



Modrost rojevanja je ženska moč

Zvezdana Bercko
Fotografija:
CanStockPhoto

Tempo današnjega življenja je tak, da ga komaj še dohajamo, zunanjih impulzov toliko, da jim ne moremo slediti. A nosečnost je prav poseben, dragocen čas. Zelo hitro, prehitro mine. Zato je dobro, da se ženska vsaj v tem obdobju umiri, odmakne od zunanjega sveta, se obrne vase in ta čas kvaliteto preživi s seboj in z bitjem, ki ga nosi v sebi.

"Zelo pomembno je, da je ženska med nosečnostjo umirjena, da sliši sebe, da sliši otroka v sebi. V današnjem naglem življenjskem tempu, ko nam časa vedno zmanjkuje, je to sicer težko, a se je mogoče naučiti. Z umirjanjem, sproščanjem in povezovanjem bodoče mamice in njenega otroka prebujamo tudi modrost rojevanja, tisto žensko moč, ki je zapisana globoko v nas," pravi Izidora Vesenjajk Dinevski, voditeljica vadbe za nosečnice in delavnic za bodoče starše. Vadba za nosečnice izhaja iz joge, s katero se Izidora Vesenjajk Dinevski ukvarja že skoraj 25 let, in fizioterapije. Vaje so posebej prilagojene nosečnicam. "Najprej se naučimo globoko sprostiti celo telo, nato pa izvajamo razgibalne in raztezne vaje. Poudarek je na počasnem in kontroliranem izvajanju gibov, zavestnem občutenju telesa, razgibavanju sklepov, predvsem kolkov, ter razbremenitvi hrbtenice. Če nosečnica ostane v kondiciji, če ostane njeno telo prožno, tudi to pripomore k lažjemu porodu."

Pri vadbi izvajajo tudi dihalne vaje, še posebno tehnike, ki so uporabne za predihavanje bolečine med popadki. "S posebnimi vajami kombiniranja dihanja in gibanja se naučimo enakomerno in globoko dihati tudi ob naporu. Človek sicer ob naporu ali bolečini spontano zadrži dih, porodnici pa lastna izkušnja zmožnosti enakomernega dihanja z uporabo dihalnih tehnik zelo pomaga pri premagovanju bolečine. Nosečnice preizkusijo tudi nekaj porodnih položajev, ki jih bodo lahko zavzele med porodom, saj menjavanje položajev omogoča večje udobje in lažje premagovanje porodnih bolečin."

Pomemben del vadbe je namenjen sproščanju, saj tudi med porodom babice pogosto dopovedujejo porodnicam, naj se sprostijo. A če je ženska negotova in prestrašena, je to težko. Zato je pomembno, da se tehnik sproščanja nauči že prej. "Sproščanje je temelj, ki pride prav ne samo med porodom, ampak tudi v najrazličnejših življenjskih situacijah."

Prilagojeni na porod in starševstvo

Porod je velik dogodek v življenju ženske in lažje ga bodo zmogle tiste, ki so nanj dobro pripravljene. Temu so namenjene poglobljene delavnice priprave na porod. "V šolah za starše dobijo pari veliko teoretičnega znanja, mi pa ga na delavnici dopolnimo s praktičnim delom. Postavljamo se v različne porodne položaje, učimo se predihavati popadke skozi prvo in drugo porodno dobo. Soočamo se z bolečino in jo preusmerjamo tako, da nam pomaga pri porodu. Pogovarjamo se tudi o načinih za lajšanje prekomernih bolečin," razlaga Izidora. Danes se v starševanje, že pred rojstvom otroka, aktivno vključujejo tudi očetje, a ker se niso imeli možnosti učiti od svojih očetov, nimajo zgleda. Zato so njim namenjene posebne delavnice.

