

Naraven porod seveda spremlja intenzivne bolečine, ki lahko žensko zelo presenetijo. Da bi se lahko popolnoma sprostila in predala popadku, je nujno, da občuti brezpogojno varnost in zaupanje. Strah je nasprotje ljubezni in zaviralec poroda. Čeprav gre pri popadku za zelo močno porodno bolečino, ta v varnem zavetju postane obvladljiva. Pri ženskah, kjer sem nosečnico spremljala skozi dve zaporedni nosečnosti, je zanimivo opazovanje njene notranje rasti. Včasih silno preobrazbo iz prestrašene v neverjetno močno žensko.

► **Ženske, ki niso prestrašene, izločajo hormone, ki porod lajšajo in vplivajo na to, da je manj boleč. Pomembno je zaupati telesu.**

V aktivni fazi poroda so popadki zelo močni in tudi boleči. Naše telo pa je modro, in ko prepozna bolečine, začne izločati hormone, ki bolečine naredijo znosne. Ti se sprožajo, kadar jih ne zmotimo z zdravili za pospeševanje poroda ali lajšanje bolečin. Da ženska zmore porod brez protibolečinskih sredstev, je ključno, da zares prepozna smisel bolečine. Zdravila lahko zelo pomagajo pri zmanjševanju bolečih občutij. Žal pa tudi zablokirajo občutja ljubezni in povezanosti, na kar pozabimo, saj si v najtežjih trenutkih želimo le, da čim prej minejo. Prehod v materinstvo je najlepši, če je napolnjen s hormoni ljubezni.

► **Porod je sestavni del življenja. Okoliščine, v katerih se ta zgodi, so pomembne za nosečnico in očeta otroka.**

Vse okoliščine poroda se za vedno vtisnejo v žensko in otroka, ki se rojeva. Če v porodni sobi vlada strah, je to čisto drugačna popotnica kot mirno prepuščanje in zaupanje. Tudi partnerjev strah ženska nezavedno čuti in jo lahko ovira, da bi se popolnoma predala porodnemu procesu. Prisotnost dule zmanjša pritisk na očeta in aktivira partnerjevo moč za aktivno podporo ženski. Sama spodbujam po-

vezanost med njima, zavedam se, da bosta postala starša. Skrbim, da je sklenjen krog med njima in otokom, ki prihaja. Hvaležna sem, da me je že toliko staršev izbralo in da me je izbral tudi njun otrok, da sem prehodila z njimi porodno potovanje. Ključno sporočilo po porodu pa mi pada žar v očeh mame, ki mi s tem pove, da je porod izpolnil njena pričakovanja in jo napolnil z energijo. Takrat objamem novo družino in z radostjo v srcu zapustim porodno sobo.

► **Žensko telo je ustvarjeno za porod. Ohraniti občutke žive daje izkustvo notranje moči in modrosti.**

Z oddaljevanjem od narave smo izgubili tudi stik s samim seboj, zato je strah, ki ga ženske začuti, ob misli na naravni porod, razumljiv. Hkrati pa je treba vedeti, da porod ni le fizično izredno naporen proces. Je hkrati čas, ko se odprejo nezaceljene rane, nerazrešena čustva v obliki blokad, ki ga lahko še dodatno ovirajo. Zato je psihološka priprava na porod ključna in veliko pomembnejša od fizične pripravljenosti. Šele tako osvobodjena ženska se je zmogla predati procesu poroda in ga doživeti v vsej polnosti ter iz tega vira potem črpati moč in modrost za materinstvo.

► **Kakšna je podpora dule v porodnem obdobju in obdobju dojenja?**

Žal ugotavljam, da ima vse več mamc težave pri dojenju in čedalje manj jih polno doji, čeprav je na medmrežju neverjetna količina informacij. Zakaj prebrane informacije niso dovolj? Manjka osebni pristop in razumevanje v ozračju sprejemanja. Ko zares prisluhnem, ugotovim, kaj je vzrok težav, in skoraj nikoli ne gre za fizične težave, temveč za prepričanja, ki smo jih prevzeli od drugih, in občutke krivde. Čutim, da je moje poslanstvo, da spodbujam zaupanje ženske v lastne materinske sposobnosti, jo učim, kako zdržati pritiske iz okolice, in podpiram pri tem, da bi bilo materinstvo, tako kot porod, res njeno. ■

familylabovka SVETUJE



Imate težave pri vzgoji oziroma v odnosu z otrokom? Pišite nam na bodizdrava@media24.si in sodelavka Familylaba Slovenija Helena Primic vam bo pomagala poiskati navdih za vašo konkretno vzgojno težavo.

