
A várandósság és perinatális időszak testi és lelki változásai



Fókuszban a várandós nő



Készítette:

Dr. Lantos Katalin főiskolai docens, tanácsadó
szakpszichológus, integratív gyermekterapeuta

Dr. Tobak Orsolya tanszékvezető főiskolai
docens, okleveles védőnő

A borítóképeket készítette: Csányi Mónika Foto

2021, Szeged

A kiadvány a EFOP-3.6.1-16-2016-00008 projekt Multidiszciplináris egészségügyi, egészségnevelési és egészségfejlesztési összefogás az egészséges gyermekvállalásért és az egészséges gyermekek megszületéséért a Dél-Alföldi régióban alprojektjének keretein belül készült.

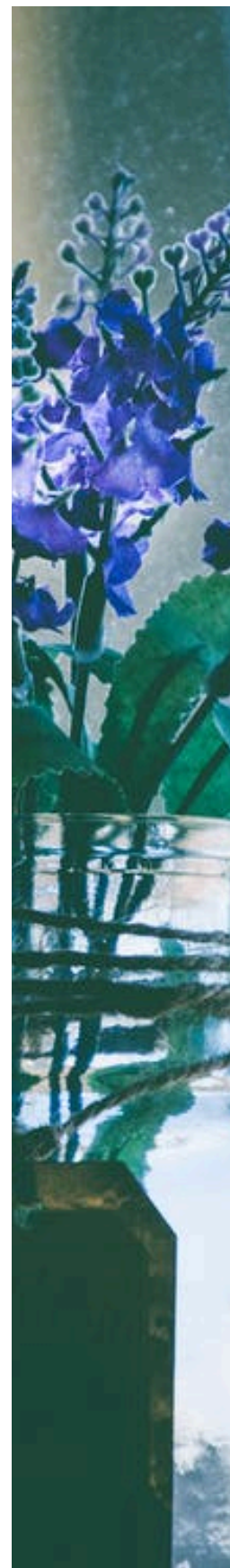
Előszó

Kiadványunkat elsősorban első gyermeküket váró kismamák és leendő édesapák számára ajánljuk, de reményeink szerint hasznos lesz mindenkinek, aki a várandósság testi és lelki változásai iránt érdeklődik.

Célunk elsősorban az, hogy egy olyan gondolatébresztő munkával gazdagítsuk a szülésre való felkészülést segítő ismeretterjesztő anyagok tárházát, amelyben a várandós nő áll a fókuszban.

Kiadványunkban nem esik szó a magzati fejlődés szakaszairól, sem az újszülött gondozásáról (amelyek persze fontos témák, és számos hasznos anyag áll rendelkezésre). Sokkal inkább koncentrálnunk olyan – esetlegesen tabunak számító – témákra, amelyek a várandósság, a szülés és a gyermekágyi időszak biológiai, és főként pszichés változásait érintik, amelyekről azt gondoljuk, fontos átgondolni a leendő anyáknak. A kiadvány megírása előtt számos édesanyával beszélgettünk, és feltettük nekik a kérdést: "Mit szeretnél volna előre tudni? Miről nem beszélt neked senki?" Reméljük, az ő tapasztalataik segítenek Téged abban, hogy tabuk nélkül készülhess kisbabád érkezésére.

A terjedelmi korlátok miatt kiadványunk nem tud minden témát teljes mélységében megmutatni, célunk inkább az, hogy a leendő szülők az olvasottakat továbbgondolják, saját életükre, személyiségükre vonatkoztassák és legyenek tudatában, hogy egy-egy téma kapcsán hol, kitől tudnak még több információt kapni. Nem tudjuk az összes kérdést megválaszolni, de reményeink szerint kérdéseket tudunk generálni és segíteni, hol, kitől kaphattok választ rájuk. A kiadvány végén összegyűjtöttünk könyveket és linkeket, amelyek a különböző témákba mélyebb betekintést nyújtanak.





Az első trimeszter

Testi változások

Kíváncság

Elképzelhető, hogy bizonyos ételek után sóvárgást érzel, vagy épp ellenkezőleg, nem bírod elviselni bizonyos ételek illatát sem. Ilyen esetekben kerülni kell az undort keltő ételeket, és mértékkel fogyasztani azokat, amelyeket megkívántál. A cél az, hogy olyan változatos étrendet tudj tartani, mely egyaránt tartalmaz állati és növényi fehérjét, zsírokat és kis mennyiségben szénhidrátot is.

A mell állapotának megváltozása

Nemcsak megduzzadnak az emlők, hanem érzékenyebbé is válhatnak. A mellbimbók nagyobbak és sötétebb színűek lesznek, a mellbimbó udvarán található mirigyek pedig megnagyobbodnak.

Fogszuvasodás

A nyáleválasztás fokozódik, valamint a nyál összetételében is változás következik be, ezért gyakoribb a fogak szuvasodása.

Érdemes a várandósság elején felkeresni a fogorvost, hogy egy esetleges komolyabb gyulladást el tudj kerülni.

Reggeli rosszullét

A nők csaknem 80 %-a tapasztalhat reggeli rosszullétet (hányingert vagy hányást) az első trimeszterben a terhességi hormonok megnövekedett szintjének köszönhetően. Ez az émelygés, hányinger, esetleg hányás a nap bármely szakaszában előjöhethet. Az esetek nagy részében ez a tünet a 12-16. terhességi hétre elmúlik. Ilyenkor javasolt kerülni a hányingert kiváltó ételeket, a túl zsíros, fűszeres ételeket. Célszerű többször kisebb mennyiséget enni. Reggel még felkelés előtt 1-2 db keksz, ropi elfogyasztási sokat segíthet. Szintén jó hatású lehet hideg tejtermékek, fagyasztott gyümölcsök fogyasztása. Amennyiben ezek sem segítenek, és rendszeres, nagy mennyiségű a hányás, akkor fel kell keresni a kezelőorvost.

Gyomorégés és székrekedés

A növekvő méh a gyomrot balra, felfelé tolja, ezért általános jelenség a gyomorégés és a savtúltengés. A gyomorégésen segíthet, ha gyakrabban és kisebb adagokat eszel, és kerülöd a füstölt, fűszeres ételeket és a szénsavas üdítőket. Ezenfelül enyhíthetik a tüneteket olyan gyomorsavkötő gyógyszerek, amelyeket terhesség alatt is lehet szedni. Az emésztőrendszer működése lelassul, hogy az ételnek több ideje legyen felszívódni, ezért előfordulhat székrekedés. Továbbá a progeszteron hormon hatására ellazulnak a simaizmok, ami miatt renyhe lesz a bélműködés, csökken a vízfelszívódás, ezért is jellemző a székrekedés, amely gyakran okoz aranyeret. Ezeket a panaszokat a rostdús táplálkozással, sok folyadékkal, rendszeres mozgással tudjuk orvosolni.

Fokozott vizeleti inger

Ahogy növekszik a testben a folyadék mennyisége, és a méh elkezd nyomni a hólyagot, valószínűleg egyre többet kell majd a mosdóba járni. Ilyenkor célszerű mindig kimenni, hogy minimalizálódjon a hólyagra szükségtelenül nehezedő nyomás

Szédülés

Előfordulhat, hogy néha megszédül a kismama, ami szintén a hormonális változásokkal magyarázható. Javaslat: törekedni kell arra, hogy ne álljon túl sokáig, és próbáljon meg lassabban felállni/lefeküdni. Amennyiben a szédülés rendszeres és súlyos, fel kell keresni a kezelőorvost.

