

Anyaságról cukormáz nélkül



A várandósság, a szülés, a szoptatás és a babázás tabutémái csokorban

Az alábbi kis gyűjtemény a várandósággal, a szüléssel, a gyermekágyas idősakkal, a szoptatással, a kisbaba ellátásával, a kisgyermekneveléssel kapcsolatos „tabutémákat” fejtegeti, feszegeti, szókimondóan és humorosan.

Kellemes időtöltést kívánok!

- *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 lehunyt szemmel merengtem az ebédem utolsó falatai fölött, hogy még éhes vagyok-e, esetleg jóllaktam, vagy vegyem gyorsan az irányt a mosdó felé? Ennyit a 'reggeli' rosszullétről.”

- *Van, hogy bitang rosszul érzed magad a várandósság alatt és nem érzed éppen áldottnak az állapotod...*

A nyitó fejezet címe az Anyaság csillámpónin túl könyvben: "Várandósság vagy terhesség?" Való igaz a kismama lét elején én is kissé sértőnek találtam a terhes kifejezést magamra nézve. Aztán a dolgok előrehaladtával már nem igazán foglalkoztam vele. Viszont a minap olvastam valahol arról, hogy milyen fontos áldott állapotnak megélni ezt az időszakot és nem "leterhesezni" magunkat vagy egy másik kismamát, hisz a gyermek, áldás (amúgy ja). Hogy mi a tököm? Kérdeztem magamban, miután már azért jónéhány velem megosztott tapasztalaton túl vagyok. Először is a latin *gravíditas* szó terhességet jelent a "gravid" mindenféle alakja teherhez vagy súlyhoz kötődik, más tudományos területeken is. Na, ennyi a mai tudományos rovatunk. Régen, sőt, még ma is, falun leginkább, az idősebb generáció azt kérdezi a kismamától: "Milyen terhed van? Könnyű terhed van?" érdeklődve aziránt, hogy viseli a kismama a másállapotot. Aztán ahogy írtam a könyvemben, senki nem fog teherként gondolni a gyerekére, mert a várandóssággal járó változásokat nehezen viseli, vagy mondjuk azt, teher számára. A reggeli, sőt olykor egész nap tartó rosszullétek, a fáradtság, a cukorterhelés miatti diéta, amikor egy elefántot is felfalnál karamellöntettel, de helyette

marad a négy darab Korpovit keksz, inkontinencia, savasodás, és még napestig sorolhatnám a tüneteket, amire persze minden netes oldal hoz tíz féle megoldást, de van hogy a tizenegyedik sem válik be, és igenis rossz és terhet jelent és baromira nem úgy érzi az ember lánya, hogy most ő áldott állapotban van. Volt olyan anyuka, aki írta, hogy megszólták, mert panaszkodni mert. Nem hiszem, hogy ez a normális. Továbbá úgy gondolom, vajmi keveset kellene a megnevezés kérdéskörével foglalatoskodni, pláne leszólni valakit, mert nem a termékenység istenasszonyaként átszellemült rózsaszín ködben lebeg, hanem mondjuk sír a 34. héten, mert arra kel fel éjszaka, hogy nem tud aludni, fáj és zsibbad a fél oldala, és úgy érzi átment rajta az úthenger (lenni én) és fogalma sincs, hogy bír ki így még 3-4 hetet, miközben azt az "okos" tanácsot, kapta, előre aludja ki magát (mert ez tökre megvalósítható). Amivel zárnám soraimat, az pedig egy Bibliai idézet, belém lehet kötni emiatt, de szerintem sehol nincs szebben megfogalmazva, erre az állapotra és a megnevezésére is értelmezhető mondat: "Az én igám édes, és az én terhem könnyű." Mt 30 És elárulom még azt is, hogy nem csak a várandósság alatt gondol az ember lánya édes igaként az anyaságra...

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

„Mindenki megkérdezi, ha a gömbölyödő pocakodra tekint, hogy tudod-e már, fiú vagy lány? Döbbszem tapasztaltam, hogy kissé sajnálkoztak, mikor széles mosollyal mondtam, hogy lányunk lesz. Volt, aki drukkolt, hogy hátha rosszul látták az ultrahangon, és mégis kislány 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?' beszélősök. 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.”

- *Tetszik vagy sem, nem mindenki szereti a hastaperolást*

Az első fejezetből, ami a várandósságról szól, kimaradt egy fontos dolog: mennyire szeretik, illetve inkább nem szeretik a kismamák a hastaperolást. Én emiatt nem kerültem kellemetlen helyzetbe, 1-2 ember volt a munkahelyemen, aki meg akarta simizni a pocakom, szóval nem igazán tudom, milyen az, amikor már-már zaklatásnak érzi az anyuka a hastaperolást. Nem tudom, de maximálisan elhiszem, hogy idegtépő, kellemetlen, szinte molesztálásnak érzi az ember lánya. Hiszen a te tested a te döntésed, te döntöd el, ki, mikor érhet hozzád!

Az apukás vicc megvan erről? "Amikor a párod kisbabát vár, mindenki simogatja a hasát és gratulál. A te farkad bezzeg nem simogatja senki, hogy szép munka volt."

Nos, a múltkor láttam egy jó kismamapólót hastapi ellen. Wishről lehet rendelni, angol a felirat, ami annyit jelent, ha nem te tetted ide, ne nyúlj hozzá! Ezenkívül találtam egy-két kismami pólót, amit akár egy sima pólóból egy textlífc és egy kis kézügyesség segítségével könnyedén elkészíthetünk.

Anno én félidős kismamaként loading 50% felirat alá egy töltőcsíkot rajzoltattam a férjemmel. Eredetileg a hasamra akartam rajzoltatni (ahogy a lenti képen), de anyukám elkezdett "babonáskodni", hogy csíkos lesz a gyerek bőre. Apropos babona: régen azt gondolták, ha sokat simogatja az anyuka a pocakját, vékony lesz a gyerek bőre...

Szóval aki még "egyben van" és vicces pólóra vágyik annak néhány ötlet, amiből egy hastapi ellen is jó!



Vicces kismamipólók

- *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?” - részlet

- *Mindenki jobban tudja hogyan kellene készülnöd 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 hajas 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 gyermekünktől, 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 csillámpórin túl könyvben](#)]

- *Manapság "divat" készülni a szülésre, azon túl, hogy tisztába teszed a dolgokat, azzal kapcsolatban, hogy nagyjából mikor, mi, hogy történhet, mire számíthatsz a szülés alatt és után.*

De már van mindenféle speckó felkészülés, mert manapság már nem mindegy, hogy szülsz és most nemcsak a természetes kontra császárra gondolkod, de ezeken is túl, a szülésnek élményszerűnek kellene lennie.

Nincs két egyforma szülés ez nyilvánvaló. Sőt két egyforma kismamát, várandósságot és babát sem találunk. Akkor miért kellene a szülésnek élményszámba mennie, vagyis csodálatos élménynek lennie? Én úgy készültem rá, túlesek rajta így vagy úgy. Muskotályzsálya olajat vettem, amit első körben nem is vittem le a vajúdóba. Van, aki készül jógéval, hipnózissal, vizualizál, meg a jó ég tudja még mi mindent csinálnak. Van, aki meg úgy gondolja, csak túl lesz rajta.

Volt egy ismerősöm, aki egyfelől azt hitte, hogy boldogságban táncikalva fog vajúdni, miközben azzal példálózott, hogy régen az asszonyok megszülettek a konyhában aztán mentek a dolgukra. (Ezt a felfogást egyébként, nagyanyám beszámolói miatt próbálom minden felületen irtani, mert nem hiszem el, hogy így volt azokban az időkben, amikor nem voltak megfelelő intim higiéniás eszközök és hordták egyébként a komatálakat.) Való igaz, a császár után hiányzott egyfajta katarzis érzés, ami valószínűleg megvan egy természetes szülésnél. Továbbá egy szülés utáni depresszió terápiajánál is előkerülhet a szülésélmény, mint (okozó) tényező, mint negatív élmény. De nem kell olyan élménynek lennie a szülésnek, amit évek múlva is könnybe lábadt szemmel emlegetsz, mert egyszerűen csodálatos volt. Csodálatos, hogy végre láthatod a kisbabádat és megérintheted. De nincs semmi baj, ha urambocsá szenvedésként gondolsz vissza a megszületésig történetekre. Én elfogadom, hogy valakinek unikorniskacajú és gyönyörteljes a vajúdás és a kitolás is. Sőt! Olyanról is olvastam, aki azon lepődött meg, hogy alig érzett komolyabb fájdalmat. Ha negatív élményként gondolsz rá vissza, vagy úgy, mint az egyik anyuka ismerősöm, aki a témát letudja annyival, hogy "ok, megvolt, ne beszéljünk róla", akkor sincs semmi baj! Nem lesz baj a gyerekednek, vagy a párkapcsolatodnak. A szülés fájdalmas, izzasztó, fárasztó, olykor véres, van, akinek kiabálás, van, akinek halkabb. És igen van, akinek természetes, van, akinek császár. De a lényeg a kis jövevény. Hogy hogyan érdemes készülni a szülésre? Leginkább rugalmasan és most nemcsak arra a bizonyos testrésze gondolok. Illetve talán kicsit úgy, bárhogy történik a kisbabád téged (helyesebben titeket) választott és azt az utat, amin átmegy! Ha mindenképpen bele akarunk a szülésbe eröltetni valamiféle misztériumot, én emellett teszem le a voksom!

