

Történetek a koraszülöttségről



Történetek
a Korábban
Érkeztem Alapítvány
mentoraitól

2020.



Copyright © Minden jog fenntartva.

Jelen mű egésze, szövege, ábraanyaga és valamennyi alkotórésze szerzői jogi oltalom alatt áll. A mű a Korábban érkeztem Alapítvány tulajdonát képezi, így a mű egészének, vagy részben történő bárminemű felhasználása, többszörözése, akár mechanikai, akár fotó- vagy elektronikus módon tilos.

Magáncélra külön engedély nélkül, ingyenesen letölthető az oldalon közzétett mű, feltéve, ha a letöltés közvetve sem szolgál üzleti célt, és nem hátrányos a mű rendeltetésszerű felhasználására, illetve a szerző érdekeit nem sérti. A magáncélra letöltött anyagok további terjesztése, felhasználása azonban tilos, és e tilalom megszegése kártérítési eljárást von maga után.

Minden más esetben kifejezett írásbeli hozzájárulás szükséges a felhasználáshoz.

Különösen tilos a magáncélú használat esetén túl az oldalon közzétett műveknek bármely technikai módszerrel, bármely típusú adathordozóra történő többszörözése, átdolgozása, terjesztése, nyilvánosságához közvetítése vagy más módon történő felhasználása az Alapítvány írásbeli előzetes hozzájárulása nélkül.

cím: 6726 Szeged, Fő fasor 9.
e-mail: info@koramentorhaz.hu

www.koramentorhaz.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

NAGYVILÁGBA BELENŐNI...

TÖRTÉNETEK KORASZÜLÖTTEKRŐL ÉS CSALÁDJAIKRÓL

„Nagy a világ, ők is belenőnek.”

KEPES ANDRÁS

ELŐSZÓ

KORASZÜLÖTT AZ A KISBABA, aki a várandósság betöltött 37. hetét megelőzően érkezik meg közénk. Hazánkban jelenleg (2020-ban) 8-10% körül mozog a koraszülések éves aránya. A korábban született gyerekek még nem érték el a teljes „érettség” állapotát, még nem fejlődött ki minden szervük a megfelelő működéshez. Egészségi állapotuk megtartása, minél kisebb súllyal érkeztek, annál több megoldandó helyzetet rejt.

Nyolc-tíz százalék. Gondoljunk bele: ez azt jelenti, hogy szinte mindannyiunknak van korábban érkezett osztálytársa, rokona, munkatársa. Nem is tűnik fel, ugye? Valahogy olyan természetes, hogy itt vannak velünk, ha egyáltalán tudunk róluk... Vagy talán ők maguk sem tulajdonítanak ennek túl nagy jelentőséget – ha olyan szerencsések, hogy nagyobb maradandó következmények nélkül nőhettek fel. Itt vannak köztünk-velünk azok is, akiket kísérnek a koraszülöttség következményei – ők tanítanak minket: hogy mi mindenre és milyen gazdagon, az a találkozásunk során bontakozik ki.

A koraszülöttek szülei, a korábban érkezett babákat ellátó orvosok, ápolók pedig egybehangzóan azt állítják: a koraszülöttek mindannyian „PIC-i hősök”. Olyan hősök, akik a saját életüket úgy kezdték, hogy egy plexivel körbezárt csatatéren küzdöttek az életükért. És hősök a babával együtt anyává és apává születő szüleik is, akiknek meg kell küzdeniük a saját büntudatukkal, félelmeikkel, a pánikkal, a rossz hírekkel...

No és van még egy szereplő, aki mélyen megérinti a gyermeket az inkubátorban, és szüleit a nagyvilágban. Senki sem akarja, mégis belefogalmaz a formálódó család közös történetébe: „Ő” az elválasztottság! A koraszülésben érintetteknek éppen akkor nincs módjuk jelen lenni egymás életében, amikor nagyon-nagyon szükségük lenne egymásra. De: éppen azért, hogy – szerencsés esetben – később egymás életének valós főszereplőivé válhassanak. Ebben jelent mérhetetlenül sokat a gyógyító személyzet munkája a kórházban, a PIC-en.

Az alábbi oldalakon koraszüléssel kapcsolatos történeteket ismerhet meg a Kedves Olvasó.

Ezeket a történetek túlnyomórészt a Korábban Érkeztem Alapítvány által létrehozott, koraszülésben érintettekből álló önkéntes hálózat tagjai, a mentorok tollából származnak. Minden szerző maga döntött arról, hogy mit, hogyan akar elmesélni, így kéréseiket, saját történetüket tiszteletben tartva jelentetjük meg névvel vagy név nélkül, mindenkinek a saját stílusában megfogalmazva az írásaikat.

Mindannyiukra, kivétel nélkül minden szerzőre igaz, hogy megjárták a maguk embert próbálóan nehéz, veszteséggel, fenyegető veszteséggel, kétellyel, reménnyel, bizalommal, újrafelismeréssel, megbékéléssel és új felismerésekkel szegélyezett útjukat. Mindeközben átértékelték az emberi létezés, az anyaság (és az apaság) mélységeit és magasságait és más emberekké váltak.

Ezekben a történetekben sokszor jelennek meg fájdalmas, veszteségről vagy épp leírhatatlan félelemről, traumáról szóló beszámolók. Kötelességünknek érezzük jelezni, hogy kötetünket olyan olvasóknak ajánljuk, akik nem gyermekvárásra, családjuk bővülésére készülnek éppen.

Minden koraszülés-történet egyszeri, egyedi, megismételhetetlen. Vannak azonban közös pontok is. Több írásban visszaköszön az élmény: *„Többé már semmi sem lehet olyan, mint előtte volt – valami egyszer és mindenkorra megváltozott, más emberré és más szülővé lettem, mást gondolok-érezek most értékesnek, mint azelőtt.”* Egészen máshogy lehet örülni egy mozdulatnak, egy mosolynak, egy lépésnek.

Sok idő telt el Lion, később pedig County „gyerekkeltetői” óta, amik a jelenlegi inkubátorok ősei voltak. Ezeket, bennük a gyerekekkel, pénzért mutogatták az érdeklődő nagyérdeműnek, sokszor a világkiállításokon. Sok szülő, szakember, önkéntes, tapasztalati szakértő nemzedékeken átívelő munkássága révén jutottunk el oda, hogy a koraszülöttek ellátása révén nagyon sok baba kiváló esélyekkel indul az életnek. Mindeközben hangja lett az élményeknek, szavakra találtak a szülők, hogy elmondják az elmondhatatlant.

Talán most jutunk oda, hogy már koraszülött szülőknek is van „inkubátora”: a közösség, ahol, sorstársakkal találkozáskor megértésre találhatnak, és az őket egyre inkább partnerként kezelő és az ápolási teendőikbe bevonó koraszülött ellátás is egy-egy fontos része ennek a folyamatnak.

Így a baba is és szülei is egyre inkább tudnak biztonságban és egymás mellett haladva fejlődni.

Küldetése szerint a Korábban Érkeztem Alapítvány és ez, a mentorok jóvoltából összeálló könyv is ezt a célt szolgálja.

Ezúton fejezzük ki köszönetünket minden egyes koraszülésben érintett édesanyának, édesapának, hogy szembenézett a múltjával és vállalta az igénybevételt, amit a saját történetének megírása jelent.

Hiszünk abban, hogy minden koraszülésben érintett olvasónak tud támaszt, új impulzust adni ez a történetgyűjtemény. Éppen ezért olvasását leginkább azoknak ajánljuk, akik maguk is korábban érkeztek meg szülőként vagy akár már felnőtt életüket élik, de volt koraszülöttként szeretnének többet megtudni arról, mit is jelenthetett ez az élethelyzet a szüleinek.

Köszönet a szerzőknek, éljenek a PIC-i Hősök!

KORÁBBAN ÉRKEZTEM ALAPÍTVÁNY

Szeged, 2020. április 16.