Fáradtság

A folyamatosan fejlődő magzat mellett a megnövekedett progeszteron-szintnek köszönhetően gyakran jelentkezhet fáradtság, kimerültség. Javaslat: ebben az időszakban célszerű napközben is sokat pihenni, és rendszeresen étkezni, ha ezt az émelygés, hányinger engedi.



PSZICHOLÓGIAI KIHÍVÁSOK AZ ELSŐ TRIMESZTERBEN

Amikor kiderül a várandósság, rengeteg -akár egymásnak ellentmondó- érzés kavarg a kismamában.

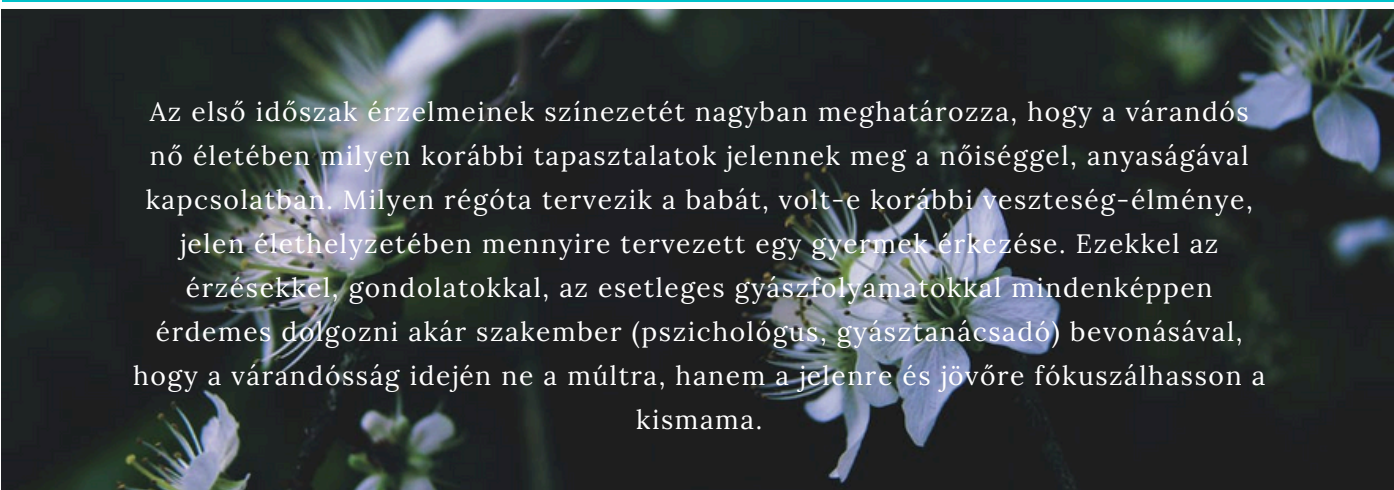
Az első trimeszter fókuszában általában a testi változásokkal kapcsolatos. A rosszullétek, a fáradékonyság szembesítenek azzal, hogy a test "önálló életre kelt", és meg kell osztani valakivel.

Az első kihívás ezzel a testi viszonyulással kapcsolatos: a megszokott életritmustól eltérni, és megélni azt, hogy az alap biológiai szükségleteinket valaki más befolyásolja, sok rugalmasságot és folyamatos alkalmazkodást igényel.

A magzatról egyenlőre csak fantáziáink lehetnek, hiszen az anya által közvetlenül észlelhető jeleket nem ad még.

A kapcsolódást segíti a terhesség megállapításakor és a vizsgálatok során hallott szívhang. Fontos, hogy ez akkor tud igazán megnyugtató lenni, ha a vizsgálatot végző orvos érthető és részletes tájékoztatást ad arról, amit a kismama az ultrahangos vizsgálat során lát, hall. Kérdezz bátran, akár írd fel előre kérdéseidet! Ha lehet, a párod is menjen veled, mindkettőtöknek sokat fog jelenteni az élmény.

Gyakori jelenség az első időszakban a szorongás, amit a visszajelzés hiánya, illetve a magzat kezdeti sérülékenysége okoz. Sok szülőpár dönt úgy, hogy az első trimeszter végéig nem teszi nyilvánossá a várandósságot. Ez egyfajta intimitást és cinkosság-érzést is ad a pároknak, segítve kettejük hangolódását.



Az első időszak érzelmeinek színezetét nagyban meghatározza, hogy a várandós nő életében milyen korábbi tapasztalatok jelennek meg a nőiséggel, anyaságával kapcsolatban. Milyen régóta tervezik a babát, volt-e korábbi veszteség-élménye, jelen élethelyzetében mennyire tervezett egy gyermek érkezése. Ezekkel az érzésekkel, gondolatokkal, az esetleges gyászfolyamatokkal mindenképpen érdemes dolgozni akár szakember (pszichológus, gyásztanácsadó) bevonásával, hogy a várandósság idején ne a múlt, hanem a jelenre és jövőre fókuszálhasson a kismama.

A MÁSODIK TRIMESZTER

(13-26. hét)

Testi változások

Ez az időszak már sokkal kiegyensúlyozottabb, mint az előző, azonban ilyenkor is jelentkeznek testi változások. Egyre szembetűnőbbek a kismama testének változásai.

Fájdalmak

Fájhat a has alsó része, a gát, ahogy növekszik a méh, tágul a medence. A plusz súly miatt hátfájás is jelentkezhet, a láb pedig begörcsölhet. Ezek a panaszok enyhíthetők napi rendszeres mozgással, kétszer fél óra gyaloglás ajánlott.

Duzzadt, fájdalmas íny

Könnyebben előfordulhat ínyvérzés, mint egyébként, ezért fontos fokozott figyelmet fordítani a szájhigiénéjára, óvatos fogmosásra.

Bőrviszketés

Ahogy a magzattal együtt a has is növekszik, a feszülő bőr viszkető érzést okozhat. Javasolt naponta hidratálni a bőrt (E-vitamin tartalmú krémmel, testápolóval), mellyel elkerülhető a striák (terhességi csíkok) kialakulása is.

Apró, sötét foltok

A terhességi hormonoknak köszönhetően sötét kis pöttyök jelenhetnek meg az arcon és a hason is. Ezeket okozhatja a napsugárzás, ezért ügyelni kell a napkrém bőséges használatára a szabadban tartózkodás idején, és arra, hogy ez lehetőleg csak szórt fényben történjen.

Orrdugulás, légszomj

Ebben a néhány hónapban átlagosan 30-50 százalékkal több lesz a keringő vér mennyisége, a légutak nyálkahártyáinak vérellátása fokozódik, ennek hatására azok megduzzadnak. Mindez magyarázza az időnként jelentkező kellemetlen orrdugulást. A várandós szervezetének egyre több oxigénre van szüksége, hiszen a magzatnak is kell, hogy jusson, ezért érezheted úgy, hogy gyorsabban kell kapkodni a levegőt, vagy hogy nehezebben tudsz lélegezni.

Megnövekedett étvágy

Nem igaz a nézet, hogy kettő helyett kell ennie a kismamának, célszerű étkezések között éhség esetén joghurtot, gyümölcsöt vagy zöldséget fogyasztani.

Intim kérdések

- **Hüvelyi folyás**

Normális, ha ebben az időben bővebb, fehéres folyás jelentkezik. Azonban, ha ettől eltérő bármilyen furcsa változást tapasztalható a folyás színében vagy állagában, esetleg hozzá viszkető érzés vagy kiütés társul, akkor azt jelezni kell a szülész-nőgyógyász szakorvosnak.

- **Visszér és aranyér**

A terhesség alatt a kismamák hajlamosabbak a visszeres és aranyeres panaszokra. Célszerű kerülni, hogy sokáig egy helyben kelljen állni, ülés közben pedig nem jó keresztezni a lábait. Az aranyeres panaszokra szakorvostól kell tanácsot kérni, azonban fontos, hogy a rostús táplálkozással, bő folyadékbevitellel a széklet állaga lazább lesz, ami javíthat a tüneteken.



