

# VI. KISPAPA KISOKOS

***Kérlek, ne feledd el, milyen fontos, hogy a párod szülésekor:***

- Véded a privát, személyes teret, kikapcsolod (és mással is kikapcsoltatod) a mobilját, bezárod az ajtót, megszűröd a „látogatókat” (vagy egyáltalán nem engedsz be senkit a vajúdába a választott orvosotokon és a munkáját végző szülésznőn kívül)
- Állandóan figyeled, sőt néha előre megérzed mire van szüksége a párodnak. Fontos és segítő az, ha kívülről figyeled őt, és nem kérdezel túl gyakran, lehet zavaró lesz ez számára, mikor már befelé fordulobb fázisba ér a vajúdása során.
- Ha beszélsz hozzá, kellemes lehet neki, ha lehalkítod a hangod, vagy csendben maradsz. Amikor beszélsz hozzá, **lassan**, párod légzésének ritmusára ráhangolódva beszélj, és várj türelmesen, ha a kérdésedre a válasz késik: az aktív vajúdási szakban sok nő félálomszerű állapotban van, ami jó, mert segíti neki mind a méhösszehúzódások, mind a kitolás érzeteinek átélésében
- Ha ismered a szüléskor hasznos testhelyzeteket, akár javasolhatsz is neki ezt-azt, esetleg a fürdés vagy zuhanyzás lehetőségére is emlékeztetheted.
- Időnként hasznos lehet, ha megkínálsz itallal, egy falat enivalóval, bár sok nő az aktív vajúdás alatt egyáltalán nem kíván sem inni, sem enni, de ha észreveszed fárad, esetleg jól eshet neki.
- Bárhogy is szólít meg a párod, tőle nem megszokott módon, esetleg türelmetlenül, tömondatokban, akár dühösen is, **NE VEDD SZEMÉLYEDNEK SZÓLÓNAK!**

## Kispapa emlékeztető fájdalomkezelési technikákhoz

### Ne felejtsd:

- Légy kíváncsi az ÉPPEN AKTUÁLIS fájás milyenségére
- Figyeld meg, mi az, ami már „bevált: abból csinálj többet
  - Tudatos légzés
  - Kapcsolat a babával
- A szerteáradó figyelem technikája (értelmezés, ítélkezés nélkül)
- Hallgatódzás: melyik a legtávolabbi, melyik a legközelebbi hang, amit hall
  - A fájdalom szélei
- Az elviselhetetlen—még komfortos érzet határára való figyelés
- A fájdalom közepének figyelése (üresség / csendesség a hurrikán közepén)
  - Spirálozás (kilégzéssel a középpontból kispirálozni)
  - Érintések tudatosítása (kilégzés közben a hátán lefelé simít, masszíroz)
    - Masszázs
- Együtt éneklés, hanggal követni az ő „fájdalom énekét”

**Kisapa emlékeztető: Hogy kérjünk az orvostól, nővértől infót a beavatkozásokról?**

**OK?**

- Mi az indikáció? Mi az oka ennek a beavatkozásnak? Van valami aggodalom a mama vagy a baba jóllétével kapcsolatban?
- Van valami orvosi indikáció, ami miatt ez a beavatkozás most halaszthatatlan?

**ELŐNY?**

- Mit tudunk majd meg ennek a vizsgálatnak a segítségével?
- Mennyire pontos, lényegi az eredmény?
- Milyen előnyökkel jár ez a beavatkozás a mamára és a babára nézve?
- Mit fognak Önök (vagy mi) másképp csinálni a vizsgálat eredményének ismeretében?
- Ha semmit, akkor tényleg fontos-e ez a beavatkozás?

**HÁTRÁNY?**

- Milyen hátránnyal járhat ez a beavatkozás a mamára nézve? És a babára?
- Hogyan befolyásolja a szülés természetes lefolyását ez a beavatkozás?

- Vannak a beavatkozásnak veszélyei? Mik azok?
- Biztos, hogy a vizsgálat előnyei túlsúlyban vannak-e a hátrányaival szemben?

