

Amit eddig nem tudtál az anyaságról



Várandósságról, szülésről, szoptatásról, és a baba ellátásáról másképp

Írta:

Kovács Kornélia

Amit eddig nem tudtál az anyaságról

- Aki kitalálta a „reggeli rosszullét” elnevezést, az vagy férfi volt, vagy sosem látott várandós nőt.

„Bár szerencsésnek mondhatom magam, hogy a színes ásitások (egy pasi ismerősöm így hívja a hányást, és mennyivel szebben hangzik, ugye?) nem gyakran fordultak elő, de néhány alkalommal délig émelyegtem. Azután pedig lehunytt szemmel merengtem az ebédem utolsó falatjai fölött, hogy még éhes vagyok-e, esetleg jóllaktam, vagy vegyem gyorsan az irányt a mosdó felé? Ennyit a 'reggeli' rosszullétról.”

- Ha kislányt vártok, főleg elsősre, jobb, ha bekészítesz egy extra adag leszarom tablettát!

„Mindenki megkérdezi, ha a gömbölyödő pocakodra tekint, hogy tudod-e már, fiú vagy lány? Döböntem tapasztaltam, hogy kissé sajnálkoztak, mikor széles mosollyal mondtam, hogy lányunk lesz. „Volt, aki drukkolt, hogy hátha rosszul látták az ultrahangon, és mégis kisfiú lesz, volt, aki „kedvesen” azt mondta, hogy náluk is baba lesz, de hál Istennek fiú. Itt megeresztettem egy „letöröm a karod és a hátadba szúrom” pillantást, mire jött a szokásos, hogy 'Persze mindegy, csak egészséges legyen.' szöveg”

- Szinte sohasem megfelelő nagyságú a hasad az ismerőseid szerint.

„Egyik reggel a melóhelyemen jöttek a „Téged már a fekete se slankít!” meg a „Biztos nem ikreket vársz?” beszélások. Bakker! Héthónaposan nem fordulhat befelé a hasam! „ egyébként teljesen átlagos méretű hasam volt.

El tudom képzelni azt is, milyen rossz lehet, ha az átlagosnál kisebb valakinek a pocakja. Megkapja a „Biztos, hogy már annyi idős vagy?” meg a „Nem lesz semmi baja a babának?” kérdéseket, és hogy „Egyél kicsit többet, mert nem fog fejlődni a baba.”

- Nem kell mindenféleképpen full gőzerővel készülni már a várandósság alatt!
Pláne nem, külső elvárások miatt. Lazíts!

„Jogod van mindenféle kismamás divathóbortot mellőzni akkor is, ha azt mondják, vagy tudod is, hogy az egészséges. Teljesen rendben van, ha úgy gondolod, a szülésre felkészülés egyenlő azzal, hogy összekészíted a kórházi csomagot. A terhesjoga pedig számodra az, hogy nagy pocakkal bekötöd a cipőfűződet. Intimtorna? Hát persze, ha a gyerek ráfekszik a hólyagodra, úgy összerántasz minden izmot, hogy ihaj! Kismama-torna? Az ágyból felkelés partra vetődött bálna módra számít?”

- Mindenki jobban tudja hogyan kellene szülnöd a szülésre, hogyan kellene szülnöd.

„Igazából a „hogyan akarsz szülni”, „milyen érzéseid vannak a szüléssel kapcsolatban” kérdésekre csak rosszul tudsz válaszolni, mert bármit mondasz, éppen az ellenkezője lett volna jó:

„ Apás szülést akartok: El fogtok hidegülni egymástól. – Mindenképp, hisz abban a pillanatban, ahogy előbukkan a hajás fejecske, apa máris a szexre fog gondolni.
[...]

Fogadott orvosod van: Mi van, nincs hová tenni a lóvét? Inkább költenéd a gyerekre, amit a borítékban adsz! Régen megszülettek a kapaföldön, nem volt ilyen úri muri. – Köszönöm, hogy aggódsz a családi kasszánk miatt. Biztosíthatlak, hogy nem veszünk el ezzel semmit a születendő gyermekünkötől, és nekünk így jó.

