

„Nasze ciała, nasze życie”, Część IV „Macierzyństwo”,

Rozdział 20 „Narodziny dziecka”

Atmosfera zaufania, str. 453 - 454

Opracowanie na podstawie tekstów: Jane Pincus i Judy Luce oraz Audrey Levine, Robin J. Blatt, Lindy Holmes, Marshy Saxton

Gdy umiemy słuchać głosu własnego ciała i wierzymy, że jesteśmy w stanie wydać na świat dziecko; gdy towarzyszący nam personel afirmuje naturalność procesu porodu i nie tylko poucza, ale i prowadzi nas przez to doświadczenie; gdy otaczają nas kochający i wspierający ludzie - wszystko to sprawia, że tworzy się atmosfera zaufania, w której mamy prawo głosu i wpływ na to, co się z nami dzieje, na nasze własne, osobiste doznania.

Zaczynamy ten rozdział opowieściami kobiet, które rodziły - w domu, w izbach porodowych i w szpitalach - ze wsparciem, pozwalającym im uwierzyć we własne siły.

Miałam długi i wyczerpujący poród. Osoby przy mnie zmieniały się, każda miała szansę odpocząć. Mogłam robić, co chciałam. Większość czasu stałam i spacerowałam w kółko. Byłam zadowolona, że nie muszę leżeć. Zachęcano mnie do jedzenia, wypłam trochę herbaty. W końcu przekonali mnie, żebym się położyła i trochę przespała. Poród był bolesny. Ból to nie jest właściwe słowo. Intensywność tego doznania fizycznego była po prostu powalająca. Pamiętam, jak myślałam - gdy poród stał się już bardzo trudny - że kobiety są fantastyczne, wciąż zachodzą w ciążę i okazują się wystarczająco silne, by przechodzić przez to wszystko. Nikt nie mógł przygotować mnie na to doświadczenie, żadne słowa nie mogły tego opisać. Jestem w stanie wyobrazić sobie, że przyjąłabym leki, gdybym była w szpitalu i ktoś mnie do tego zachęcił. Ale tutaj, ponieważ wszyscy mówili, że wszystko jest w porządku, łatwo było ciągnąć to dalej. Położna wezwała lekarza. Przyszedł, usiadł w kącie i czytał gazetę, mówiąc: "To może potrwać jeszcze ze dwie godziny. Nie martw się. Masz mnóstwo czasu". Potem nadszedł najlepszy moment. Parcie nie było wcale bolesne. Położna trzymała lusterko, więc za każdym razem, gdy parłam, mogłam widzieć efekty. Laura mówiła: "Próbuj oddychać - wydech naprawdę z głębi ciała, niech twoje policzki się nadmą". To działało. Najpierw kuciałam, a potem siedziałam, z mężem za moimi plecami. Moją ostateczną pozycją do porodu było ułożenie się na boku, z jedną nogą opartą na ramieniu położnej. Z każdym kolejnymarciem widziałam, jak moje dziecko coraz bardziej wychodzi na zewnątrz. Po każdym parciu położna masowała mi krocze. Malutka - nie,

wielka - główka wyszła na zewnątrz. Zapłakała i to była najpiękniejsza rzecz, jaką w życiu słyszałam. Położna powiedziała do mnie i do męża: "Sięgnijcie w dół i wyciągnijcie swoje dziecko". To było dla nas wielkie zaskoczenie! Zrobiliśmy to! Wyciągnęliśmy ją. Położyłam ją przy swojej piersi. Byliśmy zafascynowani. Łóżysko urodziło się bez żadnego problemu. Położna je nam pokazała. Całe to doświadczenie zmieniło moje życie. Nauczyło mnie, jak głęboko fizyczne jest życie i połączyło mnie bardziej z moim ciałem. Nie ma jednak nic subtelnego w byciu ciężarną i rodzeniu dziecka!

