



SUSANNA HELI

SZÜLÉS FÉLELEM NÉLKÜL

TREND
*mo*ND

SUSANNA HELI

SZÜLÉS FÉLELEM NÉLKÜL

TREND
*mi*ND

Előszó



A szülés a nők életében egyedisége, intenzitása és megismételhetetlensége miatt kiemelkedő fontosságú esemény. Ritkán élhetjük át, hiszen napjainkban európai viszonylatban egyre kevesebb gyermek születik. Talán épp ezért is mondhatjuk azt, hogy a nők életének kulcsélménye. Komoly segítőtársunk lehet az anyává válás útján, erőt adó, a mindenhatóság érzését nyújtó tapasztalat, de egyben mesterünk és tanítónk is a fájdalom, a lemondás és az áldozatvállalás terén. Sok ellentétes folyamat zajlik a szülés során testi és lelki szinten egyaránt. Mindezek ijesztőek lehetnek a szülő nő számára, fokozva a kontroll elvesztésétől való félelmet. A vajúdással együtt járó módosult tudatállapot, a fájdalom és a kiszolgáltatottság együttesen nagy erővel hívhatja elő a korábbi feldolgozatlan traumáinkat, veszteségeinket, amelyek így az aktuális történeteket is átszínezhetik.

Mi lehet a pozitív szülésélmény kulcsa? Dr. Sharron Humenick vizsgálata szerint nem a fájdalom mértéke a meghatározó, hanem az anya saját képességeibe vetett hite és a folyamat feletti kontroll érzete.

Penny Simkin kutatásai szerint a hosszútávú elégedettséghez elengedhetetlen, hogy a nők uralhassák azt, ami velük történik, és dönthessenek az ellátásukkal kapcsolatos kérdésekben.

Sheila Kitzinger úgy véli, hogy a szülés élménye nem a szülés folyamatának törvényszerűségein múlik, hanem azon, hogyan bánnak a nővel szülés közben.

A könyv szerzője dúlaként, az általa kísért szülések tapasztalatai nyomán jutott arra a felismerésre, hogy – legyen szó otthonaszülésről vagy kórházi szülésről, természetes módon zajló folyamatokról vagy orvosi be-

avatkozásokról, akár császármetszésről – a sikeresség és erő élményét az anyák számára a saját félelmeikkel való megküzdés adja.

Susanna Heli a félelmet a veszélyérzéssel és a stresszel kapcsolja össze, és kiemeli, hogy a stresszválaszt kísérő adrenalin a vajúadás folyamatát biokémiai szinten is fékezi, gátolva a szülést segítő oxitocin termelődését. A gyermekvállalás időszaka (ami nem csupán a szülési eseményt foglalja magába) nemcsak örömteli lehet a számunkra, hanem komoly stressztényező is. Az ekkor átélt történések újszerűsége, intenzitása és kiszámíthatatlansága, a külső és belső konfliktusok esélye, a változások, az önmagunk, a babánk vagy a társunk miatt érzett aggodalom, a korábbi mély és feldolgozatlan traumáink aktiválódásának lehetősége, illetve a testi épségünket és egészségünket fenyegető helyzetek mind olyan tényezők, amelyek stresszt idézhetnek elő.

A félelem elkerülhetetlennek látszik, a szerző mégis a szorongás nélküli szülés megvalósításához szeretne hozzásegíteni. A félelemmel való munka azért válik a könyv központi témájává, mert a stressz egy ördögi kört indíthat el. Azt eredményezheti, hogy a vegetatív idegrendszer szimpatikus ága aktiválódik, vagyis felkészülünk a vélt vagy valós veszély elhárítására: a cél a túlélés, minden energiánk a harcra („Üss!”) vagy a menekülésre („Fuss!”) fordítódik. A szülő emlősnél a veszély esetén termelődő adrenalin leállítja a szülést, amíg az állat keres egy számára biztonságos helyet, és ott haladhatnak tovább a folyamatok. Az emberek esetében is aktívan működnek ilyenkor az emlőslétünkre emlékeztető idegrendszeri struktúrák, és automatikusan szabályozzák a testi, lelki, viselkedésbeli reakcióinkat. Ugyanakkor emberként – főként kórházi környezetben – vészhelyzetben nem tudjuk és nem is akarjuk az aktív önvédelmet („Üss!”, „Fuss!”) gyakorolni. A feszültség szintje ezáltal óriásivá nőhet, ami a fájdalomérzetet is felerősíti, a tehetetlenül átélt szenvedés pedig még tovább növelheti a félelmet, így egyfajta lezárt, lefagyott testi-lelki állapotba („Maradj mozdul-

latlan!") kerülhetünk. Ez az ördögi kör adja a későbbi posztpartum pszichés zavarok testi hátterét.

