

HOGYAN LEGYEN ÖRÖMTELI ÉLMÉNY A SZÜLÉS?

Talán túlzás nélkül mondhatjuk, hogy minden nő nyugalomban, méltóságteljesen és az öröm hangulatában szeretné világra hozni kisbabáját. Azt tudjuk, hogy a természet úgy alkotott meg bennünket, hogy szülni tudjunk, a baba testét pedig úgy, hogy megszület-hessen. Úgy tűnik, ezzel a természetes, gyengéd szülés minden feltétele adott.

Jellemzően mégsem megy mindig egyszerűen a szülés. Sőt, gyakran szegődik a félelem, a szorongás is az áldott nő útítársává. Nem ritkán testi-lelki sérülések is árnyékolják a nagy, női beavatás nemes folyamatát.

Számos külső-belső tényező hat a szülésre. Az anyák helyenként horrorisztikusnak tűnő szüléstörténeteikkel gyakran már a fiatal éveikben félelmet ültetnek el lányaikban.

Minden csatornán keresztül utolér bennünket a szenzációhajhász média és a kéretlen tanácsadók elbizonytalanító üzeneteinek sora. Szembe kell néznünk felgyorsult életünk láthatatlan árnyékaival is. A folyamatos rohanás és stressz számtalan formája áthatja az életünket, testünket. Szép lassan elfelejtünk igazán kapcsolódni magunkhoz, elfelejtünk könnyedén ellazulni, és vele együtt elfelejtünk gyengéden szülni is. Hogyan is lehet a kialakult körülmények közt mégis jóízűen szülni? Létezik örömteli szülés?

Igen, létezik. A gyengéd, természetes szülés lehetősége minden nő számára adott, elérhető és ma is megvalósítható. Hiszem, hogy amikor a szülésre való felkészülésben megjelenik a tudatosság, és a szellemiség is áthatja a szülést, akkor az az élet egyik eksztatikus élményévé válhat. Hiszem, hogy a nők szülési tudása teljes és megkérdőjelezhetetlen. A tudatos felkészülés fontos kelléke egy szép szülésélménynek. A tudatos felkészülés nemcsak éretté tesz a szülés kihívásaival szemben, hanem felkészít a szülővé válásra is.

Íme 10 esszenciális hozzávaló, amit a kismama maga megtehet, hogy örömteli élmény legyen a szülés:

1. **Szerezzünk kulcsfontosságú és hiteles ismereteket** a szülésről! Ismerjük meg, hogyan hat a stressz és a félelem a szülésre. Amikor a tudat megszabadul a félelemtől és a stressztől, amire a test fe-



szességgel és fájdalommal reagál, akkor a szülés a maga háborítatlan ütemében, gyengédebben történik. Ilyen ismeretekre tehetünk szert Marie Mongan Szülés, ahol én irányítok című művéből. Ez egy rendkívül motiváló és gyakorlatias írás, a könyv a Hypnobirthing® nemzetközi szülésfelkészítő módszer alapkönyve.

2. Lassítsunk a hétköznapi tempón, és engedjük el a „to do” listákat! Az elcsendesedés mentális módjához legjobb, ha **szüléstámogató relaxációs és meditációs hanganyagokat hallgatunk**.

3. A félelemről **fordítsuk a figyelmünket** a nyugalom és **a vágyott szülés irányába!** Hallgassunk olyan szuggesztív hanganyagot, amely segít megerősíteni a hitünket saját szülési tudásunkban.

4. **Tanuljunk szüléstámogató légzőgyakorlatokat.** Ezt szakszerűen szülésfelkészítő tanfolyamokon tudjuk elsajátítani. Hasznos öntámogató eszközé válik majd a vajúadás óráiban.

5. **Tanuljunk olyan mélyrelaxációs technikákat,** amelyekkel segítjük magunkat a szülés alatt befele-

fordulni saját, belső világunkba, kapcsolódni tudunk a testünkhöz, és együttműködni a méhhullámokkal. Megtanulhatjuk mentálisan csökkenteni a stresszt, a fájdalmat, és fokozni testünk endorfintermelését.