NEHÉZ VOLT OTTHAGYNI A PIC BIZTONSÁGÁT

Reni és Noa (27 hétre született) története

VÁRANDÓSSÁGOM ALATT MINDEN RENDBEN VOLT, egészen a terhesség 26. hetéig. Egy keddi éjszakán vérezni kezdtem, kétségbe esve hívtam a férjem, aki épp szolgálatban volt, hogy nagy baj van, azonnal jöjjön haza. Én, míg ő nem érkezett meg, rendbe tettem magam. Öcsém segített mindenben, ő vigyázott Benire, a fiunkra, míg mi a kórházba rohantunk. Útközben mondtam a férjemnek, Robinak, hogy készüljön fel a legrosszabbra. Nagyon féltünk.

11 napot töltöttem a kórházban, majd 28-án, pénteken hazaengedtek. Boldog voltam, hogy a fiammal lehetek, aki még csak 4 éves volt ekkor. Az öröm nem sokáig tartott. Éjfél előtt pár perccel kezdődött minden előlről. Újra kórházba kerültem. Szombat kora délután átszállítottak Kecskemétre, mert ha beindul a szülés, ott van PIC-osztály és a baba a legjobb kezekben lesz. Zokogva hívtam a férjem, hogy elszállítanak Kecskemétre, mert ott van PIC-osztály és ha bármi gond van, ott jó kezekben van a pici, és a legjobb ellátást is ott tudják biztosítani a számára. Miután a mentővel Kecskemétre értünk, elkezdődtek a vizsgálatok. Ekkor 12.40 perc volt. Kicsiny családom jött utánam. Beszéltem az orvossal, hogy mire számítsak, hogyan tovább. Mondta, hogy a kiírt dátumig (november 24.) biztosan nem mehetek haza. Miután megkaptam a második tüdőérlelőt, felvisznek a terhespatológiára szigorú fekvés vár rám. Az orvossal való beszélgetést a férjem is hallotta, még pár szót váltottunk és elköszöntünk egymástól. Ekkor este 7 óra volt. Én vártam, hogy felkerüljek az osztályra. Pihengettem. Több szülés is ekkor zajlott, én csak ott feküdtem és néztem, hogy szaladgálnak az orvos meg a szülésznők. Egyszer csak egy furcsa érzést éreztem: elsötétült minden előttem és gyengének éreztem magam. Kiabálni kezdtem: „Jöjjön valaki, rosszul vagyok” Szaladt az orvos és már telefonált is. Sürgősségi császár, irány a műtő. Nagyon kétségbe estem, mert még sohasem operáltak meg. Mi vár rám? A férjem otthon a fiammal – nincs itt mellettem. A fiamra gondoltam, mi lesz vele, ha bármi történik velem a műtét alatt. Bevittek a műtőbe, hajnali 2.38 volt, fáztam, féltem, ideges voltam. Az aneszteziológus beszélt hozzám, mondta, hogy mi fog történni. Igyam meg a folyadékot, el fognak altatni. Egyszer csak jött egy hölgy, hogy mondjak egy lány- és egy fiúnevet. Válaszoltam neki, hogy csak lánynevet mondok mert az ultrahang azt mutatta, hogy kislány, úgyhogy Noa lesz a

neve. Fiú név is kell, mert már volt, hogy meglepetésre fiú lett a baba. Mondtam, hogy jó, akkor legyen Benett. Mire kimondtam a neveket, már aludtam is 2.55 perckor ébresztettek fel hogy: „Anya, kislánya van.” Hajnali fél hatkor lent voltam az osztályon és egy tündéri ápoló volt a kórteremben, mikor felébredtem. Csak azt kérdeztem, hogy hol vagyok és hol a gyerekem. Hívtam a férjemet: „Apa lettél, meg kellett, hogy császározzanak, nem tudom mi van a kislányunkkal, csak annyit, hogy 1060g” – és kinyomtam a telefont . Visszaaludtam. Reggel 7 órakor lejött az orvos, aki műtött. Megfogta a kezem és annyit mondott: „Gratulálok a kislányához, 1060g, 37cm. Anya, ugye tudja hogy tíz



percen múlt az életük? Lepényleválás miatt kellett a sürgősségi császárt elvégezni.” Én csak annyit tudtam mondani, hogy: „Köszönöm.” 7.30-kor ismét hívtam a férjemet, aki szolgálatban volt. „Apa, tíz percen múlt az életünk.”

Délután egy órakor felkelhettem, megfürödtem és mondta az ápoló, hogy menjek a pulthoz, felhívja a PIC-osztályt, és tudok beszélni az ottaniakkal, hogy mikor látha-



tom a lányomat. Háromkor felkísért a nővér a harmadikra, segített a beöltözésben és mentem a kislányomhoz. Ez volt az első találkozásunk. Mikor megláttam, olyan kis törékeny pici volt.

Rosszul lettem, levittek az osztályra. Másnap a férjemmel együtt mentünk vissza. Apát felkészítettem, hogy be kell öltözni, nagyon meleg van bent, és Noa nagyon pici, mindenhol csövek lógnak és pittyegnek a gépek. Második találkozásunkkor kicsit erősebb voltam, de nem tudtam visszatartani a sírást. Sírva mondtam apának: „Nézd, milyen gyönyörű.” „Igen, nekünk a legszebb” – válaszolta. Biztonságban éreztem magam, mikor a férjem jött látogatni minket.

Szerdán engedtek haza. A kislányom a PIC-osztályon, nekem meg haza kellett jönnöm, mert nem volt hely a szobákban, ahol az anyák el voltak szállásolva, míg a babájuk bent tartózkodik a kórházban. Hazaindulás előtt felmentem hozzá, és elmondtam neki, hogy hazamegyek, de holnap jövök hozzá. Kétnaponta jártunk fel Kecskemétre látogat-

ni, de a kocsiban volt mindig a bőrönd. Ha van hely, akkor az osztályon maradok és így nem kell ingázni Jánoshalma –Kecskemét között.

Mikor már az anyaszobában laktam, nehéz volt, hogy én ott vagyok, közben pedig a fiam és a férjem otthon. 2015. augusztus 30. és november 2. között vendégeskedtünk az osztályon. Voltak nehéz pillanatok, de ott volt a fény az alagút végén. Egyszer csak szól-
tak, hogy mehetünk haza. Boldog voltam, hogy most már egy teljes család vagyunk, és hogy a fiam is láthatja a hűgát. Félelmeim is voltak. Jól fogom csinálni? Minden rendben lesz? Tudtam, hogy csak akkor adják haza a babákat, ha már minden rendben lesz. Mikor beléptünk a házunkba, öröm és büszkeség töltött el, hogy végigcsináltuk és milyen erős lányunk van, aki igazán megharcolt az életért. Mindentől féltettem, még a fiamat is kivet-
tem néhány hétre az óvodából, nehogy valamit összeszedjünk. Mindent, amit mondtak, szigorúan betartottunk. Ami igazán rossz volt, hogy hetente 1-2 napot is utaznunk kellett kontrollra. Tornára is hordtuk heti két alkalommal. Kis idő kellett, mire beleszoktunk a napi programokba, de jól vettük az akadályt, és teljesítettük, amit mondtak.

2018-ban elvégeztem a mentorképzést (20 óra koraszülés-élményfeldolgozás és 10 óra laikus segítő képzés) Az interneten találtam egy hirdetést, hogy koraszülött szülőket keresnek. Felhívtam a kontaktot és jelentkeztem. Számomra attól a perctől, hogy Noa



megszületett, teljesen világos volt, hogy nekem kell valamit tennem, ezért jelentkeztem a mentorképzésre. 2018-ban szerveztem először Jánoshalmán Koraszülött Világnapot.

2019-ben már Jánoshalmán a Városháza előtt tartottuk.

Az igazi biztonságot a Mentorházak adják! Tudom, ha baj van, felhívom őket és segítenek! Én személy szerint a koraszüléskor tapasztaltam meg, hogy CSODÁK IGENIS LÉTEZNEK!

A Legkisebbekből lesznek a legnagyobb hősök!

KATYMARAC RENÁTA

HANNA, AKI CSODAKÉNT ÉRKEZETT

ELHATÁROZTUK, HOGY – BÁR KETYEK AZ A BIZONYOS BIOLÓGIAI ÓRA – mi mégis szeretnénk közös gyermeket. Nekem már volt kettő, de páromnak még nem.

Nem bíztam a véletlenre, ezért regisztráltam egy oldalra, ahol a ciklusaim alapján pontosan jelzett a telefonom, hogy mikor van ovulációm és a naptáramban is jelölgettem.

