

Kedves Szülészorvos!

Szeretném elmondani neked mindazt, amivel tartozom. Mert eddig nem voltam őszinte veled és nem tudhatsz olyan dolgokat, amiket tudnod kell.

Abból indulok ki, hogy azért vagy orvos, mert segíteni akarsz az embereken. Ezt azért fontos le- szögezni, mert van köztetek olyan, akit nem ez motivál – ő nagy eséllyel nem fogja ezt a levelet elolvasni. A má- sik nagyon fontos kiin- duló dolog az eskü, amit tettél. Majd utalni fogok rá.

Hat gyermeket szül- tem, az első kettőt kór- házban, négyet pedig itthon. Még mielőtt va- laki beskatulyázna, szó- lok, hogy ti, orvosok se- gítettetek abban, hogy ezt a lehetőséget vá- lasszam. Ugyanis elju- tottam oda, hogy félnék a kezetek közé kerülni. Az, hogy ezt most ilyen nyíltan felvállalom és el- mondom, azért van, mert rá kellett jönnöm, hogy nem vagyok egyedül. Nagyon sok nő éli meg hoz- zám hasonlóan a veletek való kapcsolatot.

Mivel te jó szándékú vagy és az esküdhöz híven nem akarsz ártani, ezért fontos lenne, hogy vissza- jelzést kapjál a nőktől, akikkel a munkád során ta- lálkozol. Még hozzá ŐSZINTE visszajelzést. Tő- lem az első és második orvos is kapott pénzt hálám jeléül. Mindketten azt hiszik, hogy jól tettek ve- lem, de ez nem igaz. Az elsőnél főleg nagyon nem az. A hálám a normális hangvételnek és emberi hozzáállásnak szólt, főleg annak fényében, hogy a szülőszobára felvevő ügyeletes doki bunkó volt és durva.

Sokszor csak utólag jövünk rá, hogy az, ami a szülésünkör történt velünk, mennyire nem volt helyén és rendjén való. Akkor az ember örül, hogy túl van rajta, örül a babájának és el van foglalva azzal, hogy az új szerepbe beletanuljon. Csakhogy ezzel nincsen még elintézve a dolog. Ugyanis jön sokaknál a depresszió, vagy a kisteső érkezése kapcsán a frász: Uristen mi vár rám! És ilyenkor a nők igen nagy hányada rájön, hogy valamit más- képpen szeretne. Orvost vált, másik kórházat ke- res, netán elgondolkodik az otthonaszülésen. Az or- vos pedig, aki hálapénzt kapott nem tudja, hogy rájöttünk: nem is vagyunk neki hálásak.

Leírom neked a legfontosabbakat, amiket nem mondtak el neked a nők.

Amikor ügyeletesként belépsz a szülőszobába és megvizsgálsz, akkor az én oldalamról nézve egy vadidegen vagy (döntő többségében férfi), aki a nemi szervemben turkál – ott, ahová nem sok embert engedek. Ha ráadásul mindezt fájás közben teszed – mert úgy gondold, hogy akkor több in- formációhoz jutsz–, avagy kézzel rásegítesz egy kicsit, hogy gyorsabban haladjon a folyamat, ak- kor ERŐSZAKOT TESZEL RAJTAM.