PSZICHOLÓGIAI VÁLTOZÁSOK

A második trimeszterben a legfőbb pszichológiai változás, hogy *a kismama belső figyelme, befelé fókuszálása fokozódik*, és érzékenyebbé válik a külvilágból érkező megjegyzésekre, szuggeszciókra. Ez egy fontos erőforrás, de megnövelheti a nő sérülékenységet is.

Ebben az időszakban interaktívabbá válik a magzattal való kapcsolat, hiszen a 18-20. héten jellemző a magzatmozgás első érzékelése. Ez az anyának, és később az apának is fordulópont, mert kézzelfoghatóvá válik a magzat létezése. Kutatások szerint a magzattal való interakció fejleszthető, akár játékokkal (ahová rúg, oda tedd a kezed, egy idő után már fordítva is működik), de a magzati hallást is érdemes megemlíteni. Meséljete, énekeljete neki, ezzel tudtok hozzá kapcsolódni, és ezek az emlékek szülés után is megmaradnak (szintén vizsgálatokkal bizonyított tény, hogy az újszülött felismeri a méhen belül hallott mondókákat, dalokat).

Egy speciálisabb terület az *anya-magzat kapcsolatanalízis*. Ennek során a kismama egy erre kiképzett szakember segítségével, relaxált állapotban, befelé figyelve kapcsolódik a magzathoz. A rendszeres kapcsolatfelvételek során erősödik kettejük kötődése és érzések, képek gondolatok formájában képessé válnak egymással kommunikálni. A módszer segítségével az anya elkezd megismerni kisbabája temperamentumát, közösen felkészülhetnek a szülésre-születésre és a gyermek születése utáni időszakra is.



Amikor a várandósság már nem csak a szülők számára tudott tény, akkor a növekvő pocak a külvilág figyelmét is felkelti. Sok esetben ezek kedves közeledések, óvatos kérdések, de előfordulhatnak kellemetlen, tolakodó ismerősök is. Gyakori, hogy "sorstársként" fájdalmas, akár traumatikus és ijesztő szüléstörténetekkel traktálják a kismamát, növelve benne a szüléstől való félelmet. Néhányan esetleg a fizikai határokat átlépve szeretnék megsimogatni a pocakodat.

Ez az időszak jó alkalom a **"nem"-et mondás** gyakorlására (amire a későbbiekben is nagy szükségetek lesz!). Ha számodra kellemetlen hallgatni a másik történetét, kedvesen, de határozottan jelezheted azt (pl.: "Megtisztel, hogy megosztod velem ezt a fájdalmas történetet, de nekem ezt most ebben az állapotban túl ijesztő hallgatnom. Beszéljünk másról kérlek"), Beszélj a saját érzéseidről ("ez most bennem szorongást kelt", "erre a kérdésre kellemetlen lenne válaszolnom"), és ne minősítsd a másikat ("mekkora bunkóság erről beszélni most nekem"). Ha úgy érzed, nehéz meghúzni a határaidat, most jó alkalom lehet dolgozni ezen a területen.

MONDHATSZ
NEMET!

A harmadik trimeszter

27-40. hét

Testi változások

Már csak néhány hét van hátra a szülésig. Ilyenkor az egyre növekvő magzat miatt már nehezebb a mozgás, az étkezés, és a pihenés (nehéz megtalálni a megfelelő pózt). Újra felerősödik a fáradékonyság érzése. Emellett a második trimeszterben tapasztalt tünetekhez csatlakozhat még néhány.

1.

Duzzadt végtagok és ödémás arc

A vízviisszatartás miatt a kezek és a lábak megduzzadhatnak, az arc pedig puffadtabbnak tűnhet. Fontos ilyenkor a pihenés, felpolcolt lábakkal, amikor csak lehetőség van rá. Ha hirtelen jelentkezik az ödéma (vizesedés), vagy magas vérnyomással (fejfájás, rossz közérzet), akkor azonnal fel kell keresni a szülész-nőgyógyász szakorvost.

2.

Jóslófájások

Ahogy a test felkészül a szülésre, néha, meglehetősen szabálytalan időközönként érezhetők gyengébb „gyakorló” méhösszehúzódások (megkeményedik a hasfal). Amikor ezek felerősödnek, és rendszeres időközönként követik egymást, az már a szülés beindulásának a jele.

3.

A mell váladékozása

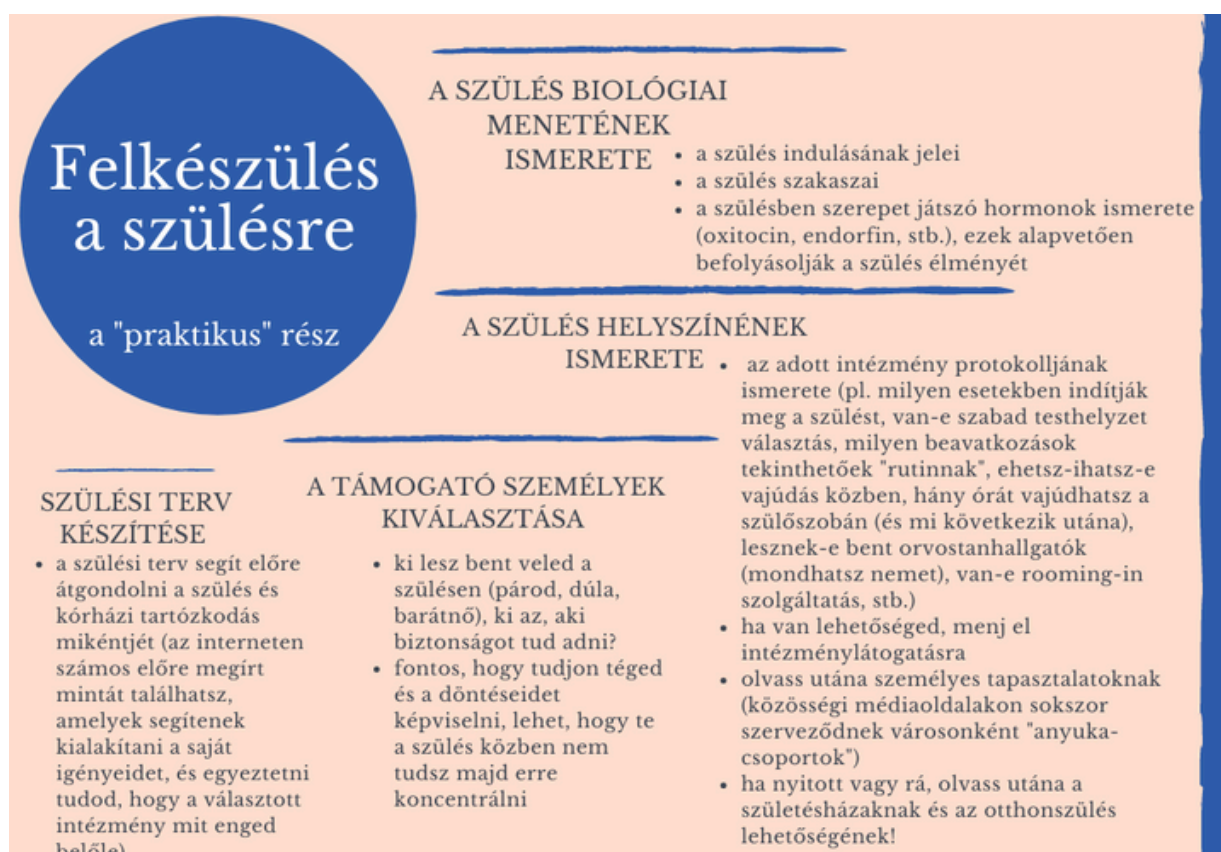
Már elkezdhet szivárogni az előtej (kolosztrum), ami az anyatej termelés beindulásáig táplálja majd az újszülöttet.