Poród naprawdę zaczął się o 12.30 w poniedziałek. O 2.30 w nocy pojechaliśmy do szpitala. O 14.30 po południu następnego dnia pracowałam ciężko, ale miałam tylko 4 cm rozwarcia. Lekarz chciał dać mi Dolargan (morfinę), mówiąc: "To trwa zbyt długo jak na drugie dziecko, prześpisz się pięć godzin i obudzisz się, gdy poród wejdzie w aktywną fazę". Jacek i ja spojrzeliśmy na siebie i powiedzieliśmy sobie: "Ten facet naprawdę jest w gorącej wodzie kąpany". Wiedzieliśmy, że kiedy dziecko będzie gotowe, urodzi się. Odpowiedzieliśmy, że zdecydujemy o trzeciej po południu. O trzeciej miałam 5 cm rozwarcia. Kończyła się zmiana pielęgniarek. Siedziałam wyprostowana. Jacek pomagał mi oddychać w czasie bólu, wydychać ból. Wyobrażaliśmy sobie wiatr i fale. Starłam się, by odczucia szły w dół, przez moją szyjkę macicy, i wyobrażałam sobie, jak ona się rozwiera, wyobrażałam sobie siebie samą rodzącą się. Bardzo mi to pomogło. Najlepsze było patrzenie na Jacka, wtulanie twarzy w jego szyję albo zamykanie oczu i wchodzenie wewnątrz siebie. Byliśmy tak skoncentrowani na tym, co robiliśmy. To było nasze wspólne przeżycie. Wiedzieliśmy dokładnie, co robić. On nigdy mnie nie opuścił. O 15.30 powiedzieli mi, że myślą o przebicciu pęcherza płodowego, ale z powodu zmiany pielęgniarek nie zdążyli tego zrobić. Potem wody płodowe same mi odpłynęły i poród stał się cięższy. Czułam nacisk na kość łonową, który łagodził ucisk z zewnątrz i śpiewanie. śpiewanie było dokładnie tym, czego mi było trzeba. Nagle poczułam potrzebę parcia. Mówili mi: "Nie przyj", a ja na to: "Nie mogę nie przeć". Moje dziecko urodziło się szybko. To było bardzo intensywne. Trochę sobie pokrzyczałam. Główka dziecka już wyszła, gdy doktor nadal się ubierał, nie miałam więc nacięcia. Potem karmiłam dziecko w pokoju poporodowym, tak jak w moim śnie z zeszłego roku.

Przytoczone opowieści różnych kobiet pokazują nam, że poród może być o wiele bogatszym przeżyciem, niż się zwykle sądzi. Kobiety te mówią o podnieceniu, zwątpieniu, wytrwałości, wysiłku, poznawaniu samej siebie; o chwilach słabości i braniu się w garść; o

ciężkiej pracy i poddawaniu się; o zadowoleniu, zdumieniu, ekstazie i zachwycie. Słuchają swojego ciała i przyjmują od osób towarzyszących słowa zachęty, aby się odprężyć i odnowić siły. Ich doświadczenia jasno pokazują, jak może przebiegać poród, ich wizja sprzeciwia się czysto medycznemu podejściu, które koncentruje się głównie na strachu: strachu przed bólem, strachu przed niepowodzeniem, strachu, że ciało nie zadziała, jak trzeba.

Książka *Nasze ciała, nasze życie* jest dostępna w księgarniach w całej Polsce. Może także zostać zamówiona w biurze wydawcy: **Fundacja Współpracy Kobiet NEWW-Polska**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, Polska

bądź za pośrednictwem strony internetowej www.neww.org.pl .

Dodatkowe informacje: tel. 48 58 344 38 53, neww@neww.org.pl .

Polish edition of *Our Bodies, Ourselves* is available in bookstores in Poland. You can also purchase it online from www.neww.org.pl or from the publisher's office: **Network of East/West Women - Polska (NEWW)**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, POLAND.

For more information call 48 58 344 38 53 or write neww@neww.org.pl .