A könyv nem kisebb feladatra vállalkozik, mint hogy megértsük a félelem és a stressz hatását, és a várandósság időszakát kihasználva felkészüljünk a hatékony megküzdésre. A szerző konkrét, nagyon egyértelmű útmutatót ad a nőnek és társának, aki segíti majd őt a vajúdás, szülés során, hogy passzív elszenvetől a gyermekük világra érkezésének aktív résztvevőivé válhassanak.

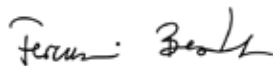
Nem a félelem megszüntetése a cél, hanem annak normalizálása és kezelése. Ebben szerepet kap nemcsak a testi folyamatoknak és a szülés szakaszainak a megismerése, hanem a lehetséges beavatkozásokról való informálódás is, ami segít abban, hogy megalapozott döntést hozzassunk, és félelmeink hozzáigazodjanak a realitáshoz. A jelenbe való megérkezés, ami egyben a testbe való megérkezést is jelenti, fontos része a felkészülésnek. A test saját bölcsességének felébresztése, az ebbe vetett bizalom adja a biztonságérzetünk egyik alapját. Az ismertetett eszközök (légzés, ellazulás, hangok) olyan gyakorlati tapasztalatokat nyújtanak, amelyek által valóban megélhető a feszültség oldódása és a stabilizálódás. A másik alapot a társas kapcsolódás jelenti. A könyv külön figyelmet szentel a társ segítő jelenlétének, és iránymutatást ad számára a konkrét feladatait illetően: segít, hogy felismerje a stressz jeleit a szülő anyán, és támpontokat biztosít a sikeres támogatáshoz.

A biztonság megteremtésének harmadik pillére a gondolat ereje, ami már az emberi működésünkben rejlő lehetőségekre épít. Az informáltság, illetve a tájékozottság mellett a szerző fontos szerepet tulajdonít a megértésnek és az elfogadásnak is: egységes egészként tekinteni a történésekre, ahol mind a nehéz, mind a szép pillanatoknak értelme és értéke van.

Dr. Bálint Sándor szülész-nőgyógyász szerint létezik egy ún. születés-

kód, amely minden nő pszichéjében jelen van már a születése pillanatában, és a várandósság időszakában tud aktiválódni, hogy segítse a szülést. Ez egy ősi, archaikus mintázat, amely megadja annak a lehetőségét, hogy az anya mintegy ösztönösen tegye a dolgát. Ugyanakkor ennek a kódnak az aktiválódásához szükség van az öröm, a bizalom, a biztonság és a pozitív társas kapcsolatok megélésére is a várandósság során.

Bízom abban, hogy ez a könyv hasznos segítség lesz ebben, és kívánok örömteli, erőt és kiteljesedést adó szülésélményt minden kedves olvasónak!



FERENCZI BEÁTA
pszichológus, pár- és családterapeuta,
Somatic Experiencing Practitioner,
DONA dűla

Bevezetés

Azt hittem, jól ismerem a testemet, és megfelelően felkészültem a szülésre. Nagyobbat nem is tévedhettem volna. Fogalmam sem volt, milyen lesz gyereket szülni, milyen elementáris erő árad át a testemen, és mennyire megijedek majd tőle. A fájdalom egyáltalán nem olyan volt, mint amilyenre számítottam, és az erejétől sokkot kaptam. Hirtelen nem is akartam gyereket szülni! Elkezdtem ellenkezni, és küzdeni a saját testem ellen. Próbáltam a lelkére beszélni, és meggyőzni, hogy hagyja abba. Szerettem volna elmenni, elmenekülni, eltűnni. Mire észbe kaptam, a félelem teljesen magával ragadott. Mindentől féltem: attól, hogy elkezdődnek a fájások, attól, hogy abbamaradnak, mert utána újabbak jönnek, a fájdalomtól, attól, hogy nem fogom bírni, de leginkább csak halálosan rettegetem – bár valójában nem tudtam, mitől. A félelem teljesen átvette az irányítást a testem és a lelkem fölött, és minden egyebet kiszorított.

