

Mikor „jó” szülni?



Minden statisztika azt mutatja, hogy mi, nők egyre később szülünk, a többség harmincéves kora körül vállalja az első gyermeket. A korai szülés jóval ritkább, a késői egyre gyakoribb. Így aztán a szülői értekezleten üdögélő anyukák között akár 15–20 év korkülönbség is lehet. Persze egy gyermek boldogsága nem a szülei korától függ. Lássuk, mit mondanak a szakemberek, és mit gondolnak azok, akik korábban vagy akik később szültek, egyet vagy többet.

Vajon mikor „jó” szülni?

Amikor tervezzük, amikor nem, amikor összejön? Minél fiatalabban, minél később, amikor megtaláltuk az igazit, amikor megtaláltuk a „használhatót”? Amikor van pénz, amikor van hol lakni, amikor még bírják a nagyszülők? Valószínűleg még rengeteg szempontot sorolhatnánk, miközben tudjuk, ennyit úgysem lehet kipipálni. Arra senki ne várjon, hogy lesz olyan pillanat az életében, amikor még a csillagok is haptáiban állnak, és zúgnak a fanfárok.

Mégis, mi lehet a legerősebb érv? Ha megértünk rá. Ha nem csak az jut az eszünkbe, hogy le kell mondani a péntek esti bulikról, a fesztiválózásról vagy a wakeboardozásról. Látszólag valóban le kell mondani eleinte dolgokról, semmi kétség, és nehéz felmérni, mi is az, amit kapunk. Ha már nem akarunk mindenütt ott lenni, ha jó néha otthon is, az már egy fontos jel. Ha már valamiféle hiányérzet is jelentkezik, amikor más családokat, helyes kisgyerekeket látunk. Ekkor érdemes szerintem belevágni. Ha tényleg el tudjuk képzelni, hogy fenekestül felborul minden, de közben olyan új, pozitív élmények érnek, amelyeket addig soha nem éltünk át. Anyának lenni egészen fantasztikus dolog, még ha közhelyesen hangzik is.

Persze jobb, ha megtaláljuk azt a pasit, aki boldog lesz a hirtől. E nélkül is lehet, bár akkor tartozunk majd egy magyarázattal a gyereknek. Húzhatjuk a biológiai utolsó pillanatig, akkor viszont számoljunk azzal, hogy belénk hasít a gondolat: lehet, nem érem meg, hogy unokám leszek. Ezt azért fel kell ám dolgozni.

Egy, kettő? Vagy több?

A többség manapság megáll az első gyermeknél, de akik többet is vállalnak, újabb mérlegelés előtt állnak, mikor jöjjön a második baba meg a többi. Sokakat aggasztanak az anyagi nehézségek, bár nagyanyáink idejében azt mondták, ahol két gyerek van, ott elfér három is. A skandináv országok családpolitikája elérhetetlen álom egy átlagos közép-európai országban.

Az anyák online mentőangyala: Vida Ági babapszichológus

Vida Ági babapszichológus kismamák ezreinek ad tanácsot naponta, nagy sikerű könyve az első hazai babapszichológia témájú ismeretterjesztő munka.



HOGYAN LÁTOD, MIKÉNT VISZONYULNAK AZ ANYASÁGHOZ A FIATALON SZÜLT NŐK, ÉS MIKÉNT A JÓVAL 30 ÉV FELETT SZÜLTEK?

Bár azt hinnénk, az érettség, az anyaságra való felkészültség, az önismeret a kortól függ, a tapasztalat azt mutatja, mindkét csoportban vannak felkészült, tudatosan gyermeket vállaló szülők, és olyanok, akik nem készültek fel teljesen erre a feladatra. A fiatalabb anyák többnyire kevésbé aggódnak, lazábban veszik az anyasággal járó nehézségeket, a harminc feletti anyák tökéletesebben, tervezettebben akarják megélni a gyermekkel otthon töltött időt, ezért többet aggódnak a kicsi egészsége, viselkedése, „furcsa” szokásai miatt, rugalmatlanabban viselik, ha valami nem a terv szerint megy.

MIN AGGÓDNAK LEGINKÁBB A FIATAL, ÉS MIN AZ IDŐSEBB ANYUKÁK?

