülői harag sajnos tovább feszíti a csecsemőt, és gyakran az egész család kimerül, miközben egyre inkább nő az ezzel kapcsolatos büntudat érzése is.

Ha ezeket tapasztalod magadon, kérj segítséget!

A „többemeres baba” elnevezés is mutatja, hogy ketten is nehéz, egyedül meg szinte lehetetlen a nehéz helyzetek megoldása!

Leginkább az tud segíteni, aki képes a baba és a szülők megnyugtatóására egyaránt, azzal, hogy elismeri és elfogadja a baba nehéz temperamentumát, elismeri és elfogadja a szülők kimerültségét, és saját szabályozottságával együttérzést és megnyugvást hoz.

A testközeli gondoskodás, hordozás, szoptatás mind olyan helyzetek, ahol a kisbaba jelzései érzékelése zsigeri szinten történik.

Ilyenkor az anya közvetlenebb csatornákon keresztül érzékel, és ösztönösebb a válaszája.

Válaszd a babádról való gondoskodás igény szerinti, testközeli módját, ami jótékonyan segíti anyai kompetencia élményed megszilárdulását és az anyaszerepbe való megérezésed!

Szoptatás

Korábban már említettük, hogy a babát a szopási reflexe segíti.

Te is képes vagy szoptatni, de érdemes megtanulni a szoptatás praktikáit, és össze kell szokni a babával – valójában mindegyikkel.

Az első fél év a kizárólagos és igény szerinti anyatejes táplálás ideje.

A babád jelzi, hogy mikor éhes, ilyenkor cuppog, a nyelvét nyújtogatja, a fejét forgatja, a kezét, ujját kezdi nyalogatni, szopni.

Ha ezeket a korai éhségjeleket észleled és mellre teszed őt, akkor lesz a leghatékonyabb a szoptatás.

Ha ezekről lemaradsz, éppen nem veszed észre, akkor elkezd nyugtáskodni, majd egyre morcosabbá válik. Ilyenkor előbb meg kell nyugtatnod, de aztán megy a szoptatás.

Ha a baba „döntheti el”, hogy mikor, mennyi ideig és mennyit szopjon, akkor lesz a legoptimálisabb a tejtermelés és a baba fejlődése is.

Bárki bármit is mond, a babákra nem jellemző, hogy túleszik magukat, bátran bízhatunk bennük!

Ugyancsak tévhit, hogy a szoptatással nem szabad megnyugtani az újszülöttet, mert elkényezteted!

A kisbabák minden nyugégyre gyógyír lehet a szoptatás a kezdeti időszakban: a tápláláson túl az anyatej segít a babának az elalvásában, a fájdalomcsillapításban és a megnyugvásában is.

A kezdeti időszakban bátran használd a szoptatást, mint varázseszközt!

Idővel, ahogy egyre nagyobb lesz a babád, mindketten megtanuljátok, melyik jelzés pontosan mit jelent és fokozatosan ki tudjátok alakítani a megvigasztalás, együttérzés, megnyugtató szoptatáson túli lehetőségeit is.

Mire érdemes figyelni, mikor érdemes segítséget kérni szoptatási kérdésekben?

A szoptatást megkönnyítheti, ha erre alkalmas párnát használsz amivel megtámasztod magad, vagy olyan fotelben ülsz, amiben kényelmesen tudsz elhelyezkedni, miközben mindent elérsz, amire szükséged lehet.

Az, hogy milyen pozícióban tudsz a legjobban szoptatni, a babáddal együtt fogjátok megtalálni. A leggyakoribb a bölcső tartás, de lehet hónalj alól vagy éppen oldalt fekvő is, ha így kényelmes.

Fontos, hogy a baba megfelelően kapja be a bimbót.

A szoptatás megkezdésekor a mellbimbót a baba arcához érdemes érinteni, ami kiváltja a kereső reflexet, ráfordul a bimbóra és mélyen a szájába veszi.

Az a jó, ha a mellbimbó valóban mélyen a szájába kerül, a bimbóudvar egy részével együtt. Ha csak a bimbót kapja be, akkor előfordulhat, hogy az kisebesedik, a szoptatás jellemzően fájdalmas.

Ha nem sikerül a megfelelő szopási technikát megtalálni, akkor érdemes felkeresni egy szoptatási szaktanácsadót, aki segíteni tud abban, hogy vajon még össze kell szoknotok, vagy esetleg egyéb segítségre van szükség.

Ha erőteljes fájdalmat élsz meg szoptatáskor, ne törődj bele: nem az a megoldás, hogy „ki kell bírnod”! Feltétlenül kérj segítséget szakembertől: védőnőtől, szoptatási tanácsadótól, pszichológustól! A fájdalom hátterében számos tényező állhat.