PSZICHOLÓGIAI KIHÍVÁSOK

A szüléssel kapcsolatos szorongások felerősödhetnek ebben az időszakban, ami természetes folyamat, hiszen az *ismeretlentől való félelem* a személyiség alapvető jellemzője. Ez a szorongás csökkenthető, ha a kismama a szülés előtt tudatosan foglalkozik a szülés különböző területeivel, és olyan információkat szerez, amelyek hitelesek, naprakészek, szakmailag helytállóak. A védőnő és a szülész orvos nagy segítség lehet ebben (számos városban elérhetőek olyan felkészítő csoportok, amelyek kifejezetten a lelki hangolódást segítik).

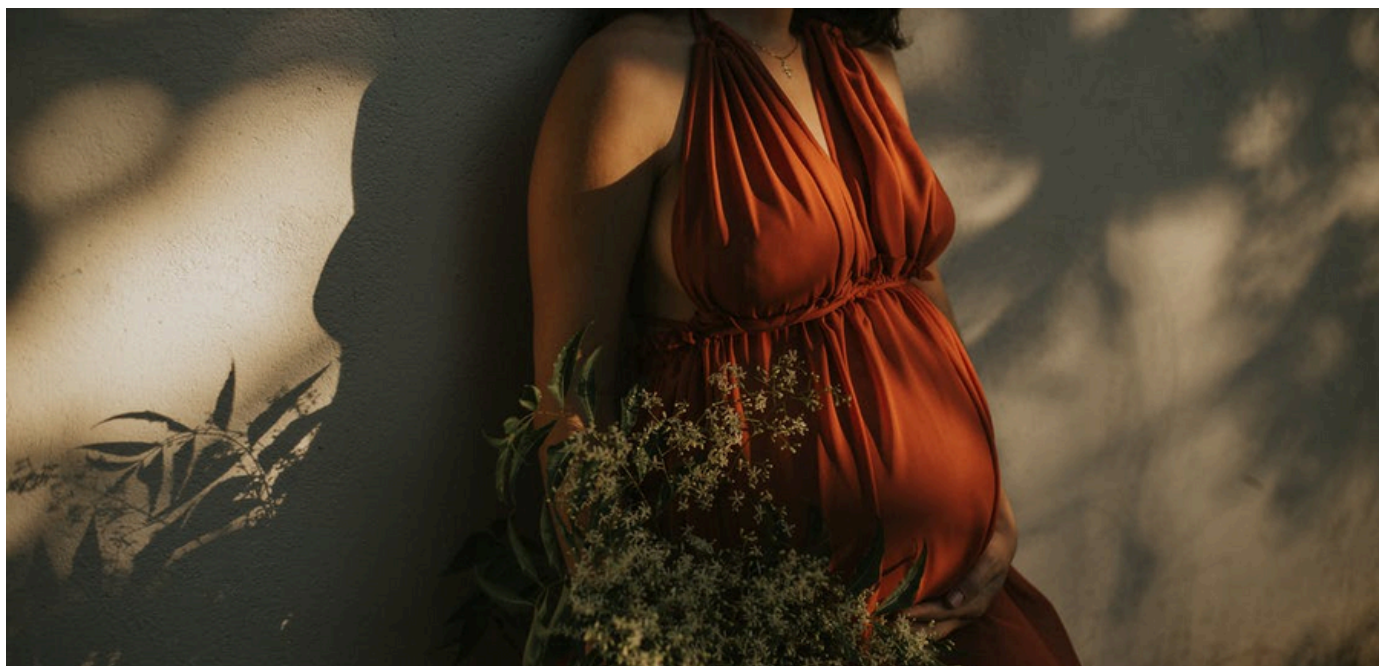
A következő ábrán összegyűjtöttünk néhány területet (a teljesség igénye nélkül), amit körbejárhattok a szülés előtt.



Kevesebb szó esik róla szülés előtt, de nagyon fontos: készülj a szoptatásra előre! A média, a külvilág azt a hiedelmet erősíti, hogy a szoptatás egy teljesen magától értetődő folyamat, megszületik a baba, és pikpak, menni fog. Ez nem így van: a szoptatás az anya és a baba részéről is tanulást igényel! Olvass utána, kérdezz a védőnőtől, beszélj szoptatási tanácsadóval, ha teheted. Ismerd meg a tested működését, a tejtermelés jellegzetességeit, a szoptatási pozíciókat, az újszülött szükségleteit és jelz. A tudás magabiztosságot ad, ami segíti a szoptatás sikerét is.

PSZICHOLÓGIAI KIHÍVÁSOK

A harmadik trimeszterben kézzelfoghatóvá válik az érzés, hogy hamarosan "minden megváltozik". Ha teheted, szánj időt az életed gyermektelen szakaszának lezárására, hiszen innentől egy izgalmas, de mégis alapjaiban más időszak kezdődik. A mi kultúránkban nincs olyan rítus, ami ezt a lezárást és átmenetet segítené, de egyfajta számvetésre mindenképpen alkalmas ez az időszak. A pároddal és a barátokkal is szervezzetek közös programokat, amíg jól esik kimozdulnod.



A harmadik trimeszter lelki vetülete főként a *szülésre hangolódásról* szól. A saját születéssel kapcsolatos tudattalan élmények aktiválódnak, és árnyalják a kismama szüléssel kapcsolatos fantáziáit. Érdemes foglalkozni ezzel a témával, ha megteheted, beszéljess a saját édesanyáddal a születésedről. Így számos "hiedelem" és családi minta tudatossá válik, amivel még a szülés előtt tudsz dolgozni, ha szükséges (pl.: "a mi családukban mindenki császárral szül").

A szüléssel kapcsolatosan előtérbe kerülhet még néhány pszichológiai dimenzió, amelyek alapvetően befolyásolhatják a szülés élményét. Ezek közül kiemeljük a *fájdalommal kapcsolatos félelmet*. Általában a legtöbb "riogató" történet a fájdalom mértékéhez kapcsolódik, és senki nem beszél arról, hogy a szülési fájdalom olyan fájdalom, ami jót jelez: működik a tested, és éppen világra hozol egy kisbabát. Ha a fájdalomhoz való viszonyod szorongásokkal teli, még szülés előtt érdemes ezen is dolgozni szakember (pszichológus, perinatális szaktanácsadó) segítségével.

A másik fontos téma a *kiszolgáltatottságtól való félelem*, és ehhez szorosan kapcsolódik a kontroll igénye. Szülés előtt számos dolgot megtervezhetünk, de az adott helyzetben a cél rábízni magad a testedre és a babára, bízni kettőtök közös tudásában. A relaxáció, meditáció ebből a szempontból is sokat segít a felkészülésben.

A SZÜLÉSÉLMÉNY MEGHATÁROZÓI

A szülés élménye alapvetően befolyásolja (de nem önmagában ez határozza meg) a szülőség érzését, az anyai kompetenciát, az önbecsülést, és hosszú távú lelki hatása van (a "képes vagyok rá" érzése elkíséri az anyát).

Azt, hogy ki hogyan éli meg a szülését, számos tényező befolyásolja. Alapja mindenképpen a biztonságérzet: tudom, hogy mi mikor és miért történik, jó helyen vagyok és jó emberek vesznek körül, bízhatok bennük és a döntéseikben (ez lehet az orvos, a párod, vagy egy választott dúla). A biztonságérzet biológiai szempontból is alapvető: segíti az oxitocin-termelődést, ami a szülés során természetes fájdalomcsillapító hatással bír (ez a szervezet "saját termelésű" oxitocinjára igaz, az intravénásan alkalmazott, szintetikus oxitocinra nem).

