

Apás szülés - ahogyan egy pszichológus „anyuka” látja

Ahogyan „anyaként” éltem meg....

4 gyermekes anyuka és pszichológus vagyok. Mindkét „hivatás” nagyon fontos számomra. Első három gyermekem pszichológusi egyetemi tanulmányaim alatt született. Amikor első lányommal várandós lettem, többek között a fejlődéspszichológia és a perinatális (születés körüli) pszichológia kurzusokat hallgattam. Már akkor nagyon fontos volt számunkra a férjemmel, hogy a méhen belül is kapcsolatot alakítsunk ki születendő gyermekünkkel. Az első megérezett mozgásoktól kezdve mindketten folyamatosan kommunikáltunk a babával és természetes volt számunkra az is, hogy a szülést is közösen éljük át. Így mind három lányunk születésénél jelen volt, míg fiúnk születéséről külföldi útja miatt „lekésett”. A lányokkal első perctől fogva szoros bensőséges kapcsolatban áll, míg a fiával, noha a pszichológiai elméletek az „anyai” hiedelmeket nem igazolják, valószínűleg nemcsak az első percek „elmulasztása” miatt, de nem alakult ki olyan mély apa-fia kapcsolat.

A szülések alatt a férjem a hosszú vajúdásaim alatt sokszor jobban elfáradt, mint én és nem igazán tudott valódi figyelmet és támogatást adni felém. Számára a baba megszületésének a pillanata volt a fontos, ami valóban sokat jelentett az apává válás és a későbbi apa-gyermek kapcsolat alakulásának szempontjából. A fiam születését egyedül, illetve a bábaasszony figyelmes támogatásával csináltam végig, ami sokat segített nekem az önálló „kompetens” anyai érzés kialakulásában.

Összességében jó élmény volt az is, amikor „együttszültünk” és az is, amikor főként önmagamra voltam utalva a vajúdás alatt. Mindkettő egy életre szóló tapasztalás volt számomra, ami mai napig meghatározza mind a családi kapcsolataimat, mind a pszichológusi munkámat.

És akkor lássuk, hogy mit mond ma az orvostudomány és a pszichológia az apás szüléssel kapcsolatban....

Nyugat-Európában több évtizede terjedt el az apás szülés divatja és hazánkban is lassan 30 éve van mód rá, hogy az apa is bent legyen a szülőszobán. Most azonban lassan leáldozóban a trend: tőlünk nyugatabbra egyre többen mondják azt, hogy nem szeretnének apás szülést.

Míg Magyarországon már teljesen elfogadott és természetes részévé vált a szülésnek az apa jelenléte, addig a nyugat-európai orvosok között terjed az a felfogás, hogy egyáltalán nem szükséges az apa jelenléte a szülésnél. A mozgalom fő szószólója dr. Michel Odent (aki egyébként vízben szülés és otthonaszülés-párti) szerint a szülésnél nem igazán jó a nő számára egy férfi jelenléte. Az apák gyakran felkészületlenek, nem tudják mi fog történni, és megijednek a sok vér és a feleségük szenvedése láttán. Ezzel szemben egy nő, aki már szült, egy idősebb családtag, testvér vagy egy dúla sokkal inkább képes támogató környezetet biztosítani az anyuka számára.

Az apás szülést ellenzők úgy vélik, az apa gyakran tehetetlenné válik a szülés során, hiszen nem tudja, mi megy végbe az anyában és - mivel segíteni akar - gyakran rossz döntéseket hoz, az anya pedig meg akar felelni neki, nem tudja magát teljesen elengedni, ezért megtörik a szülés ösztönös folyamata és ez összességében növeli a komplikációk és a császármetszések arányát.

Az apás szülést támogatók szerint a pár kapcsolatától függ, mennyire befolyásolja, "töri meg" az apa jelenléte az anya befelé figyelését. Ha egy kapcsolat jól működik, ha a mindennapokban is mernek őszintén kitérni a másik előtt, ha még a várandósság alatt őszintén tudnak beszélni a partnerükkel a szülésről, akkor ezek a hátrányok egyáltalán nem érvényesülnek.

Van-e helye tehát az apának a szülés körül?

