

Gimdymo palaima ar kančia?

Visuomenei, atmetančiai kančią, nesuvokiančiai jos prasmės žmogaus gyvenime bei visai besistengiančiai nuo jos išsisukti, gimdymo procesas pirmiausiai asocijuojasi su skausmu, kurio kaip nors – Cezario pjūviu ar medikamentiniais būdais – reikia išvengti.

Iš motinų daug dažniau galima išgirsti apie didžiules kančias, patirtas vaikeliai ateinant į pasaulį, ir tik reta iš jų prabyla apie gimdymo palaimą. Ar jinai apskritai yra įmanoma? Juk ir Biblijoje parašyta: „O moteriai jis tarė: „Aš padauginsiu tavo skausmus ir nėštumą, – skausme gimdysi vaikus...“ (Pr 3, 16).

Ar kūdikio gimimas gali tapti „mažosiomis Kalėdomis“? Šiame straipsnyje, parengtame iš pokalbių „Marijos radijo“ laidose „Gyvybės medis“, aptariamos džiaugsmingo ir ramaus gimdymo prielaidos. Mintimis dalijosi Leidybos ir informacijos centro „Už gyvybę“ įkurtos „Mamos mokyklos“ lektorės: gydytojos akušerės *Banga Kulikauskaitė* bei *Vilija Šlopšnienė*, neonatologė dr. *Eglė Markūnienė*, psichologė *Giedrė Širvinskienė* ir VDU Santuokos ir šeimos studijų centro mokslinė bendradarbė, doktorantė *Birutė Obelenienė*.



Rimo Akutaičio nuotrauka

Į pasaulį žvelgiame naujagimio akimis...

Apie gimdymą dažniausiai kalbama iš tėvų perspektyvos, tačiau gimimas bene svarbesnis pačiam vaikui, nes į pasaulį, pasak psichologų, tolesniame gyvenime žvelgiame naujagimio akimis. Dar būdamas mamos įsčiose, mažasis žmogutis pajunta, ar yra laukiamas ir godojamas, o gimdamas – kaip jį pasitinka. Naujagimio atmintyje tarsi minkštame vaške „sirašo“ pirmieji įspaudai. Sąmoningai žmogus jų neprisimena, bet jie visam laikui išlieka asmenybės dalimi.

Labai reikšminga, kokioje jausminėje aplinkoje vaikas gimsta, nes ir šiuo momentu turi būti patenkintas svarbiausias kiekvieno individo poreikis – būti mylimam. Nuo to iš dalies priklauso vėlesnis gyvenimas bei santykiai su kitais žmonėmis. Jei buvome laukiami ateinant, džiugiai priimti ir išmilyti vaikystėje, tuomet įgijome didžiulį „pagreitį“ tolesnei savo asmenybės raidai.

Ir mamai reikia artimųjų palaikymo

Ne tik gimstantis vaikas, bet ir mama turi būti apsupta dėmesio bei meilės, nes tuomet ji patiria didžiulį kūno

ir dvasios atsivėrimą. Kad gimdymas vyktų sklandžiai, moteris privalo save pamiršti, atsižadėti savęs vardan kūdikio gerovės. Kaip tik todėl jai labai reikia aplinkinių supratimo ir palaikymo.

Kita vertus, svarbu, kad gimimo metu tiesiogiai ir nutrūkus buvusiam bendriniam vaikelio ir mamos artimumui fizine prasme, išliktų ir būtų palaikomas tolesnis jų tarpusavio ryšys. *Naujagimiams palankių ligoninių* kūrimas rodo besikeičiantį visuomenės požiūrį į mamos bei kūdikio ryšio svarbą. Šiose ligoninėse siekiama, kad po gimdymo motina ir vaikutis išliktų kartu, o nebūtų kaip seniau atskiriami, kai mamos besiilginčiam naujagimiui siūlydavo ne per geriausius jos „pakaitalus“, pvz., dirbtinį maistelį. Dabartiniais laikais ką tik gimęs kūdikis guldomas ant motinos krūtinės ne vien dėl fiziologinio, bet ir dėl dvasinio ryšio.

Įprasminti kentėjimus

Gimdymo skausmas yra vienintelis, iš tikrųjų nešantis džiaugsmą. Skausmą lengviau iškęsti, kai jis įprasminamas supratimu, kad kiekvienas sąrėmis – tai atkaklūs kūdikio žingsniai į šį pasaulį.