A baba szoptatása mellett érdemes figyelni arra is, hogy megfelelő mennyiségű folyadékot fogyassz, illetve változatos legyen az étrended is.

Kifejezett szoptatást serkentő italokra, táplálékkiegészítőkre nincs szükség.

Ne feledd, ahogy a várandósság alatt, úgy a kizárólagos szoptatás idejében is mindent a te szervezeted biztosít a baba számára. Amit te eszel, iszol, abból kap a baba is.

Előfordulhat, hogy valamiért nem tudod szoptatni a babádat, noha van elég tejed. Ilyen esetben az anyatejet érdemes lefejteni, steril edényben, zacskóban tárolni, hosszabb távra pedig akár lefagyasztani (ilyenkor ne felejtse el a dátumot is ráírni!).

Ha a szoptatást gátló ok várhatóan csak átmeneti, akkor fontos, hogy a baba ne cumisüvegből kapja meg az anyatejet, az ugyanis cumizavart okozhat.

Vannak erre speciális poharak, szondák, amelyek segítenek áthidalni ezt az időszakot, és megtartják annak lehetőségét, hogy a baba később a mellből szopizzon.

Ne felejtsük el a divatot sem!

Vannak csinos, de még inkább praktikus szoptató ruhák és melltartók is, amelyek könnyedén lehetővé teszik a szoptatást különösebb vetkőzés-öltözés nélkül is. Sokaknak ez komfortérzetet is ad, bátran élj vele te is!

Vannak olyan, korunkra jellemző eszközök, amelyek használta a szoptatás alatt meggondolandó. A babádnak szüksége van arra, hogy szopizás közben egymásra nézzetek, ő lássa a szemedet, az arcodat, ahogy beszélsz hozzá.

Így lesi el már az első pillanattól fogva azt, hogy hogyan beszélsz, és észleli, hogy milyen szeretettel nézel rá – ezalatt más dolog vagy személy ne vonja el a figyelmedet!

Ha valaki ilyenkor a mobiltelefonját nézegeti, akkor mindez elmarad, a baba fejlődése más irányt vesz. Ráadásul azt szokja meg, hogy a telefon a közelében van, és ez egyre erősebben vonzza őt.

A babáknál, gyerekeknél nagyon gyorsan tud kialakulni olyan függőség, ami az idegrendszer és érzelmi intelligencia fejlődését is torzítja.

Ez azonban csak évekkel később mutatkozik meg, viszont elkerülnöd most kell.

Legjobb, ha a gyermek ötéves koráig nem is lát telefont vagy egyéb izgalmas képernyőt.

Alszik-e a baba?

A babaalvás természetes érési folyamat.

A legtöbb csecsemő biológiailag nem képes egyedül elaludni és nincs felkészülve arra, hogy végigaludja az éjszakát.

A csecsemők alvása nagyban különbözik a felnőttekétől. 6-9 hétnek is el kell telnie ahhoz, hogy érésnek induljon az ún. „biológiai órájuk”, és fél évesek lesznek, amire napközben túlnyomórészt éberek, éjszaka pedig többnyire alszanak.

Majdnem egy évet kell várni arra, hogy hasonló időpontban aludjanak el és ébredjenek, valamint hosszabb időt aludjanak át egyhuzamban.

A babák gyakrabban ébrednek minden olyan helyzetben, amikor betegség vagy egyéb hirtelen változás következik be az életükben.

Álmatlanság ellen a legjobb módszer, ha a szülők hangolódnak rá a baba ritmusára: nappal is szundikálnak, amennyiben megtehetik!

„**Aranyszabályok**”:

RENDBEN VAN, HA A CSECSEMŐ NEM ALUSSZA VÉGIG AZ ÉJSZAKÁT.

RENDBEN VAN, HA TESTKÖZELBEN SZERETNE LENNI.

RENDBEN VAN, HA SZERETI, HOGY ÖLBEN RINGATVA ALTASSÁK EL.

RENDBEN VAN, HA ÉJJEL IS ENNI AKAR.

RENDBEN VAN, HA SÍR ÉS EZZEL JELZI SZÜKSÉGLETEIT.

KérjeteK szaktanácsot, segítséget, HA HOSSZÚ IDŐN ÁT NEM TUDJÁTOK SEMMIVEL MEGNYUGTATNI.

KérjeteK szaktanácsot, segítséget, HA SZINTE ALIG VAGY EGYÁLTALÁN NEM ALSZIK EGÉSZ NAP.

Nagy kérdés az is, hogy hol és kivel aludjon a baba.

A csukott ajtajú gyerekszobától a szülői ágyban való együttalvásig mindenféle megoldással találkozhatunk a jó tanácsok sorában.

