

„Dagurinn sem þú getur flogið“ og gildi fallegra minninga

Ég er svo upptekin þessa dagana að gera það sem í mínu valdi stendur til að konur upplifi fallegar stundir og fallegar minningar við fæðingu barna sinna sem geta verið styrkjandi fyrir alla fjölskylduna og lifað um ókomna tíð. Þetta eru mjög dýrmætar minningar og það er magnað að sjá foreldra styrkjast eftir fæðingarreynsluna.

Fæðingarreynslan er flókin, þetta hugtak er flókið. Hún getur haft áhrif á tengslamyndun konu við barn sitt, viðhorf hennar til móðurhlutverksins, frekari barneignir, sjálfssálit hennar og sjálfsmynd. Hugsuð ykkur ef að konur öðlast, auk dýrmætra minninga, auk við sjálfstraust og trú á sjálfri sér. En hvernig er hægt að hafa áhrif? Hvernig get ég aukið líkurnar á jákvæðri fæðingarupplifun kvenna? Jú, það er nefnilega eitthvað sem ég get gert á sama tíma og ég stuðla að öryggi móður og barns í barneignarferlinu. Ég get í mínu starfi meðal annars stutt við konur í fæðingu og stuðlað að því að þær upplifi tilfinningu um vellíðan og stjórn.

Ég get stuðlað að þeirri tilfinningu að þær séu við stjórnvölinn með því að auka þátttöku kvenna og styðja við ákvarðanatöku þeirra. Það get ég meðal annars gert með því að undirbúa konur fyrir fæðingu barns síns. Með undirbúningnum get ég einnig stuðlað að raunhæfum væntingum konunnar til fæðingarferlisins.

Það sem mér finnst mikilvægast í fæðingarundirbúningnum er að aðstoða konur við að þróa sín eigin bjargráð, auka sjálfstraust þeirra og aðstoða þær við að öðlast færni til að meta eigin gildi og kosti og galla þeirra valkosta sem í boði eru til að þær geti tekið upplýstar ákvarðanir sem eru réttar fyrir þær persónulega. Og þá er eðlilegt að spyrja sig: Hvernig? Það getur reynst vel að fara í gegnum það með konunni hvað henni sjálfri finnst vera styðjandi. Hvað hún tengi við tilfinninguna um vellíðan og hvað hún geti hugsað sér að gera til að upplifa vellíðan í fæðingunni. Hvað hún vill gera til að finna fyrir öryggi og til að auka sjálfstraust sitt. Hver muni styðja hana í fæðingunni og hverjar þarfir hennar eru gagnvart þeim aðila.

Það er grundvallaratriði að konur fái ítarlegar og hlutlausar upplýsingar um alla valkosti í barneignarferlinu til að þær geti tekið upplýstar ákvarðanir og þá spyr ég: Fá þær þessar upplýsingar? Erum við hlutlausar? Erum við ítarlegar? Ég get aðeins svarað fyrir mig og svarið er því miður of oft nei. Ég get gert betur. Ég veit líka að það er erfitt fyrir konur að nálgast þessar upplýsingar fyrir fæðinguna. Þetta eru upplýsingar um kosti meðferða, áhættu, hugsanlega fylgikvilla eða ákvarðanir sem konan þarf að taka í framhaldinu. Þetta er upplýsingar um hvað konan getur reynt fyrst, og hvað getur hugsanlega gerst ef konan bíður með að taka ákvörðun á næstu klukkustundum og hvað gæti gerst ef hún ákveður að fá ekki viðkomandi meðferð. Eftir á að hyggja eru hugsanlegar ástæður tímaskortur, sú afsökun að fæðingin sé ekki rétti tíminn til að gefa þessar ítarlegu upplýsingar, en nú ætla ég að hætta að afsaka sjálfa mig og gera eitthvað í þessu. Ég ætla að gera það sem ég get til að konur upplifi að þær sitji við stjórnartaumana í fæðingu sinni og þannig stuðlað að bætrri fæðingarupplifun, að þær geti tekið ákvarðanir sjálfar eftir að hafa fengið hlutlausar og ítarlegar upplýsingar. Þetta er réttur allra kvenna í barneignarferlinu og ég ætla mér að virða hann.