- *Tudtad, hogy alkalmanként beszólnak a császározott anyukáknak? Nos, én csináltam egy felelgetős, humoros szösszenetet a témában:*

„Nem rossz, hogy elmaradt a szülélmény? – 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 megkérlek, 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 piszkálódást 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.

Akit császároztak az nem szült. -Ennek az állításnak jogi oldalról mennék neki. Az anya személyét ugye nem lehet megkérdőjelezni. A gyermek születési-anyakönyvi kivonatában pedig az van, hogy született, vagyis valaki megszülte. Ez a valaki pedig, csak az anyja lehet, hiszen akkor, ha nem ő szül, hanem az orvos, akkor sok gyereknek a szülészek lennének az anyukái, akkor is, ha férfiak, az meg végképp hülyén nézne ki...

Mindenki tud szülni, csak akarni kell! – Vannak esetek amikor alaphól nem javasolt a természetes szülés. Például egy cukorbetegségnél. Továbbá olyan is előfordulhat, hogy vajúdás közben derül ki, van valami baj, mert durván esik a baba szívhangja. Ilyenkor a baba

egészsége érdekében is kell császármetszést alkalmazni. Mellesleg én akartam... aki nem hiszi járjon utána.

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

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

A császármetszés nem fáj. – Kezdjük ott, hogy a gerincbe adnak érzéstelenítőt és nem mindenki olyan szerencsés, mint én, aki meg se pisszentem ezalatt. Sokaknak sokadjára sikerül, és később is fáj a helye. A második császárom... hú... az orvosom mondta, hogy nehéz lesz, mert húztam előtte az időt, (merhogyéntermészetesen szülök) konkrétan azt éreztem a műtőasztalon, hogy megrángatnak. Még mindig bennem van az “élmény”, de ugye, magamnak köszönhettem. Az érzéstelenítő okozta remegés pedig szintén nem a kellemes dolgokhoz sorolható, még ha nem is fáj hivatalosan. Na és amikor elmúlik a hatása... mit gondoltok, miért adnak kábító hatású fájdalomcsillapítót? Szóval én nem mondanám, hogy nem fáj!

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!

Az aranyóra pótolhatatlan és nem fog kötődni a kisbabád. – Most komolyan! Tedd a szívedre a kezed... nem inkább a fejedre tedd, mert ott az agyad. Tényleg elhiszed, ha “elcsesződött” a gyerek első 2 órája akkor az örökre tönkre vágja az életét meg a kettőtök kapcsolatát? Ugye, hogy nem valószínű?! Másrészt! A fiam inkubátorban kezdő baba volt. Még másfél évesen is taknyosra sírta magát utánam. Bújós kis manó. Sokkal bújósabb, mint a testvére. Egyebként vannak helyek, ahol apuka tölthet aranyóráát a picivel. Nyilván ez sem pótolja teljesen az anyás aranyóráát, alapvető anatómiai különbségek miatt.

Ha császárral szülsz, nem lehet bent a párod/férjed, nem lehet apás szülés. – Intézményfüggő! Nálunk bent ülhetett a fejemenél, majd lőtte az első sztárfotót a gyerekekről.

Egy császáros szülés soha nem szállhat versenybe egy természetes szüléssel! – Mégis minek versenyezni? Sem ebben sem az anyaság más kérdésköreiben nem kell versenyezni.

A császármetszés nagyon rossz a babának – Persze. Sokkal jobb lett volna neki, ha oxigénhiányos állapotban születik meg... már ha egyáltalán túléli a szülést.

Ha először császárral szültél, másodjára sem lehet másképp. – De, lehet. Én megpróbálhattam és ismerem olyat, aki a második szülése, (ami az első császára volt) után elő volt jegyezve programcsászárra, de a baba másképp gondolta és épp, hogy beértek a kórházba.

A császáros babák nem küzdöttek meg a világrajövetelért. Az életben, mindig hátrányból indulnak majd. – Mindenkinék, aki ezt mondja a nyaka köré dobni egy kötelet aztán 2 percenként rászorítanék egyet, hogy megnézzük mennyire küzd. Amúgy biztos nagy előny puncin kinyomódni... nyilván vannak kutatások, felmérések, amelyek azt bizonyítják, hogy... de mindenre van ellenpélda. Én azt mondom szinte mindent be lehet hozni vagy pótolni!

A sztárok mind így szülnék. – Vagy mindenki sztár, aki császárral szül. Természetesen nem minden sztár szül így, bár ha sztár vagy celeb hozza világra így a gyerekét akkor egyből nekiugranak. Nyilván egy színész, egy énekes vagy egy modell osztja az ést az orvosoknak és senki nem akar természetesen szülni mert sztár.... ja, nem! Normális ember nem gondolja komolyan, hogy valaki “nagyzolásból” választ a természetes szüléshez képest rizikósabb, nagy hasi műtétet.

- *Szülés után valóságos hormonforgatag 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.”

Ahogy azt az Anyaság a csillámpóni könyvben is írtam, szülés után a terhesség fenntartásáért felelős hormonok szintje drasztikus csökkenésnek indul és a szoptatásért felelős prolaktin lesz a főszerep, valamint az oxitociné, ami azon túl, hogy lehetővé teszi a tejbelövelést, méhösszehúzódadásokat okoz (nagyon fincsi), egyébként orgazmus során is termelődik.

Azonban a hormonok a nyilvánvaló fizikai változásokon túl, rendesen meg tudják borítani az embert. Meg, illetve ki is tudják borítani. Akinek vannak menzesz előtti hangulatingadozásai, azok valószínűleg sejtik miről beszélek. (nekem durva PMS-m van, egy külön posztot is megérdemelne). Természetesen nem egyformán hatnak mindenkire ezek a változások, ami a lelki oldalt illeti, az arra érzékenyekre minden bizonnyal jobban.

A hormonok, a teljesen új élethelyzet, (amire egyébként egyértelműen készült az újdonsült anyuka), továbbá a tested nyilvánvaló változásai, a fájó gát- vagy császáros heg, a törekenység érzése, mégis olyan érzéseket okozhatnak, amire nem számítottunk. Hisz mindennél jobban vágytunk arra, hogy kezünkben fogjunk szemünk fényét, akkor meg most mi bajunk? Miért van sírhatnékom, miért nem önt el a földöntúli boldogság? Az anyaság ezen részére, hogy elláss egy csecsemőt, egyrészt csak részben lehet készülni, és a fentebb emlegetett hormonok végezve a természet adta dolgukat még a "lelki" világodra is hatással vannak, amit nem tudsz befolyásolni. Továbbá felkészítő könyvekben és videókon kicsit túlidealizáltak a dolgok. A baba pelenkázása le van írva két mondatban. Azt nem írják, hogy közben valószínűleg teli torokból üvölt, "tekereg" kis keze és lába, hogy nehezebb legyen öltöztetni, vagy a poén kedvéért még meg is locsol némi "angyal vízzel" (az újszülött babák vizeletét hívják így, utalva a tisztaságukra), függetlenül attól, hogy húsvét van vagy sem. "[...] minden nehéznek tűnik, bizonytalan vagy, a baba sír, szokatlan minden, neki is, neked is... Könnyen átcikázik az ember fején, hogy 'Nem pont erre számítottam! Most mi lesz?'"

A könyvben írok egy anyukáról, aki eleinte úgy járkált a baba-mama szobában fel le, mint aki Red Bull-lal főzte le a kávéját, azonban "a második nap végére már egy megtört nőt láttam.

Nem emlékszem, hogy pontosan hogyan mondta, kimondta-e rendesen, vagy csak félszavakkal, de nem így képzelte... nagyon nem. Ez olyasvalami, amire nem lehet felkészülni!"

Szóval, megkövezhet bárki (aki még eddig nem tette), de bizony van úgy, mindenféle felkészülés ellenére, hogy nem úgy és nem azt érzed a szülés utáni napokban, amire készültél, vagy számítottál. Mondhatom ez egy az okosító könyvekből elsunnyogott valóság. De akkor is minden a legnagyobb rendben van és lesz!

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 babakocsi, 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 az anyákat!*

A két adatot összegezve, az anyák 15% az, aki minden gond nélkül, lazán veszi a szülés utáni nehéz időszakot!

A szülés utáni depresszióval kapcsolatban még mindig azt érzem, hogy hatalmas tabu. Bár az, hogy egy anyuka, vagy bárki más pszichológushoz, jár egyre elfogadottabb kezd lenni, mégis a szülés utáni depressziót sokszor nehéz felismerni, és sokan, akár maga, az érintett anyuka vagy a családtagjai inkább figyelmen kívül hagyják. 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.

– Emlékszem mindkét gyermekem születése utáni napokban bejöttél a “kórterembe” megkérdezni, hogy vagyok, mi újság van velem, illetve velünk. A kisfiamnak tüdőgyulladása lett szülés után. Mondtam, hogy sokkal nehezebb a császár utáni lábadozás és Te erre azt válaszoltad, minden bizonnyal közre játszanak a lelki tényezők is. Gondolom szülésként, nem csak felhőtlenül boldog anyukákat láttál. Véleményed szerint mi válthat ki szülés utáni depressziót egy anyukánál?