Hol és kivel aludjon a ti kisbabátok? Hol van leginkább biztonságban? Beszélgetsek róla a pároddal az alábbi szempontok figyelembevételével és jussatok közös döntésre!

Számos kutatás igazolta, hogy a biztonságos egymás közelében történő alvás mindenki számára kedvező, amennyiben kizárhatóK az alábbi veszélyeztető szempontok:

- bármely szülő dohányzik;
- alkoholt, drogot, tudatmódosító gyógyszert fogyasztott;
- rendkívül kimerült.

A külön gyerekszobában való altatásnak is vannak kockázati tényezői, ezeket is vegyétek figyelembe!

- 11 hetesnél fiatalabb kisbabátok ne aludjon egyedül a szobában;
- soha ne altassátok hason, puha matracon, valamint paplan vagy párna közelében;
- távolítsátok el a kiságyból a plüssjátékokat, hogy a kisbaba légutai szabadon legyenek!

KérjeteK a védőnő segítségét a számotokra legmegfelelőbb megoldás megtalálásához!

Apaság a gyermekágy idején

Bár az Apa-füzet II. részletes tájékoztatót kínál a témáról, röviden összefoglaljuk a gyermekágy idejét az apák szemszögéből.

A legtöbb apa átéli azt az „érzelmi vákuumot”, amely annak nyomán keletkezik, hogy jelen van gyermeke születésénél a kórházban, ám néhány órán belül el kell hagynia az intézményt.

A szülőszobán még karjukban tarthatták, talán még lehetőségük is nyílt bőr-bőr kontaktusba kerülni újszülöttjükkel. Mégis a legtöbb intézmény szabályai úgy rendelkeznek, hogy az apa nem tartózkodhat gyermeke és párja mellett a többszemélyes gyermekágyi kórteremben.

Az apák nagy része az elkövetkező 2-3 nap során azzal szembesül, hogy gyermekét nem is láthatja vagy csak ablaküvegen keresztül. Nehéz időszak ez, amelyen könnyíthet a tejfakasztó rítus, ahol az apa megoszthatja barátaival, férfi családtagjaival érzéseit, szülőszobai élményeit és támogatást kaphat ezek elrendezésében.

Apákkal végzett vizsgálatok szerint kiemelkedő mérföldkő számukra gyermekük hazavitele a kórházból. Talán ti is fel tudjátok eleveníteni azt az élményt, amikor először léptétek át kisbabátokkal otthonotok küszöbét!

Ugyancsak központi kérdés, hogy hogyan történjenek a baba körüli tevékenységek, mit vállaljon az apa a babáról való gondoskodásban? Odaengedik-e például a család nőtagjai az újszülött közelébe?

Szerencsések azok az apák, akik szeretettel támogatást kapnak párjuktól abban, hogy szoros kapcsolatot alakítsanak ki gyermekükkel.

Vannak anyák, akik az apák „mentoraként” lépnek fel a babagondozási helyzetekben: megmutatják hogyan legyenek „jó apák”. Ez sajnos gyengíti az apa kompetenciaérzését, bizonytalanságot szül.

Könnyebb dolguk van azoknak az apáknak, akiknek szabad teret ad a párjuk, és bejárhatják apává válásuk személyes útját.

Mikor éled a vágy? Szex és intimitás a gyermekágyban

A legtöbb pár arról számol be, hogy a szülés után több hónapnak vagy akár fél évnek is el kell telnie ahhoz, hogy felfedezzék magukban a vágyat, és ismét egymásra találjanak.

A szexuális érdeklődés csökkenése természetes, az esetleges szülési sérülések és fáradtság gyakori visszatartó tényező.

Vannak azonban párok, akiket idővel éppen a kimerültség lazít és juttat el a szexuális vágy megjelenéséig.

Kisbabád testközeli gondozása, szoptatása gyakran jár azzal az érzéssel, hogy a nap végére úgy érzed, nem vágysz több testi kontaktusra, érintésre, telítődött, sőt túl is csordult intimitás igényed. Ez természetes, sok nő érez így a szoptatás korai szakaszában.



Az ölelés és közelség ugyanakkor alapvető emberi igény, mindkettőtök vágyhat rá akkor is, amikor a szexualitás még szunnyad.

A férfiak aktivitása általában előbb lobban, amire a nők reakciója gyakran az elhúzóds, menekülés a szexuális aktustól való félelem miatt.

Érdeemes őszintén beszélni erről a helyzetről: igényekről, vágyakról, szükségletekről. Ki mit szeretne? Kinek mi esne jól?

A megváltozott körülmények számos újdonságot, kreatív megoldást hozhatnak időpont, helyszín, testhelyzet és egyéb tekintetben is - érdemes kísérletezni!