Nūdienė akušerija atspindi mūsų vi-

suomenės požiūrį į kančią, kuri dažniausiai neigiama ir atmetama. Gydytojai greit atsiliepia į poreikį eiti lengviausiu keliu. Nematant kentėjimų prasmės žmogaus egzistencijoje, gimdymui nuskausminti pasitelkiami medikamentai. Dėl jų moteris nejaučia sąrėmių skausmo, bet vaikeliai tai tampa didžiuliu skausmingu įvykiu. Dievas abiem – ir mamai, ir vaikeliai gimimo metu leido išgyventi didžiulį kančios išbandymą kaip dovaną. Ištvėrę šį skausmą, jie abu pasiekia didžiausią – gyvenimo! – laimėjimą, įgyja didžiulės jėgos, užsigrūdina.

Tarsi išvaymas iš... rojaus

Devynis mėnesius lyg rojuje pralaidę šiltose „minkštose“ sąlygose, vaikutis sąrėmių momentais patiria neramumą, skausmą, gal net dusulį; jis nežino, kada tai baigsis, išgyvena neviltį, vienvėrę ir jaučiasi tarsi... išvaytas iš rojaus. Kūdikis baiminasi, kol neatsidaro motinos gimda ir neatsiveria išėjimas. Vienatvė ir apleistumas baigiasi užgimus ir išgirdus mamos balsą. Naujagimio atmintyje „užsifiksuoja“ ne tik įstabus laiko motinos įsčiose patirtis, bet ir iššūkiai, kuriuos iškentus galima laimėti dar gražesnę būvį ir daugiau gali-

mybių. Ši patirtis tarsi įrašo į vaiko sąmonę optimizmo „programą“.

„Nuskausminti“ naujagimiai

Šiuolaikiniai moksliniai tyrimai kečia hipotezes apie tai, kad per gimdymo skausmus motinos organizme išsiskiria endorfinai, veikiantys kaip natūralus nuskausminimas. Sopiulių jutimas priklauso būtent nuo šių endorfinų kiekio. Jie padeda iškęsti ir vaikeliui, nes prasiskverbia pro placentą. Jei mama dirbtinai nuskausminama medikamentais, kūdikis negauna endorfinų ir turi pats – visomis organizmo jėgomis – gintis nuo skausmo, kitaip patirtų jo sukeltą šoką. Švedų mokslininkų tyrimai atskleidė, kad nuskausminto gimdymo metu gimę vaikučiai tarsi nesiskiria nuo natūraliai pagimdytų, tačiau per pirmuosius šešis savo gyvenimo mėnesius padaro perpus mažiau aktyvių judesių ir dėl to neišnaudoja daug pažinimo bei bendravimo galimybių. Gydytojai neonatologai pastebi, jog tokie dirbtinai „nuskausminti“ (arba gimę po Cezario pjūvio) kūdikiai būna sutrikę, tarsi kažko ieško, nesugeba žįsti, esti neramesni arba atvirkščiai – ilgai miega.

Natūraliai gimę vaikai yra labiau prisirišę prie mamos, užauga energingesni, labiau pasitiki savimi ir pasauliu. Gimusieji padedant nuskausminamiesiems sunkiau užmezga ryšius, stresinėse situacijose tampa lyg paralyžiuoti, sukaustyti ir negali ramiai priimti sprendimų, jaučiasi stumiami tarsi gimimo metu. Netgi esama nuomonių, kad dabarties „technikultūra“, didelio greičio bei aštrių pojūčių pomėgis gali būti medikamentais nuskausminto gimdymo padarinys.

Cezario pjūvis – kitokie vaikai?..

Tai, kad gimdymas turi įtakos vaiko asmenybei, tėra viena iš prielaidų, nes asmenybę sąlygoja daug veiksnių, ir jei susiklosto keletas nepalankių, jie gali paveikti žmogaus psichinę sveikatą. Pradžia, be abejo, labai svarbi, bet nebūtinai visa lemianti.

Pasitaiko komplikuoatų gimdymų, kai pagalba būtina, tačiau viskas turi vykti

meilės atmosferoje. Vaikams, gimusiems po Cezario pjūvio ir nepraėjusiems gimdymo takais, reikia daugiau meilės, fizinio kontakto ir pagalbos.