Néhány hónap múlva boldogan mutattam a pozitív tesztet a páromnak. Már a jövőt terveztük a babával, de sajnos a terhesség 10. hetében elvesztettük, és a következő babánkat pedig a 11. hétben. Ennek a gyásznak a feldolgozása hosszú idő volt. Hetekig sírtam, és gyötört a bűntudat. Végül egy előre, hónapokkal lefoglalt horvátországi nyaralás zökkentett ki az önsajnálattól, ebből a borzalmas lelkiállapotból. Szervi problémát nem állapítottak meg. A vetélésekre nem volt magyarázat.

Majd teltek a hónapok, évek, és a sikertelenség miatt feladtuk a reményt, hogy valaha közös babánk születik. Már nem is beszéltünk róla.

Munkahelyet váltottam, ahol volt teendőm rendesen. Minden gondolatomat lekötötte a sok új feladat.

Eszembe sem jutott, hogy talán babát várok, azért késhet a menzeszem. Aztán nem csak, hogy késett...

A pozitív teszt után, olyannyira nem hittem el, hogy csináltam még egyet. Ami már hihetővé tette, hogy babát várok.

Aggódtam, rettegettem, mi fog következni. Babonából ezúttal nem kísért el a párom a nőgyógyászhoz.

Hazafelé útközben találkoztunk. Mikor átadtam a fotót a babáról, az ő szemébe is könnyek szöktek, és megpuszilta a fotót, amin a picikénk volt.

A genetikai vizsgálat, majd a teszt eredményei sem utaltak rendellenességre, így megnyugodhattunk.

A terhességem viszonylag problémamentes volt, és azon kívül, hogy kímélnem kellett magam, nem voltak rosszulléteim, nem híztam sokat, vérnyomás, cukor, vas rendben volt.

Természetesen a koromra való tekintettel igényelt a terhesség nagyobb odafigyelést, mivel ekkor már betöltöttem a 43.évémet.

Majd egyik pillanatról a másikra újból elkapott a félelem és a rettegés!

Minden előzmény nélkül történt, hogy 2018. december 7-én, éjjel fél 12-kor valami fura érzésre lettem figyelmes. Ahogy a baba mozgott a pocakomban, mintha valami szivárogná. Felálltam és nagyobb mennyiségben víz folyt ki, amit abban a pillanatban tudtam, hogy ez nem éppen jó, hiszen a 32. hét +5. napon nagyon korai.

Reméltem, ez csak a hólyagomból szivárog, amit esetleg a baba nyom, de hamar rájöttem, hogy ez bizony komoly mennyiségű magzatvíz.

A párom Németországban dolgozott éppen, és két nap múlva érkezett haza. A nagylányommal voltam, aki 18 éves. Felébresztettem, hogy baj van, segítsen gyorsan összepakolni. Közben anyósomat hívtam, hogy vigyen be a kórházba.

Törölközővel a lábam között próbáltam nyugodt maradni. Összeszedni mindent, ami re szükségem lehet. Biztos voltam benne, hogy a kórházból csak akkor jöhetek haza, ha a babám megszületik. Félttem. Nagyon félttem, hiszen még több, mint másfél hónapom volt a kiírt időpontig. Zavart voltam, a feltett kérdésekre nem igazán tudtam válaszolni, mert nem is igazán tudtam figyelni, sokkoltak a történetek.

A gondolataim csak azon jártak, hogy milyen esélyei vannak a picikémnek. Hiszen el sem tudtam képzelni!

Rajtam kívül talán sok ember nem tudja, mit is jelent valójában az, hogy koraszülött. Ez a szó ma már számomra harcost jelent! Igazi csodát!

Sosem olvastam róla, nem akartam ezzel foglalkozni, egyszerűen, nem hittem, hogy nekem erről bármit is tudnom kéne. Velünk ez nem történhet meg!

A kórházban miután az orvos megvizsgált, mondta, hogy megrepedt a burok és a magzatvíz folyik, ami egy visszafordíthatatlan folyamat. Fel kell készülni, hogy a baba bármikor megszülethet.

Mivel ebben a kórházban nincs koraszülött intenzív ellátás, ezért azonnal a Pécsi Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikára szállítanak mentővel. Jelenleg a baba állapota jó, a súlya 2 kiló körül van, és jók az esélyei, ha most megszületne, DE megpróbálják a lehető legtovább benntartani, mert azaz idő ajándék, amit még a pocakban tölthet. Lehet, néhány nap, óra, vagy akár 2 hét.

Vizsgálatokat végeztek, infúziót kötöttek be és megkaptam a tüdőérlelőt, ami nagyon fontos a koraszülött babáknál. Nem voltak fájásaim, csak a rettegés, a félelem, hogy mi fog vele történni.

A terhespatológiára kerültem, ahol folyamatosan figyelték a babám és az én állapotot-

mat. Nyugtattak, hogy nem lesz semmi baj, jó helyen vagyunk, bármi is történik, vigyázni fognak ránk.

Nem mondhatom, hogy teljesen megnyugodtam, de már tudtam, hogy hamarosan megláthatjuk a pici babánkat. Közben a párom is megérkezett Németországból, így már mellettem tudott lenni. Próbáltuk egymásban tartani a lelket. Ő még nem tudja milyen egy időre született kisbaba, de hamarosan megtudja, milyen koraszülőnek lenni.

Hétfői napon betöltöttem a 33. hetet. A keddi véreredményben az értékek az antibiotikum ellenére, romlani kezdtek, így délután egy utolsó ultrahang vizsgálatot követően költöztem fel a szülőszobára. Szülésindítás következett. Párom és nagylányom siettek be hozzám, de csak a párom jöhetett be a szülőszobára, ahol már intenzíven jöttek a fájások. Ám egyszer csak a fájás közben a babám szívhangja lassulni kezdett. Sajnos, a méhszáj állapota, az elmúlt 4 órában semmit nem változott, így azonnal császármetszést kellett végezni. Erre sem voltam felkészülve. Másik két gyermekem 41 hétre, simán jött világra.

Ekkor már kétségbe estem. Nem altatásban, hanem érzéstelenítésben végzik a műtétet.

Reszkettem minden porcikámban, és félttem. A műtőben egy nagyon kedves szemű hölgy, próbált nyugtatni és kérdezte, mi lesz a baba neve. Tudtuk, hogy kislány lesz, fiú néven nem gondolkodtunk, illetve nem volt időnk gondolkodni. Újabb meglepetés akkor ért volna minket, ha kisfiúnk születik.

Kiemelték a babámat a pocakomból, és akkor meghallottam, hogy vékony hangon ugyan, de felsír. Ez jó jel!

Potyogtak a könnyeim! Édes istenem él, és lélegzik! Megmutatták őt egy pillanatra. Annyira pici volt, hogy alig látszott belőle valami, ahogyan be volt bugyolálva.

Átvitték egy szomszédos helységbe, ahol egy felkészült team várta az apróságot.

Miközben vizsgálták és rendezték hallottam, hogy erőteljesen sír. Tudtam, hogy ez, az én picikém hangja. Tudtam, hogy erős, életrevaló kisbaba!

A kedves szemű hölgy odajött és elmondta, hogy a kislányom jól van, 1960 gramm és 45 cm, és mindjárt idehozza, amint ellátták. 2018. december 11-én 21:44-kor megszületett Hanna.

Néhány perc múlva meghozta őt! Megpusziltam a homlokát. Olyan pici volt, meleg és puha... és gyönyörű.

A műtét többi része számomra végtelenül hosszú volt, és az őrzőben töltött további idő is. Hibáztattam magam, dühös voltam, csalódott és rettenetesen aggódtam. Gyászoltam! Gyászoltam a terhességem legszebb részét, amit nem tudtam végig vinni. Aminek érzését két előző gyermekemnél átéltem, azt, amikor a testem és a lelkem felkészül a baba érkezésére, amikor mosolyogva, várakozással telve bemegyünk a kórházba, hogy életet adjak a mi kis babánknak...

Vártam, hogy látogatási idő legyen, és bemehessek arra a helyre, amit Koraszülött Intenzív Osztálynak hívnak.

Egy dolgot, már tudtam, hogy csoda született, egy igazi kis harcos! A mi kis csodánk! Akire olyan sokat vártunk!