**ALTERNATÍVA?**

- Mi mást próbálhatnánk ki még azelőtt, hogy megtörténne ez a beavatkozás? (Szeretnénk a beavatkozásokat a minimumon tartani.)
- Bár értem, hogy máskor is ezt a beavatkozást szokta javasolni, de tudna-e más megközelítést is említeni, amit ilyenkor alkalmazni szoktak?
- Ha többféle beavatkozás is elérhető most, akkor van valamiféle logikus sorrend, amiben egymás után próbálhatjuk ki a különbözőket.
- Szeretnénk a szülést amennyire csak lehet háborítatlanul hagyni. Van javaslata arra, ez ebben a helyzetben hogyan valósítható meg?

**IDŐ**

- Ha a mama és a baba jól vannak, inkább szeretnénk várni. Ha továbbra is minden

jól megy: lehetne még egy órát kapni?

- Szeretnék kimenni a mosdóba, és mozogni egy kicsit mielőtt a beavatkozás megtörténne.

### SEMMI

- Mi történne, ha nem csinálnánk semmit? Ha elmaradna a beavatkozás?

### INTUÍCIÓ

- *(Ez a mamához és a papához szóló kérdés főleg.)* Mit mond a belső megérzésed:
  - Mi tenne most jót? Mire lenne szükséged?
  - Ki legyen veled most?
  - Mit mond a tested?
- Lélegezz, lazíts, figyelj: gyakran a mély légzések, a relaxáció, ön-hipnózis és a szomatikus-testfókuszú érző

jelenlét gyakorlásával a nők (állítják) egyszerűen tényleg megéreztek, mit kell tenniük. A testük „szólt”.

### MOSOLY

- Minden kérdésetek kedvesen, válasza nyitottan és mosolygósan kérdezz! A kórházi személyzettel való konstruktív viszony Titeket is megnyugtat, a közös cél érdekében fontos a bajtársiasság, a barátságosság és a bizalom.
- Harcias energiák és tesztoszteron a szülőszobába, az anya közelébe nem való. Ha úgy érzed (partner) semmiképp nem tudod pozitív hozzáállással feltenni a kérdést – inkább hívd ki a szobából a nővért, orvost!

## Kisapa emlékeztető: szülőszobai mentőövek – a triggerek

A szülés áramába nem kell belefulladás. Vannak segítő, stabilizáló eszközök – ún. szüléshorgonyok. Ezek egyszerű trükkök, ún. „triggerek”, melyek mélyreható, érzelmi-tudatalatti váltásokat, ezáltal mélyizomlazulásokat (rossz esetben viszont befeszüléseket) eredményeznek.

A világhoz az érzékszerveinken keresztül viszonyulunk, az agyunk pedig ezeket értelmezi, majd gyors, automatikus válaszokat ad rájuk. Így alakítja az agyunk az érzékszervi benyomásokat testi aktivitásokká (feszül, lazul), és hangulatokká, érzetekké.

Ezeknek a válaszreakcióknak az alapja minden, amit korábban tapasztaltunk. Pl. a fertőtlenítő szaga általában mindenkit a kórházra (és esetlegesen az azzal kapcsolatos, korábbi, negatív benyomásokra) emlékezteti. Ebben az esetben a negatív érzés és testi reakció „horgonya”, kiváltó trigger a fertőtlenítő szaga volt. Annyira működik ez a dolog, hogy (sajnos) a marketing ezt fel is használja a tudatalattink befolyásolására: pl. amikor a forgalmas és stresszes bevásárlóközpontokba andalító emlékeket idéző háttérzenét tesznek be, vagy (Japánban) illatokkal, aromaterápiával hatnak a vevőkre.

Szerencsére pozitív módon is kiaknázzhatjuk a test-elme ilyenfajta működését. Sőt már a várandósság alatt is (gyakorlással) taníthatunk magunknak (az agyunknak) reakciómintákat. Beépíthetünk olyan triggereket, melyek pozitív testi-lelki reakciót fog belőlünk kiváltani. A hangsúly a tanításon-gyakorlásán van, bár vannak egészen régről, akár gyerekkorból magunkkal hozott pozitív horgonyaink.

Gondold (gondoljátok együtt) át, hogy amikor a „tökéletes” szülőszobát elképzelitek, akkor mit szeretne a mama:

**látni**  
**hallani**  
**érezni-érinteni**  
**szagolni**  
**ízlelni**

## KÉPEK

Egy vizuális horgony létrehozásához olyan képet érdemes magatokkal vinni, ami valamilyen pozitív emléket idéz. Amikor békések és nyugodtak voltatok (vagy volt a mama). Esetleg olyan képet, ami erőt, önbizalmat sugall.