L.M.- Vannak hajlamosító tényezők, amikre oda kell figyelni. Gyakrabban fordul elő azoknál, akiknek van alap pszichés betegségük (depresszió, pánik szindróma...), akiknek nem megfelelő a szociális háttérük, nincs támogató család, nincs támogató partner, nagyon fiatal, vagy idősebb életkorban vállalt gyereket, ha valakinél nem kívántan indul a terhesség, akkor is gyakrabban, ha valami szövődmény lép fel a terhesség vagy a szülés kapcsán- ahogy például Te is mondtad, hogy tüdőgyulladása volt a kisfiadnak.

– Vagy ha nem úgy „sikerül” a szülés, mint ahogy azt anyuka eltervezte...

L.M. – Így van! Például szeretett volna hüvelyi úton szülni, de császármetszésre került sor és ezt nem tudja feldolgozni, az is hajlamosít a depresszióra. És nagyon sokszor a fent felsoroltak közül egyik sem teljesül és mégis lehet depressziós az anyuka. Szerepet játszanak a hormonok, egyéni adottságok. Azt kell kiszűrni, ki az az érintett populáció, aki fokozottan veszélyeztetett, rájuk még jobban oda kell figyelni. A baj az, hogy gyermekágyban általában

3-4 napot töltenek az anyukák, és ezalatt nem feltétlenül jelentkeznek a tünetetek, de hogyha bárkinél úgy látjuk, hogy másképp reagál egy kicsit, többet sír többet aggódik..., akkor igenis oda kell küldeni hozzá a pszichológust, akinek ez a szakterülete, fel tudja mérni azt, hogy ez egy átlagos reakció szélsőséesebb megnyilvánulása, vagy egy kezdődő depresszió.

– Akkor ezek szerint volt olyan, hogy egy anyuka, aki nálad szült, esetleg elpanaszolta a tüneteit és Neked kellett elmondani, hogy ezek bizony depresszióra utaló tünetek?

L.M. – Nem feltétlenül nekem kell megmondani, de célzok rá, hogy esetleg ez szélsőséesebb reakció, mint ami normális. Nyilván nem küldhetem oda a pszichológust anélkül, hogy ezt nem hozom szóba. Sokszor azonban nem csapódik le nálunk. Még egyszer mondom, 3-4 napot vannak szülés után az intézményben és 6 hét múlva jönnek vissza. Ráadásul 6 hét múlva, amikor visszajön a kismama, találkozom vele egy negyedórát akkor, amikor általában készül az orvoshoz, igyekeznek a legjobb formáját hozni. Sokszor inkább kellene a gyerekorvosnak, a védőnőnek és a családnak észrevenni ezeket a dolgokat, mint a szülésznőgyógyásznak.

– Igen erre én is gondoltam, hogy a felismerésben nagy szerepe lehet a védőnőknek! Van valamilyen tapasztalatod arról, hogy állnak a témához a családtagok, barátok, ismerősök?

L.M.- A mai világban kezd egy kicsit elfogadottabb lenni. 5-10 évvel ezelőtt még nagyon tabutéma volt az, hogy valaki pszichológushoz vagy pszichiáterhez járjon. Ahogy a könyvedben is írtad, a több generáció együttélése, ahol sokkal többet tudtak egymásnak segíteni, ahol legalább wc-re el tudtál menni nyugodtan, vagy volt kihez szólnod napközben,

vagy adott esetben, ha éppen olyan kisbabát kaptál, aki nem alszik hónapokon vagy éveken keresztül akkor is volt, aki segítsen, kevesebb ilyen betegség volt. Ma már az anyák sokszor nagyon egyedül vannak. Ezzel szerencsére egyre többet foglalkozik a média, így elfogadottabb lehet az is, hogy ezek nem „luxusbetegségek”.

– Milyen tünetek esetén forduljon az anyuka szakemberhez?

L.M. – Nyilván az első időszakban picit nehéz meghúzni a határt a nagyon fáradt vagyok, nagyon ingerlékeny és sírós vagyok és a kóros reakciók között. Nagyjából azt kell elmondani, hogy ha valakinek több héten túl tart ez az időszak és átmenetileg sincsenek jobb napjai vagy jobb kedvű időszakai vagy olyan gondolatai vannak rendszeresen, hogy nem tudja ellátni a csecsemőt, esetleg bántani akarja vagy téveszméi vannak, akkor mindenképp. De még egyszer mondom néha nehéz meghúzni a határt, hiszen tudjuk, hogy az első időszakban nincs olyan anya, aki nem borulna ki egyszer-kétszer...

– Igen ez a babybluesos időszak. Mikor beszélünk babybluesról és szülés utáni depresszióról?

L.M. – Nehéz leegyszerűsítve megmondani, hogy hol a határ, de körülbelül a tüneteknek a tartósságán múlik. Tehát általában a babyblues néhány hét alatt megszűnik. a depresszió pedig nem megszűnik, hanem inkább még erősödik is az idő múlásával és egyre komolyabbak lesznek a tünetek.

– Az előbb említetted, hogy az is depresszióra hajlamosít, ha valaki nem kívánt gyermeket vár. Mi van akkor, ha valaki már a terhessége során depressziós? Mi a teendő? Vannak olyan készítmények, amelyek biztonsággal alkalmazhatók terhesség során?

L.M.- Vannak persze. A terhesség alatti gyógyszereléstől minden orvos rettenetesen fél, de azt tudni kell, hogy a legtöbb gyógyszert azért nem javasolják, mert nem végeznek várandósokon kísérleteket, már csak etikai okokból sem. De ha valaki depressziós és szüksége van gyógyszerre, akkor gyógyszert kell szednie! Nyilván minél kevesebb gyógyszert kell szedni terhesség alatt, de ha kell gyógyszer, akkor kell, mert ezzel akár tragédiákat lehet megelőzni és a legtöbb antidepresszáns adható terhesség alatt.

– A szülés utáni depresszió kezelésénél szóba kerülhetnek gyógyszerek? Vannak olyan készítmények, amelyek biztonságosan alkalmazhatók szoptatás alatt?

L.M.- Ugyanezt tudom elmondani, hogy nem optimális, de ami nem kifejezetten kontraindikált, – ezt a megfelelő szakemberek pontosan tudják, – az adható. Nyilvánvalóan itt mérlegelni kell, hogy akinek eleve szülés utáni depressziója van annak nem biztos, hogy jó a szoptatás. Hiszen a **szoptatás megint egy olyan téma, hogy iszonyatosan nagy nyomást tesz az anyákra**. A szoptatásnak egyre több jótékony hatását fedezzük fel, de annak, aki eleve depressziós lehangolt, fáradt ingerlékeny és még szoptatás sem úgy megy, adott esetben a szoptatás elhagyása vagy az ablaktalás sokszor szóba jön, mert ronthat a betegségén.

– Tehát ha mérlegelni kell, hogy a szoptatás jótékony hatásai vagy az anya mentális egészsége akkor nyilván az utóbbi mellett tesszük le a voksunkat...

L.M.- Így van!

– Mit mondanál egy anyukának, aki szülés utáni depresszióval küzd? Mint orvos mint szakember és mint anya?

L.M.- Sajnos az a baj, hogy ezt nem nagyon panaszzák el. Talán még családon belül sem. Itt kezdődik a probléma, aki depressziós az nem panaszkodik erről vagy akár még lelkiismeret-furdalása is van, vagy generálja a környezete is a lelkiismeret-furdalást, hogy nem rettenetesen boldog attól, hogy van egy szép kisbabája. Ha mégis valaki tanácsot kér, akkor orvosként azt mondom, hogy fel kell keresni egy pszichológust, ez nem tabutéma, azért vannak a pszichológusok, vannak nagyon jó szakemberek és döntsék el ők mennyire komoly a baj. Anyaként pedig azt kell mondani, hogy hullámvasút a gyereknevelés, hogy ki kell tartani a nehéz időszakokban, mert egymilliószorosan megéri a jó időkért és néha a rossz idők naponta néha óránként néha pedig percenként változnak, de egy idő után megtanulja az ember a jót élvezni és abból feltöltődni a nehéz időkben. És megtanulja, hogy nem kell mindennek tökéletesnek lennie. Lehet néha rendetlen a lakás és rendelhetünk akár pizzát is...

- *A szoptatás néha messze áll a magazinokban átható képektől.*

Néha küzdelmesen megy, nem egyszer fáj és igen, van, akinek egyszerűen nem jön össze és nem elég a babának az anyatej. 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 fontosabb, hogy elmondjuk, egyszerűen van, amikor nem jön össze, ám ettől függetlenül, még ugyanúgy jó anya vagy.

Nem is értem, hogy hagyhattam ki a szoptatás fejezetből azt a tapasztalatot, amire visszagondolva szinte minden érzés, fizikaiak és lelkiek egyaránt, előtörnek belőlem. (szerintem öregszem azért, régen azért csináltam hülyeségeket, mert fiatal voltam, most meg a gyerekek amortizálnak le, vagy öregszem) Szóval, rongyosra szívott mellbimbóval tipegtem le a fürdőbe zuhanyozni. Az a fajta rongyosra szívás, amikor az is fáj, ha egy enyhe légáramlat megsuhintja. A bimbó vigyázban áll, mintha muszáj lenne, ja, meg persze fentről "hallja" a gyereksírást. Hozzáér a köntös. Oh bassssszzzz... és a folytatást magamba nyelem. Szinte csöpög a zsírtól hajam és azon morfondírozok, nyervek időt a hajmosással vagy tudják le egy gyors zuhanyt, mert hiába pesztrálja a gyereket az apja, úgyis sírni fog. Sír, persze. Még zuhanyzás közben is hallom.