Nincs fogadott orvosod: Hát nem túl szerencsés, semmibe vesznek majd, és ki tudja, lehet, hogy valamit elbaltáznak majd.
– Régen megszülettek a kapaföldön.” [Bővebben az [Anyaság a csillámpónin túl könyvben](#)]

- Tudtad, hogy alkalmanként beszélnek a császározott anyukáknak? Nos én csináltam egy feleletgős, humoros szösszenetet a témában:

„Nem rossz hogy elmaradt a szülésélmény? – De. Köszí, hogy emlékeztetsz rá. Vagy a B-verzió: – Kicsit perverz dolog élménynek nevezni, ha egy 3 kg-os emberke kinyomódik a puncidon, de nem vagyunk egyformák.”

[...]

„Nem félsz, hogy a seb miatt nem tudod majd ellátni a babát? – De, épp most gondolkodtam azon, hogy megkérek, segíts az éjszakai műszakban.

Nem lesz tejed! – Majd veszek a bótban.” [Bővebben a könyvben]

- Számtalan tévhit kering a császármetszéssel kapcsolatban. Összeszedtem párat:

Sok butaságot na és talán direkt pszikálódást hallottam és olvastam már a császármetszés kapcsán. Való igaz, két császár után az ilyenektől fálnak megyek vagy olyan leszek, mint a bika, aki előtt lengetik a vörös posztót. Most jöjjön egy kis felhomályosítás a témakörben.

[...]

„A császármetszés mindig altatásban történik. – Ma már nem. Sürgősségi császárnál altatnak, egyébként, ha az nem indokolt, ébren van az anyuka.

Császár után napokig fogsz feküdni! – Egy műtét után a vérrögzépződés elkerülése érdekében minnél korábbi mobilizáció szükséges. A fiam délután 5kor sírt fel. Éjszaka 11 óra magasságában, felkeltettek, hogy egy kicsit sétáljak. És mi van a vizeletes zacskival? A lábamhoz volt kötve.

Császár után nem lesz tejed! – Lesz! Ha inger éri a mellet, még akkor is ha ez órákkal vagy akár egy nappal később van (a fiamnál például úgy alakult), akkor be fog lövelni. 22 hónapig szoptattam... A császár nem egyenes út a tápszerhez és a természetes szülés sem a szoptatáshoz!” A teljes cikket a blogomon olvashatod el: [IDE KATTINTVA](#)

- Szülés után valóságos hormonforogatag van a szervezetedben!

„A terhesség fenntartásáért felelős hormon helyett a szoptatáshoz szükséges hormon kezd termelődni a szervezetedben. Ezt a változást pedig megérezed. Sokszor alakul ki sírós, nyomott hangulat, de olyan is van, aki örömeiben nem tudja abbahagyni a sírást.”

Ne ess kétségbe, ha túláradó boldogság mellett vagy helyett melankólia tör rád, vagy egy kis pánik, egy kis bizonytalanság, akkor, amikor végre együtt lehetsz a babával.

„Négy nappal a szülés után kiengedtek a klinikáról. Elindultunk az autónkhoz, a férjem kezében volt a babakördöző, benne az alvó kislányunkkal, én meg slattyogtam a papucsomban, mert még annyira dagadt volt a lábam, hogy a sportcipőm se jött rám, és elkezdett környékezni a sírás. Szép látvány lehettünk. Miután beültünk az autóba, és

elindultunk, kitört belőlem a sírás. Hogy most mi lesz? Mi van, ha megfullad a gyerek, mire hazaérünk? Biztos nem lesz semmi baja így? A férjem nem értette, és teljesen hülyének nézett.”

- Az oktatóvideókon kissé talán túlidealizált a babafürdetés.

„A baba valami lágy, andalító zene mellett szinte félálomban van, csukott szemmel relaxál, minden idilli. Fürdés után jöhet egy jó alapos babamasszázs, hogy aztán szagolghasd meg puszilghasd az illatos, finom bőröcskéjét.” Nem kell megijedni, ha nem úgy mennek a dolgok, ahogy azt az oktatáson/felkészülésen láttuk, vagy úgy, ahogy elképzeltük.

