A SZÜLÉSI FÁJDALOM

babba

A BIZTONSÁGOS SZÜLÉS

Márki Anita

2020.

Nagyon sok kismama fél a szülési fájdalomtól. Vajon indokolt?

Mindenki máshogy éli meg a szülését. Van, aki úgy érzi, kibírhatatlan a fájdalom, van, akinek fáj ugyan, de kezelhető a dolog, van, aki csak izomösszehúzódásokat érez, és van, akinek orgazmusa van szülés közben. Hogy lehetnek ekkora különbségek?

Ezer dologtól függ, hogy ki, hogyan éli meg a szülését!

Régen a szülés ugyanolyan természetes része volt az életnek, mint bármi más. Úgy gondolták, hogy amilyen könnyen a gyermek bement, ugyanolyan könnyen majd ki is jön. Nem volt úgy túlmisztifikálva, mint manapság. Tehát egyrészt függ attól, milyen kulturális és társadalmi közegbe születtünk bele, mit gondol a társadalom (és az orvostudomány) úgy általában a szülésről.

Függ attól, hogy a családunkban, környezetünkben milyen szüléstörténeteket hallunk gyerekkorunkban. A családunk nőtagjai hogyan élték meg a szülésüket? Meséltek-e egyáltalán róla, traumaként vagy erőt adó, örök élményként írták-e le nekünk? Ez is része lesz hitrendszerünknek. Legtöbb nő manapság sajnos csak arról hall, hogy a szülés borzalmasan fáj, arról már kevésbé, hogy lehetne ez máshogy is.

Hat ránk ténylegesen az is, hogy a felmenőink hogyan szültek, születtek. Ma már bizonyítható, hogy több generációra visszamenően belénk van vésődve az ő emlékük is.

Függ attól, mi hogyan születtünk.

Függ attól is, miket éltünk át eddigi életünkben. Mindenre emlékszik a testünk, és előfordulhatnak olyan traumák, amiket érdemes feldolgozni szülés előtt, mert nehézségeket, akár elakadást is okozhat a szülés folyamatában.

Függ attól is, hogy milyen a kapcsolatunk édesanyánkkal. Ezzel is érdemes foglalkozni.

Függ attól, milyen állapotban van a testünk.

babba
A BIZTONSÁGOS SZÜLÉS

Függ attól, milyen a fájdalomküszöbünk, végeztünk-e rendszeresen fizikai munkát eddigi életünkben, megszoktuk-e, hogy időnként át kell lépni a határainkat. A mai életünk sokkal kényelmesebb, mint elődeinké. Nagyon sok nőnek a szülése az első olyan élmény az életében, ahol valóban meg kell dolgoznia valamiért fizikailag, nem szokta meg, hogy ez bizony fájhat is.

Mondják azt, hogy úgy fogunk szülni, ahogy születtünk, és mondják azt is, hogy mindenki úgy szül, ahogy az életét is éli.

Összegezve, fogalmam sincs, hogy te hogyan fogod megélni a szülésedet. Fájdalomban vagy gyönyörben fogsz-e szülni. Aki már szült, annak is könnyen lehet, hogy a következő szülése teljesen másmilyen lesz.

Mi fáj, ha fáj a szülés? Az izomösszehúzódások

A méhszáj kinyílik, a méh izmai pedig fokozatosan egyre gyakrabban és egyre hosszabb ideig összehúzódnak. Csupa olyan izom, amit addig nem használtunk, és nem is tudjuk előre megedzeni őket. Valójában izomösszehúzódások zajlanak, ezt nevezik fájásoknak vagy kontrakciónak. Manapság az alternatív megközelítésekben jobban szeretik összehúzódásnak hívni, hogy ne legyen eleve kijelentve, hogy fájni fog, mert egyáltalán nem biztos, hogy így lesz.

Kell a fájdalom? Nem is biztos, hogy jó, ha csillapítjuk

Attól függ, a vajúdás melyik szakaszában vagy. A méhösszehúzódás mindenképpen kell, hiszen csak úgy tud megszületni a kisbabád. A fájdalomcsillapító módszerekkel pedig ügyesen kell bánni. Ha túl hamar alkalmazzuk, vagy túl „jól sikerül" a fájdalomcsillapítás, annak az is lehet a következménye, hogy túl lelassul a szülés, akár meg is állhat az egész folyamat, mert nem csak a fájdalmat szüntették meg, hanem magát az izomösszehúzódást is. Tehát valahogy úgy kell ügyeskedni, hogy az erős összehúzódások megmaradjanak, de a szülő anya is kapjon enyhülést, amikor szükséges.