Számos tanulmány azt mutatja, hogy minél kevesebb beavatkozás kíséri a szülést, annál pozitívabb a szülő nő élménye.

Kevés szó esik arról, hogy a baba megszületése nem mindig jár olyan elsőprő katarzis-élménnyel, mint a filmekben. Ha neked később érkezik meg az élmény, ha az adott pillanatban még nem érzed az eufóriát, az is rendben van!

A szülés a gyermek elengedésének első lépcsője. Az "egy test vagyunk" élménye megszűnik, a baba elkezd önállóan létezni. Ezt számos édesanyánál kíséri egyfajta veszteség-élmény, ami teljesen érthető és elfogadható érzés.



Fontos kiemelni, hogy vannak helyzetek, amikor a különböző beavatkozások, vagy a császármetszés indokoltak és a legjobb döntésnek számítanak. Fontos, hogy a kismama rá tudja bízni magát az orvosra, hiszen ő látja szakmai szempontból a beavatkozások szükségességét. Ettől még lehet pozitív a szülésélmény, hiszen ez is ugyanúgy szülés! A hangsúly azon van, hogy az édesanya azt élje meg, hogy aktív részese volt a folyamatnak, informáltak és bevonták a döntésekbe.

Sok édesanyának csalódással és kudarcélménnyel jár a császármetszés. Léteznek külön feldolgozó csoportok császármetszést átélő édesanyáknak számára, ahol ezzel az érzéssel lehet dolgozni.

TESTI VÁLTOZÁSOK A SZÜLÉS UTÁN



A terhesség kilenc hónapja alatt nagyon sok hormonális és fizikai változás történik a testben, ezek egy része a szülés utáni időszakra is megmaradhat, azonban ezek nagy egyéni eltérést mutatnak. A külső megváltozása mindenki számára látható, ezért kezdetben sokaknak nehéz ezt a változást elfogadni, de itt átmeneti változásról van szó. A legtöbb esetben 1-1,5-2 évvel a szülés után az édesanya visszanyeri a szülés előtti testalkatát.

A következőkben néhány olyan változást sorolunk fel, amely a szülés utáni időszakban leggyakrabban megjelenik.

A csípő szélesebb lesz

A terhesség ideje alatt a csípő körfogata néhány cm-el megnövekszik, ezzel is készülve a szülésre. A szülés után néhány hónappal a legtöbb édesanya csípője visszanyeri eredeti méretét, bár kezdetben a terhesség során a csípőre rakódott zsírréteg miatt vastagabbnak tűnhet.

A hasfal bőre laza, kevésbé feszes

A terhesség során növekvő méh a hasfal bőrét is megnyújtja, ami a szülés után kicsit lazábbnak néz ki. Az első 6 hétben nem javasolt hasizomgyakorlatokat végezni, azonban ezt követően, amennyiben a nőgyógyász ezt nem tiltja, akkor néhány perces tornagyakorlatok már végezhetők. A császármetszés utáni heg gyógyulása hosszabb időt vehet igénybe, kerülni kell a nagyon megerőltető mozgást az első hónapban.

Megváltozik a mell

Már a várandósság alatt is észrevehető, hogy a mellbimbó színe és nagysága is megváltozik. Ezáltal készül a szervezet az anyatejes táplásra, szoptatásra. A mell kötőszövetei megnyúlhatnak a szülés után, ezért fontos a jól megválasztott melltartó, amely a mellet megfelelően tartja. Nem minden esetben növekszik a szülés után a mell mérete, ez egyénileg változó, de a legtöbb esetben nincs összefüggés az anyatej mennyisége, és az emlő mérete között.

TESTI VÁLTOZÁSOK A SZÜLÉS UTÁN

Súlytöbblet

A várandósság ideje alatt mindenki felszed pár kilót, ami teljesen természetes folyamat. A szoptatás alatt azonban nem javasolt, sőt tilos a diéta! A csecsemő számára az anyatej nagyon fontos, mert minden tápanyagot tartalmaz, amire szüksége van. A szülés után javasolt a változatos étrend, kiegyensúlyozott táplálkozás, naponta 500 többletkalória bevitele az anyatejes táplálás miatt. Ez fedezi a tejtermeléshez szükséges energiának a kétharmadát, míg a többi, a terhesség során felhalmozódott zsírraktárakból származik. Figyelni kell azonban az extra kalóriára, nem szabad nagy mennyiségű szénhidrátot fogyasztani. A rendszeres testmozgást célszerű arra az időszakra halasztani, amikor a csecsemő, kisdéd már nem szopik. Amennyiben anyatejjel táplálja a csecsemőjét, általában 8-9 hónapos kor körül lehet számítani először arra, hogy a plusz kilók csökkennek, majd fokozatosan eltűnnek.

Maradandó striák a bőrön

A striák kialakulása terhesség alatt kezdődik általában, főként a hasfalon, combon, emlőn. Vannak, aki szerencsésebbek, és náluk egyáltalán nem lesz jelen. A striák kezdetben vörös színűek, majd fokozatosan halványodnak, végül gyöngyház fényűvé válnak. Teljesen nem múlnak el, de sokkal kevésbé lesz feltűnő jelenlétük a bőrön. Sokat segíthet, ha már a terhesség alatt is E vitamin tartalmú krémet, testápolót használ a kismama.

Megváltozhat a cipőméret

Gyakran tapasztalják az édesanyák, hogy a szülés után nem tudják hordani a cipőiket. A terhesség alatti hormonális változásoknak köszönhető, hogy a láb mérete akár fél, vagy egy egész számmal is megnövekszik, és ez már meg is marad.



A GYERMEKÁGYI IDŐSZAK PSZICHOLÓGIAI KIHÍVÁSAI

A gyermekágyi időszak pszichológiai szempontból egy igen intenzív és megterhelő szakasz. Az újdonsült anyának meg kell küzdenie számos változással, amelyről keveset beszélünk. Utólag számos édesanya mesél arról, hogy ez az az időszak, amelyre senki nem készítette fel őket lelkileg. Ugyanis mit sugall a média, a reklámok, a filmek? A friss anyuka tökéletes sminkkel, frizurával, mosolyogva öleli magához békésen szendergő kisbabáját a makulátlanul tiszta nappali kellős közepén, esetleg éppen megsüti a három fogásos ebédhez a Pavlova tortát.

Ehhez képest az anya a valóságban a szülés utáni biológia változásokkal küzd, a hormonális változások újabb, intenzív hulláma árasztja el, igyekszik fizikailag rendbe jönni (gátseb/császármetszés sebe), fel kell dolgoznia a szülésélményt, és közben ott az új felelősség: felelős vagyok a kisbabám "életben tartásáért".

A környezetből is jönnek az elvárások: hogyan kell gondozni a kisbabát, mit és mikor egyen, kivel, hogyan aludjon, stb. Eddig, várandós nőként az anya volt a középpontban, innentől az emberek többségét a baba érdekli, az anya ne panaszkodjon, hiszen "van egy egészséges kisbabája, mi oka lenne rosszul érezni magát?".

És ott van maga a baba, aki túl van élete első nagy feladatán: megszületett és alkalmazkodnia kell egy teljesen új világhoz. Aki persze sokat alszik, de a legtöbb esetben nem egyszerre, hanem 2-3 óránként ébredve. Aki egyenlőre nem tud máshogy kommunikálni, csak a sírással (a sírás mennyisége és intenzitása az első 2 hónapban növekszik, ez normális jelenség!).