Amikor beléptem, olyan egyedül éreztem magam, kiszolgáltatottnak és mintha újra egy kislány lennék, aki elveszett, és keresi a legféltettebb kincsét.

Nagyon kedvesen, segítőkészen fogadtak ebben a steril, gépek csipogásától hangos furcsa világban. Mikor megpillantottam Hannát, csak sírtam és sírtam. Segítséggel felvettem, mert mindenféle csövek lógtak a fejéből, a meleg puha kis teste, az illata megnyugtató. Nehezen tudtam őt otthagyni.

Hannának nem kellett légzéztámogatás, és egyéb más beavatkozásokra sem volt szüksége, így 7 nap után elhagyhattuk a kórházat, és hazavihettük.

Következő időszak leginkább a súlygyarapodás, és a fejlődéssel kapcsolatos ellenőrzések időszaka volt.

A fejlődésneurológián figyelemmel kísérik a súlygyarapodást; a fej- mellkas méret, látás-hallás, figyelem fejlődését, érzékelést, a mozgásfejlődése szempontjából „házi feladatot” kaptunk, veleszületett izomtónus gyengeség és nyaki hypotónia miatt. Napi 6 x 5 perc ülésbehúzást, ami nem igazán akart menni. Hanna 5 hetes volt, mikor Dévény-tornásztól kértem időpontot állapotfelmérésre. Szükségesnek látta a kezelést és már néhány nap múlva meg is kezdtük a munkát. Hanna rendkívül türelmesen, kitartóan dolgozott együtt a tornán. Ritkán sírt, látható volt, hogy szereti. Egy alkalommal apukája vitte, és nagyon büszke volt a kicsi lányára, mert gyönyörűen együttműködött, mindenféle hiszti és sírás nélkül.

Ennek az eredménye hosszú munka folyamata volt, mert 4 hónapos koráig, még mindig nem tudta tartani a fejét, hason fekvésből pedig nem tudta átfordítani anélkül, hogy ne az orrával túrna. Aztán egyszer csak megtörtént a csoda! Hanna megtartotta

a fejét, majd két hét elteltével már hátról hasra fordult, néhány nap múlva meg vissza. Ekkor már olyan gyorsan beindult a mozgásfejlődés, hogy hetek alatt utolérte időre született társait. Szépen végigment azokon a fejlődési szakaszokon, amiken egy egészséges újszülöttnak kell. Közben az ellenőrzésekre visszajártunk, de már ritkábban kellett menni.

A felállás, bútorok melletti séta már 9 hónaposan elérkezett, de önállóan 12 és fél hónaposan tanult meg járni, és ekkor már a beszédfejlődése is beindult.

Mindeközben az interneten olvastam a Korábban Érkeztem Alapítványról, az ő „mentoraiknak a küldetéséről” és úgy éreztem, hogy részt veszek az általuk szervezett szülés feldolgozással kapcsolatos programon, mert a koraszülés traumája, és az elveszített terhességek lelkileg nagyon megviseltek. A program segítségével sikerült ezt a veszteséget feldolgoznom.

2020. március 11-én a 15 hónapos státuszvizsgálat szerint 8870g és 76cm. Igazi egyéniség, akinek saját elképzelései vannak. Kezdi a saját határait megtapasztalni, ami néha hisztit vált ki belőle, de ez az egészséges személyiségfejlődés része. Egyre több dolgot vesz át a környezetéből, képes bárkit utánozni. Már a fejlődésneurológiai vizsgálatokra sem kell járnunk. Mindenkinek, aki még az út elején jár, üzenem, hogy tartson ki, mert vannak csodák, és van élet a PIC után.

NAGY ANETT

HARMADIK CSODÁNK – BENEDEK TÖRTÉNETE, AKI NAGY ÉS ERŐS BABAKÉNT SZÜLETETT NEM KORÁN, DE SOK MEGKÜZDENIVALÓVAL

AHARMINCADIK HETET TÖLTÖTTEM a harmadik kisfiúnkkal való várandósságomban, amikor megtudtuk, hogy nincs minden rendben Benedekkel.

Az éppen soron következő várandós gondozási ultrahangon a szonográfus hosszas vizsgálódás után annyit mondott, hogy van a babának egy kismértékű agykamra tágulata, „...de ne tessék megijedni, mert ez sok mindentől lehet, meg nem is nagy, csak mindenképpen konzultáljon a gondozó orvosával, hátha fertőzés, amire kéne antibiotikum, és jöjjön vissza szerdán reggel, hogy alaposabban megvizsgálhassa itt is az orvosunk”. Hétfő volt. Nem tudtam mit kezdeni a hírrrel, de arra gondoltam, hogy velünk nem történhet baj, eddig sem történt... Ugye, az ember nehezen gondolja, hogy pont nála csap be a villám, mellénk bárhová nagyobb eséllyel, de nálunk, ugyan!? Felhívtam az orvosomat, aki megnyugtatóan, hogy nem kell külön elmennem hozzá, majd szerdán bejön ő is a kórházba és ott mindenre megoldást találunk. Azon a szerda reggelen, álltam a folyósón, vártam a kórházi orvosra, akié volt a feladat, hogy tüzetesebben megvizsgálja a babánkat, közben a férjem édesanyja hívott, hogy hogy vagyok. Aggódtam, megvoltak az előérzeteim, de magam sem hittem nekik, hát nem panaszkodtam. Majd előkerült az orvos, és kérte, hogy várjak még, mert az enyém egy hosszabb vizsgálat lesz, előre venne egy egyszerűbbet... Csendben meredt a képernyőre, nagyon hosszan, végtelenül hosszan vizsgált, és a fejét csóválta. Akkor már „mindent” tudtam, csak vártam a szavakat. Miért nem mondja? Kiment a szobából, majd bejött a gondozó orvosommal és kérdezték, hogy a férjem elérhető-e. Hát felhívtam, hogy jöjjön be, ahogy tud. Hamarosan megérkezett, addigra megtudtam, hogy Benedekünk fejlődési rendellenességgel fog világra jönni, nyitott gerince van, annak következménye a kamra tágulat, és még több más eltérés is a központi idegrendszerben. Kettőnknek részletesebben is előadta a kórházi orvos, amit akkor tudni lehetett Beniről, és hogy ez az étellel nem összeegyeztethetetlen, de nem lesz könnyű, nagyon sok ismeretlen van és lesz is benne.

Kényes téma a mai világban, de hozzá tartozik a történetünkhöz, hogy Benedeknek a fogantatásától kezdve helye van a családuknban, minden körülmény ellenére és azzal együtt! Erről meg is nyugtattuk a jelen lévőket, hogy fel sem merül a kérdés, mi

lett volna, ha előbb megtudhatjuk, hogy nem egészségesen fejlődik. Minden szaktudás, energia, eszköz most arra kell, hogy hogyan tovább – úgy, hogy a legtöbbet hozzuk ki a helyzetből! Az orvosok végtelenül segítőkészek voltak, telefonáltak a legjobb szakembereknek, közben a kérdéseinkre válaszoltak, mutatták és magyarázták az ultrahang felvételt. Végül úgy jöttünk el a férjemmel, hogy Debrecenben már vár egy orvos csapat, van szülész orvos, van neonatológus meg idegsebész, akik készülnek a Beni születésére. Ott lesz a legjobb kezek között, ezért javasolt, hogy ott is szülessen meg. Na de az hogyan lehetséges? Alig másfél éves ikrekkel vagyok otthon, velük mi lesz addig?

Nem volt könnyű az a nyolc hét, ami még előttünk állt, de végül minden a lehető legjobban alakult. Az volt a legfontosabb, hogy Benit minél tovább hordhassam, hogy nagy és erős babaként jöjjön a világra, ha műteni kéne. A várandóságom szépen zajlott, nem fenyegetett a koraszülés, nem fájt semmim – a derekamon és a térdemen kívül, hiszen az ikreink, Levente és Vilmos addig is, de ez időben egyre inkább anya nyakán akartak csak csüngeni. Lehetőség volt Debrecenbe eljárni a szükséges vizsgálatokra, nem kellett befeküdnöm, még az utolsó hetet is „szabadlábbon” töltöttem a családommal és a kitűzött császármetszés napjának reggelén vonultam be a kórházba.