Gimdymo drama – perdēm moteriška?..

Istorijoje gimdymas ilgai laikytas grynai moterišku reikalu; vyras nuo gimdymo proceso paprastai būdavo izoliuojamas. Anot lietuvių filosofo A. Maceinos, gimimas buvęs apgaubiamas šventumo aureole ir paslėptas nuo pašalinių akių.

Vyro atskyrimė esama ir gerų, ir blogų aspektų. Moteriai gimdymo valandomis svarbu jaustis saugiai, o tokią jauseną paskatina šalia esantys artimi žmonės. Senovėje drauge su gimdyve būdavo kitos šeimos moterys, nuolat talkinusios ir kasdienybėje. Ši moteriška bendruomenė ir saugodavo, ir padėdavo. Tik



labai sunkaus gimdymo metu pasikviėdavo vyrą (jo pasirodymas būdavo neįlyg atleidimo vienas kitam ženklas, po kurio, tikėta, gimdyvė „atsiverdavo“). Mūsų dienomis šeima yra „susiaurėjusi“. Vyras dažniausiai būna vienintelis pagalbėti galintis artimasis. Juk seniau moterys gimdydavo namie, o dabar ligoninėje, ir vyras čion atneša namų šilumos.

Vyro vaidmuo gimdymo metu

Daliai vyrų it „medžiotojams“ svarbus greitas rezultatas; jie nesupranta proceso, kurio negali pagreitinti, todėl žmonai gimdant jaučiasi bejėgiai. Dalyvauti gimdyvė lengviau „žemdirbiam“, gebantiems ramiai ir kantriai lūkuruoti grūdo sudygimo rudenį, nes jie moka išlaukti, įsiklausyti į moters norus, jai padėti, bet nevadovauti ir nesikišti į gimdymo eigą.

Būdamas šalia gimdančiosios, vyras gauna nepaprastai daug. Jis pajunta didžiulę energiją, kurios bangomis artinasi vaikelis, mato, kaip jo vaikas ir mama kovoja už gyvenimą. Naujagimis tėčiui vėliau neatrodo tarsi nukritęs iš dangaus.

Svarbu ir kaip vyras dalyvauja, palaiko savo moterį, ar padeda jai, dalijasi emocijomis. Tai jį labai suartina su žmona, o ypač su vaiku.

Gimdymo metu būna momentų, kai mama sutrinka. Tada vyras, jei sutuoktiniai iš anksto buvo apsisprendę atsisakyti nuskausminimo, gali atstovauti šeimai ir pasakyti tvirtą „ne“.

Natūralus „švelnus“ gimdymas geriausias

Gydytojai kartais elgiasi arogantiškai (pranoksim patį Dievą!) ir užsimoja gimdymą padaryti beskausmį. O juk tai ypatingas viršminis procesas, jo iki galo neįmanoma kontroliuoti bei prognozuoti. Įvairūs nuskausminamieji kartais prailgina gimdymą, dėl to sunkiau pasidaro ir vaikučiui. Bet kuriuo atveju siekiama greito gimdymo, tačiau skatinamuosius preparatus galima leisti tik tada, kai iš tikro reikia, o ne dėl to, kad, pvz., baigiasi budinčių gydytojų darbo valandos – negi paliksi „savo“ gimdyvę kitai pamainai.

Gamta pati yra nustačiusi gimdymo eigą, ir kai šis procesas vyksta natūraliai ir švelniai, būna geriausia tiek naujagimiui, tiek motinai. Rami aplinka, atitinkamas mamos nusiteikimas, rūpestingi ir atidūs priimančios asmenys – visa tai sukelia prielaidas tvirtai psichinei žmogaus sveikatai ateityje.

Kartu įveikime gimdymo baimę

Kaune ketvrti metai veikia „Mamos mokykla“ (išsamiau LIC „Už gyvybę“ Aukštaičių g. 10, tel. (37) 20 88 68 arba www.gyvybe.lt), į kurią renkasi būsimieji tėvai. Buvimas kartu, dalijimasis žiniomis bei jausmais ir kvalifikuoti specialistų patarimai padeda įveikti gimdymo baimę ir pasirengti džiaugsmingai priimti gimsiantį kūdikį.

Parengė Dalė GUIDŽINSKIENĖ