Pogovori s hčerko

Hčerka je bila že kot majhna bolj zaprta – raje se je igrala sama kot z drugimi otroki, raje je poslušala, kot govorila, pogovori pa so ji bili vedno odveč. Kadar koli sem jo kaj vprašala, mi je odgovorila »v redu« ali »ne vem«. In danes je še vedno tako, četudi je stara že sedem let. Kadar koli jo kaj vprašam, imam občutek, da se me hoče čim prej znebiti, da ji je vsakršen pogovor odveč. Sama se zato počutim vse bolj kot neka detektivka, ki iz hčere vleče njena prepričanja, misli in občutke. Tako zelo si želim, da bi mi kaj več povedala o svojem notranjem svetu, pa je nikakor ne morem doseči. Kaj mi svetujete?

Žalostna mama

Za to, da se otroci (pa to velja tudi za odrasle) neradi pogovarjajo, je lahko več vzrokov. Hči je lahko introvertirana, se težje odpira in govori o svojem bogatem notranjem svetu. Lahko je obremenjena s »pravilnimi« odgovori, ki bodo mamo zadovoljili. Lahko da v vaši družini ni veliko zgledov, kako razkrivati svojo notranjost. Lahko da ne ujamate pravega trenutka ali melodije, ob kateri bi se hči počutila sproščeno, varno in sprejeto. Možnosti je res veliko in največkrat je vzrokov več. Poleg tega je tukaj še njena svoboda, da se odkrije toliko in tistim osebam, katerim ona želi. Zato se vprašajte: Menim, da hčerina zaprtost predstavlja težavo tudi za hči in tudi v drugih odnosih, ali jo kot težavo vidim le jaz in zakaj? Na koncu ste napisali zelo topel in osebni stavek, ki bi ga morda lahko povedali tudi hčerki: »Tako zelo bi rada izvedela kaj več o tebi – kaj čutiš, kaj misliš, kaj si želiš, pa ne vem, kako naj se s teboj povežem?!« Pri tem pazite, da ne boste hčere obremenili s občutki krivde, ker se vam ne odpre, saj smo za kakovost odnosa in dobrega stika v odnosu z otrokom vedno odgovorni izključno odrasli. Namesto nenehnega siljenja vanjo je zato bolje, da ji z zgledom pokažete, kaj pomeni odpreti se – vi ji pogosteje razlagajte o sebi, svojih občutkih in načrtih, kako ste preživeli dan, zaupajte ji svoje otroške spomine in želje. Toda vse to mora biti pristno in ne s skritim namenom: jaz sem ti povedala nekaj o sebi, zdaj si pa ti na vrsti! Dokler bo hčerka čutila pritisk, da vam mora razlagati o sebi, bolj se bo zapirala in skrivala pred vami. Sprejmite jo torej takšno, kot je: bolj redko-besedno in zaprto. Morda pa najdeta skupni jezik in ljubeč stik kje daleč stran od besed: skozi ples, risanje, šport, sprehod v naravi ali le skupno opazovanje zvezd v tišini. Ljubezen ni nujno glasna in ujeta v rime. Včasih je nema, pa zato nič manj bogata in močna. Že to, da ste opazili, da si želite bolj globokega stika, je znak, da vam nikakor ni vseeno za odnos, ki ga imate s hčerko, zato le vztrajno iščite pot ljubezni, ki bo ustrezala tudi hčerki. To, da ne odnehate, je v resnici eno najbolj dragocenih daril, ki jih starši lahko damo svojim otrokom, saj jim s tem sporočamo čudovito ljubezensko sporočilo: »Četudi delam napake in ne vem, kako ti priti bliže, ne bom nikoli obupala in te prenehala iskati, saj te imam rada!« ■

Helena Primic