Sokat vívódtam ama „felkészülős” nyolc hét elején, hogy mi a legjobb megoldás az ikrekre nézve. Nagyon nehezen dolgoztam fel, hogy ez nem egy 3-4 napos szülés lesz, ami után felpattanok, és otthon terelgetem tovább a csemetéimet, akik talán észre sem veszik, hogy távol voltam, amíg a Maminál nyaraltak. Idővel világossá vált, hogy akár hónapok is lehetnek, amit Beni a születése után kórházban tölt, és nagy valószínűséggel addig nem jövünk haza Debrecenből. Ezért úgy döntött a család, hogy oda költözünk teljes létszámmal. A férjem édesanyjára, Mamira és egy, a szívemnek drága lányra is számíthattunk a gyerekek melletti segítségként. Dalmát halasztott féléves egyetemista lévén a születés körüli időszakra gondoltuk jobban bevonni, amikor még mit sem sejtettünk, ezért, hogy barátkozzon a fiúkkal, éppen ezekben a hetekben kezdett járni velem az ikrek csoportos TSMT tornájára.

Az utolsó pillanatban találtunk egy megfelelő albérletet, a még fél éve sem lakott új otthonunkból minden szükségesnek gondolt holmit újra bedobozoltam, elköltöztünk, elhelyezkedtünk és így lehetett, hogy 2018. június 13-án reggel „fitten” bebattyogtam a szülészetre és fogakat összeszorítva átadtam magam a folyamatnak.

Ez előtt a nap előtt a férjemmel sokat beszélgettünk arról, hogy bár az ikrek is császárral születtek, de az egészen más volt: Tudtuk, hogy nem jöhetnek világra természetes úton, tehát műtétre készültünk. Ők viszont nem várták meg a terminust, és amikor beindult a szülés a 36. hét végén, olyan fájdalmaim voltak, hogy mást nem is tudtam kívánni, minthogy azonnal vegyék ki őket. Végtelenül megnyugtató volt, amikor az orvosom megérkezett, vasárnap hajnali egy órakor – és fél kettőkor bemutatták Leventét, egy percre rá Vilmost, egyik barna másik szőke.

Benivel viszont több okom is volt az időt lassítani a kitűzött napig. Nem csak az önként kés alá fekvés nem volt érzelmileg megtámogatva, de végül is nagyon ismeretlen talaj várt minket a születés után. Kilenc órakor viszont már egy percem sem volt többé a vonalon innen ácsorogni. Beni megszületett és azonnal el is vitték. Sajnos nem olyan jó állapotban volt a defektus, mint amiben reménykedtünk, azonnali záró műtét várt rá.

Meleg volt már a nyár és sokan születtek azokban a napokban, nem tudtunk lemenni a gyermekágyas osztályra, az aznapi császárosok még egy napot maradtak a szülőszobán. Az az éjszaka hosszú volt. Mellettem egy anyuka ikreket szorongatott jobbról és balról, mondtam neki, hogy nekem is vannak, otthon vannak, de már csordult is a könnyem... Szemben egy fiatal lány felült, amikor még nem lett volna szabad, ezért végtelenül szenvedett a fejfájástól, perlekedett az anyjával. A másik sarokban egy sokadik gyermekét szülő anya már botorkált, és azon morfondírozott, hogy hazaér-e szombatra a nagyobbik fia ballagására. Szerda volt. Próbáltam szemlélődni, velük foglalkozni, a szülésznőnek kedvesen megköszönni a segítségét, még neveltünk is. De amint elaludt mindenki, olyan végtelenül egyedül éreztem magam, hogy azt ki sem lehet mondani. A sírásomra felébredt (vagy talán ő is ébren volt) egy anyukatársam, megkérdezte, akarok-e vele beszélgetni. Jól esett a közeledése, gondoltam, ha elmondom neki, hamarabb kiürül belőlem a fájdalom. Elmeséltem neki, hogy miért vagyunk itt, hogy ők holnap babával lesznek, én meg nem, és fogalmam sincs, mi vár ránk... Sikerült kisírnom magam.

A férjem egy ablakon át nézte a születést, láttuk egymást, utána is be-bejött, megmutatta a Beni képét a telefonján, de inkább utána küldtem, hogy mindig legyen a nyomában, mikor mi történik, engem csak hívjon, hogy mi a helyzet. A záróműtétre a 27. órában került sor, sikeres volt. Halleluja! Akkor már a neonatológussal és a sebésszel is

tudott beszélni, Benike ébredésére pedig átvitt hozzá a gyermekklinikára. Hamarosan mellre tettem, kenguruztunk, elláthattuk. Az ápolók mindig dicsérték, hogy milyen erős és ügyes baba. Lehet, hogy minden szülőnek ezt mondták a sajátjáról, de Beni nekünk valóban a legerősebb hős volt – ahogy ma is az. Ügyesen szopizott, ez volt azokban a napokban a legmeghatározóbb élményem vele kettesben (néha nem kettesben). Nagyon vágytam a sikeres szoptatásra, az ikrekkel nem volt ez zökkenőmentes.

A negyedik napomon költöztem át a gyermekklinikán egy anyaszobába, még volt választási lehetőségem, és az egyetlen egyágyas szobát kértem. Jó választás volt. Magamban is lehettem, de az étkezéseket és a háromóránkénti készülődést a babáinkhoz a folyosón töltöttük, sorsközösségben. Itt kezdtek megtörténni a hétköznapi csodák, azaz kezdtük megélni azokat. Nekem a császárszem például elfelejtett fájni: emeletnyit lépcsőztünk a PIC-ig, magunk mentünk boltba, vagy menzára, magam keltem az ágyból, és minden működött. Nem erre számítottam az előző szülésem emlékei alapján, anno még egy hónap múlva is segítségre volt szükségem a felkeléshez. A szülés előtti hetekben szinte csupán a gyakorlati dolgok előkészítésére volt időnk, de segítséget és főleg imatámogatást kértem abban az anyuka csoportban is, ahová az ikrek születésekor csatlakoztam. Baptista hívó anyukák vitték az életünk eme helyzetét a gyülekezeteikbe, a házi csoportjaikba, az országhatáron túlra is. Amikor egyedül lehettem az anyaszobában, már nem kínozta a magány, itt érezhettem először igazán azt a lelki megerősödést, amit számomra az egyéni ima és a fizikai távolságokon átívelő közös imádság ereje nyújt.

Délutánonként, az alvásuk után a férjemék behozták az ikreket a kórház parkjába sétálni, ilyenkor találkozhattunk. Az első alkalommal nagyon izgultam, és nem is lett könnytől mentes. Leventém teljesen elkerült, fájdalmas volt ezt megélni. Nem nézett rám, ha szóltam neki, meg sem rezsent, ment a Mamihoz. A második találkozáskor önállóan jött fel egy lépcsőn, ezt akkoriban tanulták (nélkülem), és anyósom szólt, hogy nézzem, mert nekem csinálja. Ahogy felért nagyon megdicsértem – tényleg figyelte, hogy figyelem-e – erre odaszaladt és végre megtört a jég, újra bújós babák lettek mindketten. A hetedik-nyolcadik napon lehettünk, amikor először hazamentem estére az albérletbe. Így vacsorára, fürdetésre, altatásra velük lehettem, és még a reggelit is én adhattam nekik. Majd irány a PIC az éjszaka lefejt tejjel, napközben orvostól érdeklődés, aggodás, szoptatás, fejés, babázás, tornáztatás, lábacska figyelése, fejecske figyelése,

imádkozás, éneklés (Beninek, magamnak), férjnek ventilálás, némi infó kijuttatása az érdeklődők felé, hazasietés. Így teltek a napok Debrecenben, pontosan 6 hét. Eközben volt még egy sönt műtétünk is, és kilátásba helyezve további kettő idegsebészeti beavatkozás, amit majd a baba fejlődése mutat meg, mikor is lesz esedékes.