Utólag sok mindent tudok és nem ostromozom magam azzal, hogy rosszul tettem mellre és az én hibám volt, meg milyen szaranya vagyok, hogy később bimbóvédőt használtam. Meg kellett edződni! Egy testrésznek, amit addig legfeljebb a párod kényeztetett, most pedig a csemetéd követeli legalább három óránként (muhaha, jó is lett volna), vagy jóval gyakrabban és a vákuumot megszegyenítő vehemenciával szívja visításig. Na ez az, amit nemigen regélnék el a szoptatásról. Apropó bimbóvédő! Tőlem más égetheti mágyán ezt az eszközt, velem együtt, de én azt tudom, hogy úgy adtam a gyerek szájába a mellem, hogy összeszorítottam a fogam, becsuktam a szemem, háromig számoltam és bedugtam a szájába, majd arra gondoltam, remélem nem pisálok be a fájdalomtól. Nem azt mondom, hogy bimbóvédővel nem fáj, de jelentősen komfortosabb volt. A másodiknál amúgy már be volt járátva, nem is volt szükség rá. Na, hát ez a rész maradt ki, megyek beveszem a Nefelejcem!

- *Jó lenne, ha nem piszkálnánk az anyákat a szoptatással, ugye?*

Előre bocsátom, hogy az egyik gyereket 14+1 hónapig, a másikat 22 hónapig szoptattam. Ez nem vagánykodás, de szükségszerű ahhoz tudni, hogy nem azért írok erről, mert nekem nem jött össze és a világba kiabálom a bánatom.

Azt a célt, hogy az anyatejes táplálás legyen preferálva, elérték. Nincs is ezzel semmi baj, mert tényleg nagyon egészséges, az a legjobb, a legkényelmesebb (én legalábbis a kényelme miatt mindenképp preferáltam). Nem csak én vagyok tisztában az anyatej jótékony hatásaival, hanem szerintem az is betéve tudja, aki még csak TV-ben látott kisbabát. Bár jómagam, a könyvemben írtam néhány tapasztalatot, hogy mégsem olyan csillámpónis az az anyatej, mint ahogy "hirdetve" van, mert nem fogja mindentől "megmenteni" a gyereket. Ezt inkább azért is foglaltam össze pár sorban, ha valakinek nem jön össze, ne ostorozza magát, hogy ez vagy az anyatej hiánya miatt alakult ki a gyereknél egy-egy betegség (például allergia vagy asztma). Úgy érzem, rettenetes terhet pakolunk az anyukákra azzal, hogy azt mantrázzuk szoptatni kell, szoptatni mindenki tud, mert ez egész egyszerűen nincs így. Itt az elvakultan szoptatás pártiak, egyszerűen azzal érvelnek, hogy minden emlős tudja szoptatni az utódját. Nem vicc, olvastam már ilyen véleményt. Megfogalmazója nyilván nem keresett még kutyus vagy cica mellé pótyanyát. Szerintem sokkal fontosabb dolog lenne az, hogy levegyük az anyákról ezt a terhet és megfelelő segítségnyújtás mellett – itt gondolok különböző szoptatási- és tejfakasztó praktikákra-, de azt kellene közölni az édesanyák felé, hogy nem, nincsen semmi baj, ha egyszerűen nem jön össze, van ilyen. Ettől, Te nem vagy rossz anya, nem vagy kevésbé jó anya, mint az, aki szoptatni tud, mert nem ezen múlik.

Felőlem verheti a tamtamot akárki, hogy “de így meg úgy a szoptatás, az anyatej meg az stb.” egyszerűen nem normális dolog lelki beteggé tenni egy anyát a szoptatás sikertelensége miatt. Hogy lustaság lenne? Ugyan mondjátok már meg mi a kényelmesebb? Éjjel kettőkor kicsoszogni a konyhába tápszert keverni, kicsit felverni vele az egész családot, vagy magad mellé tenni a gyereket és féllalomban szoptatni? Az akarásról pedig annyit, hogy egy anyuka annyira, de annyira akarta és baromi sokat lógott rajta a gyermek a kórházban. Mégis a vége az lett, hogy a baba véreset pisilt, majd a nővér közölte, hogy majdnem kiszáradt, meg éhenhalt, miért nem itatta cukros vízzel, ha nincs teje? Persze ezt mind a magas lóról, szoptatás támogatás vagy a szoptatás sikerének követése nélkül... Egyébként mi az, hogy valaki nem akar? Nem hiszem el, hogy a sebesre szívott mellbimbók, az óránként legkevesébe sem élményszámba menő szoptatási kísérletek, a mellszívóval tejfakasztás céljából csutkára szívatott mellek, a rakás tejfakasztó enni és innivaló fogyasztásán és a sok-sok babasíráson túl rá lehet húzni egy anyukára, hogy nem akarta. (Igaz, olyan is van, aki nem akarja, az ő teste az ő döntése, szíve joga, de ő már kezdetektől nem akarja, vagy nincs rá lehetősége, például gyógyszerszedés miatt, de itt most nyilván nem erről (rok.) Szóval, bárhogy is alakult a szoptatás, nem ezen múlik a jó anyaság, a kötődés és még nagyon sok minden nem!

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

„Sokat 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 vágta 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 elképzelésük 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).” - részlet

- *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 hógutát 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!” - részlet

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

Hogyan készíts ki egy friss anyukát?

Veszélyesen ironikus írás!

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.)

Ha természetes szülése volt és/vagy szoptatni is tud az anyuka, már nehezebb dolgod van. Ilyenkor vedd elő a Jolly Jokert, ami az éjszaka átalvása. Jegyezd meg, hogy milyen karikás az ifjú anyuka szeme és sajnálkozzál, hogy rossz babája van. Mindenképpen ezt a jelzőt használd a babára! Majd regéld el, hogy a te gyerekeid első perctől átaludták az éjszakát, jó babák voltak. (A jelző használat ismét fontos). Ekkor, ha még mindig azt látod az anyukán, hogy sziklaszilárd és megrendíthetetlen, akkor várd meg a pelusozást. Nézd végig és közben okoskodj, hogy nem jól csinálja, lehetőleg tartsd is fel, míg a gyerek le nem pisili az anyját, vagy a nyakába húzott ruhát. Ezután persze jegyezd meg, hogy milyen könnyű a mai anyukáknak, nem elég a papírpelus, de még automata mosógép is van. Ha mosható pelust használ, akkor még vitathatod a popsitörő és a szerinted flancos, márkás popsikrémek használatának jogát.

Ha a gyerek sír, mindenképpen próbáld meg rábeszélni arra az anyját, hogy hagyja egy kicsit sírni, mert különben elkapatja. Ha sír a ded és nem tudja megnyugtatni, akkor beszélj neki arról, hogy ez a sírás, stresszt és helyrehozhatatlan károkat okoz a babában és látszik az anyukán, hogy nagyon kezdő még, nincs ezzel baj, de azért neked csípőből ment az anyaság.

Ezután tegyél félreérthetetlen megjegyzést a terhességtől megváltozott alakjára. Ha topformában van, firtasd azt, hogy mikor van neki edzeni ideje, de jó dolga van!

Mindenképpen néz körül alaposan a házban és vitasd olyan tárgyak használatát, mint a légszűrő, sterilizáló, cumi, mellszívó, bébiőr (pláne, ha kamerás) stb.

Ezután adj minél több tanácsot, függetlenül attól, hogy érdeklődően hallgat-e az anyuka, vagy az idegtől már piros a feje. Majd kérdezd meg mit fog csinálni majd a szabadidejében a gyerek mellett, erre vonatkozólag esetleg adj tippet, például rakjon le egy litván felsőfokú nyelvvizsgát.

Ha mindvégig nyugodt tudott maradni az anyuka, akkor vagy zen buddhista volt korábban, vagy olvasta az Anyaság a csillámpónin túl című könyvet és magasról le tudja tojni a hülyeségeidet!

- *Még a 21. században is vannak babonák, amiket elhisznek a várandóssággal, szüléssel, kisbabás időszakkal 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 megjölését 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, beszólogatást 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 hogyné, még bukfencezik is a kiságyban. Átalusssa 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 feszegetsem.”