Ezek mind eredményezhetik, hogy az első időszakban az édesanya magára marad a negatív érzéseivel, szégyelli őket. Nem mer a nehézségeiről senkinek beszélni, büntudata lesz, amiért nem érzi azt a határtalan örömet amit a külvilág szerint éreznie kellene. Ennek az időszaknak a központi kérdése: "elég jó anyja tudok-e lenni a kisbabámnak"? Az első időszak érzelmei között a fokozott érzékenység kiemelendő. Emellett a szorongás, az ingerlékenység, a sírás is mind természetes jelenségek, általában a szülést követő 2-5. napon a legintenzívebbek.

(A szülés utáni hangulati zavarokra részletesen kitérünk később.)

A gyermekágyi időszak megtervezése ugyanolyan fontos, mint a szülésre való felkészülés. A fizikai és lelki igénybevétel és a szülés utáni regenerálódás miatt jó, ha az anya minél többet tud feküdni, pihenni és a babával összehangolódni. Ilyenkor általában az apa a kapocs a külvilág és az anya között, és létrejön egy biztonságos burok, segítve ezzel az anya-baba páros egymásra figyelését. A szoptatás (és tejtermelődés) szempontjából is ideális, ha a baba minél többet tud testközelben lenni és igény szerint mellre lehet tenni.



csányi mónika fotó

Ha tudod, szervezd meg előre, hogy kitől milyen segítséget kérhetsz (főzés, bevásárlás, házimunka). Ez az az időszak, amikor lehetsz "önző"! Fejezd ki az igényeidet, és kérj támogatást. Ugyanez igaz arra a helyzetre, amikor a rokonok, barátok már a hazatérés másnapján szeretnének látogatóba jönni. Ha úgy érzed, ez neked túl korai, mondd meg nekik, hogy időt kérsz még. Akár a baba születése előtt lehet mindenkinek jelezni, hogy nem tudjátok, hogy alakul majd az élet, kérjétek a türelmet, majd mindenkinek szóltok, amikor nyitottak vagytok a látogatásokra. Erre tudsz majd hivatkozni a gyermekágyas időszakban is, amikor esetleg túlzottan tolakodó figyelemmel keresnek a rokonok.



csányi mónika fotó



csányi mónika fotó

Szülés utáni hangulati zavarok

A szülés utáni negatív érzelmi állapotok tabuként jelennek meg társadalmunkban, ezért mindenképpen szót kell ejteni azokról a helyzetekről, amelyekben segítségre szorul az édesanya.

Ahogy az az korábban említettük, a gyermekágyi időszak elején a biológiai és pszichológiai változások, az új élethelyzethez való alkalmazkodás együtt járhat ingerlékenységgel, érzékenységgel, "sírósággal", alkalmatlanság-érzéssel. Ez a *gyermekágyi lehangoltság*, vagy az ún. "baby blues". Nagyon gyakori, de külön kezelést nem igényel, az anyai szerep erősödésével és a környezet támogatásával rendeződik a hangulati állapot.

Ha az anya állapota nem javul, és egyéb hangulati tünetek is megjelennek, akkor *szülés utáni (posztpartum) depresszióról* beszélhetünk. Ez az anyák 10-15 százalékát érinti. A szomorúság, alkalmatlanság érzése mellett megjelennek hangsúlyosabb testi panaszok (alvászavar: túlzott aluszékonyság vagy álmatlanság, változás az étkezésben: hirtelen fogyás/hízás). Az anya önmagát rendkívül negatív színben látja, a gyermekével szemben tartózkodó, akár elutasító. Erős szorongás jellemzi, kilátástalannak érzi a jövőjét. erős bűntudata van, hogy nem tud örülni a gyermekének.

Ezeket az érzéseket eltitkolja, mert szégyelli, így sokszor nem jut időben valódi segítséghez.

Háttérében számos különböző ok együttállása jelenik meg. Hajlamosító tényezők lehetnek a korábbi depresszív állapotok, a szorongásos zavarok, a várandósság/szülés alatti stresszes/traumatikus életesemények, a környezeti támogatás hiánya.

Az anyai depresszió negatív hatással van a gyermek gondozására (pl. alacsonyabb körökben a szoptató anyák aránya), és az anya-gyermek kötődésre negatív hatást gyakorol.

A szülés utáni depresszió szakemberek által nagyon jól kezelhető! Ehhez az kell, hogy az édesanya merjen arról beszélni, hogy min megy keresztül (akár a párjának, akár a védőnőnek), és mielőbb szakszerű segítséget kaphasson.



Szülés utáni hangulati és egyéb zavarok

Kevésbé ismert jelenség a *szülés utáni pszichózis* állapota. Meglehetősen ritka (az édesanyák 0,1-2,6 százalékát érinti), de annál súlyosabb állapotról beszélünk ilyenkor.

A szülés utáni pszichózisban az édesanya a lehangoltság mellett elkezd elszakadni a külvilágtól, befelé fordul, és irracionális gondolatok kezdik elárasztani. Ezek lehetnek hallucinációk, érzéksalódások, irracionális gondolatok, téveszmék. Felismerésében a környezet szerepe elengedhetetlen, mivel az édesanyának nincs rálátása a saját pszichés állapotára.

Azonnali pszichiátriai kezelést igényel (a budapesti Szent János Kórházban speciális, családközpontú kezelés áll rendelkezésre, ahol az anyát nem választják el a családjától a kezelés ideje alatt sem).

A "*GYES-neurózis*" a gyermekágyi lehangoltsághoz hasonlóan nem pszichiátriai kórkép, sokkal inkább hasonlít a kiégés állapotára. Ha az édesanya úgy érzi, túl régóta van otthon a gyermekével/gyermekeivel, megviseli a napok egyformasága, önmagát, saját igényeit túlzottan alárendeli, akkor egy idő után teljes fizikai és mentális kimerültséget érezhet. Ez türelmetlenségben, ingerlékenységben, feszült hangulati állapotban jelentkezhet. A környezet támogatása, az anya szerep mellett egyéb tevékenységek vállalása (hobby, szakmai kihívások, társas kapcsolatok) segíthet kiszakadni az édesanyának ebből a negatív spirálból.



AZ ANYÁVÁ VÁLÁS LELKI KIHÍVÁSAI

Az anyasággal számos új érzés és változás érkezik az életedbe. Az énképbe belép egy meghatározó szerep: anya vagy. Ez -főleg az elején- számos kérdést vethet fel a nőkben: "alkalmas vagyok rá?" "képes leszek jól csinálni?" Az anyai kompetencia (azaz "hozzaértés") érzése folyamatosan alakul, fejlődik. Befolyásolják a saját szülőkkel való tapasztalatok, a saját elvárások és a külvilágból (főként a babától és a párodtól) érkező visszajelzések is.

Maga a gyermek is formálja a szülőiséget: vannak könnyen kezelhető babák, vannak a sírósbab, nyugtalanabb gyermekek, és vannak, akiknek több idő kell a napi rutin beállításához. A különféle temperamentumú gyerekek másfajta szülői viselkedést igényelnek, így engedd el a füled mellett "az én gyerekeim már 2 naposan átaludta az éjszakát" típusú mondatokat. A babád temperamentuma nem az anyaságod lenyomata!

Érdemes kiválasztani azokat a személyeket, akiknek a véleményére adsz, mert a gyerekneveléshez "mindenki ért". Az internet is mindenre és mindennek az ellenkezőjére is tud tanácsot adni, ami bizonytalanná tehet. Számos módon lehet JÓL csinálni a gyereknevelést, így azokat a dolgokat érdemes beépíteni, amelyek hozzád és a pároddhoz közel állnak. Együtt alvás vagy külön, hordozás, vagy babakocsi, pürés vagy falatkás hozzátáplálás: mind tud működni, ha úgy érzed, el tudtok köteleződni mellette.