"Veliko partnerjev se odloči prisostvovati porodu svojega otroka. Ker pa ne znajo pomagati, kot bi si želeli, kaj kmalu ugotovijo, da bodoči mamici ne koristijo mnogo. Na delavnici se naučijo, kako pomagati in biti v psihično in fizično podporo partnerki celotno obdobje rojevanja, od prvih popadkov do poroda. Partnerji se seznanijo z nekaterimi porodnimi položaji, dihanjem, masažo in akupresurnimi točkami za lajšanje bolečin, pa tudi s tem, katere besede

uporabljati in kako spodbujati partnerko." Nekoč, ko so ljudje živeli v razširjenih družinah, več generacij skupaj, so se že dekleta srečevala z oskrbo dojenčkov, mlajših sorojencev ali otrok drugih družinskih članov, in so se mimogrede naučila skrbeti za dojenčka. Ko so postale matere tudi same, jim je bila vedno na voljo podpora in pomoč mater, babic in drugih žensk v družini. Danes pa se večina novopečenih mamic sreča z veliko stisko, ko končno v velikem pričakovanju dobijo novorojenčka, pa ne vedo, kako z njim ravnati. "Tako kot vsega v življenju se moramo tudi ravnanja z novim družinskim članom naučiti. Na delavnicah bodoče mamice najprej seznanimo z osnovami ravnanja (handlingom) z dojenčkom ter njegovimi potrebami po dojenju, spanju, dotiku, prav tako pa tudi z možnimi težavami in zapleti v prvih mesecih življenja." Posebna pozornost je namenjena dojenju, ki mnogim mamicam povzroča veliko skrb. "Če bi imele na dojki števec, da bi videle, koliko otrok popije, bi bile mirne, tako pa se obremenjujejo z uro in količino. Pri dojenju je treba pozabiti na uro in prisluhniti otrokovim potrebam," poudarja Izidora Vesenjajk Dinevski.

Edina smiselna bolečina

Nekatere od nosečnic, s katerimi se med nekajmesečno vadbo dobro spozna, Izidora, ki je opravila več izobraževanj pri svetovno priznanih doulah, spremlja tudi pri porodu. "Večinoma spremljam tiste nosečnice, ki gredo na porod same, izjemoma pa tudi pare. Porodnico spremljam od prvih

popadkov, ki se po navadi pričnejo že doma, pa vse do rojstva otroka, kar lahko traja štiri ali pa tudi 26 ur, kot je bilo na enem zadnjih porodov. Med rojevanjem dajem bodoči mami psihično, fizično in emocionalno podporo. Vsak porod je posebno doživetje, ki ga nobena od naju ne pozabi." Kaj pa strah pred porodom? Zdi se, da je ta danes, kljub napredku medicine, celo še večji, kot je bil nekoč, ko je bil porod res tvegan, tako za mamo kot za otroka. Izidora Vesenjajk Dinevski meni, da je to posledica dejstva, da kroži preveč slabih zgodb, oglašajo se predvsem ženske, ki so imele slabo izkušnjo, premalo pa je zgodb o lepih porodih. "Res pa je, da imajo tudi ženske različna pričakovanja, nekatere tudi nerealna. Roditi pač nihče ne bo mogel namesto njih. Res je tudi, da sta strah pred bolečino in dvom, ali bodo zmogle, normalna. A če se zna ženska povezati s sabo, zna tudi osmisлити bolečino - porodna bolečina je pač edina smiselna bolečina, ki jo v življenju doživimo, in na koncu prinese novo življenje. Lažje je, če ženska preusmeri misli, se potopi vase in si predstavlja, da se odpira kot cvet ali da plava v vodi in so popadki kot valovi, se dvigajo in spuščajo, ali da se osredotoči na otroka, čuti, kako sta povezana, mu pove, da je pripravljena, in ga kliče na svet ... Med porodom naj se ženska počuti prijetno, to pomeni sproščeno, spoštovano, varno, ljubljeno. Zaupa naj v svoje telo, da se bo odprlo in porodilo otroka," pravi Izidora Vesenjajk Dinevski. "Če je porod potekal tako, kot si je ženska želela, jo bo napajal z energijo, iz katere bo črpala moč še dolgo časa."

Noseča dobrodošla na vadbi za nosečnice

Pridruži se nam na vadbi za nosečnice,
kjer se pripravljamo na porod,
razgibavamo, sproščamo, dihamo za
tebe in za njega pod srcem.



Kje?

Maribor, Ptuj,
Sl. Bistrica, Lenart

Kdo vodi?

Izidora Vesenjajk Dinevski,
gsm: 041 504 848



www.izidora.si