- *Néha olyan érzése támad az anyáknak, hogy bárhogy 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 ilyenek 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?” - részlet

Sokszor belezavarodok a régen minden jobb volt és a régen minden nehezebb volt okfejtésekbe. Nagymamám kimondottan nehéz időkről mesélt nekem és ha megkérdezhetném, hogy régen minden olyan szupi volt-e, mint néhány nosztalgiazós facebook posztban, minden bizonyosan kiröhögne. Ha rövidre akarnám zárni a dolgok taglalását annyit írnék, hogy más volt. Mások voltak a prioritások, nagyon mások! Hol is kezdjem? Nem volt face meg insta, de még a korabeli újságokban sem a 4 héttel születés után bomba alakot villantó celebek voltak. Ez, abszolúte nem volt elvárás egy friss anyukától. Miért is lett volna az? Nem véletlenül volt divat az otthonka. Szerintem a szoptatás/nem szoptatás témaköréből sem csináltak olyan nagy ügyet. Akinek nem ment, megoldotta másként, hogy a 2-3 hónapos

babának a húsleves adását már fel se hozzam... Akkor ez volt a szokás, a minta, az ajánlás. Hogy hogyan oldották meg a kézzel mosás, főzés, takarítás problémakörét a gyerekek mellett, arra már Vekerdy tanár úr is utalt. Több generáció élt együtt. Illetve ahol nagyobb volt a korkülönbség, ott az apraját nevelte a nagyjá. És nemcsak nevelte, hanem egy nagyobbacska leányzó vagy fiú komolyan besegített a háztartásba. Nem mondom, hogy a mostani apraja generáció el van kényeztetve, bár egyébként is ki ne akarná kényeztetni a gyerekeit, ha megteheti, de más világ volt.

Sajnálom, hogy nem mertem leírni a könyvemben, de talán már a végső nyomdai munkák előtt állt, amikor egy, cikk került a szemem elé, ami azt taglalta, sosem volt akkora nyomás az anyákon, mint ebben az évezredben. Legyél anya, erős karral és vállakkal, hogy a gyermekek bármikor felemelhesd és megvigasztalhasd és persze mindent is helyez a gyermeke(i)d mögé! Hurcold mindenféle gyerekprogramra, főzzél biokaját neki, a játékaiba meg ruháira nyugodtan költsd el a bevételek felét, ez jár neki, neked jó a szürke maci naci is, de csak otthonra max, mert amúgy... Legyél nő, jó alakkal és öltözz csinosan, ehhez nyilvánvalóan testmozgás és helyes étkezés kell, nem az, hogy betold a gyerek által otthagytott maradékot. A lakás, a háztartás legyen patent, ez könnyű hisz minden gépesítve van (mondjuk én azért tudnék pár dolgot, amit még nem robotizáltak, úgymint vasalás, ablakpucolás, nekem például mosogatógépem sincs). A kis korkülönbségről, amikor a kicsi feszt a cickón lógná, neked meg lelkiismeretfurdalásod van a nagy miatt, már ne is beszéljek. És amikor a gyerek betölti a 2 vagy 3 évet még erre fejeljük rá a melót. Ahogy egy ismerősöm mondta az a szomorú, hogy rakétákat, műholdakat lövünk ki a világűrbe meg a Holdra, sőt lassan a Marsra is eljutunk, de azt beismerni, hogy anyának lenni húzós, nehéz és kifacsar, na, az

még nem megy! (És kérem, tekintsünk el attól, hogy a háború kellős közepén milyen volt anyának lenni! Nyilván senki nem gondolja, hogy annál van rosszabb, de ezt egyszerűen nem lehet, avagy értelmetlen összehasonlítani bármilyen más élethelyzettel. Ne legyen már a háború "Jolly Joker!")

Régen más világ volt, nagyon más. Másképp éltek, másképp gondolkodtak az emberek, más volt a prioritás. Fel lehet emlegetni a régi szép időket, megsárgult fotókon nosztalgiazva, de úgy érzem ez a két világ egyre távolabb kerül egymástól, főleg, ha a felfogás, a felmerülő problémák, pláne az elvárások szintjét nézem. Azt hiszem ez a generációs szakadék, amit egyelőre nem igazán, vagy csak ritka esetben tudunk békésen és anélkül áthidalni, hogy mutogatnánk arra, a másiknak mikor, miért volt rosszabb vagy épp jobb.

- *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 háromhónapos babának húslevest kell adni. Én meg kötöttem az ebet a karóhoz, hogy márpedig én táblázat, meg

ajánlás szerint fogom csinálni. A család egy része totál kiakadt amikor közöltem, hogy majd félévesen és majd gyümölcssel kezdünk!

„Ugye nem valami táblázat alapján akarod etetni? Ne csináld már!” Amikor 7 hós volt a lányom tejlázam lett. Egy ismerősöm szerint ekkor egy baba már mindent ehethet, nyugodtan hagyjam abba a szoptatást.

"Mi ez a hülyeség, hogy a 9 hónaposnak nem adok a sajtos tejföls lángosból? Egy ekkora gyerek mindent ehethet!"

Hát kaptam egy pár okosságot a hozzátáplálással kapcsolatban.

Régen más világ volt. A 3 hós babák már kapták a híg tejbegrízt, na meg anya előrágta a hamit (brrrr). Ámbár olvastam olyanról, hogy régen is volt táblázat a hozzátápláláshoz, de egészen más ajánlásokkal. Ma pedig már csak kapkodhatjuk a fejünket, mit, mikor, hogy adjunk a babának. Az egyik táblázat megengedőbb a tejtermékek bevezetésével, mint a másik. Nem beszélve arról, hogy országonként változnak az ajánlások, gondolok itt a külföldön élő magyarokra, akikre még több forrásból ömlik az info.

A konfliktusok pedig csak gyűrűznek befelé az ember életébe a gyümölcspürével meg a héjtalan borsópürével. Mást mond az anyós, mást a védőnő, mást az anyuka a játszótéren, egy hozzátápis csoportban meg megint mást olvasol és kapkodod a fejed vajon most jól vagy rosszul csinálsz? Elmondom a nagy titkot a hozzátáplálással kapcsolatban: lehetetlen tökéletesen csinálni! Bármilyen módszer vagy ajánlás mellett teszed le a voksod garantáltan lesz hibája a dolognak és pláne lesz, aki szerint az úgy nem jó! Vagy éppenséggel a babád

tojik az egészre és esze ágában sincs a bio gyümölcs- meg zöldségpürét megenni ellenben egy vékonyka csík szalonnát porszívóként szív fel a szájával (megtörtént eset kb. 25 éves sztori, de így volt).

A fiam remegett a kajáért az első kóstolás után. Hát néha nevetve adtam fel elveim és a kis húsgombócomnak adtam egy-egy falatot abból, amiből még hivatalosan nem kellett volna. Nem jövök azzal, hogy "naés nem lett semmi baja", mert ez a legveszélyesebb ösvény, amin el lehet indulni vagy indítani egy anyukát, mert ez igencsak lutri... Ez a hozzátáplálásos dolog... ez egy lavírozás az idegesítő hozzászólások, az elvek, az elvek feladása, és a konkrét idegbaj bójákkal kirakott szalompályán.

- *Ha már táplálkozás: Te szereted a főző versenyeket? Én nem igazán. De írtam egy blogposztot a témában:*

Any a konyhafőnök- különleges kiadás

Megmondom őszintén rühellem a versenyzős főzőműsorokat. Kimondottan csak a versenyzős főzőműsorokat, azt, hogy bármilyen szakács készít egy finom ételt azt szívesen megnézem. Viszont utálok, ahogy pattognak a versenyzők idegbeteg módjára. Utálok a drámát. És legfőképpen azért utálok, mert szerintem ennyire idegesen, ilyen nyomás alatt nem igazán lehet jól főzni. Hogy hangyányit spirituális legyenek, a feszkó belemegy a kajába.

Az igazi főzőverseny egyébként akkor kezdődik, amikor hazaesel a két gyerekkel munkából, és készíteni akarsz egy sima rakott bolognait. Különböző szint-nehezítésekkel. A darálthúst kivetted a fagyóból, ki is olvadt, hurrá nem kell mikrózt lesni mikor olvad már annyira ki, hogy a hagymára borítva szét tudjad trancsírozni a fakanállal, mint a múltkor. Most kivetted

reggel. Na, akkor kapjuk elő az edényt, amiben készíteni szeretnéd. Aha. Első nehezítés: az edény, amiben készíteni szeretnéd a hűtőben pihen, némi maradékkal, amit már senki nem fog megenni. Oksa, semmi baj csak egy kis mosogatás. Közben egyik szemed fénye odacsörtet, hogy neki cukor kell (második nehezítés random kívánságteljesítés). Ám legyen, az oviban úgysem kap nasit. Na, hol tartottunk? Ja, az edény. Míg kiüríted természetesen sikerül a padlóra is juttatni, csak hogy érdekesebb legyen, ekkor már kipréselődik a fogaid között egy halk "fuck". Gyors mosogatás. Hagymapucolás.

– Anyaaaaaaa! Mi ez a büdüüüüü? Kiabál ki a szobából az egyik csemete

– A hagyma szívem! Válaszolsz szemet törölgetve és azon gondolkodol ez a gyerek ugyan miért csinál úgy, mintha úri pics@ból pottyant volna ki. A gondolat végére nem látsz, a fürdőnek veszed az irányt, hogy megmosakodj és megesküszöl, hogy veszel egy bűvárszemüveget hagymavágáshoz és azon gondolkodsz a TV-ben miért nem könnyeznek a szakácsok? Mire visszaérsz, majdnem seggre ülsz a réműlettől, mert az egyik gyerek épp a hagyma aprító kést tartja a kezében, de mire sikítanál már bedobta a mosogatóba, majd közli veled, okos felnőttel, hogy a kést nem hagyjuk elől.