- Tudtad, hogy szülés utáni búskomorság, avagy babyblues, ami még nem depresszió akár 65-70%-ban is érintheti az édesanyákat? De vannak olyan szakemberek, akik szerint ez az adat alá van becsülve. Talán mert nem „illik” róla beszélni?

„Az az igazság, hogy szemünk fényétől a legszebb élményeket kapjuk, rengeteg szeretetet, és a legrosszabb pillanatokban is tényleg képesek mosolyt csalni az arcunkra. De van egy másik oldal is. Hogy a gyerek az, aki a legjobban összezavarja, kételyek közé taszítja, örületbe kergeti az anyát, és ahogy minden helyzetben mosolyt, úgy könnyeket is bármikor tudnak a szemünkbe csalni. Az előbbit fennhangon hirdetjük, az utóbbiról viszont aljas módon nemcsak hogy hallgatnak, de még le is tagadják. Nem illik róla beszélni.”

- Szülés utáni depresszió (ami akár kezelést igényel) 15%-ban érinti! A két adatot összegezve, az anyák 15% az, aki minden gond nélkül, lazán veszi a szülés utáni nehéz időszakot!

„Sok ember fejében az van, hogy lehet egy újdonsült anyuka szomorú, pláne depressziós, hisz az élet legnagyobb ajándékát kapta, illetve az, hogy nem tudják egyesek, jó dolgukban mit csináljanak? Pedig nagy szükség lenne a felismerésre és hogy időben szakemberhez forduljon az anyuka. A témában most Dr. Laky Marcellával, a Budai Magánorvosi Centrum szülész-nőgyógyászával beszélgettem.” A Teljes Interjú [ITT!](#)

- A szoptatás néha messze áll a magazinba rakott képektől.

Néha küzdelmesen megy, nem egyszer fáj és igen, van, akinek egyszerűen nem jön össze és nem elég a babának. Bevallom először megfordult a fejemben, hogy majd leírom az általam ismert tejfakasztó praktikákat, de ezekkel tele van a net, anyósodtól még olyat is hallasz, amit a google sem tud. Sokkal inkább fontos, hogy elmondjuk, egyszerűen van, amikor nem jön össze, ám ettől függetlenül, még ugyanúgy jó anya lehetsz

- A gyereksírást a természet, szándékosan alkotta „idegesítőre”. Azon kívül, elméletileg a babasírást tejfakasztóként is hat...

„Sokakat zavar a gyereksírás, és nem alaptalanul, hiszen a gyereksírás, -ordítás igencsak idegesítő, mégpedig azért, hogy meghalljuk, és megpróbáljunk segíteni rajta (a saját nyugalomunk érdekében is).”

„A legjobb anyák babái is sírnak, és a legjobbak is tehetetlenek néha. Nem fog sokkolódni egy életre a gyerek, és nem vágtad el magad anyaként nála, mert sokat sírt, vagy letetted egy kicsit, míg sírt. Csupán így kommunikál, és meglesz a kulcs hamarosan ahhoz, hogy megértsd!”

- Az anyaság rögös útjain az elvek bizony illékonyak!

„Nehéz megtalálni a közös hangot a babával. Neked/nektek volt egy elképzelésed már a terhességtől kezdve. Hiába készültetek fel, nem könnyű elfogadni, hogy amit eltökélten akartál, nem működik. Fogadkoztál, hogy nem alszik majd a ti ágyatokban, nem hagyod, hogy cicin aludjon el, nem ringatva altatod... Ezek csupa olyan dolgok, amelyekbe egyrészt beleesik az ember, másrészt nem örökre szólnak (és sanszos, hogy vissza fogod még sírni).”