Nagyon vártuk a hazaengedést, de mégis úgy éreztem, ha magunk maradunk, nem tudom, mit kell tennem, biztonságban voltunk Debrecenben. Itthon több helyen is kerestük a segítséget. A gyerekorvosunk elindult egy vonalon, mi találtunk közben gyógytornászt, meg egy másikat, egy gondozó neurológust is – mind más-más ajánlásból, egymástól függetlenül. Kezdetben nagyon kusza volt minden, volt zsákutca is, mégis tanulságos volt, és hiszem, hogy végül Beni javát szolgálja, azaz tudjuk arra a malomra hajtani a tapasztalatainkat. Egy hetet töltöttünk az otthonunkban, ötösben, mint a frissen bővült család, gyorsan meg is látogattak a nagyszülők – ez olyan idilli volt. Majd kezdődött egy újabb verkli: Benit Budapestre vittem. Valahogy egyetlen porcikám sem akarta ezt az utat, de nem mertünk semmilyen javaslatot sem visszautasítani. Azt hittem, egy vizsgálatra, konzultációra megyek, aztán hideg zuhanyként ért, hogy három hét bennfekvés – első kérdés, maradok-e anyaszálláson, vagy itt hagyom a gyereket, most tessék eldönteni, mert a papírokat ki kell tölteni... Újabb szív megszakadás. Ott a kezemben a kincsem, végre tényleg az enyém, nem egy osztályé, bajnokul szopizik, az ikreim visszataláltak hozzám. Most melyiküket hagyjam el megint??? És végül az ingázást választottam. Tizenötször fel- és leautóztam: reggelente találkoztam a nagyokkal – közeledtek a 23. hónaphoz, azért nem annyira nagyok, de már rutinosan adtam át őket a Maminak vagy Dalmának, mikor, ki jött éppen. Reggeli babusgatás, etetés, búcsúzás, autóba ugrás a lefejt tejjel, egyre kevesebb mennyiség... az új kórházban vizsgálatok, tornák, újabb csodás Anyukatársak!, fejés, szoptatás, egyre ügyetlenebbül... Hétfégre hazahozhattam, de minden vasárnap úgy feküdtem le, hogy nem viszem vissza hétfőn, mégis végigcsináltuk a három hetet. Közben egyre jobban tudtunk tájékozódni az új feladatunkban Beni gondozását, ellátását és fejlesztését illetően. Világosodtak a következő lépések, de ekkor kellett lemondanom a szoptatásról is. Nem volt már több erőm a praktikákra, hogy ne legyen cumizavaros, hogy legyen nekem is több tejem, hogy valamire használható legyek a gyerekeimnek, amíg itthon vagyok. A férjemet újra és újra kértem, hogy oldozzon fel, hogy minden szempontot egybevéve, ez lesz a helyes döntés – mindig meg is tette. Olyan társ és támasz volt a legnehezebb

anyai perceimben és napjaimban, hogy magam is meglepődtem, férfiként hogy tud ezekkel a gondolatokkal bármit is kezdeni – de tudott és tud, mert nem csupán férfi, hanem Férj és Apa. A hozzám illő segítőtárs! Ezért is Halleluja!

Az első botladozó lépéseinket segítette a mentorház is, amikor egy családi barátunk javaslatára kerestem fel a ház egyik munkatársát: szinte minden szava tanulnivaló volt számomra. Aztán a sors úgy hozta, hogy nem sokkal később hivatalból is ő lett a legmeghatározóbb segítője Beninek.

Ezt követően szépen kialakultak a napi és a heti rutinok. Rendszeres volt a gyógytorna, neurológus kontroll (még a söntöt kellett fokozatokban beállítani az optimálisra), nephrológia, ortopédia, a pedagógiai szakszolgálat korai fejlesztése, idővel eszközök is készültek a lábacskaájához. Az ikreket bölcsődébe adtuk, ami szintén nehéz lépés volt számomra. Utólag látom, hogy milyen nehezen tudtam őket ebben elengedni. Bár ma is azok tábort gyaráítom, akik úgy vélik, hogy ha nincs rá valami külső oknál fogva szükség, nem kell ebben a korban a gyermeknek más szárnyai alá kerülnie a szoros családtagokon kívül. Esetünkben sajnos szükségessé vált, hogy rendszeresen „máshol játsszanak” a nagyfiúk, mégpedig olyan helyen, ahol állandóság van, szeretet és nyugalom, addig is, míg anya meg nem érkezik értük. Aztán találtunk egy remek kis helyet, éppen befértünk a létszámba, és ennek is beállítottuk a rendjét – heti háromszor fél nap, ebéddel bezárva. Mindig szeretettel fogok rájuk visszagondolni, mert egy különösen nehéz időszakban nyújtottak olyan biztosságot a fiaimnak, amit nem tudtam volna akkor magam megadni nekik – szerintem pontosan tudták, anyaként mivel küzdök, és észrevétlenül is átsegítettek rajta.

Viszonylag zavartalanul telt jó pár hónap, amikor egy csütörtök hajnalon Beni rosszul lett, tipikus sönt tünetek – legalábbis, ahogyan azt eddig a szakirodalomban olvastuk. Reggelig kézből kézbe adtuk egymásnak, enni még akkor sem akart, telefon a gyerekorvosnak, telefon a neurológusnak, menjünk be az ambulanciára, de lehetőleg csomaggal, mert kórház lesz a vége, és ha jót akarunk, akkor Debrecen. Reggel útra keltem vele, Budapest, sönt elzáródás, innen már mindent a neurológus intézett, délután négyre Debrecenben voltam. Négy napot töltöttünk bent, és újabb „kis” csodaként élhettük meg, hogy bár elzáródott a sönt, mégis útközben valahogyan kilöködhetett az a „dugó”, mert estére egyre jobban lett, aludt, evett, ivott, hozta az édes formáját és mindenkinek mosolyt csalt az arcára. Így hétfőn délelőtt hazajöttünk műtét nélkül. De

azt az örült utat ne kelljen többet megélnünk, amivel Debrecenbe érkeztem vele. Hét és fél hónapos volt ekkor, újabb anyukatárs-kapcsolatok születtek, beszélhettem a hitemről – mert kérdeztek, ami engem is mindig megerősít, és találkozhattunk Beni újszülött kori nővérkéivel, akiknek az arca nekem is ajándék.

Ahogy vártuk Benedek első születésnapját, egy újabb megpróbáltatás felé is közeledtünk: egy korábbi MRi vizsgálat alapján az orvosai újabb műtétet láttak szükségesnek, időpontját pedig éppen június 13-ára tűzték ki. Sajnos nem tudtunk az idegsebészrel konzultálni előtte, de akiket elértünk, komoly dolgokról beszéltek: a kisagy egy részéből kéne elvenni, hogy legyen hely a buksijában... Hát így érkeztem meg Benivel a születésnapja előestéjén ismét Debrecenbe. Végtelen lassan telt az idő a műtét alatt, pedig azt mondták, jó ütemben zajlott. Kint ültem anyukámmal a folyosón, és vártam az idegsebészt, hogy mit fog mondani – próbáltam mindenre felkészültnek lenni. És újabb csoda, nem is kicsi és nem is egy: a kisagyhoz nem nyúlt, megnövelte a helyet más képp, fél év múlva kontroll MRi felvétel, hogy elég lett-e. Másnap a szobatárs anyuka figyelmeztetett, hogy mozog a babám lábujja. Micsoda? Sosem mozgott, még elektromos ingerre sem! Aztán egyik napról a másikra a megkésett finommotorika beindulni látszott: nem volt addig csippentő mozdulat, a markoláshoz sem használta mind az öt ujját, most meg ott nézegeti az ujjacskáit egyesével ki- behajtogatva, csodálkozva, mint ha most nőttek volna csak ki. Így jöttünk haza nagy örömmel és bizonyossággal, hogy lám, a Teremtő tenyerébe van helyezve az életünk.

A következő hónapok ismét a fejlődésről szóltak, újabb eszközöket kapott Beni, amelyekkel mind egyre ügyesebb lehetett. Már 13 hónaposan felállt, hamarosan oldalazva lépegetni próbált – ehhez kellett megtalálni azt a támogatást, ami éppen annyit segít neki, amennyire szüksége van, de hagyja mozogni, erősödni a működő részeket, és így kedve lesz tovább próbálkozni a járástanulással. Időnként úgy éreztem, megtorpantunk, voltak sikertelen próbálkozások, alkalmatlannak bizonyuló eszközök. Ezen a napokon nehéz volt előre tekinteni, de mindig a legjobb időben érkezett egy-egy olyan mozzanat, ami újabb lendületet adott.