Mindezek, kezdve azzal, hogy be sem mutat- koztál, munkadarabnak tekintesz (mert neked egy vagyok a millióból), nem tájékoztatsz, mert erre nincs időd és úgy gondold elég, ha én együttmű- ködöm, nem a szülés haladását segítő oxitocin ter- melését fogja támogatni, hanem adrenalinallal nyomja tele a testemet. Ezek után joggal (?) csóvá- lod meg a fejedet, hogy nem halad eléggé ez a szü- lés és elrendeled a megmentésemre az infúziót. Attól aztán beindul minden! Csak azzal nem vagy tisztában, pedig tanultad az egyetemen, hogy a sa- ját oxitocinot, mivel az agyamban is ott van, ezért megsegít endorfinnal is, míg a szintetikus, kívülről jövő hormon az agy-vér gát miatt kizárólag a méh- tevékenységemet fokozza, na meg a fájdalmat erő- síti fel. És a te szemszögedből jó lesz az ered- mény: a fájásgyenge nőből kiszüszted a gyere- ket, épp csak fogalmad sincsen, milyen áron! BRUTÁLIS FÁJDALOM ÁRÁN! Míg te azt éled, hogy megmentetted engem, én azt élem, hogy erő- szakot tettél rajtam. És ha nincs szerencsém egyet- len egy háborítatlan szüléshez sem, akkor azt fo- gom hinni, hogy a szülés ilyen halálosan fáj. És te is ezt fogod hinni. És meg fogsz menteni, mert már van EDA. De nem jut eszedbe, amikor felajánlod, hogy elmondd, milyen kockázatai vannak. És én nem is figyelnék rád, hiszen a kétperces „oxis” fá- jáások között az ember már szinte a császárárt kö- nyörög. Ha pedig ezt teszem, te ismét megmen- tetsz, kiveheted belőlem a gyereket. És közben megint csak nem tudod, mekkora sebet okoztál. Mert nem fogom elmondani. Én tudod mit köszön- hetek a császármetszésnek? Két barátnőm elvesze- tését. Én megúsztam, ők nem. És nekik nem sike- rült még feldolgozniuk, én pedig a természetes



szüléseim miatt olyan fájdalmas sebet bökök a lel- kükön, hogy inkább eltűntek az életemből. Te eze- kről mit sem tudsz. Azt hiszed, helyesen cseleked- tél, amikor a faros babáikat nem hagytad normáli- san megszülni. Az egyiküknél programcsászár volt a szerinted legjobb megoldás. Első babánál. Most pedig a másodiknál már „természetesen” fel sem vetődhet más.

Belegondolsz abba, hogy ilyenkor, amikor egy faros babánál azonnal a császárt veszed elő, mint biztonságos megoldást, akkor azzal mit mondasz? Azt mondod: nem értek hozzá. Érted? Ez a TE hi- ányosságod. A babák egy része faros. Ez így volt az emberiség kezdeté- től. Ezek a babák is megszülettek. A leg- többjük épségben. A természetnek ez a rend- je. Nem mindenki a tö- kéletes tankönyvi pozí- cióval indít. Attól még nem eleve esélytelen!

Hoppá, indít! Ez még egy sokakat érintő kérdés. Azt szoktad mondani a kismamák- nak, hogy veszélyes dolog a túlhordás. És ez valóban így is van. Ami a bajom veled és majd- nem minden szülésszel, akihez szerencsém volt (és nagyon sok kismamatársamnak), hogy notóriu- san túlhordásnak mondjátok a terminustúllépést. Ezzel pedig félrevezetitek a kismamákat. Riogat- játok és félelemmel manipuláljátok. Aztán közli- tek: be kell feküdni, be kell indítani, mert ez a pro- tokoll.

Ezzel azért van egy kis bibi, de nem akarom hosszúra nyújtani, ezért inkább csak kérdezek, il- letve kérek valamit. Gondold végig, hogy hány olyan szülést „segítettél” indítással, ahol aztán az anya fájásgyenge volt, illetve a baba nem illeszke- dett be és végül császár lett. Csak úgy nagyjából. És hány gyereknél volt, hogy a kiemelés után de- rült ki, hogy még csupa magzatmáz, lehet, hogy a terminus el volt számolva, mert nem épp 40 hete- nek nézett ki. Én ismerek jópár ilyen császárra hajszolt anya-baba párost, akiknél a fájásgyenge- ség és beilleszkedési probléma oka kizárólag a tú- relmetlenség volt, mert egyszerűen még nem volt ott a szülés ideje. Elhiszed, hogy ők nem szívre- pesve gondolnak terád? Van köztük egy olyan csa- lád, akik eldöntötték az ilyen „szülésztesük” után, hogy a kistestvér érkezésekor egyáltalán nem fo- gnak orvos keze közé kerülni, már a várandósság alatt sem. Ami ugye veszélyesen hangzik, de náluk épp ti okoztátok a veszélyt azzal, hogy a szülést idő előtt megindítottátok és ezáltal belehajszoltát- ok egy teljesen fölösleges nagy hasi műtétbe az anyát.