6. **Gyakoroljuk a hálát!** Amikor a hála érzésével töltjük meg a szívünket, akkor nyugodtak vagyunk, stabilak és magabiztosak. Nem tudunk sem stresszelni, sem szorongani, sem pánikolni. Tanulmányok bizonyítják, hogy amikor a hála érzése tölti meg a szívünket, jobb a megküzdési képességünk, és magasabb a fájdalomtűrő szintünk is. Ezzel az egyszerű, rendkívül hatékony technikával növelhetjük saját erőforrásainkat.

7. **Érdeemes részt venni szülésfelkészítő meditációkon.** Ez egyfajta **super power** ad nekünk. A szülésfelkészítő meditáción hatékonyan kapcsolódunk belső világunkhoz és a kisbabánkhoz. Közvetlen módon jut el babánkhoz a szeretetünk, és ezzel egy nagyon szép kötődési élmény jön létre közöttünk. A meditáció alatt testileg-lelkileg ellazulunk, ezzel ideális testi környezetet teremtünk a babának, mert ő a fiziológiás folyamatainkat is másolja. A meditáció során megtapasztalt nyugodt, mély, szeretetteljes élmény a baba érzelmi mintázataként bevéődik.

A meditációs elcsendesedés segít elérni a megváltozott tudatállapotot, segít megnyugodni, a belső egyensúlyi állapotot elérni. A mentális stabilitás az egyik legfontosabb feltétele az ösztönös szülési folyamat kibontakozásának, ezért ennek gyakorlása minden várandós nő elemi érdeke.

8. **Érdeemes bevonni egy számunkra kedves személyt a szülésbe.** Statisztika mutatja, hogy kevesebb komplikáció adódik a szülések alkalmával, ha az anyát szeretettel kísérik. Ezzel is növelhetjük a vajúadás alatti nyugalmat, biztonságérzetet. Megfelelő felkészüléssel a szülőszobában jellemzően bizonytalan apából egy aktív szülési kísérőtárs válik. Ezzel elvonódik az apa részéről is a fókusz a félelmetes orvosi eseményről a szeretett társ támogatására, az apává és családdá válás élményére.

9. **Állítsunk magunk mellé az elképzeléseinkkel harmonizáló szemléletű szakembereket!** Meghatározó lehet a szülés lefolyásában az adott orvos és a szülésznő szemlélete és gyakorlata. Nem mindegy, hogy levezetni gondolják a szülést, mint ha az anya nem tudna szülni, vagy kísérik a szülő nőt. Mivel a szülés jellemzően nem orvosi esemény, kiemelten fontos a szakember beállítottsága.

10. **Kapcsolódjunk a babához** gondolattal, beszéddel, érintéssel, zenehallgatással... Juttassuk el a szeretetünket a kisbabánkhoz, mert általa erősítjük a kötődést, és már a magzati időszakban növeljük a biztonságérzetét. Fontos, hogy érezze, várunk rá, szeretjük.

Amikor egy nő a szülési beavatása alatt megtapasztalja tudatosságának belső erejét, nemcsak boldogan szül, hanem felkészültté válik az anyaságra is. Megszerzi azt a biztos hitet önmagában, hogy bármit meg tud oldani az életben. Ez lesz az egyik legfontosabb erőforrása az anyaság és az élet kihívásaival szemben is.

A szülés egyszeri és megismételhetetlen eseménye az életnek, fontos, hogyan készülünk rá.

Kuharcsik Réka

mentálhigiénés szakember és az Örömteli szülés program vezető tréner

www.romteliszules.hu

Tudás, ami megváltoztatja a szülésélményt.

Hypnobirthing® Örömteli szülés



Együtt felkészülünk, hogy szebb élmény legyen a szülés.



www.romteliszules.hu