Ma is az a legnagyobb kihívás – a mindennapi rutin jól szervezésén túl –, hogy ne vesszünk szem elől a célt. Azt a célt, amit nem is ismerünk, mert senki sem tudja, mit lehet végeredményül kihozni Beni állapotából, de ne legyek se kishitű, se álmodozó. Minden eset más az ő betegségével születettek közül. Vannak körülöttünk sorstársak kisgyer-

mekkel, vagy éppen már felnőttek, vannak tapasztalt orvosaink, fejlesztő és rehabilitációs szakemberek, többen többfélét vizionálnak, mind megalapozottan és felelősen. Ezek között kell megtalálnunk a mi saját utunkat. Az isteni csodában is hívő család vagyunk, de azt a bölcsességet is elkérjük minden nap, hogy ezt az utat járni tudjuk – amennyiben nem ugrik ki Beni a kiságyból holnap reggel, hogy menjünk már focizni!

Kicsit több mint egy év telt el azóta, hogy a mentorházban jártunk először Benivel és aztán magával sodortak a mindennapok feladatai a három gyermekkel, amikor ismét a családi barátunk hívta fel a figyelmemet arra, hogy van egy szülélményt feldolgozó program a házban, amire menjek el, ha van időm. Hát időm az ugye nem szokott lenni, de a legfontosabbakra csak lehet szakítani valahonnan, gondoltam. Így kerültem egyik napról a másikra a mentorképzési program egyik kis csoportjába, amíg Apa otthon helyt állt – elsőként ilyen hosszasan a három fiúval. A néhány napon át tartó beszélgetéssorozat alatt erősödött meg bennem, hogy nem kell tökéletes szülőnek lenni, rendkívül tájékozottnak vagy erősnek lenni (sem látszani) ahhoz, hogy segítség vagy gondolatébresztő lehessen, bátorító és megnyugtató legyen egy-egy mondatom, vagy történetem valaki más számára, aki kérdésekkel vagy bizonytalansággal küzd. Magam is profitáltam belőle, mert eddig még nem summáztam igazából a történeteket, csak epizódok voltak, egyik a másik után. Viszont egészben is van értelme szemlélni, hiszen a kezdeti nagy nehézségekkel való megküzdés felidézése sok mai kis akadály megugrásában ad új erőt.

A kontroll MRI szerint „nincs további teendő” a szülinapi műtétet illetően, és ez újabb hála ok. De ma 2020. április 1-et írunk, karanténban az ország – és egész Európa – egy új vírus miatt, úgyhogy, bár tovább folyik a fejlesztés, immár online tornázunk, és a szükséges szakorvosi kontrollok elnapolódnak... Így a napokban találkozhattam önmagammal, aki leginkább csak attól fél, hogy megint el kell válni valamelyik gyermekétől egy nem várt esemény vagy helyzet miatt. Most együtt vagyunk itthon a három fiammal, Apa jár még dolgozni és bevásárolni. Úgy van, ahogy mindig is vágytam: a szárnyaim alatt a csemeték – de ki gondolta volna, hogy a dackorszak megint egy teljesen új kihívás, vajon rám szabták-e?

ewwwA legfontosabb, amit megtanultam, és folyamatosan vizsgálom is belőle, hogy van egy égi rendezés, aminek az időzítése mindig a legjobb, még ha nem is értjük meg minden összefüggését. Sokszor eszembe jut erre példaként az is, hogy az ikerk 36. hétre születtek, de nagyok voltak és egészségesek, majd egy, a Beni ügyéhez képest most már banálisnak mondható okból a PIC-re került az elsőszülöttem, amit teljesen érthetően nagyon nagy megrázkódtatással fogadtunk. Még arra is volt lehetőség, hogy mindkét babát felvegyék az osztályra, az egészségeset is, meg engem is egy szobába velük, és napi 24 órában együtt voltunk. Ma már tudom, hogy ez is micsoda kiváltság. Majd 12 nap után, amikor jól begyakoroltam biztonságos háttérrel az iker-babázást, hazaengedtek, hogy most már menni fog otthon is. Akkor még nem tudtam, hogy ez volt a legjobb felkészítő Benikénk érkezésére és ha elkerültük volna, bizony nem lettem volna neki ilyen gyakorlott PIC-es anyukája.

Nekem nehéz megküzdenem azzal, ha valamit nem kontrollálhatok, nem értelmezhetek, vagy nem ismerhetem a forgatókönyvét eléggé, márpedig Benedek születése és az egész élete, ami ránk van bízva, egyáltalán nem az én ellenőrzésem és irányításom alatt áll, messze meghaladja az ismereteinket az ő testének a működése (másik gyermekeimé is, de itt ezt határozottabban lehet érzékelni). Hitem szerint gondja van az Istennek arra, aki rábízta az ügyeit. És ez a gondoskodás nem azt jelenti, hogy kiemeli minden bajból, hanem hogy végig vezeti rajta, és közben nem égeti meg az ember lábát a parázs. Ez alatt pedig fejlődik, formálódik, fényesedik, mint az arany a tűzben, és hasznára lesz másoknak is.

Erre tekintve sikerülnek csak a dolgaink. Ha nem az égre néztem, jött is a bukfenc vagy a kétségbeesés, de mindig volt és van felállás.

SIMONNÉ BÉKÉSI ÉVA

VÁRATLAN KORASZÜLÉS – ZALÁN (29. HÉTRE SZÜLETETT) TÖRTÉNETE

AMIKOR A FÉRJEMMEL A CSALÁDALAPÍTÁS MELLETT DÖNTÖTTÜNK, nem kellett sokat várnunk, a következő hónapban már növekedett is a pocakomban a kisbabánk. Igyekeztem tudatos kismama lenni, már a babatervezéskor szedtem terhesvitamint, elmentem előzetesen nőgyógyászhoz, rákszűrésre, fogorvoshoz, igyekeztem egészségesen táplálkozni és eleget aludni.

Se a családban, se a baráti körben nem voltak még babák körülöttem (28 éves voltam), így aztán interneten kezdtem el cikkeket olvasgatni arról, hogy mire kell figyelni a várandósság alatt, milyen vizsgálatokra kell majd járni. Gyorsan rájöttem, hogy az online cikkek mennyire ellentmondásosak, így aztán beszereztem néhány könyvet a várandósságról, babagondozásról, kisgyermeknevelésről.

Az első három hónapban még csak mi tudtuk a nagy hírt a férjemmel, és az orvosi terhesség-megállapítás is csak a 12. hét környékén történt meg, mert a karácsonyi ünnepek miatt nem volt már korábbra időpont. Egyáltalán nem aggódtam, meg sem fordult a fejemben, hogy bármilyen gond lehet a magzattal, és amikor az orvos megállapította, hogy egy egészséges babát hordok a szívem alatt, nagyon boldog voltam. (Utólag, a sok-sok születéstörténetet hallva, már óvatosabb lennék, és korábban keresném fel az orvost, a 8. hét környékén.)

Év elején bejelentettük, hogy érkezik az első unoka a családba, az első baba a baráti körünkbe, és elkezdtem a szülésre felkészülni. Jártam kismama jógára, és a férjemmel voltunk szülésfelkészítő tanfolyamon. Fájdalmas, de szép szülésre készültem, a 9. hónap végén, azaz július végén. Június közepéig, azaz 7,5 hónapig terveztem, hogy dolgozok, és utána pedig, hogy majd otthon csinosítgatom a babaszobát, pihenek a nagy nyári meleg ideje alatt.

Teltek a hónapok, nőtt a pocakom, jártam a kötelező vizsgálatokra és a nőgyógyász magánrendelésére, jól voltunk, jól voltam. Az első trimeszter is gördülékeny volt, kis émelygésen kívül nem voltak nagy rosszulléteim, a második trimeszterben pedig ki voltam virulva. Aztán a 6. hónap végére kezdtem fáradni, kezdett fájni a hátam, néha feszült a hasam, rossz volt a közérzetem. Mindenki biztatott, a családtagoktól kezdve, a szomszéd nénin át, a pékség eladójával bezárólag, hogy ezek a nor-

mális terhesség jelei, de így utólag ez volt az első pont, amikor jó lett volna, ha van körülöttem valaki, aki megkongatja a vészharangot, és további vizsgálatokra küld el.