Jó hír, hogy a gyermek fél és egy éves kora között a legtöbb pár rátalál egy új, mindkét fél számára kielégítő szexualitásra. Különösen igaz ez azokra a párokra, akik szexuális élete a gyermek foganása előtt is aktív, örömteli volt!

Összegzés

A szülés és a gyermekágy időszaka hatalmas testi-lelki átalakulás, amelyben minden út egyedi, és minden tapasztalat érvényes.

A szülés módjától függetlenül a legfontosabb az, hogy elfogadd: tested és ösztöneid megbízhatóan vezetnek, a bőr-bőr kontaktus pedig az egyik legerősebb erőforrás a kötődésben és a szoptatás indulásában.

A gyermekágy nem csupán gyógyulás, hanem újrarendeződés is, amelyben a bizonytalanság, a féltés és az önbizalom lassú épülése természetes velejárók.

A szülésélmény feldolgozása – legyen felemelő vagy nehéz – segít abban, hogy történeted a helyére kerüljön, és erőforrássá váljon.

A mindennapok újraszervezése közös munka, amelyben a „láthatatlan feladatok” tudatosítása és a segítség elfogadása kulcs a családi egyensúlyhoz.

Az anyaszerepbe érkezés fokozatos folyamat, ahol a testközelség, a szoptatás és a válaszkész jelenlét segít igazán megismerni kisbabádat és megerősödni saját kompetenciádban.

A baba jelzéseinek megértése tanulható, és nincs „jó” vagy „rossz” temperamentum! Vannak viszont különböző igények, amelyekhez idővel megtanultok alkalmazkodni.

A szoptatás útja is gyakorlást és támogatást igényel, és fontos tudni, hogy a fájdalom nem természetes része ennek a folyamatnak.

Az apák számára is érzékeny átmenet ez az időszak, amelyben a bevonódás, a bizalom és a jelenlét alapozza meg az apa-gyermek kapcsolatot.

A gyermekágy a gyógyulás, az újrarendeződés, a kapcsolódás és a családdá válás lassú, természetes folyamata, amely akkor bontakozik ki igazán, ha időt, teret és türelmet adtok magatoknak.

Kívánjuk, hogy teremtsétek meg magatok köré azt a „fél falut”, aki szeretettel kísér benneteket ebben a kihívásokkal és örömmel teli érzékeny, különleges időszakban!

A Három Királyfi, Három Királyné Alapítvány célja, hogy mindenkinek annyi gyermeke születhesen, amennyit szeretne. Kutatások igazolják, hogy a magyar fiatalok átlagosan két-három gyermeket szeretnének, de végül csupán egy-két gyermekük születik. Alapítónk, Dr. Kopp Mária azzal a céllal álmolta meg a mozgalmunkat, hogy annak önkéntes tagjai munkájukkal a lehetőségeket az ideálokhoz közelítsék: A Három Királyfi, Három Királyné Alapítvány küldetése az, hogy a társadalom legyen minél inkább családbarát, a gyermekvállalás előtt tornyosuló akadályok elháruljanak, a munka és a magánélet egyensúlyát elősegítve megszülessenek a kívánt, tervezett gyermekek. Ennek érdekében elsődleges célunk, hogy közösségeket teremtsünk: a fiatal generációnak találkozási lehetőségeket biztosítunk • programokkal segítünk a párkeresőknek, és a pároknak • Iránytű előadásainkkal várjuk az érdeklődőket • babazászlóval, vándorbölcsővel és eseményekkel támogatjuk a kisgyermekes családokat • családbarát vállalatokért, kórházakért, egyetemekért, köznevelési intézményekért dolgozunk • a Kopp-Skrabski Díjjal és a Steller Mária Védőnői Díjjal elismerjük azokat a személyeket, szakembereket, akik kiemelkedő munkát végeznek a társadalomért.



Önkénteskednél vagy támogatnál bennünket?

Csatlakozz közösségünkhöz!

haromkiralyfi.hu; info@haromkiralyfi.hu

A kiadvány támogatói:



A kiadványt a **Három Királyfi, Három Királyné Alapítvány** készítette.

Írta: Dr. Andrek Andrea, Dr. Bálint Balázs Illusztrálta: Szűcs Édua Lektorálta: Vincze Péter

Szerkesztette: Kardos Tünde, Pálfay Erzsébet, Vigh József

Felelős kiadó: Három Királyfi, Három Királyné Alapítvány

A kiadvány a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, a Vármegyei Kormányhivatalok és a Járási Hivatalok közreműködésével jut el a védőnőkhöz. Kereskedelmi forgalomba nem hozható.

ISBN 978-615-80790-6-8