Mikilvægt er að konan viti að fæðingin er mögnuð og erfið, bæði



Embla Ýr Guðmundsdóttir
Ljósmyndir á fæðingavakt Landspítala

andlega og líkamlega, en það sem má ekki gleymast er að fæðingin er líka stórkostleg og frábær upplifun. Það skiptir máli að undirbúa sig andlega, hugsa jákvætt, byggja upp sjálfstraust og að ætla sér að eiga góða upplifun.

Mikil óvissa fylgir fæðingum. Enginn veit hversu löng hún verður, hversu erfið né hvort upp komi einhverjir fylgikvillar. En þannig er lífið sjálft. Það er, þrátt fyrir þessa óvissu, hægt að stefna að því að eiga ánægjulegar og töfrandi stundir, sama hvernig fæðingin sjálf verður. Það er svolítið hægt að líkja fæðingunni við ferðalag eins og Emily Perl Kingsley lýsir vel í lítilli dæmisögu sem kallast Welcome to Holland. Þar ber hún saman upplifun einstaklings sem fær þær fréttir að barn þess er með fötlun við upplifun ferðalags til Ítalíu sem endar óvænt í Hollandi. Emily sjálf er rithöfundur fyrir þættina Sesame Street. Hún fæddi dreng árið 1974, sem ber nafnið Jason Kingsley, en hann er með Downs heilkennið.

Dæmisagan um ferðalagið til Ítalíu er nokkurn veginn á þessa leið: Þú ert að fara í ferðalag, ætlar að fara til Ítalíu, búin að dreyma um þessa Ítalíuferð í mörg ár, búin að plana skoðunarferðir, ætlar að sjá skakka turninn í Písa, fara á gondóla í Feneyjum, læra nokkra frasa á ítölsku, kaupa þér bækur um Ítalíu og þú hlakkar mikið til. Svo þegar þú stígur út úr flugvélinni, þá ertu allt í einu komin til Hollands. Þú ætlaðir ekki að fara þangað. En það sem skiptir máli er að Holland er ekki svo slæmur staður, bara annað land. Þannig að núna þarftu að læra hollenska frasa, kaupa þér bækur um Holland og hitta nýtt fólk sem býr í Hollandi. Þetta er öðruvísi land með aðra menningu, allt hægara og svona látlausara, en eftir að þú ert búin að vera í Hollandi um hrið, þá ferðu að taka eftir ýmsu, þú sérð vindmyllur og túlipana, og jafnvel list Rembrandts. En það eru margir sem þú þekkir sem eru að koma úr ferðalagi frá Ítalíu, talandi um hvað þau áttu yndislegar stundir og allt þitt líf getur þú sagt: „Já, ég var á leiðinni til Ítalíu, ég ætlaði að fara þangað.“ En ef þú eyðir lífi þínu í að syrgja þessa Ítalíuferð, þá geturðu aldrei verið fær um allt það einstaka sem Holland hefur upp á að bjóða.

Fæðingin getur nefnilega verið dagurinn sem konan upplifir sig sterka og tekur mark á sínum þörfum. Þetta getur verið dagurinn þar sem konan upplifir ánægjulegar stundir þrátt fyrir erfiðleika og þolraunir. Dagurinn sem hún upplifði fegurð Hollands þrátt fyrir vonir um Ítalíu. Dagurinn sem hún fær allan þann stuðning sem hún þarfnast, hún treysti sjálfri sér, hjarta hennar stækkaði og hún gat allt. Þetta getur verið dagurinn sem hún getur flogið. Við ljósmóður getum haft áhrif á þessa mikilvægu stund í lífi kvenna. Eigum við ekki að styrkja og styðja við konur til að þær geti tekið upplýstar ákvarðanir í öllu barneignarferlinu og aðstoða þær við að skapa sér fallegar minningar sem lifa að eilífu?

Í anda þessa hugleiðinga minna langar mig að enda á stuttu ljóði eftir hina 20 ára gömlu áströlsku Erin Hanson.

*There is freedom waiting for you,
On the breezes of the sky,
And you ask “What if I fall?”
Oh but my darling,
What if you fly?
~e.h.*