Leegyszerűsítve talán úgy lehetne összegezni, hogy az elején, amikor még rendszertelen vagy ritka az összehúzódás, hagyjuk, még ne enyhítsük, hogy kellően megerősödhessenek az összehúzódások. Amikor már az aktív vajúdás szakaszba ért a nő, és már kibírhatatlannak érzi a fájdalmat, akkor vessük csak be tudásunkat. Addigra az összehúzódások már megerősödtek annyira, hogy nem fogja a fájdalomcsillapítás lelassítani a folyamatot. A végén pedig érdemes újra abbahagyni a fájdalomcsillapítást, hogy az utolsó néhány összehúzódás elhozza a babádat.

Hogy éppen melyik szakaszban vagy, azt a melletted lévő szaksegítség úgyis mondja majd, ha kéred, de a készülő anyagomban erről részletesebben is fogok mesélni.

babba
A BIZTONSÁGOS SZÜLÉS

Fájdalomcsillapítási technikák

Jó hír, hogy rengeteg van, és nagyon sokat kórházban is, otthon is lehet alkalmazni. Most csak néhányat emelek ki:

1. **muskotályzsálya**
   Ha semmi, de semmi másra nincs időd/energiád/pénzed, egy üveg igazi muskotályzsálya illóolajat szerezz be! Akkor is, ha a világ végén laksz! Lehet, hogy már ezzel az egy trükkel megoldod az egész fájdalomcsillapítást! ☺

   Mire jó a szakemberek szerint? Lazító, fájdalomcsillapító. Segíti az endorfin termelődését, ami nem más, mint a saját szervezetünk által megtermelt belső fájdalomcsillapító. Segíti továbbá a befelé fordulást, a váratlan helyzetekkel való

megbirkózást, a megpróbáltatások elviselését, az anya könnyebben átlépi saját határait. Ugyanakkor vérnyomáscsökkentő és enyhén narkotizáló hatású is.

Hogyan használjuk? Meleg borogatásban.
Akár kórházban, akár otthon fogsz szülni, legyen előkészítve egy edény, amiben vizet tudnak majd a segítőid forralni. Kórházba akár egy villanyrezsót v egy vízforralót is be lehet vinni. Legyen két anyagdarab (pelenka, kis törölköző), amit majd felváltva mártanak a vízbe.
A víz legyen olyan meleg, amit a kéz éppen, hogy kibír (a szülő nők időnként még ennél is melegebb borogatást kérnek, mindig kérdezze meg a segítő, hogy jó-e az a hőmérséklet, amit óvatosan hozzáérint az anyához). Anyagot beletenni a meleg vízbe, kifacsarni, és arra rá pár csepp illóolaj. Attól függ, hol igényli az anya, de leggyakrabban a has aljára, keresztbe, hosszan, vagy a keresztcsontra, derékra szokták kérni a borogatást. Amíg az egyik anyagdarab az anyán van, a másik a vízben melegszik. Így gyorsan lehet cserélni, ha kihűl.
Van, aki csak az összehúzódások alatt, van, aki csak közöttük, van, aki végig kéri a borogatást.
A szülő nők nagyon érzékenyek a szagokra. Ha esetleg te úgy érzed majd, hogy nem bírod elviselni a muskotályzsálya illatát, akkor is érdemes megpróbálkozni a borogatással (illóolaj nélkül), mert a melegnek önmagában is van ellazító hatása.

2. masszázs

A masszázsnak két célja is lehet: ellazítani ill. fájdalmat csillapítani. Leggyakrabban a vállak, csípő, derék, keresztcsont, ülőgumók ill. a combok szoktak fájni, ezeket lehet szükséges masszírozni. Az egészen enyhe cirógatástól a nagyon erős nyomásig bármilyen masszázst igényelhet az anya.
Ha az ellazítás a cél, a szakemberek szerint két összehúzódás között érdemes megpróbálni a kéz- ill. a lábfej masszírozását is, hiszen tenyerünkön és talpunkon megtalálható a teljes testre ható összes akupunktúrás pont.