- Szinte nincs olyan élethelyzet, amiben több tanácsot kapnál, mint a gyereknevelés

„Amennyi és ahányféle tanácsot kap az ember a gyerekneveléshez, azt nem lehet hajtépés és humor nélkül túlélni. Különösen kedves és a szívem csücskében őrzött tanács a következő: „Vidd levegőzni, mekkorákat fog majd aludni! (Téli babák előnyben, a nyáriak legfeljebb hőgutát kapnak levegőzéskor.) Mikor alszik, pihenj te is, és foglald el valamivel magad, ne csak a gyerekről szóljon az életed!” Ezt mondták nekem az első hat hétben, amikor csak a gyerekről szólt az életem!”

- Azonban, néha olyan érzése van az embernek van, aki arra gyúr rá, hogy kicsináljon egy újonc anyukát.

Veszélyesen ironikus írás következik

„Először is, ha tudod, hogy császárral szült, ecseteld neki a saját természetes szülésed, sajnálgatva hogy miről is maradt le. Ha tápszereznie kell a babáját, akkor az anyatej jótékony hatásait emlegesd és azt, hogy milyen csodálatos kötelek alakul ki a szoptatott csecsemő és az anyja között. Ha nagyon durva vagy és soha többet nem akarsz beszélni az anyukával, akkor jelentsd ki, hogy akit császároznak és tápszerezik az lusta. (Ekkor valószínűleg ki fog dobni a házból. De ugye ezt akartad elérni.)” Folytatás a blogomon: [ITT](#)

- Még a 21. században is vannak babonák, amiket elhisznek a várandóssággal, szüléssel, kisbabás időszakokkal kapcsolatban!

„Ha a kismama édeset kíván, akkor lányt, ha sósat vagy savanyút, akkor fiúgyermeket hord a szíve alatt. Hát ez nekem mindkettővel bejött, csak hogy egy „igaz” babonáról is írjak.”

„A hasförmából a gyerek nemének megjósolását mindenki ismeri: a hegyes has kisfiúra utal, de a párom azt is mondta, hogy fiúkkal megnő a popsi is. (Innen is köszönöm a bókot neki!)”
[Még több babona a könyvben]

- A facebook csoportokban néha anya, anyának lesz farkasa

Szomorúan tapasztaltam azt, hogy segítség helyett, inkább bántást, beszélogatást kapnak az anyák fórumokon, csoportokban. Nyilván nem minden csoport ilyen és nem minden anyuka troll, de azért jóval több akad a kellenél.

- A „Mit tud már a baba?” kérdés igencsak hamar elhangzik a rokonok, ismerősök szájából.

„Így esik meg, hogy kb. három nappal a poronty világrajövele után záporoznak a kérdések: Átfordult már? Hát hogyme, még buk fencezik is a kiságyban. Átalussza már az éjszakát? Persze, és villás reggelit is készít nekünk. [...] Ilyenkor minden családtagnak előjönnek a húsz-harminc-negyvenéves, kiretusált emlékei, miszerint a kicsi Kati egyhetesen már forgolódott, három hónaposan mászott, félévesen meg már járt, hogy a szobatisztaság és a beszéd témakörét ne is feszegezzem.”

- Néha olyan érzése támad az anyáknak, hogy bárhogya is teszik a dolgokat, mindig az ellenkezője lett volna a jó, így vállon veregetés helyett marad a szaranya státusz.

„Egy kis humoros (de igaz) gyűjtés arról, hogy mindig van ok arra, hogy az energiavámpírok az anyákat szívhassák:

Ha korán mész vissza a munkahelyre (0-36 hónapig): Karrierista ribanc vagy, minek az ilyennek gyerek?

Ha későn mész vissza (6-36 hónapig): Ingyenélő vagy, lógsz a párod/anyádék nyakán, így könnyű. [...]

Ha bevállalod a kistesót hamar: Inkább szülsz, mint dolgoznál, könnyebb volt széttenni a lábad, ugye?

Ha visszamész dolgozni, és később vállalod a kistesót: Letudhattad volna egyszerre.”

Egy szép kis humoros gyűjtés van a könyv egyik fejezetében.