A másik – az én mérnökagyamnak vörös posz- tó – a protokoll. Amit kötelezőként tállaltok a szü- lő nők: kötelező gátmetszés első szülésnél, ha- nyattfekvő kitolás és társai. Kértem én: ha nem minden kórházban azonos a protokoll, ami ugye egyértelműen így van, akkor mégis tisztában vagytok vele, hogy valamit tuti nem jól csináltok? Vagy ha a tiétek a tökéletes, akkor a másik kórház- ban nem csinálják jól, ugye? Ráadásul az első szü- lő nők megcsönkítése gátmetszéssel – rutinszerű- en, mert protokoll – azért is sántít, mert ha az én gátam 20 évesen nem elég rugalmas és vágni kell, akkor vajon 30 évesen a többiek gyereknél miért lenne tágulékonyabb? Ezt valahogy sosem sikerült megkajálnom, mert egyszerűen logikátlan. És fő- leg ha a bábai statisztikákat nézem, ahol nem a ha- nyattfektetés a divat és a gátvédelemhez is érte- nek, egyszerűen hazugságnak tűnik a magyaráza- totok.

A következő tétel előtt szeretném a hálámat kifejezni, mert ha ezt a bekezdést is olvasod, ak- kor jó úton jársz afelé, hogy valami nagyon fon- tosat megtudj, ami által megváltoztathatod azt a negatív képet, amit sok-sok nő őriz rólad. Kö- szönöm a bizalmadat!

Kérdésem: te kitől tanultad meg a szülést? Pro- fesszortól? Ó vajon férfiról? Mit tud ő és ezáltal mit tudsz te a szülésről? Hány nőtől tanultál a hivatá- sod megélése közben? Hozzám hasonló, „laikus” kismamákra gondolok. Akiknek az agyában nincs semmilyen okosság, viszont működik bennük az ösztön. Az a bizonyos öserő, ami szavakkal nem leírható. Az, ami félelmetessé és egyben gyönyör- űvé teszi a szülő nőket.

Tedd meg egyszer, hogy megnézel egy valóban természetes szülést. Olyat, amit nem vezet senki. Olyat, amilyenre a női test teremtvé lett. És utána kérdezd meg magadtól, hogy milyen érzés volt azt a nőt látni. És ha félelem van benned, akkor dol- gozz magadban ezen!

Ezt az erőt a kórházban nagyon ritkán látjátok meg teljes valójában, pedig minden szülő nőhöz elérkezik. Megéltem, bár az első szülésem annyira a ti befolyásotok alatt volt, hogy fogalmam sem volt róla.

Tápláló finomságok

Paradicsomos paszuly

Hozzávalók: 400 g paszuly, 1 gerezd fokhagyma (nagy), 1 kis fej vöröshagyma, 2 közepes db paradicsom, 1 dl passzírozott paradi- csom (dobozos), só ízlés szerint, fekete bors ízlés szerint (frissen őrölt), 1 csipet cukor, 2 ek olívaolaj, 1 marék bazsalikom.

Elkészítés: A paszulyt este beáztatjuk, másnap feltesszük és puhára főzzük. A hagymát hosszában kettévágjuk, majd szintén hosszában cikkelyekre vágjuk. A fokhagymát apróra kockázzuk, a paradicsomot szintén cikkelyekre szeljük. A paszulyt szűrőbe öntjük, hideg víz alatt leöblítjük, majd lecsöpögtetjük.

A felhevített olajon megdinszteljük a hagymát és a fokhagy- mát.

Hozzáadjuk a paradicsomot, sózzuk, borsozzuk, és lefedve puhára pároljuk. Ekkor beleöntjük a paszulyt és a passzírozott paradicsomot.

A tetejére tépkedjük a bazsalikomot, és összeforraljuk.

Tojáspörkölt

Hozzávalók: 10 db főtt tojás, 1 db vöröshagyma, 5 gerezd fokhagyma, 1 db tv paprika, 1 db paradicsom, 2 ek őrölt fűszer- paprika, 4 ek napraforgó olaj, só ízlés szerint, bors ízlés szerint, őrölt fűszerkömény ízlés szerint, 1 teáskanál paprikakrém (Piros Arany), 3 dl víz.