Aki harminc felett vállalt első gyermeket, úgy érezheti, az idő szorítja, fél, hogy „elront” valamit, és már nem lesz ideje „kijavítani”. Ők jobban aggódnak a baba egészsége, fejlődési üteme miatt, alaposan szeretnék kihasználni az otthon, együtt töltött években rejlő lehetőségeket, hiszen gyakran évekig készültek erre. A fiatalabb anyák kevésbé terveznek előre, nem akarnak mindent tökéletesen csinálni és közben tartani, kevésbé érzik teljesít-

ménykényszerben magukat és a gyermeküket.

LÁTSZÓDHA A GYEREKEK VISELKEDÉSÉN, MENTALITÁSÁN, HOGY MILYEN KORÚ SZÜLŐK NEVELIK ŐKET?

A kor nem, inkább a mentalitás, a felkészültség, az önismeret számít. Sokan vállalnak gyermeket csak azért, mert „egy nőnek ez a feladata” vagy mert úgy érzik, kicsúsznak az időből. És a hozzáállás, az, ahogyan anyává válik egy nő, nagyban meghatározza azt is, hogyan viszonyul a gyermekéhez. Nyilván, aki tervezte, várta, felkészült a gyermekvállalásra, másként neveli a gyermekét, mint az, aki külső családi „kényszer” vagy megfélemlítés vágya miatt vállalt. A kiemondatlan belső feszültségek, a csalódás, a „nem tudok megfelelni” érzés pedig már kihát a gyermek viselkedésére is.

SZERINTE MIKOR „OPTIMÁLIS” SZÜLNI? TE HOGYAN GONDOLKODTÁL A SAJÁT GYERMEKEIDET ILLETŐEN?

Optimális időpont nem létezik, éppen az optimális helyzetre való várakozás eredményezi azt, hogy egyre kevesebb gyermek születik. Pszichés szempontból a megfelelő időpont az, amikor a szülők mindegyike (az apa és az anya egyaránt) felkészültnek érzi magát erre érzelmileg.

A kisgyermeknek nincs szükségük tökéletes lakásra vagy tökéletes autóra, akkor lesznek boldogok, ha a szülei boldognak érzik magukat a szülői szerepben, ha minél kevesebb külső elvárás nehezíti a gyermekvállalásra, ha valóban ajándéknak tekintik őket a szülei. Számomra mindig természetes volt, hogy gyermeket vállalok majd, huszonhét évesen éreztem úgy, hogy megérett rá az idő és jó anyukája tudnék lenni egy gyermeknek, aztán csakhamar született két kisfiam is.

MIT ÉRDEMES MÉRLEGELNI A DÖNTÉS MEGHOZATALAKOR? Leginkább azt, miért is szeretnénk gyermeket. A gyermeknevelés komoly önismereti munka is egyben. Teljesen fel-

készülni nem lehet rá, de érdemes jó előre tisztázni magunkkal, mit várunk ettől a helyzettől, mire számítunk. Gyakran a saját szülőkkel való rendezetlen viszony az, ami megnehezíti a gyermekünkkel való kapcsolatot, gátlásokat, feszültségeket okoz, de a rossz gyermekkori élmények, feldolgozatlan félelmek, az egyes családtagoknak való túlzott megfelelési kényszer is okozhat nehézségeket. A fiatalabb szervezet fizikailag jobban bírja a várandóssággal, szüléssel és csecsemőgondozással kapcsolatos megterhelést, viszont aki úgy érzi, hogy még nem készült fel a szülői szerepre, nem veszít semmit, ha vár még egy kicsit, és igyekszik tudatosan jobban megismerni önmagát.

A biológiát felülírta a társadalmi átalakulás



Dr. Illanitz Elemér, a Dr. Rose Magánkórház szülész-nőgyógyásza napi praxisában tapasztalja, hogy mostanában később szülnek a nők.

„Biológiai tény, hogy a nők a húszas éveik elején-közepén a legtermékenyebbek, a sikeresen végződő terhességek, az egészséges magzatok aránya is ebben az életkorban a legmagasabb – mondja dr. Illanitz Elemér. – Am úgy tűnik, mára a biológiát felülírta a társadalmi átalakulás: a nők a húszas éveiket a karrierjük építésére szánják. Figyelembe kell vennünk azt is, hogy manapság a harmincas éveikben járó nők egészen másképp gondolkodnak önmagukról, az egészségükről és a lehetőségeikről, mint a múlt század végén.