“Anyád!” Gondolod magadban. Edény a tűzhelyen, bontod fel az olajat, de a jó édesanyjába hát nem beleszakad a teteje. Hogy anyádnak is inkább sérve lett volna helyetted! Morgod az orrod és reméled egyik gyerek se hallotta meg és nem fogja holnap viccből valamelyik ovistársának mondani. Kipiszkálod a mosogatóba dobott késsel, majd vissza is teszed a kést oda, nem akarod, hogy a gyerek megint zsonglőrködjön vele. Nemsókára pirul a hagyma sínen vagyunk. De még a tésztavizet is oda kell rakni, de ekkor kicsattog megint az egyik,

hogy szomjas (újabb szint nehezítő random kívánság). Kiszolgálod, közben persze a hagyma odakapódik, mindegy, szarod le jóvanazúgy, füstös íze lesz ahogy nagyanyád mondta. Tésztaívbe bele a spagetti rotyog minden, hirtelen tényleg mesterszakácsnak érzed magad, amikor...

– Aaaaanyaaaa ANYAAAA! öcsike elvette a babámat! Gyorsan rendezed a nézeteltérést, majd rohansz vissza a konyhába, mert sistereg a tésztaív a tűzhelyen. Ó, hogy aza.... kutyafüle macskabajsza fejezi be egy vékonyka hang a mondatot mögötted és visszanyeled a mondatot, amit a fazék, a víz és a tűzhely szerelmi életéről meg az édesanyjunktól gondoltál. Azon morfondírozol a konyhafőnök műsor picsafüst, mert nem nekik kell utána összetakarítani, meg elmosogatni. Na igen az már a jutalomjáték nekünk. Ami fűszert találsz otthon és úgy gondolod köze van az olasz konyhához azt beleszórod, nem azért vetted elvégre, hogy rádrohadjon. Tészta a szószos husival összekevre a hóálló tálban mehet rá a sajt. Oh, hogy azt a farmotoros hegyikecske anyádat! Sajt csak fagyasztott van (újabb szint nehezítés). Na, de a sajtot fagyasztani? Gondolod magadban valamelyik mesterszakács biztos beszólna erre a konyhai rémtettre, te meg azt válaszolnád ne fossá' tesó, neked úgyse adnék belőle, nekünk meg poooont jó! Elő a reszelővel valamennyit csak rá bírsz forgácsolni a fagyottból is...

– Óh bassz, ez kurva hideg, – de ez már hangosan kicsúszott a szádon, mire odatipeg a gyerek és visszakérdez:

– Mi kurva hideg anya?

– Ööö... azt mondtam durva hideg... és a sajt az! Persze eszed ágában sincs firtatni, a kimondott szót miért nem szabad használni, mert akkor holnap tuti lesz az oviban kurva labda, meg kurva kakaó. Mondjuk mázlidra még terehni sem kell:

-Kérek sajtot! – kezd nyafizni. Oh, remek ez hiányzott, hogy diplomata módra magyarázd, miért nem tudsz most sajtot adni. “Mertrohadtfagyosbaszdmeg!” De ezt ugye nem mondhatod. Valahogy lerázod a minizsarolót, fele annyi sajt sincs a spagettin, mint tervezted, de “jóvanazúgy” mehet a sütőbe. Ugorhatsz neki mosogatni (bonusz-szint). Utána már csak a tálalás marad. A nagyobbik széken áll és várja, hogy hűljön a kaja, mert a spagetti a kedvence, persze extra adag ketchuppal, mint minden más is.

Apa is befut, mindenki éhes szájjal és hálás szemmel és gyomorral majszolja a spagettit. Ennél a zsűrinél tuti továbbjutó vagy! Sőt! Te vagy a konyhafőnök. A nehezített pályás nemfőzőversenyen!

- *Az alvás is ingoványos téma. Ha külön alszotok az a baj, ha együtt alszotok az is baj, ha sehogy nem alszotok, az a legnagyobb baj, hogy Bëlga-t idézzem, pedig legutóbbi is előfordul néha.*

Ebben a témakörben két blogbejegyzés is született tőlem:

- *Alvás, együtt, külön, bárhogy jó!*

Nagy dilemma a gyerekekkel alvás. Együtt vagy külön? Külön szoba vagy csak külön ágy? Esetleg babaöböl? Nekünk volt, aki beszólt, hogy hogy lehetünk ilyenek, hogy a lányom külön szobába rakjuk. Egyébként csak egy ajtó választott el, tehát a mi szobánkból nyílt az övé, így ha nem zártuk be (és általában nem), igazából egy légtérben voltunk. Aztán jött a szeparációs szorongásos korszak, amikor is sokat feküdtem a kiságy melletti

matracon a gyerekekkel együtt. Majd költözés, kistesó és hopp a gyerekszobában találtam magam matracon... a gyerekeimmel együtt.

Tehát most a gyerekeimmel alszom (és mindenki nyugodjon meg, átlopóztatok az apjukhoz egy-egy forró randira). A beste kölkök nem veszik fel a hálózszakot, így éjszaka, ha megébredek, ellenőrzöm, be vannak-e takarva? Nyugodtabb vagyok. Kicsik még. A fiamnak ráadásul nagyon kifinomult radarja van arra, hogy az éjszaka közepén ráérezzen, hogy nem vagyok ott mellette. Anno én is nagymamámmal aludtam. Néha úgy érzem, nekem "életidegen", hogy ilyen kicsi gyerekek egyedül aludjanak (persze ketten vannak, nem lennének egyedül, de érthető mire gondolok). Van, hogy irigykedve gondolok azokra, akik elég következetesek és külön alszanak a gyerektől. Bár, mi is úgy indultunk, csak másképp alakult. A minap a fiam a napi sokadik hisztije és a zuhany után mellém bújva aludt el. Éreztem a kis szuszogását a bőrömon, ahogy hozzám bújt és pontosan tudtam, hogy neki a bőröm illata nyújtja a megnyugvást, a biztonságot, olyasvalamit, amit szavakkal nem lehet leírni. Kicsit nem figyelek és már ciki lesz neki anyához bújni. Úgyhogy meg lehet kövezni, valószínűleg messze nem vagyok tökéletes anya és magamra kapatom őket, de basszuskulcs jólesik a lelkemnek. Ismerek olyan anyukát, aki elmondása szerint, minden rezzenésükre felriadna és nem tudna nyugodtan, pihentetően aludni, így maradt a különalvás.

Az alvás kényes téma. Talán a legklasszikusabb esete annak, hogy a tervezettekhez képest, totál másképp alakul a dolog. Néha én is szívom a fogam, hogy ez így nem a legjobb megoldás, mikor és hogy szoktatom le őket erről, aztán emlékeztetem magam,

hogy milyen klassz összebújni velük, milyen jó, hogy nem esek össze hullafáradtan napközben, mert tíz kört futottam a hálósoba meg a gyerekszoba közt éjszaka és különben is... visszaírom még ezeket az édes együtt alvásokat. Gyanítom, hogy a sok karikatúra, amelyeken a gyerek az ágy közepén, elnyúlva elfoglalja az egész ágyat, apa lerúgva az ágy mellett, anya meg az egyik szélen összekucorodva, nemcsak a fantázia szüleménye.

Együtt vagy külön? Ne hallgassatok senkire, csak az ösztöneitekre, ahogy nektek és a gyerkőcöknek jó! Jól csináljátok, ha következetesek vagytok, ha mindannyiőtoknak úgy pihentető az alvás, ha a gyerek külön van, vagy úgy vagy nyugodt, mert nem rettegsz, hogy ráfekszel. És jól csináljátok akkor is, ha együttalvósok vagytok.

- *Mindenki jobban tudja, hogy aludjatok*

Korábban írtam már az alvásról, az újabb poszt apropóját az adta, hogy egy gyerekeveléssel kapcsolatos, egyébként általam kedvelt magazinban olvastam egy cikket arról, hogyan is kellene nevelni arra a gyereket, hogy egyedül aludjon el. Sokaknak biztos beugrik a *Suttogó titkai* című könyv, amely már a kezdetektől azt javasolja, hogy magától aludjon el a baba. Nos, erről annyit, amit az Anyaság a csillámpónin túlbán is említettem, hogy mivel a kisfiam inkubátorban kezdte, próbáltam a hátrányból előnyt kovácsolni, és sokszor tettem le a kiságyba, hogy magától elaludjon és egy ideig működött is. Egy ideig... 2 hónapos korától átaludta az éjszakát, úgy 4 hónapos koráig, arra pedig nem emlékszem mikor romlott el az "egyedül tudok elaludni" képesség. Pedig ahhoz volt szoktatva ugye...

A fent említett magazin szerint a szülők a napközben külön töltött időt próbálják bepótolni azzal, hogy a gyerekekkel alszanak. Lehet. Nekem azonban totálisan elegendem van már a matracozásból és a cikk miatt elindultam abba az irányba (már nem először) hogy ennek véget vetek! Csak szarul időzítettem, mint úgy általában. A nagy karantínó után az újbóli ovi, bölcsi indulás után akartam ezt megejtetni. Ami tény: amikor hónapokig otthon voltak velem, úgy, hogy persze közben én dolgoztam, nemigazán zavarta őket, hogy próbáltam leválni róluk éjszakára. Sőt! Mondtam is a férjemnek, hogy kimondottan rosszul esett, hogy a végletekig anyás fiam meg se nyikkant egész éjszaka. De mivel a lányomhoz több ízben is át kellett támolyognom éjjelente, egyik éjjel pedig sírt és közölte azt hitte meghaltam, mert nem voltam ott azonnal, amikor hívott, na, akkor jobbnak láttam, hogy megint mellettiük aludjak. Aztán ovi, bölcsi. És az anyás kisfiam, annak rendje és módja szerint éjszakánként mindig lecsordogált hozzám az ágyáról a matraca, egyik reggel arra keltem, hogy a lábamhoz kucorodva alszik. Kinek is hiányzik a napközbeni együttlét (jobban)? Ki próbálja bepótolni a napközben bölcsi miatt kimaradt intimitást? Hát, nem én!