- Az anyákhoz előszeretettel vágják hozzá, hogy manapság milyen könnyű, milyen jó dolguk van, bezzeg régen

„Régen tényleg minden jobb volt? Vagy legalábbis talpraesettebbek voltak az anyukák? Néha már-már azt látom magam előtt, hogy míg egy anyuka egyik kezével kimosta a kakis pelust, majd kivasalta, a másikkal simán lebirkózott egy medvét. Az ember joggal kérdi magától ezek után: lehet, hogy ő gyenge mentálisan és fizikailag is? Mit csinál rosszul?” Az okfejtést a könyvben folytatódik.

- Sokan azt javasolják, hogy már első perctől próbálj valami napirendet kialakítani a babának. A legtöbb baba egy dologhoz ért a napirenddel kapcsolatban: felborítani azt. Pláne amikor már azt hiszed, hogy sínen vagy. Egy ismerős anyuka szerint pedig, a napirendet egyenesen az anyukák szívatására találták ki.
- A hozzátáplálás az egyik legcifrább, talán a leginkább konfliktushelyzetet teremtő dolog a babanevelésben.

A nagyszülők természetesen meg vannak győződve róla, hogy háromhónaposan húsleves kell adni a gyerekeknek. Én meg kötöttem az ebet a karóhoz, hogy márpedig én táblázat meg ajánlás szerint fogom csinálni.

- A császármetszés nem belépő a szülés utáni gondtalan szexuális életbe!

Készítettem egy interjút a szülés utáni szexuális ételle kapcsolatban. A témáról Dr. Laky Marcella szülész-nőgyógyászt a Budai magánorvosi centrum orvosát, aki maga is két gyermek édesanyja, így véleménye jóval túlmutat a száraz szakmai könyveken.

„Mi van akkor, ha a nőgyógyász mindent rendben talál a 6 hetes vizsgálaton, az anyukának mégsem minden jó az együttléteken, sőt kifejezetten negatív élményei lesznek? Mi a teendő? Melyek azok a tünetek, amelyekkel mindenképpen orvoshoz kell fordulni és mi az, ami csak türelem és az újra egymásra találás kérdése?

L.M. – Általában türelem és újra egymásra találás kérdése. Ha a hathetes vizsgálaton minden rendben volt nem valószínű, hogy fizikai probléma okozná azt, hogy valami nem kellemes. Helyre kell állni a rendszernek. Ez egy hormonális, pszichés és fizikai változás csomag, amit együttesen kell megélni. A szexualitás maga is összetett. Nem „segít”, hogy nem alszunk eleget (vagy egyáltalán nem), minden gondolatunk a gyerek körül forog. Nehéz ettől elrugaszkodni, elengedni magunkat. Eközben óriási fizikai és hormonális változások zajlottak le, ezek együttese eredményezi, hogy nagyon kevesen vannak, akiknél minden flottul megy. Legalábbis az ritka, hogy minden úgy megy, mint ahogy abbahagytuk előtte. Fél év vagy akár egy év is ameddig visszaállnak a dolgok a régi kerékvágásba. A szoptatás szerepe is fontos, mert a magasabb prolaktin szint az negatívan befolyásolja a libidót is. A prolaktin is hozzájárul ahhoz, hogy nincs meg a megfelelő kedv. Ha nincs kedv, akkor nem lesz megfelelő a síkosság sem, ami további kellemetlenségeket okoz.” A teljes interjút [IDE KATTINTVA](#) olvashatod.

- Ha kicsi, például 2 év alatti a korkülönbség két gyerek között, sokan arra gondolnak a kistesó pusztán „becsúszott”.

Húsz hónap van a gyerkőceim között... nos, egy páran rákérdeztek... Halál nyugalommal mondatm el, hogy ha rajtunk múlik egy hónappal hamarabb jön.

„Ha kicsi a korkülönbség: A nagynak sérülni fog a lelke (mindenképp), és visszamarad a fejlődésben.

Ha nagy a korkülönbség: Nem lesznek jó testvérei egymásnak (de még az is lehet, hogy a nagy visszamarad a fejlődésben).

Ha két évnél kevesebb a korkülönbség: Becsúszott, ugye?