Pl. egy anyuka összegyűjtötte az „**oxytocin fotóit**”: a szülőszobára magával vitt egy olyan kis képes albumot, aminek a képei a kedvesség, a szeretet, a kötődés, a melegség érzeteit élesztette benne fel. Ezáltal tudott a gyengébb pillanatokban erőt nyerni.

## HANGOK

Egy előre összeállított és relaxációs pillanatokban gyakran hallgatott zenelista is segíthet. A velem együtt jógázó kismamák gyakran viszik a közös gyakorlásunk zenelistáját a szülőszobára. De van, hogy dinamikus, tüzes, pergős ütemekre van szükség. A lényeg: ellazulás, fókusz, energikusság (attól függ). Érdemes emiatt legalább két listát összeállítani. De lehet bevinni hipnoszüléssel,

vagy pozitív affirmációs hanganyagokat is.

## ÉRINTÉSEK

Érdemes egy így-úgy könnyen hajtogatható takarót bevinni a szülőszobára. Ez otthonosságot, az ismerős biztonság érzetét váltja ki. Egy ismerős, kedvenc sál is jól jöhet (vállra, vagy néha belebújni, vagy az arcot eltakarni stb.)

És persze lehet érintés-horgonyt kialakítani a szüléspartnerrel: a fent említett zenelista, vagy pozitív affirmációs hanganyag szülés előtti, otthoni hallgatása közben érdemes egy-egy nagyon egyszerű érintést társítani – ún. érintési rutint begyakorolni.

Pl. kéz a vállon trigger: a zenelista vagy hanganyag hallgatása közben a partner tegye 2-3 percenként kb. fél percre az anyuka vállára a kezét, miközben a mama lassú, mély légzéseket végez. ún. masszázs, vagy szimplán simogatási, érintési rutint begyakorolni – heti kétszer háromszor az utolsó két hónapban. Ha ez begyakorolódik, akkor a

partner érintése előidézi a relaxációs érzeteket a szülőszobán is

Persze az is jó lenne, ha a szüléspartner ismerné annyira a mamát, hogy tudja, mely érintésektől lazul el a leginkább (ilyen téren apukák határozott előnyben). És lehet az alább részletezett masszázsfogásokat is ilyen céllal begyakorolni.

## ILLATOK

Már a várandósság alatt érdemes kedvenc illatokkal, aromaterápiával kísérletezni. A levendula pl. egy népszerű és a várandósság alatt is biztonságosan használható illóolaj. De jó még a vanília is, vagy a citrusfélék. Ismét érdemes megfigyelni az illóolajok hatását: van ami ellazít, van, ami frissít, fókuszba hoz. *Fontos: a kevesebb több!*

Ahhoz, hogy egy illat horgonnyá válhasson gyakran kell belőle ellazul pillanatokban szippantanunk: ismét lehet kombinálni a triggereket: zenelista hallgatása közben szagolni az olajokból egy-két cseppet pl. A szülőszobákba egyébként engedik az aromamécseket is – de dúlai

tapasztalatom azt mondja: egy zsebkendőre, vagy vattalabdacsra cseppentett olaj legalább annyira hatékony, sőt: mivel egyszerűbb, ezért könnyebben, inkább használjátok.

## ÍZEK, ÁLLAGOK

Az édeskés ízek a komfort, az érzelmi biztonság érzetét adják. Gondolj egy nagymama tejberizsének kellemesen vaníliás ízére. A csípős-fűszerek ellenben stimulálnak (bors). Lehet ezt is felhasználni, és egy-egy édes, illetve sós-fűszeres falatot (aprósüteményt) csomagolni. Nem lakomáról, hanem falatkákról van szó, mert a vajúdas egy pontján túl a mamák nem szeretnek enni.

Az ízek mellett az állagok is számítana: a vajúdo nők gyakran szeretnek szopogatni, erősen szívni-cuppantani. Erre cukorka is jól jöhet, de mivel a folyadékpótlás is jó, a jégkocka mindig favorit. Érdemes a szülésznőnél rákérdezni. Szívószál is jó: nem csak kényelmesebb bizonyos testhelyzetekben így kortyolni, de a szívás is ott van.

Jól tud esni minden, ami krémes, pürés (pl. banán). Nem jó az minden, ami száraz: krékerek, puffasztott dolgok.

KORONAVÍRUS IDEJÉRE



KORONAVÍRUS IDEJÉRE