E küzdelem közepette azt mondta a férjem, hogy a szülésznőm, Cayenne Ekjordh akar velem beszélni telefonon. Rákiabáltam, hogy most nem tudok beszélni senkivel, mégis odatette a kagylót a fülemhez. A szülésznő szavai áradtak felém, azt mondta, hogy ha hiperventilálok¹, és megfeszítem magam, attól csak nehezebb lesz (észre sem vettem, hogy ezt csinálom). Elmagyarázta, hogy két dolog közül választhatok: vagy folytatom így,

¹ Hiperventiláció: túl gyors vagy mély légzés, ami csökkenti a vér szén-dioxid-szintjét. Stressz, szorongás váltja ki, és szédülést, bizonytalanságérzést, heves szívdobogást, mellkasi szorítást, zsibbadás- és bizsergésérzést, légszomjat okozhat.

és akkor nagyon fog fájni, vagy hallgatok rá. Nem volt nehéz döntenem: azt választottam, hogy hallgatok rá.

Segített nekem puhán és hangtalanul lélegezni, a fájások alatt elnehezülni², és hagyni, hogy a szülés megtörténjen velem. Azt mondta, ne feszüljek be, hanem figyeljek és lazuljak el. Lassanként elkezdtem figyelni rá, és már nem álltam ellen. A félelem ellenére engedtem, hogy amikor a fájások jönnek, a testem elnehezüljön, és a légzésem puhává váljon. Ez annyira sokat számított, hogy ott, abban a pillanatban úgy döntöttem, hogy bízom a testemben. Bízom abban, hogy erre van teremtvé, és minden adott ahhoz, hogy meg tudjam szülni a gyereket.

A testemmel kapcsolatban ez a hozzáállás döntő jelentőségűnek bizonyult, és egy teljesen új világot nyitott meg előttem. Felfedeztem, hogy ha elengedem a félelmet, akkor egyszer csak meghallom a testemet, és tudok neki segíteni. Ettől a szülés³ egyáltalán nem lett könnyebb, és a fájdalom sem szűnt meg, de segített visszatérni a testemhez, amely viszont tudta, hogyan kell szülni. A különféle mozdulatok, a légzés, a lazítás, a hangok és a gondolat pozitív ereje képekké és szavakká váltak. Ezek az egyszerű technikák adtak erőt ahhoz, hogy szembenézzek a szülés során jelentkező fájdalommal és félelemmel, és néhány órával később egy fiút szültem.

A szülés után beláttam, hogy feltehetőleg továbbra is hiperventiláltam volna, ha nem segítenek a nyugodt légzés helyreállításában. Sejtettem sem volt arról, hogy ez mennyire sokat számít, azt hittem, hogy az általam tapasztalt pánik a szüléshez tartozik. Ez a felismerés annyira meghatározóvá vált számomra, hogy eldöntöttem: szeretnék segíteni másoknak is megtalálni ezt a belső erőt.

2 Az izmok ellazulása gyakran jár együtt az elnehezedés és átmelegedés testérzetével.

3 A szülés maga egy folyamat, amely szakaszokra osztható. Orvosi szemléletben: 1. vajúdás/tágulás; 2. szülés/kitolás; 3. a méhlepény megszületése; 4. aranyórák. Dúlai szemléletben: 1. korai vajúdás; 2. aktív vajúdás; 3. átmenet; 4. „pihenj, és légy hálás” szakasz; 5. kitolás; 6. lepényi szakasz; 7. aranyórák.