Ha két éves és egynapos az első gyerek: Mikor jön, mikor jön, mikor jön a kistesó???” [Részlet az „Így is, úgy is 'szar anya' vagy, avagy a 'van sapka, nincs sapka' esete” fejezetből]

- Amikor megérkezik a kistestvér alaposan megboríthatja a családot, bár gondolom ez nem annyira újdonság. Az viszont lehet az, hogy bármennyire is akarta az ember lánya az új jövevényt, vannak pillanatok amikor úgy érzi, elválasztja a kicsi a nagytól.

„Teljesen összekuszálódtak a fejemben a dolgok, azt kérdeztem magamtól, ha szeretem a lányom, miért kellett nekem egy másik gyerek? A helyzetet tovább fokozta, hogy a kicsi leszívta minden energiámat, egy igazi csöcsmatrica volt, alig volt időm a nagyra. [...] Amíg az

ember, az anya meg tudja osztani magát, a szeretetét, amíg megtalálja az egyensúlyt. [...] addig eltelik egy kis idő.”

- Érdekes téma, lehet-e e két gyereket egyformán szeretni? Bevallom az ismeretségi körömben volt egy anyuka, aki azért (is) volt egykepárti, mert szerinte képtelenség két gyereket egyformán szeretni. Nos, úgy gondolom, a szeretetnek nemigen van mércéje vagy foka felesleges méricskélgni.

„Mást szeretünk bennük, és más veri ki a biztosítékot. [...] Mindegyik gyermekünkért bármikor tűzbe mennénk, de tudjuk, hogy vannak erősségeik és gyengéik, és a legjobbat akarjuk kihozni belőlük.”

- Az az egyik szép dolog az anyaságban, hogy olyan leckéket kapunk, amiktől jobbakká, tapintatosabbá válunk. Kevés olyan élethelyzet van, amikor annyira közelről tapasztalhatjuk meg, annyira a saját bőrünkön érezhetjük a hibákat és az ezzel járó „ítéletet”.
- A „szuperanyukat” hamarabb utolérni, mint a sánta kutyát

Szinte mindenkinek van olyan ismerőse, aki előadja a tökéletes anyát néha némi mártírsággal keverve. Egyrészt sajnálom őket, mert nagyon durván keresik az igazolást arra, hogy jó anyák, másrészt a sok-sok kiszínezett történetbe előbb utóbb ők maguk is belegabalyodnak és van, hogy saját magukat buktatják le az ellentmondásos történeteikkel.

- Az anyát gyakran kellene megerősíteni abban a tudatban, hogy jó anya, de van hogy elfeledkeznek arról, hogy erre milyen nagy szükség van!

„Amikor túl fáradtak vagyunk. Amikor bizonytalanok vagyunk. Amikor hibázunk. Amikor sírunk. Amikor nap mint nap ugyanazokat a csatákat vívjuk a gyerkőccel. És igen akkor is amikor elvesztjük a kontrollt és felemeljük a hangunkat. Akkor amikor mi magunk is úgy gondoljuk, fényévekre állunk a jó anya definíciójától. Sőt! Akkor lenne rá a legnagyobb szükségünk! Ha valaki azt mondaná, jó anya vagy, csak elfáradtál, a tested és a lelked is. Jó anya vagy, csak kibuktál, mert mindent és mindenkit magad elé helyeztél. Jó anya vagy, mert azért hibáztál, mert próbálkoztál. Jó anya vagy amikor sírsz...” (Mondani kell: Jó anya vagy! – Teljes blogbejegyzés [ITT](#))

Amennyiben tetszett ez a kis összefoglaló, további tartalmakért ajánlom figyelmedbe a blogomat: <https://acsillamponintul.hu/blog>

valamint, Az anyaság a csillámpónin túl könyv [facebook oldalát!](#)

És most 20% kedvezménnyel lehet tiéd az Anyaság a csillámpónin túl könyv, (valódi, nyomtatott könyv, nem e-book!) amelyben tovább olvashatsz az anyaság témájában. A külön nem megjelölt idézetek is a könyvből származnak. Itt tudod megrendelni:

<https://acsillamponintul.hu/>

üdv,

Kovács Kornélia