Hallottam már okos példálózást, hogy úgy megvan nevelve a másfél éves, ha éjszaka ébred akkor is kicsit átviszik magukhoz, max. 10 perc vigasztalás, majd vissza a kiságyba, mert ott a helye. Ne szokja meg, hogy... mit is? Hogy válaszolnak az igényeire? Ne szokja meg, ha az anyja közelségét keresi akkor megkapja még az éjszaka közepén is? (esetleg pótlólagosan a napközbeni kimaradás miatt). Közben feldob a face egy csoportot, aminek kötődő nevelés vagy mi a neve, a borító montázskép egyikén meg együtt alszik egy nagyobbacska gyerek meg az anyukája. A kötődő nevelés mostanában

nagyon divatos, annyira, hogy esetlegesen még egy anyaszoborba is belekötnek, amiért nem látszik kötődés, intimitás a gyerekei iránt. Áh szóval ez a kötődés (vagy legalábbis egy része), hogy ha akarsz egyébként, ha nem együtt alszotok? Igen jól gondolsz, most pont a másik oldalon vagyok, mint az előbb. Nem hiszem, hogy mindenféle divatos nevelési elvvel rá kellene bárkire erőszakolni olyat, ami neki(k) nem jó. Avagy leszólni a másikat, hogy mekkora ribanc, mert neki csak a szex számít, azért nem alszik a gyerekeivel (megtörtént eset állítólagos "fantasztikus anya vagyok, fantasztikus gyereket nevelek" csoportban). Egyébként a szex igenis számít és attól, hogy az éjszaka nagy részét a gyerekek mellett tölti az ember lánya, azért apához is át kell a szomszéd szobába slisszanni egy forró randira. Együtt- vagy különalvás párti vagyok? Én leginkább "csinálódgyahogynektek jó" párti vagyok! Ha bármi rossz, vagy nem jó, akkor pedig biztos tud az ember változtatni, ha nem akkor pedig még nem fáj eléggé, ugye? Pszichológiai magazin, védőnő, anyós, barátnő, nembarátnő és még egy rakás ember sokféle véleménnyel, akik próbálják megmondani, hogy ahogy alszotok az éppen miért nem jó, sőt egyenesen rossz és a világ legrosszabb anyja vagy, mert nem alszol a gyerekeiddel, vagy mert pont velük, mellettük alszol. Hallgasd meg, majd engedd el az okosságot. Csak reagálj a felmerülő igényekre, de a magadéra pont annyira fontos, mint a gyermekedére. Jó éjt!

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

Szülés utáni nemi élet – Interjú Dr. Laky Marcella szülész-nőgyógyással

Vannak kérdések, amelyekre mindenki tudni szeretné a választ, de vagy nem merjük feltenni a szakembernek, vagy ráhagyatkozunk a barátnőnk, ismerősök tanácsaira, esetleg elveszünk az internetes rengetegben. Ha pikáns a téma, mint a szülés utáni nemi élet, akkor még inkább a fent leírt mondat igaz! Én most megkérdeztem 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.

– Amikor a klinikáról elengedtek, annyi tájékoztatást kaptam, hogy 6 hétig tilos a házaset. Jómagam ezt betartottam, de volt, aki azt mondta, annyira nem kell szigorúan venni. Mennyire kell komolyan venni és miért?

L.M. – Picit más a hüvelyi szülés és a császár után, de alapvetően kettő oka van. Hüvelyi szülés után, akár volt gátmetszés, spontán repedés, akár történt varrás akár nem, sebek, sebfelületek mindenképp vannak. Áthaladt a szülőcsatornán a magzat, mechanikai sérüléseket akkor is okoz, ha nincs szükség öltésekre.

Amennyiben gátmetszés vagy repedés történt, öltések is vannak akkor annak is meg kell gyógyulnia. Ha azt újabb mechanikai hatás éri, akkor az a seb részben vagy egészben szétszakad, újra össze kell varrni.

Nyilván nem feltétlenül 6 hét ameddig egy ilyen gátseb meggyógyul, de átlagosan ennyi idő szükséges ahhoz, hogy biztosan „állja” a nemi élet okozta mechanikai hatást. Illetve a 6 hetes időszak után történik egy orvosi ellenőrző vizsgálat. Ilyenkor megnézzük, van-e olyan sérülés, egyéb eltérés, bármi probléma, amivel foglalkozni kell, vagyis ez egy felszabadító vizsgálat.

Miért pont 6 hét? Nyilván egy didaktikusan meghúzott időpont. Ha valaki jól érzi magát és van hozzá kedve a hatodik hét előtt valamivel, nem feltétlenül fog bajt okozni vele.

Másik ok, hogy a méhszáj a szülés alatt kitágul, hüvelyi szülés esetén „eltűnik”... ennek a folyamatnak a regenerációja 6 hét. Ez alatt éri el szülés utáni véglegesnek tekinthető állapotát tehát közel zárt lesz és addig a felszálló fertőzéseknek is szabad az útja. Továbbá heteken keresztül távozik a lochia (vörösvértestek, fehérvérsejtek, hámsejtek...), tehát higiéniailag sem ajánlatos ennél előbb nemi életet élni.

Császár után, ezenkívül pedig történt egy nagy hasi műtét, és a méh falát is öltéssor (ok) zárja(ák) össze, ahogy a hasfal rétegeit is. Amennyiben a császármetszést vajúdás előzte meg a méhszájra vonatkozó fentiek itt is igazak.

- És ugyanúgy távoznak a dolgok...

L.M. – Így van és a lochia ugyanúgy távozik. Nagyon kevés nőt ismerek, aki ennél hamarabb vágyik házasságra. A férfiak lehet, de ez egy másik kérdés.

– Tehát akkor végül is nem kell mindenképpen, ha az anyuka úgy éri, de minimum az egy hónap, ami mindenféleképpen.

L.M. – Minimum, de azért is van a 6 hetes javaslat, mert akkor ellenőrzi az orvos.

- Egy pár dolgot felsoroltál, hogy mi történhet például sebszakadás, de milyen problémát okozhat a szülés utáni, túl korai házasság?

L.M. – Felszálló fertőzést. A pénisz nem egy steril szerv, mindig van rajta kórokozó és a szülés során mindig van hámsérülés. Okozhat a hüvelyben, gáton sebfertőzést, illetve magasabbra is feljuthat, lehet belőle fertőzés a méhtestben, amely egyébként is a végbement jelentős változások miatt fogékonyabb arra, hogy infekció alakuljon ki. És megtörténhet a gátseb repedése, ha néhány héten belül a szüléshez képest él nemi életet. Volt sajnos olyan a praxisomban, hogy szülés után két héttel kellett újra összevarrni egy anya gátsebét.

- Említetted a péniszen lévő baktériumokat, de gondolom a gumióvszer sem steril.

L.M. – Nem, az sem steril, és a mechanikai hatás ugyanúgy megtörténik. Általában a síkosítás sem megfelelő még ilyenkor a megváltozott hüvelyviszonyok és a pszichés tényezők miatt sem, ez még inkább megnehezíti a dolgot.

- 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.

- Tehát az esetek túlnyomó többségében ennek nem fizikai oka van, csak türelem kérdése!

Mi a helyzet az intimtornával? Mennyire hasznos? Mindenképpen oktató kell hozzá, vagy megfelelőin instrukciókkal (internet, DVD) könnyen elsajátíthatjuk a megfelelő mozdulatokat, könyvekből például, mert ugye egy kisbabás anyukának fontos, hogy az elején ne nagyon kelljen kimozdulni.

L.M. – Abszolút elsajátítható könyvekből. Végül is itt az oktató sem tudja megmutatni, hogy mit kell csinálni. Jó könyvek és jó oktató anyagok vannak. Nagyon jó dolog az intim torna minden szempontból. Nem feltétlenül azért, hogy jobb legyen a szex ebben az időszakban. Általában nem az a probléma, hogy valamilyen az intim tornával helyrehozható probléma az oka, hogy nem élvezzük a nemi életet, hanem sokkal inkább a pszichés tényezők. Maga az intim torna nagyon jó dolog, szülés után fennmaradó inkontinens panaszokra vagy idegentest érzése esetén, vagy ha úgy érzi a kismama, mintha lesüllyedt volna a méh. Ezekre a panaszokra akkor is jó lehet a torna, ha az orvos látható elváltozást nem talál. És persze gyönyörfakasztásra, fokozásra is jó, de azt gondolom az első időszakban, amiről most beszélgetünk elsősorban a türelem az, ami segít. Bele kell rázódni, bele kell törődni abba,

hogy ideiglenesen a baba került az első helyre. Az anyukának türelmes és támogató partnerre van szüksége, aki azt el tudja fogadni. Ahogy telik az idő egyre többször lesz hozzá kedvünk, ideális esetben.

