

# A jó szülésfelkészítő 4 ismertetőjegye

Természetesen?!

Vajon elegendő megtudnod, hogy hogyan kell feküdni a szülésnél? Mikor kötik be az oxytocint? Mikor vegyél levegőt és mikor ne? Mikor fognak a hüvelyedbe vágni? Mikor masszírozzák ki a méhlepényt? Vagy érdemes mélyebben beleásni magad a témába?

Ha várandós vagy, akkor mindenképp! A legfontosabb azon információk megismerése, amelyekből világossá válik: mi történik valójában veled -a testeddel, a lelkeddel- szüléskor. Ez segít hozzá, hogy könnyű és komplikáció mentes legyen kisbabád megérkezése.

Lássuk, mit nyújtson egy szülésfelkészítő:

1. Mindenek előtt információkat a várandósságról, szülésről és a gyermekágyas időszakról. Ezáltal a nők (és a partnerük is) pontos ismeretekhez jutnak a valós testi és lelki folyamatokról.

2. Nagyon fontosak a légzőgyakorlatok, amelyekkel a vajúdás fájdalmai enyhíthetők és a baba kitolása megkönnyíthető. Megismerjük a légzés, a hangok és a különféle testhelyzetek összekapcsolásának hatását a szülésre, de a relaxálás, az &bdquo;energiabeosztás&rdquo; megtanulása szintén kulcsfontosságú.

3. Speciális mozgásokkal segít a megváltozott testérzékelés tudatosításában. Várandósság alatt ezekkel elkerülhetővé válnak, ill. csökkenthetők a gerinc és medence környéki panaszok, az &bdquo;elnehezült&rdquo; lábak. De, ide tartozik a vajúdásnál, kitolásnál alkalmazható kímélő testhelyzetek megismerése, kipróbálása. A nyitottá válás érzésének megtapasztalása, így a baba munkájának megkönnyítése.

4. Az aggályok feldolgozása, megoldása. A csoportos felkészítők nagy előnye, hogy lehetőség van más várandósokkal való tapasztalatcserére. Hiszen a bizonytalanságokat, félelmeket könnyebb más hasonló helyzetben levő, azonos érdekeltségű emberekkel megbeszélni.

Mikor ideális résztvenni a felkészítő tanfolyamokon? Átlag a 20. héttől kezdnek el nyitni a nők a szülés konkrét történése felé. Ez alapján a 20. héttől a 35. hétig célszerű részt venni a felkészítőkön. Így, a felmerülő kérdések, aggályok még időben tisztázhatók, és még nem korlátozza a növekvő pocak az aktivitást.

„Valóban készek vagyunk elhinni, hogy a gyermekszülés a civilizált nők számára ugyanolyan veszélytelen és nagyfokú kimerültségtől mentes lehet és kell is lennie, mint a civilizálatlanok számára.”

Thomas Huxley

Berényi Grilla