3. nagy labda

Biztosan láttál már sportboltban fitnesslabdát, lehet, hogy otthon is használod (én például szék helyett ilyen labdán ülök az asztalomnál – most is, miközben ezt gépelem ☺). Az a lényeg, hogy míg asztalnál üléshez az a jó, ha annyira van felfújva a labda, hogy derékszögben legyen a lábszár, comb és törzs (vagyis egy magasságban van a térd és a csípő), vajúdáshoz nagyobbra kell fújni. Akkorára, hogy ha ráülsz, lejjebb legyen majd a térded a csípődnél. Ez segíti majd, hogy vajúdás közben, terpeszben ülve végig nyitva tartsa a medencét.
A labdán kedved szerint ringatózhatsz, mozgathatod a csípődet körben vagy nyolcas alakban, rugózhatsz le-fel. A ringatózás segíti a babát, hogy tudjon helyezkedni, miközben halad kifelé, ill., ha még nem helyezkedett be a feje, a fel-le rugózás szó szerint belerázhatja a helyére.

A labdára egyébként rá is lehet hajolni négykézláb, ha pihenni akarsz. Érdemes kreatívnak lenni, de bármilyen módon is használod, legyen stabilan kitámasztva, megtámasztva a labda, hogy annak egyensúlyozásával, megtartásával ne kelljen majd foglalkoznod!

4. **meleg víz**
   Lehet zuhanyozni, kádban vagy medencében meleg vízbe bújni. Ez az egyik legjobb fájdalomcsillapító módszer, viszont figyelni kell, mert nagyon megnövelheti az összehúzódások közti szüneteket, vagyis lelassíthatja, sőt, akár le is állíthatja a vajúdást. Ilyenkor gyere ki a vízből! Erre utaltam írásom elején, hogy a fájdalomcsillapítással akár le is lehet állítani a vajúdást, ezért meg kell találni az optimális egyensúlyt.

5. **tested ellazítása**
   Érdemes időnként végigpásztázni gondolatban a testedet (amíg még tudsz erre figyelni), és ellazítani a szemhéjadat, ajkakat, torkot. Engedd le a vállaidat! Ha feszülne a lábad, lábfejed, összeszorítanád a combjaidat, azokat is lazítsd el! Akkor tudod könnyen megszülni gyermekedet, ha hagyod, hogy a tested megnyíljon, ha átadod magad a folyamatnak, nem pedig ellenállsz. Minden mindennel összefügg. Ha fönt ellazítod magad, lent is ellazul, kinyílik.

Ezek olyan technikák, módszerek, amiket bátran tudsz használni, bárhol is fogsz szülni. Nagyon egyszerűnek tűnnek, és mégis vagy pont ezért nagyon hatásosak.

A fájdalomhoz való hozzáállásunkon is érdemes változtatni

Ha megértjük, hogy ez nem olyan fájdalom, mint amikor valaki beteg vagy sérülés érte, hanem ez egy olyan érzet, ami elhozza a gyermekedet, könnyebben meg tudod majd engedni, hogy megtörténjen. És ez az egyik legfontosabb. Ha jön a hullám, ami lehet, hogy fájni fog, ne ellenállj, hanem dolgozz vele együtt. Az a fantasztikus, hogy amikor az anya már nem megúszni akarja a fájdalmat és ellenáll neki, hanem megengedi, sőt, hívja, hogy jöjjön, és hozza el a gyermekét, megerősödnek az összehúzódások, de mégis kevésbé fog fájni, mert végre tud termelődni a test belső fájdalomcsillapítója, az endorfin. Erősebb az összehúzódás, és mégsem fáj annyira. Akik rátalálnak erre az állapotra, ők szoktak beszámolni arról, hogy a vajúdás egy része orgazmikus élmény volt.

Én még ennyi év után is mindig elcsodálkozom, hogy a természet milyen fantasztikusan megkomponálta a szülést, olyan, mint egy zenei remekmű. Már csak meg kell hallanunk a saját zenénket! ☺

Gondolkodnivaló, éreznivaló

Írd le a szülésfüzetedbe az összes gondolatodat, esetleges félelmedet a szülési fájdalommal kapcsolatban! A fent felsoroltak közül melyik lehet az, ami esetleg érint téged is, és érdemes lehet vele foglalkozni?

……

Az elmúlt napokban végigvettük,

- hogyan tudsz magadon segíteni, ha váratlanul indulna be a szülésed;
- hogy az apák bent lehetnek-e a szülésen;
- van-e értelme a légzésfigyelőnek;
- ill. hogyan viszonyuljunk a szülési fájdalomhoz.

Viszont annyi, de annyi mindenről kellene még beszélnünk a szülés kapcsán! 9 hónapon át dolgoztam valamin, ami remélem, neked is ugyanolyan izgalmas lesz, mint nekem!

Figyeld a postaládádat, 2 nap múlva küldök róla egy részletes levelet!

Vigyázz magatokra!

Anita

babba
A BIZTONSÁGOS SZÜLÉS