Szülészeti asszisztensként kezdtem el dolgozni egy szülészeten. Hamar észrevettem, hogy a szülés során sok nő ugyanolyan félelmeket él át, mint én. Újra és újra megtapasztaltam, hogy a nők erőteljes fizikai stressznek vannak kitéve a fájdalomtól való félelem miatt. Elindult egy láncreakció: a fájdalom félelmet váltott ki, a félelem stresszt okozott, a stressz pedig negatív testi reakciókat eredményezett, amelyek akadályozták a testet, mivel az „üss vagy fuss” választ váltották ki. A nők hiperventiláltak, rendkívül feszültté váltak, és kizárólag a fájdalomra fókuszáltak, felhúzták a vállukat, állkapcsuk megfeszült, hangjukban pánik érződött, és sem pihenni, sem ellazulni nem tudtak. Teljesen lebénította őket a fájdalom, amely minden figyelmüket és erejüket elvette.

Segítettem nekik, hogy alkalmazni tudják azokat az egyszerű technikákat, amelyeket én magam is használtam, hogy meg tudják törni és meg tudják változtatni ezt a negatív mintát. Rendre azt tapasztaltam, hogy a nők ezen egyszerű technikák segítségével kiléptek az „üss vagy fuss”⁴ viselkedésmintából, és félelem nélkül tudtak szülni.

Ekkor értettem meg, hogy a stresszreakciót nem önmagában a fájdalom, hanem a félelem váltja ki, ez pedig lebénítja a testet. De amikor a nők kezelni tudták a félelmüket, akkor máshogyan viszonyultak a szüléshez. A fájások nem lettek kevésbé kimerítőek, de a fájdalom nem tűnt annyira fenyegetőnek, és úgy érezték, hogy találtak magukban valamit – egy belső erőt, amely segíti őket.

Úgy tűnt, hogy a légzés és a lazítás jelentősége, ez a régi tudás az egészségügyben feledésbe merült. Döbbenettel fedeztem fel, mekkora erő rejlik ezekben az egyszerű technikákban, amelyek fontos és szükséges ösz-

⁴ Véltség vagy valóság támadás, vészhelyzet esetén a szimpatikus idegrendszer felkészíti a szervezetet a menekülésre vagy a megküzdésre. A termelő stresszhormonok (adrenalin, noradrenalin) vajúrást nehezítő tényezők.

szetevői annak, hogy a nők ráérezzenek: bennük rejlik a szülés képessége. Felismertem, hogy én a szülésnek nem az orvosi, hanem az érzelmi részével szeretnék foglalkozni.

Dúlaként⁵, szüléskísérőként kezdtem el dolgozni. Ahhoz, hogy mélyebben is megértsem, miként hatnak az érzelmek a testünkre, úgy döntöttem, hogy a munkával párhuzamosan elvégzek egy pszichoszomatikus irányú gyógytornászképzést is (ez a fajta gyógytornakezelés a test és a lélek közötti kapcsolatból indul ki).

Jó néhány év alatt, sok száz szülés után négy hatékony és erőteljes eszközt fedeztem fel a félelem, a stressz legyűrésére. Ebben a könyvben ezeket az SZFN (szülés félelem nélkül)–eszközöket mutatom be: *légzés, lazítás, hang és a gondolat ereje*.

A könyv három részből áll. Az első rész alapvető ismereteket ad át, és segít mélyebben megérteni, hogyan reagálunk a félelemre, a stresszre, és miért fontos, hogy ezeket az érzéseket tudjuk kezelni. A félelem leküzdéséhez azt is értenünk kell, hogy mi a fájdalom szerepe, ezért ebben a részben két egész fejezetet szentelek a szülés normál lefolyásának.

A könyv második szakasza egy konkrét gyakorlati rész. Itt ismerheted meg a négy eszközt. Képek, elmélet, szülésről szóló beszámolók, illetve gyakorlatok segítségével alaposan körüljáróm a légzést, a lazítást, a hangot és a gondolat erejét. Ennek a szerkezeti egységnek a végén kifejtem, hogyan tudod alkalmazni az említett eszközöket a szülés különböző szakaszaiban, illetve hogy mi a pihenés és az aktivitás szerepe.

A félelem megelőzéséhez és az eszközök lehető legjobb alkalmazásának érdekében a szülés során támogatásra is szükséged lesz. Ezért a könyv

5 Dúla: olyan képzett és tapasztalt nő, aki folyamatos fizikai, érzelmi és információs támogatást nyújt a vajúdás és szülés során, esetenként a gyermekágy időszakában is az anyának és a társának.