Elkészítés: Az apróra vágott vöröshagymát megpirítjuk, majd a felkockázott paprikát is hozzáadjuk. Ezután beletesszük az apróra vágott paradi- csomot és a zúzott fok- hagymát is.

Kicsit pároljuk együtt, majd a tűzről félrehúzza hozzáke- verjük a pirospaprikát. Körülbelül 3 dl vízzel felöntjük, és sózzuk, borsozzuk, pici őrölt köménnyel és paprika- krémmel is ízesítjük.

Kb. 20 percig főz- zük a pörkölt alapot, amíg besűrűsödik

(közben a vizet pótoljuk, ha nagyon elfőne).

A tojásokat kb. 15 perc alatt keményre főzzük, hideg vízben lehűtjük, megpucoljuk és szeletekre vagy gerezdekre vágjuk.

Az elkészült pörkölt alapba tesszük a tojásokat, és 2-3 perc alatt összeforraljuk. Óvatosan kavargatjuk meg, hogy a tojások ne nagyon sérüljenek.

Ízlés szerint tállaláskor tejfőlt is adhatunk hozzá. Főtt burgo- nyával, tésztával, galuskával tállalhatjuk. Savanyúság finom le- het hozzá, mint minden más pörkölthöz is.

Jó étvágyat!



A másodiknál már jobban átélhettem, de még nem volt tudatos. Később a bábai szemlélet tanulmányozása során kezdett el deren- geni, hogy mi is történik velem. Az első otthonaszülésemnél még nehezteltem a bábára, amiért nem vizsgálta és nem mondja, hogy hol tartok. És ő éppen ezzel a passzívnak tűnő, háttérben fi- gyelem, szeretetlenség léghőző és támogató hozzáállásával hagyta érvényesülni azt az erőt, aminek semmi köze nincs az agyi okosságokhoz, ami ott van a lefialó macskáknál is és elékezett hozzám is. A Természet tudása. Az Isten megnyilvánulása. A biológiai norma (bocsánat, erre nem tudok jó magyar kifejezést).

Csak szólok: bár te rengeteg szülésnél ott voltál, nem te szül- tél. Az a szülés nem a tiéd, hanem az anyáé és a babáé. Mindket- tejük teste és munkája szent. Ami az anyának jó, az jó a babának és ami rossz, az mindkettejünknek rossz. Kérlek, óvd az anyát! Légy támasza, hogy a szülés erejének átadhatta magát! Éppen olyan intim tánc ez, mint a szeretkezés, amelyből a baba megfo- gant! És ha egy nő arra kér, legyél ott a szülésénél, akkor légy ér- te hálás, mert a bizalmába fogadott. És tedd meg érte, önmaga- dért és a következő generáció jólléte érdekében, hogy hagyod a nőt szülni. Úgy, ahogyan az az anyának jó.

Azt pedig, hogy milyen szintű kiszolgáltatottságot élhetek én meg a szülésnél, azzal próbálhatod ki, ha felmászol arra a bizo- nyos „kecskére” pucér fenékkal, vadidegen emberek előtt. Ha ezt kipróbálsz, akkor hidd el, másképp fogsz rám nézni és a nőgyó- gyászati vizsgálatnál nem fogsz megpaskolgatni, hogy „lazítson már kicsit”. Sőt talán arra is rájössz, hogy nem kellemes, amikor a nyitott ajtón a pucér alsó fertályadba láthat bárki arra járó.

Bízom benne, hogy a lányaim már olyan orvosokkal fognak ta- lálkozni, akik tisztelik a nőket és nem hiszik magukat okosabb- nak a természetnél. Szeretném látni, ahogyan a szülés visszakerül a bábai gondoskodás asszonykezébe, ahová való. A magasán képzett orvosok pedig akkor ugorjanak és adják a tudásuk legja- vát, amikor arra valóban szükség van. Mert ha így teszel, akkor valóban 'Gyógyítani' fogsz, valóban 'Nem ártasz' és a hozzád forduló hálája nem a félelmeken fog alapulni.

Vajon te leszel az egyik ilyen orvos?