Magam is úgy gondolom: aki tudatosan készül a várandósságra, lelkiileg és fizikailag kiegyensúlyozottan vág bele a terhességbe, annak minden esélye megvan arra, hogy tökéletesen egészséges gyermeket hozzon világra. Ez akkor is igaz, ha idősebb a statisztikai átlagnál, ami egyébként a Dr. Rose szülészeti választó kismamákra is jellemző. Am ehhez nélkülözhetetlenek a szűrések, a rendszeres kontroll, a genetikai vizsgálat, melyekre kórházunkban különösen nagy hangsúlyt fektetünk. Magzati, csecsemő- és gyermekgyógyászati szűréseinket, vizsgálati csomagjainkat teljes körűtekintéssel állítottuk össze, szem előtt tartva, milyen kockázati tényezőket vet fel a szülő nők magasabb átlagéletkora.”

Jó teljesítménnyel könnyebb

Repka Ágnes
36 éves HR-szakértő,
a dolgozomami.hu
blog alapítója

A MUNKA VILÁGÁNAK SZAKÉRTŐJEKÉNT MIT TAPASZTALSZ, MIKÉNT MÉRLEGELNEK A NŐK A GYERMEKVÁLLALÁSKOR?

Ha gyermekvállalásról gondolkodik egy pár, valószínűleg nem a leendő kismama karrierje az első szempont, amit figyelembe vesznek, holott erre is kellene figyelni már a tervezés során is.

Ha csak a „piszkos anyagikat” nézzük, a korábbi fizetéshez igazodó, magas tgyás összegéhez a szülést megelőző két éven belül 365 nap biztosítási idő kell, tehát érdemes arra figyelni a leendő anyukáknak, hogy ezekben a megelőző években bejelentve, hivatalosan dolgozzanak, lehetőleg „zsebbe kapott” fizetésrészt nélkül. De nem csak emiatt érdemes egy új munkahelyen várni néhány évet a babázással. Ha valaki leteszi a névjegyét az asztalra, kellőképpen szorgalmasan, megbízhatóan dolgozik éveken keresztül, sokkal nagyobb az esélye, hogy a gyermek után szívesebben foglalkoztatja újra a munkáltatója, mint azt, aki a próbaidő után azonnal táppénzre megy, az állapotára hivatkozva. S bár sok orvos hangsúlyozza, hogy a késői években való szülés (35 év felett) kockázatokkal járhat, tény az is, hogy ha valaki vezető pozíciót szerzett ekkorra, több rugalmasságra számíthat visszatérése után is.

A SIKERESEBB NŐK SIKERESEBBEN IS TÉRHETNEK VISSZA A MUNKÁBA?

Általában minél többet ér el egy nő a választott szakmájában, minél nagyobb szakértelmet, minél jobb kapcsolatokat tudhat magáénak, annál nagyobb lesz a munkaerő-piaci



értéke szülés után is, és annál kevésbé kell megküzdenie a korábbi állásáért. Am ez nem azt jelenti, hogy mindenkinek ki kéne tolnia a szülés időpontját a harmincas évei végére! **MI A HELYZET A FIATALABB ANYUKÁKKAL?**

A fiatalabb anyukák sokszor rugalmasabbak, mivel nem értek el olyan sokat még a karrierjükben, könnyebben vállalnak a visszatérés után másikat, néha alacsonyabb beosztást, nekik még nem esik annyira rosszul a „lefokozás” a cégen belül, s így nagyobb megrázkódtatás nélkül vissza tudnak integrálódni a munka világába. Ha egy nő viszonylag fiatalon szül – és szerencsésen vissza tud térni dolgozni egy-két szülés után –, már nagyobb, önállóbb gyermekek mellett építheti a karrierjét a harmincas évei alatt, ami szintén előnyös lehet. Külföldi kutatások azt is feltárták, hogy a magas beosztásban lévő anyukák a babázás éve alatt is sokkal stresszesebbek, a munkahelyükön megszokott teljesítménykénysért odahaza sem tudják levetkőzni, s néha görcsösen meg akarnak felelni, tökéletesen csinálni mindent a gyermekkel kapcsolatban is.