- Igen, ideális esetben. Ezek szerint legyenek az anyukák türelmesek magukhoz, és a testükhöz, az apukák pedig az anyukákhoz. Kicsit minden új és szokatlan, újra fel kell fedezni egymást egymásra hangolódni. Nem könnyű ez sem, ahogy megtalálni az egyensúlyt az anya és a feleség szerep között. De tudjuk, hogy a türelem, rózsát terem!

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

Húsz hónap van a gyermekeim 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 kétéves 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 méricskélni.*

„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, amitől 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.


Néhány sztorim:



Volt egy ismerősöm a faceről, akit tiltottam, nem ok nélkül persze. Szóval a szupianyú egyszer azzal dicsekedett, hogy az ő gyereke sosem hisztizik. Egy másik alkalommal, meg azt mesélte, hogy a gyerek hisztizett és tombolt... hm... nem akartam rávilágítani arra, hogy saját magát buktatta le, de már jobban meggondoltam mit hittem el neki és mit nem. Ugyanez az anyuka azt mantrázta állandóan, hogy a lányom azért nem beszél, mert túl korán jött a kistesó, miközben ő is a közösség mindenható erejét hájpolta beszéd tekintetében, amikor felmerült bennem, hogy ha nem bírom a két kicsivel együtt, akkor a nagy megy bölcsibe. Erre megkaptam, hogy kitúrom otthonról a gyereket!

Egy anyuka anno a Tréanyus csopiba még egy kis miniképregényt is csinált az esetükről, amikor is szuperanyu megkérdezte tőlük hány foga van a gyerekeknek? Mert nekik bezzeg már 8! Két hónap múlva pedig már csak 6 foga volt a gyerekének...


Rögtön a szülésem utáni napon kaptam egy szobatársat, aki megkérdezte miért lett császárom. Mikor válaszoltam, hogy a lányom nyakán volt a köldökzsinór, félreérthetetlen hangnemben közölte, hogy az ő gyerekének is, ő mégis szült. Nos, természetes szülő szuperanyu, döntötte magába a kólát, lejárt cigizni, és nem ébredt fel a kisbabája sírására, aki egyébként ott feküdt mellette... de szülni tudott... ugye, hogy nem számít a jó anyaságban, hogy hol jött ki a gyerek?

- Szuperanyu típusok:


6+1 szuperanyu típus Te is ismered valamelyiket? 

A zseniképző   - Az ő gyereke mindig mindenben jobb lesz a tiednél. Köszönhető ez persze anyuci tudatosságának. Leszólja azokat, akiknek a gyerekei (szerinte) el- vagy le vannak maradva


Mire jó: Mivel minden fejlesztő központban van ismerőse, ha neked vagy egy barátodnak ténylegesen szüksége van arra, hogy valahova vagy valakihez bejussatok, akkor haverkodj vele össze.

A helikopter vagy drón  - Vannak a helikopterszülők, akik folyamatosan a gyerekeik körül röpködnek. Helikopteranyu pedig ott van és lecsap, ha szerinte hibázol. Árgus szemekkel figyeli a környezetében lévő anyákat, minden gyengeségüket apróbb hibájukat kivesézve és felnagyítva. Igazából bármiben és az ellenkezőjében is hibát tud találni. Nem retten vissza attól sem, hogy a közösségi médiában dokumentálja egy anyuka melléfogását.


Mire jó: Mindenki jó valamire, ő leginkább elrettentő példának (vagy példaképnek a miskolci gyors elé)

A Bio-öko-anyu  - Mindent csak a legtermészetesebb módon. Ökopellus, biomosószer, biozöldség, nagyon bioanyu esetben legutóbbi a saját kiskertből. Minden fűj, ami szintetikus vagy e-szám venne benne, (ebbe beletartozik a papírpelus és a nem bio popótörő is) még ha nincs is pontosan tisztában azzal mit jelent ez. Minden étel, amit ad a babónak 100% bio (legalábbis ezt állítja)




Mire jó: Ha kicsit környezettudatosabb akarsz lenni, elleshetsz néhány dolgot

A mártír  - Az élete, az anyasága kész önfeláldozás. Jelszó: mindent IS a gyerekért. Olykor látványosan szenved egy kicsit, hogy sajnáltassa magát miközben elregéli, hogy egész éjszaka nem aludt, mert saját készítésű formabedobót faragott, vagy ovisjelmezt varrt... az egész csoportra. Természetesen ezen kívül szívügye valamilyen jótékonyági dolog. Gyűjtés jótékony célra, sőt jótékonyági sütisütés és gálaparty lebonyolítás. Minden a saját szükségletek háttérbe szorításával.


Mire jó: Ha hirtelen bébicsősz kell, őt hívd először. Elvileg nem mondhat nemet...

Ósanya  - Totálisan kitejlesíti az anyaság, nem érti azt, akit nem. Ő az, aki leghamarabb leszól, ha egy halk panasz elhagyja a szádat. Ő aztán nem szenved, mint a mártír, ellenben anyatigrisként védi a dedet, aki természetesen 0-24-ben rajta van, hurcikendőben. Bio-öko-anyuval könnyen barátkozik.

Mire jó: Ósanyának, erre született, ne várjunk mást!

A manageranyu    - Szervezésben ő az ász. Munkát és a gyerekevelést összeegyeztetni? Ugyan, gyerekjáték! Ő szülni is kiskosztümben ment, de úgy is jött ki a korházból. Mindenből kizárólag menő van a gyerekeknek (lővé, mint a tenger). Fecsegni nem igazán van ideje, a játszón is üzleti megbeszélést bonyolít. Valójában van bébiszittere (több és többször, mint bárkinek) ezt vagy hangoztatja, vagy elhallgatja. Sejtelmünk sincs, hogy bonyolítja az életét, valószínűleg beültetett koffeinpumpája van, vagy egy úrlény esetleg mutáns (x-man) akinek nincs szüksége alvásra (evésre stb.)

Mire jó: a gyereked szülinapi partyjának lebonyolításában, pláne mártíryanival karöltve könnyedén megoldják.

+1 A szupernagyi  - Általában anya vagy anyós, de lehet egy éppen játszótérező nagymama. Ő az, aki mindent a legszuperebbül csinált anno, bezzeg a mai gyerekek és különben is, milyen könnyű a mai anyukáknak. Az ő gyerekei nem voltak elkapatva, nem hisztiztek, blabla a szokásos.

Mire jó? Isteni sütit süt, amivel talán a játszótéri pikniken is megkínál, vagy legalább elmondja a receptjét (jegyzetelj!)

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

A fiam még pici baba volt, kb. úgy 3 hónapos, a lányom ugye 20 hónappal idősebb nála. Elmentem haját mosni (és bevallom, nem is nagyon siettem), ezalatt férjem vigyázott a gyerekekre, közben a nővérével beszélt telefonon. “Nem tudom az asszony, hogy csinálja, de szobrot kellene neki állítani.” Ami fura, hogy ezt a mondatot csak jóval később hallottam vissza a sógornőmtől. Azon gondolkodtam, nekem miért nem mondta a férjem? Kicsit olyan ez, mint a székelly viccben, amikor az asszony 20 év házasság után kicsit sértődve vonja kérdőre a férjurát, amiért sosem mondja neki, hogy szereti. A székelly meg annyit mond: 20 évvel ezelőtt a templomban mondtam. Ha változás lesz, szólok.

“Soha nem lenne szabad mást mondani, mint hogy jó anya vagy, és jól csinálod!”

Írta egy anyuka a könyvem molyos értékeléséhez.

Miért nem mondják? Miért nem mondják gyakrabban, hogy jó anya vagy? Anyának lenni, néha erőn felüli teljesítményt kíván, mégis természetesnek veszik ezt, mert "teakartad".

Természetesnek veszik, hogy teszed, amit kell a gyermekedért, mert az a dolgod. Az anyák a legjobbat akarják a gyermekeiknek, ez a normális. Ösztöneinkre hallgatva próbáljuk mindig a legjobbat kihozni egy adott szituációból vagy a gyerekből. Aztán a sok elvárt, természetes és normális dolog közben elfelejtenek minket, ha nem is megdicsérni, de legalább egy „szóbeli vállonveréssel” megjutalmazni, miszerint jó anyák vagyunk. Pedig mennyire szükségünk lenne rá! 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 elveszítjük 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...

Mondjátok, hogy jó anya a másik anyuka! Mondjátok a játszótéren, vagy a boltban hisztiző gyerek anyukájának. Mondjátok az éjszakázástól hullafáradt anyukának. Mondjátok a buszon, mondjátok az oviban, vagy a bölcsiben. Hívjátok fel anyukátokat és mondjátok neki: Jó anya vagy! Azt gondoljátok talán, csak üres szavak ezek, mint a hogy vagy? -jól vagyok párbeszéd. Talán úgy tűnik nem is figyel igazán az, akinek mondd. De olyan ez, mint a pillangó szárnycsapása, ami a világ másik végén tornádót okoz. Beleül az anya szívébe és ezzel a lelkiüettel fogja végig csinálni a húzós napokat. Jó anya vagyok! Mantrázza magában

és mondogathatod magadnak te is. Ha még senki nem mondta ma neked én mondom, mert tudom: JÓ ANYA VAGY!

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 Kornelia