Az anyává válás a baráti kapcsolatokban is hozhat változásokat. A baba gondozásával töltött időszak közben előfordulhat, hogy elszigetelve érzed magad, sok baráti programon nem tudsz részt venni az új élethelyzetedből kifolyólag. Téged más dolgok foglalkoztatnak, mint gyermektelen barátaidat. Érdemes ezekről nyíltan kommunikálni, és megkeresni azokat a közös pontokat, amelyek segítenek megtartani a barátságot. Ha úgy érzed, egyedül maradtál, nézz körbe, milyen babás-mamás programok, lehetőségek vannak a közeletekben. Így nem csak kimozdulni tudsz, de akár új barátságok is szövődhetnek- nem csak a gyerekek között.

Gyakran előfordul, hogy az anya bűntudatot érez amiatt, hogy a kizárólagos anyaszerep nem elegendő számára, pl. hiányzik a munka, az addig megszokott rutin és szakmai sikerélmények. Fontos, hogy ettől ugyanolyan gondoskodó anya lehet, és tudatosítva ezt a hiányérzetet, ki lehet alakítani egy olyan élethelyzetet, amelyben ezek a szükségletek is kielégíthetődnek (pl. apai GYED, részmunkaidő, stb.). Ahogyan nagyon sokféle módon lehet jól gyereket nevelni, úgy nagyon sokféleképpen lehet "elég jó anyának" lenni.

Párkapcsolati változások

A párkapcsolatban eddig ketten voltatok, most még valaki belép, aki feltétlen figyelmet igényel az elején. Emellett mindketten tanuljátok az új szerepeket, ami számos tudattalan elvárást hoz magával. A nő fejében él egy kép az "ideális apáról", és fordítva is így van. Mindenki hozza a saját családi mintáit, és csak nagyon sok, őszinte beszélgetés segít összecsiszolódní, és a saját családi működést tudatosan kialakítani. Legjobb, ha már a gyerekvállalás előtt tudtok arról beszélni, hogy hogyan képzelitek el magatokat és a másikat szülőként. A baba érkezése után még fontosabb lesz a folyamatos és őszinte kommunikáció, az érzések és elvárások kifejezése, illetve a nevelési elvek megbeszélése. Gyakori jelenség, hogy az anyák bár vágnak a segítségre, mégsem engedik az apának, hogy beletanuljon a gondozásba ("én gyorsabban bepelenkázom, add csak vissza"). Így az apa háttérbe szorul, és egy idő után meg sem próbál bekapcsolódni, ami viszont magával hozza az anya túlterhelődését. Segítsétek egymást, hagyd, hogy a párod is intézze a baba körüli teendőket, ez kettejük kötődését is erősíti (vizsgálatok igazolták, hogy az apai szervezetben is felszabadul oxitocin ilyenkor).



A szexuális élet változásai már a terhesség során is jelentkeznek, ám gyakran ezek kellő kreativitással (pl. új pozíciók) általában könnyebben kezelhetők. A szülés után biológiai változások is nehezítik a mindkét fél számára kielégítő együttlétet:

1. a gátseb érzékeny lehet, a szexuális együttlét alkalmával ilyenkor az anya kellemetlen fájdalmat érezhet.
2. a hüvely a szülés során nagyon nagy táguláson megy keresztül ahhoz, hogy a baba megszülethessen. A szülés után néhány hét elteltével általában visszanyeri eredeti méretét, azonban ez nem minden esetben van így.
3. a nemi hormonok vannak hatással a hüvelyhámra. A szülés utáni időszakban, egészen az első ciklus megjelenéséig a hüvely érzékeny és száraz lehet, előfordulhat viszkető érzés).

Általában a szülést követő 6 hétben javasolt a szexuális együttlét mellőzése, majd a nőgyógyászati kontrollvizsgálatot követően már megengedett. Természetesen a libidóra hatással van a szülők lelkiállapota, kimerültsége, az anya szülésélménye is, így ez a terület is sok őszinte beszélgetést igényel. Az elsődleges cél a párkapcsolati intimitás visszahozása a kapcsolatba, a szexualitás ennek talaján tud majd újra kibontakozni (lelki közelség, beszélgetés, sok ölelés, csók, eleinte egyéb "elvárások" nélkül).



VÁLTOZÁSOK A CSALÁDI KAPCSOLATOKBAN

A baba születésével nem csak ti váltok szülővé, hanem a szüleitek is nagyszülőkké. Ha első unokáról van szó, akkor nekik ugyanúgy bele kell tanulniuk az új szerepbe, ahogyan nektek is. Ha már nem első unoka, akkor is meg kell találnotok közösen az ő helyüket a ti életetekben, amely időnként konfrontációval, konfliktussal jár. Két véglet is megmutatkozhat: a nagyszülők vagy túl sokat akarnak jelen lenni, vagy éppen nehezen azonosulnak a szerepükkel, és a fiatalok támasz nélkül maradnak. Itt is a kommunikáció fontosságát hangsúlyozzuk: lehessen "nem"-et mondani mindkét félnek, és lehessen segítséget kérni, amikor szükséges. Ezt akár a baba születése előtt érdemes átbeszélni (hasonlóan ahhoz, amit a gyermekágyi látogatások kapcsán írtunk): nem tudjátok előre, hogy miben, mennyi segítség kell, de fogtok szólni, és akkor azzal tudnak jót tenni, ha annyival segítenek, amennyit kértek (ha pl. egy ebédet kérnétek, nem kell egy egész napot együtt tölteni). Ugyanígy a nagyszülők is mond hassanak "nem-et": ha programjuk van, és nem tudnak éppen akkor besegíteni, abból ne legyen feszültség.



Ebben az időszakban élesen kirajzolódik, mennyire volt sikeres a szülőkről való leválási folyamat. A nagyszülők (főként a nagymamák) sokszor feljogosítva érzik magukat arra, hogy megmondják, mit hogyan kell csinálni szülőként. Ha a szülőpár egyik tagja túl szorosan kötődik még a saját családjához, az ebben az időszakban nehézséget jelenthet, mert nem lesz képes ezeket a kéréstelen jótanácsokat visszautasítani, őrlődni fog a saját belső késztetései és a külső elvárások között. Ilyenkor a két szülő között is feszültség generálódik, ami a kapcsolat rovására megy. Fontos, hogy mindenki csak a saját szülőjéről tud leválni, tehát feleségként ezt nem tudjuk a párunk helyett meglépni! Az új család körüli határokat közösen kell meghúznnotok, de nem egymás családjával megharcolva.