Ha körülnézünk a világban, mindenre találunk példát: a férj szülésnél való aktív jelenlététől a teljes távolmaradásig. Napjainkban nálunk is mind több pár dönt emellett, hogy az apák elkísérik a szülő nőket a szülőszobára. Az együttszüléssel kapcsolatos beszámolók vegyes érzelmekről tanúskodnak. Az együttszülés élménye akkor válhat összetartó erővé, ha az adott pár kapcsolatába illeszkedik, ha a döntést nem a divat vagy külső nyomás, hanem belső meggyőződéstől hajtva hozta meg mindkét fél. Ilyen értelemben nincs helyes vagy helytelen döntés: együtt és külön szülés is lehet a kiindulása a babával való harmonikus, biztonságot nyújtó kapcsolatnak.

Mai tudásunk szerint a gyermekhez való kötődést nem az határozza meg, hogy az apa jelen volt-e ténylegesen a szülőszobán, sokkal inkább a születő gyermekkel kapcsolatos hozzáállása, érzései, beállítódása. Amennyiben az együttszülés mellett döntenek, fontos, hogy még a szülés előtt merjék egymással megosztani vágyaikat, félelmeiket, és azt, hogy mit vár(-hat)nak egymástól majd a szülőszobán.

Hogyha mégsem tud vagy akar az apa a vajúadás és a szülés alatt az anya mellett lenni, akkor is nagyon fontos, hogy gyermeke megszületése után minél hamarabb megláthassa vagy akár kezébe is vehesse kisbabáját. Az apai érzés kialakulásában sokat jelenthetnek ezek a meghitt pillanatok.

Miközben tehát megoszlanak a szakmai vélemények erről a gyakorlatról, az nagy valószínűséggel állítható, hogy a közös akaratból megvalósuló, alaposan megbeszélte apás szülés jót tesz családnak, anyának, apának egyaránt. A teljesség igénye nélkül íme néhány tapasztalás szülte gondolat.

- Az, hogy apás legyen-e a szülés, vagy sem, ne csak a várandós feleség, vagy a büszke apa akaratán múljon. Alaposan beszéljék meg, hogy ki mit szeretne. Ne a divat, a környezet nyomásának engedjenek
- Bárhogy is döntenek, a jövő apának hasznos, ha elkíséri párját a szülésfelkészítő tanfolyamra. A tájékozódáson túl ez a közös program segíti az összeszokást és az érzelmi összehangolódást.
- Az apák számára talán legfontosabb annak megértése és átélése, hogy az ő szerepük a lelki segítség nyújtására és a férfiúi jelenlétre korlátozódik, nem ők a főszereplői a történéseknek és hogy tudatlanságból, vagy a felfokozott érzelmi állapotukból fakadó túlbuzgósággal csak megnehezíthetik vajúadó párjuk dolgát.
- Az apás szülést választó férfiak próbáljanak meg úgy felkészülni a nagy napra, hogy minél zavartalanabban segíthessék párjukat.
- Mobil telefonjukat kapcsolják ki, hogy a készülék csörgése véletlenül se zavarja meg a vajúadás meghitt, vagy aktív pillanatait. A feltöltött, bekapcsolt telefonra

csak a gyermek megszületése után lesz szükség, de akkor nagyon...

- A szülés folyamatának legfájdalmasabb időszakában, párjuk szenvedését átérezve ne az orvosokon és szülésznőkön éljék ki indulataikat.
- A kispapák szülés közben igyekezzenek megnyugtatni, segíteni feleségüket. A vajúdáskor minden érintés, simogatás, kedves szó segíthet.
- Gyermekük megszületésének perceiben inkább fogják párjuk kezét, tegyék félre a videókamerát és fényképezőgépet. Ha mégis szeretnék ezeket a pillanatokot megörökíteni, akkor úgy fotózzanak-videózzanak, hogy azzal ne zavarják a gyermekük világrajövetelében segédkező szakembereket. Természetesen fontos, hogy ebbe párjuk is beleegyezzen.
- Ha a kispapa úgy érzi, hogy kezdi rosszul érezni magát, ne hősködjön! Inkább üljön le és ne akarjon vállvetve a szülészorróval segédkezni a kitolásban.
- A szülés után, mikor az anya először karjába kapja gyermekét, élvezzék a csoda minden pillanatát. Először hárman, együtt, boldogan...