VÉLEMÉNYED SZERINT MIKOR „KELL” SZÜLNI?

Akár nagyon fiatalon, akár később szül egy nő, minden-

képpen azt tudom tanácsolni, előtte jó teljesítményével, szorgalmával bizonyítsa a munkáltatójának, hogy megéri vele dolgozni – a szülés után is. A babázás alatt is rendszeresen tartsa a kapcsolatot a céggel, a főnökével, s ha lehet, ne maradjon túl soká távol, hiszen minél több időt tölt odahaza, annál kisebb az esélye annak, hogy visszaveszik.

Aki huszonhárom évesen szült, Adrienne

Huszonhárom és fél éves voltam, amikor Erik megszületett. Nem éreztem magam érettnek rá, de nem okozott problémát, hogy vállaljam a nem tervezett gyereket (persze az sem volt tervezve, hogy ne legyen). Hittem abban, azért, mert gyereke van, nem kell, hogy megváltozzon az életem. És nem is változott. Ha a csajokkal akartam találkozni, dumcsizni, beraktam a gyerkőcöt a kenguruba (ha jól emlékszem, nem volt még egyéves, mikor a kenguruzást kezdtem), a holmiját a válltáskába, és bárhova, minden tortúra nélkül eljutottam. Mivel másfél éves koráig szoptattam, nem kellett kaját, tápszert vinnem az útra, tejet forralnom vagy maszatolnom a bébitélel.



Ugyanannyira maradt spontán az életem, mint azelőtt. Később, mikor már volt autó, a nyári kirándulásokon úgy választottunk éttermet az esti vacsorához, hogy a kerthelyiségben levő asztal mellé tudjunk parkolni, amelyben a kicsi aludt a lehúzott ablak mögött. Egyáltalán nem változtattam

„AZT, HOGY MIKOR LESZÜNK ANYAKÉNT, APAKÉNT, CSALÁDKÉNT VALÓBAN BOLDOGOK, NEM ÍRJA FEL SENKI RECEPTRE. MINDENKINEK MAGÁNAK KELL ÉREZNI, ÉS AZT HISZEM, LEGKEVÉSBBÉ AKARNI KELL, INKÁBB FEJBEN IS ELDÖNTENI, HOGY »IGEN, JÖHET AZ, AMI MÉG NEM VOLT!« ”

► az életemen, és az én szabadidős elfoglaltságom nem változott át gyerekesre vagy gyerekközpontúra. Ugyanúgy volt koncert, múzeum; hittem benne, hogy a gyerekekbe beivódik a kultúra, és amúgy sem lehet elég fiatalon kezdeni. A gyerekprogramok extrák lettek az életemben, és nem csak arra szolgáltak, hogy helyettesítették az én érdeklődési körömet.

HAMAROSAN EGYEDÜLÁLLÓ ANYUKA LETTÉL. EZ ÓRIÁSI TEHER EGY FIATAL, ENERGIKUS NŐNEK IS. MIKÉNT VÁLTOZOTT MEG AZ ÉLETED?

Most, hogy Erik már tizenhét éves, van rá időm, hogy visszanezzek, elemezzem, felidézsem, ahogy felnevelkedett. Egyedülálló szülőnek lenni duplán hátrány. Nekem folyton két ember helyett kellett jelen lennem (fizikai képtelenség, hiszen az én napom is csak 24 órából áll). Hétköznap esténként vinnem kellett a háztartást és közben/ mellette tanulnom Erikkel meg „játszani”, vagy még inkább foglalkozni vele. Minden döntésért egyedül kellett vállalnom a felelősséget, egyedül kellett mérlegelnem, utánajárnom, elintéznem.

Egyedül aggódtam, ha beteg volt, egyedül virrasztottam fogzászkor – két ember életét

éltem el. És most, harminclenc és fél évesen fáradtnak és öregnek érzem magam. Hatvanévesnek. Az apja helyett is helytálltam, és az még egyszer tizenhét évnyi teher, tizenhét évnyi öregedés. Erik pedig majdnem pont a felét kapta, mint egy kétszülős családban felnövő gyerek. Hiszen szétszakadhattam én, akkor is csak 24 óra volt egy nap, és a munkát nem volt kivétel megosztanom, hogy a gyerek megérdemelten több figyelmet kapjon.