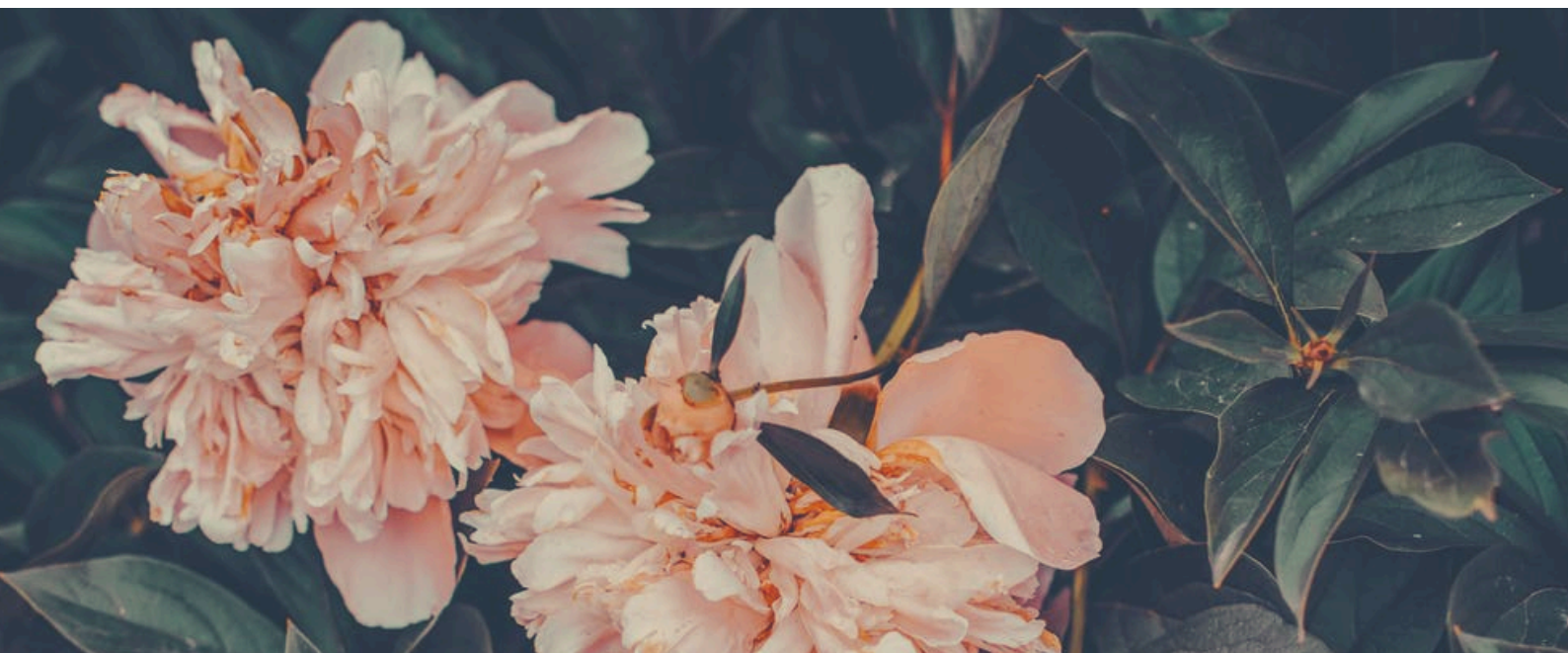
Ezek a beszélgetések azért sem könnyűek, mert a nagyszülők ilyenkor azt érezhetik, hogy a gyermekeik nem elégedettek azzal, amilyen szülők ők tudtak lenni. Érdemes bennük tudatosítani, hogy azóta sok kutatás, tapasztalat áll rendelkezésre a gyereknevelésről, és ezek nem az ő hiányosságai, egyszerűen folyamatosan fejlődik a neveléstudomány, fejlődéslelektan területe is, amelynek tapasztalatait ti beépítitek a saját szülőiségetekbe.

ZÁRSZÓ

A várandósság kilenc hónapja, a gyermekágy hat hete, a gyermeked első ezer napja... Sok mérföldkövet nevezhetünk meg, amelyek meghatározóak lesznek a következő időszakban. Kiadványunkban kísérletet tettünk arra, hogy a leghangsúlyosabb testi és lelki változásokat összefoglaljuk számodra.

Amit végezetül kiemelnénk, mintegy útravalóul: ne maradj egyedül. Mindig legyen melletted valaki, a párod, egy rokon, egy barátnő, akivel az örömeidet és a nehézségeidet megoszthatod.

Nehéz zárszót írni egy olyan kiadványhoz, amely alapvetően egy új élet és egy új életszakasz kezdetéről szól. Ehhez kívánunk neked és a párodnak erőt, kreativitást, megpihenést, elfogadást.



Könyvajánló

- Gaskin I. M. (2009): *Útmutató a szüléshez*, Jaffa Kiadó
- Hidas Gy., Raffai J., Vollner J. (2002): *Lelki köldökzsinór – Beszélgetek a kisbabámmal*. Válasz Könyvkiadó.
- Kele Fodor Á., Peer K. (2018): *Megálmodtalak. Lélektani napló terhes anyáknak és várandós apáknak*. Tea Kiadó Kft.
- Komlósi P. (2004): *Babavárás kettesben*. SCA Hygiene Products Kft.
- Leboyer, F. (2017): *A gyöngéd születés*. Aromakeverékek Bt.
- Mongan, M. F. (2009): *Szülés, ahol én irányítok*. Sanoma Kiadó.
- Pápay N., Rigó A. (szerk.): *Reproduktív egészségpszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Raphael-Leff, J. (2010): *Másállapot – A várandósság pszichológiája*. Háttér Kiadó.
- Sz. Makó H., Veszprémi B. (2017): *A párkapcsolattól a gyermekágyig. A várandósság, a szülés és a gyermekágy időszakának pszichológiája és pszichoszomatikája*. Octoport Nonprofit Kft.
- Szél D. (2015): *Apapara*. Európa Kiadó.
- Varga K. Andrek A., Molnár J.E. (2019): *A szülés és születés minősége a perinatália tudományok megközelítésében*. Medicina Kiadó.
- Wiessinger, D., West, D., Pitman, T. (2013): *A szoptatás női művészete*. La Leche Liga Magyarország Egyesület

Linkajánló

- csaszarvonal.hu (császármetszéssel kapcsolatos olvasnivalók)
 - csaszarosanyuka.hu
 - emmaegyesulet.hu (várandósság, szülés, anyaság)
 - ibclc.hu (szoptatás, szoptatási tanácsadók területenként)
 - <https://kapcsolatanalizis.hu/> (anya-magzat kapcsolatanalízis)
 - lll.hu (La Leche Liga, szoptatással kapcsolatos olvasnivalók)
 - perinatus.hu (várandósság, szülés, anyaság)
-

A kiadvány az alábbi szakirodalmi források alapján készült:

Lampé L. (2013): *Szülész nők kézikönyve*. Medicina Kiadó.

Lefkovics E. (2019): *Perinatális időszakban jelentkező depresszív és szorongásos zavarok és hatásuk az anyai percepcióra* (doktori értekezés, Semmelweis Egyetem).

Pál A. (2019): *A szülészeti - nőgyógyászati egyetemi tankönyve*. Medicina Kiadó.

Papp Z. (2016): *A várandósgondozás kézikönyve*. Medicina Kiadó.

Rigó J., Papp Z. (2005): *A várandós nő gondozása*. Medicina Kiadó.

Sz. Makó H., Veszprémi B. (2017): *A párkapcsolattól a gyermekágyig. A várandósság, a szülés és a gyermekágyi időszaknak a pszichológiája és pszichoszomatikája*. Octoport Nonprofit Kft.

Varga K. Andrek A., Molnár J.E. (2019): *A szülés és születés minősége a perinatális tudományok megközelítésében*. Medicina Kiadó.

A kiadványban szereplő, a képen nem hivatkozott fotók forrása: pexels.com, az alkotók a következők:

1. Lisa
 2. Garon Piceli
 3. Infografika balról jobbra: Andres Ayton, Elly Fairytale, Shiny Diamond, Sora Shimazaki, Daria Shevtsova
 4. Marco Haider
 5. Josh Hild
 6. Jonathan Borba
 7. Jonathan Borba
 8. Lucas Mendes
 9. Andreas Wohlfahrt
 10. Anna Shvets
 11. Jade Beall
 12. Tirachard Kumtanom
 13. Kat Jayne
 14. Katie Salerno
 15. Katie E
 16. RODNAE productions
 17. Pixabay
 18. Irina Iriser
-