

SZENDEFI-GYENES ILDIKÓ, A DÚLA

MILYEN LEHET A VÁRANDÓSSÁG, A SZÜLÉS ÉS A GYERMEKÁGYAS IDŐSZAK EGY SZAKKÉPZETT DÚLA TÁMOGATÁSÁVAL? 1. TALÁLKOZÁS

Szendefi-Gyenes Ildikó szakképesített szülésfelkészítő és szüléskísérő, gyermekágyasokat támogató dúlával erről beszélgetünk.



• Kérlek, mutakozz be röviden!

Szendefi-Gyenes Ildikó vagyok, feleség, háziasszony, hivatásom szerint családsegítő. Férjemmel 4 éve költöztünk Diósdra egy meghitt kis családi házba. Közgazdászként végeztem az egyetemen, de a számok világa sosem kötött le igazán, ezért pár éve nagy lépésre szántam el magam, és teret engedtem a vágyaknak, ami már régóta bennem élt.

• Tehát most azzal foglalkozol, amire mindig is vágytál?

Igen, gyerekkorom óta foglalkoztat a nőiség, a várandósság és a kisbabák világa, mindig is babákkal és édesanyákkal szerettem volna foglalkozni. Saját tapasztalataim révén rengeteget tanultam alázatról, elfogadásról, elengedésről, türelemről. Úgy érzem, valóban segítő támogatást tudok nyújtani a hozzám fordulóknak. Megfogalmazódott az elhatározás, hogy át szeretném adni mindazt a tudást és tapasztalatot, amit hosszú évek alatt gyűjtöttem.

• Sokat hallani manapság a médiában a szülésekről, és nem minden információ pozitív. Illetve inkább úgy fogalmaznék, hogy nem egyértelmű, hogy mit várhat, mit kaphat egy várandós, illetve szülő, vagy frissen szült anya egy dúlától. Legális mindez? Otthon-szülést képzeljünk el rózsaszírmokkal, vagy kórházi szülésnél is támogatást nyújthatasz?

Sajnos valóban sok a fogalomzavar ebben a témában. Talán érdemes említést tenni arról, hogy vannak laikus dúlák (olyan

családtagok, barátnők, ismerősök, akik saját szülésélményüktől inspirálva nyújtanak segítséget mások szülésénél), illetve vannak a szakképesített szülésfelkészítők, szüléskísérők, amilyen én is vagyok. A tevékenységünk teljesen legális. Az intézményen kívüli (otthon) szülések mellett sok kórház és egyre több orvos támogatja jelenlétünket az édesanyák mellett. Azok a szakorvosok, szülésznők, akiknek volt már pozitív tapasztalata szüléskísérővel, örömmel üdvözlnek az első találkozónkon.

• Az első találkozón a szülőszobát érted?

Szeretek az orvossal és/vagy fogadott szülésznővel személyesen találkozni egyszer a nagy nap előtt. Megbeszélünk az édesanyával egy időpontot, amikor közös látogatást teszünk a választott segítőnél. Nagyon pozitív tapasztalataim vannak ezekkel a találkozókkal kapcsolatban. Megnyugtató számukra, mikor pár mondatban elmondom, hogy tiszteletben tartom a kompetenciahatáraitam (nincs egészségügyi végzettségem), nem szólok bele a munkájukba, nem bírálok a döntéseiket, nem befolyásolom az édesanyát. Én a pár felkérésére vagyok itt - mint ők -, és egy teljesen más oldalról kísérve őket kiegészítem a tevékenységüket.

Hogy miben tudok segíteni? Talán a legjobban egy kis képzeletbeli utazással tudnám átadni az érzést, élményt...

Képzeld el, hogy életed egyik legcsodálatosabb eseményére készülsz. Életet adni a gyermekednek. A kontrakciók megérkeznek és szétárad benned a felismerés kellemes érzése: elkezdődött! Érzékeny, kiszolgáltatott és sérülékeny órák következnek, miközben a benned lévő női erő, lelkesedés és izgalom energiával tölt fel. A tested és kisbabád tudja a dolgát. Neked csupán hagynod kell megtörténni. Te nyugodt vagy, mert tudod, mi zajlik éppen, felkészültél erre az utazásra. Együtt átbeszéltük, tervezgettük. Mostanra jobban bízva magadban és a testedben, magabiztosan, lelkesen, informáltan és energiával tele várod a pillanatot, hogy kezedben tarthasd gyermeked. Van melletted valaki, aki ismer, szeretettel és teljes odaadással figyel rád most is épp úgy, mint az elmúlt hetekben, hónapokban. Tisztelem az elképzeléseidet, döntéseidet, válaszol kérdéseidre, és most is örömmel segít, ha valamiben bizonytalan vagy. Megfogja a kezéd, ringat, masszíroz, figyel arra, hogy eleget igyál, kiségit a mosdóba vagy tusolni. Biztat és bátorít, elcsendesedik és háttérbe vonul, ha erre van szükséged. Ott van, ha a párod izgulna, vagy a családdal, egészségügyi személyzettel könnyíti a kommunikációt. Babád születése után veletek marad csendben, hogy élvezzétek egymás társaságát, vagy az ajtó előtt, ha úgy szeretnétek. Az első pár órában ott van nektek, kérdezhetitek, segíti a picur első szopizását, ha szükséges. Meglátogat a kórházban, ha kéred, és fordulhatsz hozzá bizalommal.

Köszönöm, Ildikó. A következő alkalommal kicsit elmélyedhetünk a gyakorlati részben: hogyan találunk meg az anyák, hogyan zajlik egy konzultáció, miben tudod támogatni a családot a szülés óráiban és a gyermekágyas időszakban.

Fekete Alexandra

Ha a kedves olvasóban felmerült az olvasottakkal kapcsolatban kérdés vagy gondolat, felkereshetik Ildikót a www.erkezikababa.hu oldalon vagy a 06 70 516 6513-as telefonszámon.

Szeretettel várjuk vissza a következő lapszámban további érdekes témákkal.