VIZONT MOST MÁR LASSAN ÖNÁLLÓ ÉLETET KEZD. MEGINT EGY NAGY VÁLTOZÁS ELŐTT ÁLLTOK.

Ha azt a másik tizenhét évnyi terhet leteszem, akkor azt mondhatom, mire a gyerek teljesen felnő, még csak negyvenhárom éves leszek, még tanulhatok, építhetem a karrieremet, kipróbálhatok egy csomó dolgot, amire nem adódott alkalom az elmúlt majd' két évtizedben. És még nem vagyok hajlott hátú öregasszony, még jól áll a miniszoknya, a magas sarkú, nincs még derék- meg hátfájás. A felnőtt gyerek a szabadság érzését adja vissza, miközben újraélem a fiatalságomat a gyerekeim ifjúságában... már csak egyet bánok. Ha tizennyolc évesen szültem volna, felnőtt gyerekekkel is csak harmincöt éves lennék.

hogy igyekezzünk, mert már ő is jönni szeretne. Így gondoltuk már akkor is, hogy nem lesz nagy korkülönbség a gyerekek között. Sokan riogatnak, hogy nagyon nehéz lesz, tizennyolc hónap nagyon kis különbség. Én nem szeretném előre el-

dönteni, hogy nehéz lesz-e. Nem is gondolom, hogy lenne ideális korkülönbség a gyerekek között, vagy másképp fogalmazva, minden korkülönbség ideális. Hiszek abban, hogy minden kisbaba akkor érkezik, amikor neki a legjobb.

Azt nézd, amid van, ne azt, amid nincs

A többség azt gondolja, négy gyermeket csak csodabogarak vállalnak. Pedig Anna (38) egyáltalán nem tűnik csodabogárnak. Két lábbal a földön járva intézi a hétköznapok feladatait, miközben a gyerekek megkapnak minden figyelmet, nem a tévé előtt nőnek fel. A gyermekei hat és fél, négy és fél, két és fél évesek, a legkisebb tizenegy hónapos.

GONDOLTÁL VALAHA ARRA, HOGY NÉGYGYEREKES ANYUKA LESZEL?
Nyolc és tizenegy gyerekről álmodoztam még tizenöt évesen. Azután az életem másként alakult, inkább dolgoztam, világmegváltottam (legalábbis azt hittem), és a családalapítás harmincegy éves koromban történt csak meg, ekkor mentem férjhez.

VOLT ELKÉPZELÉSED ARRÓL, MIKOR IS „KELLENE”, MIKOR LENNE „JÓ” SZÜLNI?
Nem. Szerintem nem nevezhetünk meg egy életkort ideálisnak ebből a szempontból. Az ember teste fejlődik, stagnál és leépül, ez szolgálhat irányítóként. Azt azonban, hogy mikor leszünk anyaként, apaként, családként valóban boldogok, nem írja fel senki receptre. Mindenkinek magának kell érezni, és azt hiszem, legkevésbé akarni kell, inkább fejben is eldönteni, hogy „Igen, jöhet az, ami még nem volt!”.
GYORSAN JÖTTEK EGYMÁS



UTÁN A GYEREKEK, TUDATOSAN DÖNTÖTTÉTEK ÍGY?

Tudatosan nem döntöttünk másként. A gyermek ajándék, hát mi sok ajándékot kaptunk aránylag rövid idő alatt. **SOKAN ÚGY KÉPZELJÜK, HOGY A NAGYCSALÁD ÉLETE EGY MERŐ KÁOSZ ÉS ZSIVAJ, AHOL A SZÜLŐKNEK SEMMI IDEJÜK NEM MARAD MAGUKRA. NEKTEK MIRŐL KELL LEMONDANI, MENNYI IDŐT TUDTOK MAGATOKRA, A KAPCSOLATOKRA SZÁNNI?**

Aki boldog, nem mond le semmiről, hiszen a boldogság az ember legjobb állapota. Mi most így vagyunk boldogok. Ha az embernek családja van, ne azt nézze, hogy már megint Rómában csavarog a barátnője, akinek nincsen családja. Nagyon egyszerű ez, azt nézd, amid van, és ne azt, amid nincs. Amúgy pedig azért, hogy egy feleség anyává, egy férj pedig apává lesz, csak mélyül a kapcsolatuk. Én azt éreztem, hogy minden szülés alkalmával a férjem job-

ban szerelmes lett belém, Zsófi születését is (negyedik gyermek) olyan izgalommal vártuk, mint a gyerekek a karácsonyt. **SZERINTE MIÉRT FÉLNEK AZ EMBEREK TÖBB GYERMEKET VÁLLALNI?**
Azt szeretném elmondani, hogy nem mindenkinek kell gyermeket vállalni. Van, aki egy gyermekkel lesz boldog, van, akinek nyolc is kevés a teljesség megéléséhez. Nem mi döntjük el, hogy hány gyermekünk lesz. Azonban félelemből cselekedni nem szabad. A „félelmet” ki kel-

lene törölni a szóhasználatunkból. A dolgok akkor mennek nehezen és végződnek rosszul, ha félünk. Nem félni kell, hanem bízni, vállalni és megélni. Aki fél, nem él meg semmit igazán. Nem kell félni a szüléstől, nem kell aggódni, hogy képes leszek-e felnevelni stb. Kevesebb televíziót kell nézni, mert ezt a mentalitást onnan szippantják magukba az emberek. Életet adni a legszebb dolog a világon, és nem tehetjük meg annyiszor, ahányszor szeretnénk! Ez a lényeg.

Farkasházi Réka (35) színésznő

Kétgyermekes anyuka, az anyakanyar.hu egyik alapítója. Réka a kisfiát a húszas évei közepén, a kislányát harminc felett szülte.



Beni. Mindkét várandósságom hasonló volt. Az első hónapok nehézségei után nagyon élveztem ezt az állapotot. Imádkoztam, hogy terhes legyek. A szülések viszont csak abban hasonlítottak, hogy mindkettő elég hosszasan zajlott.

MÁSKÉNT

NEVELED A KICSIT, MINT A NAGYOT?

Azt tapasztalom, a második gyerekekkel sokkal könnyebb bánni. Lehet, az az oka, hogy nálunk a második kislány, lehet, hogy egyszerűen a rutin teszi. Egy-két dologban voltam csak tudatosabb Rebekánál. Az egyik ilyen az altatás problémaköre. Beni nagyon sokszor kelt fel éjszakánként, nagyon sokáig és nehezen is aludt el. Ezért Rebekánál nagyon pontos koreográfia szerint zajlottak az esti programok. Meg is lett az eredménye. Legalábbis egy darabig. **df**

VOLT ELKÉPZELÉSED GYEREKKÉNT, MIKOR SZERETNÉL GYERMEKET?

Nagyon korán, már húszévesen nagyon vágytam arra, hogy anyuka legyek. Ehhez képest huszonhat évesen szültem meg a fiamat. Vagyis az én szemléletem szerint kicsit későn. Persze a kórházban szinte csitirinek számítottam. **MILYEN SZEMPONTOK SZERINT MÉRLEGELTÉL?**
Egy fontos szempont volt, amiért eddig vártunk a férjemmel, az, hogy ő nyugodtan befejezhesse az egyetemét. Amint munkába állt, azonnal jött

Vegye kézbe az egészségét, olvassa a Természetgyógyász Magazin!



Keresse minden hónapban az újságárosoknál!
Ha előfizet, jelentős összeget takarít meg. Megrendelését a következő címre szíveskedjék küldeni:

Magyar Posta Zrt.
Hírlap Üzlet
1900 Budapest, Orczy tér 1.



TERMEZET
GYÓGYÁSZ magazin
A test, lélek, szellem harmóniája

www.tgy-magazin.hu

Akkor érkezik, amikor neki a legjobb

György Kata (37) is a később szültek közé tartozik, tizennyolc hónapos a kisfia, és mindennapos a kislányával.

TUDATOS DÖNTÉS VOLT, HOGY ILYEN HAMAR ÉRKEZZEN A KISTESTVÉR?

Hamarosan megszülető kislányunk már az első várandósságom alatt üzent álmomban,



FOTÓ: KŐÖ ADRIENN