Elkaptam egy megfázás jellegű vírust, ami miatt otthon maradtam egy hétre (ez a 28. héten volt), próbáltam gyorsan meggyógyulni, feszült a pocakom, fáj a keresztcsontomnál a hátam, de igazából nem ezekkel, hanem a megfázás tüneteinek enyhítésével voltam elfoglalva. Csütörtökre volt időpontom az orvosomhoz, készültem, hogy rákérdezek majd, hogy ezek a jósló fájások ilyen korán normálisak-e, illetve egy viber-üzenetet váltottunk a védőnővel arról, hogy a 30. héten átbeszéljük majd, hogy miket készítek össze a szülős és a kórházi táskába. Telefonon megint egyeztettem a fogadott szülésznőmmel új időpontot, őt az orvosom ajánlotta, személyesen még nem találkoztunk. (Korábban már több találkozót is elhalasztottunk ilyen-olyan okokból, de mondta, hogy ráérünk még találkozni...)

A május 18-i, csütörtöki ultrahangon már a megfázásból kifelé lábalva jelentem meg, a szép napsütéses időnek örültem, a nőgyógyász még meg is jegyezte, hogy milyen jól, vidáman viselem a terhességet. A vizsgálat alatt alig mozgott a baba, úgy tűnt, hogy alszik (mint mindig napközben ilyen idő tájt) és a fájásokról is megállapította az orvos, hogy lehet már méhtevékenység ilyenkor, bár ritka, de mivel semmilyen más panasz nincs, minden értékem jó, nincs miért aggódni. És nem is aggódtam, legfeljebb a megfázás miatt, de azt se tartottam a babára veszélyesnek.

Másnap, május 19-én, péntek reggel úgy éreztem, hogy egy szemhunyásnyit sem aludtam az éjjel, nagyon rossz volt a közérzetem, de nem tudtam megfogalmazni, hogy miért. Fáj a hátam alsó szakasza, feszült a hasam néha, kimerült voltam, amit a kialvatlanság és a terhesség kombinációjának tudtam be. Estére viszont görcsölni kezdett a hasam, én pedig a gyomorrontástól kezdve mindenre gondoltam, csak arra nem, hogy ez a kisfiam megszületését fogja jelezni – hiszem még csak aznap léptünk a 29. hétbe, hiszen éppen előző nap voltam az orvosomnál.

Elmentem mosdóba, és véres volt a wc papír – na, ekkor kapcsolod be a vészcsengőm, szerencsére azt már tudtam (védőnőtől), hogy vérzés esetén fekvé, azonnal irány a kórház. Péntek éjjel, 10 körül, 10 perc alatt bent voltunk a kórházban, a szomszéd utcában laktunk. Semmi nem volt nálunk, még egy papucs sem, nemhogy készen összehajtogatásba a szüléshez. Bele sem gondoltunk, hogy péntek éjszaka van, ügyeletes orvos és szülésznő lesz csak bent. A szülésznő és az ügyeletes orvos is értetlenül állt, mert nyoma sem

volt vérzésnek, a méhszáj teljesen zárva volt. Megfigyeltek egy órán át, majd felgyorsultak az események. A főorvos ultrahangot kért, én már nagyon rosszul voltam, kőkemény volt a hasam, ő azonnal mondta, hogy műteni kell, mert leválik a méhlepény. Elaltattak és sürgősségi császármetszéssel, valamivel éjfél után megszületett a kisfiunk.

Ha a szülésről kérdeznék, nekem az azt megelőző érzéseim ugranak be, mivel az altatás miatt a konkrét születéspillanat nekem nincs meg, nem láttam a babát. Amikor feküdtem a megfigyelés alatt a szülőágyon, egyrészt szenvedtem, mert már mindenem fájt (mint utólag megtudtam, az erős keresztcsonti fájdalom és alhasi görcs a méhlepényleválás jelei), és teljesen kétségbeesve éreztem magam. A férjem nem jöhetett be, mert mint mást sem, apás szettet sem hoztunk, utcai ruhában pedig tilos bemenni a szülészetre. A telefonom sem volt nálam. Nem tudtam felfogni, hogyan történhet velem, velünk baj, hiszen teljesen problémamentes a terhességem, előző nap voltam vizsgálaton. Amikor a főorvos mondta, hogy irány a műtét, kiveszik a babát, pánikrohamot kaptam. Remegtem és fel se fogtam, hogy mi történik körülöttem, arra emlékszem csak, hogy a férjemet egy pillanatra beengedték, amíg toltak engem a műtőbe, és hogy rohanva érkezett be a saját orvosom, határozottan mondta ő is, hogy kiveszik a babát, és rám mosolygott, ettől egy kicsit megnyugodtam.

Egy kétágyas szobában ébredtem reggel, ott volt a férjem, elmondta, hogy a baba jól van, a koraszülött osztályon van. Én nem voltam jól. Fájt mindenem, és az volt az első, nagyon erős érzésem, hogy haza akarok menni innen a kórházból, hogy ez szörnyű, ami történt, ez velünk nem történhetett meg. Közben a szobatársam szeretgette, szoptatta a babáját mellettem.

Délután felálltam, segítettek megmosdani, akkor szembesültem vele, hogy a császármetszés milyen nagy műtét (sose műtöttek előtte). Átcsoszogtam a férjemmel a koraszülött osztályra, ő ott már otthonosan mozgott, beöltözött, kezet fertőtlenített. A nővér, aki elénk jött, kedves volt, de amikor megmutatta a kisfiunkat félelemmel teli volt az arca. A hétvégi ügyeletes gyerekorvos fejésre biztatott, de nekem fogalmam sem volt, hogyan kellene tejet fakasztanom, a nővér pedig csak annyit mondott, hogy hétfőn majd jön laktációs tanácsadó, addig kérjek segítséget a többi anyukától.

Segítségkérésben sose voltam jó, mindig úgy gondoltam, hogy a saját problémáimat nekem kell megoldanom, kitartással, tanulással bármi megoldható. Szerencsére már másnap, vasárnap találkoztam egy anyukával, aki elmondta, hogy mik a Csendelőben (fejőszobában) a szabályok, és tippet is adott a fejéshez. Próbálgattam, de egy csepp te-

jet sem tudtam elővarázsolni, egész nap görbe hátú kísértetként csoszogtam oda-vissza az inkubátor, a betegágyam és a fejőszoba között. Még sírni sem tudtam. Nézegettem a kicsi babát az inkubátorban, csövek lógtak ki belőle minden felé, lélegeztető gép, szonda, érzékelő, stb. Akkor még egyáltalán nem tudtam felmérni, hogy mekkora veszélyben, életveszélyben van a baba. Abba kapaszkodtam, hogy a húgom is korábban született (más okból kifolyólag), 25 évvel azelőtt, és mégsem lett semmi baja.

A 3. napon, hétfőn szakadt rám a PIC (perinatális intenzív centrum) valósága. Egyre több mindenkivel tudtam beszélni, a nővérekkel, az anyukákkal, az orvosokkal, a laktációs tanácsadóval, mindenkitől egy-egy fogalmat, szabályt megtanultam, és a félelem is egyre nőtt bennem. Az életünk 3 órás ritmusban telt – baba látogatása az inkubátornál, fejés, egy óra alvás az anyaszobában, vagy evés, vagy zuhanyzás, éjjel-nappal ugyanúgy. Rettenetesen fáradt voltam, minél többet tudtam a babámat fenyegető veszélyekről (lélegeztetés okozta tüdőkárosodás, agyvérzés lehetősége, kórházi fertőzések stb.), annál elképzelhetetlenebbnek tűnt, hogy még 2 hónapig ezt fogjuk csinálni, hogy ennek valaha vége lesz.

Az anyukákkal nagyon szoros kapcsolatban voltunk, mindenki tudta a másik gyerekről, hogy aznap hány gramm volt, mennyit evett. Egyszerre rezzentünk össze, ha bárki babájánál becsipant a gép, mert leesett a szaturáció (vér-oxigénszint). Szaturáció, szonda, intubáció, BPD, ROP, nyitott ductus, reflux stb., újabb és újabb orvosi kifejezések, betegségek, szövődmények fenyegettek minket, azt se tudtuk, mik ezek, meg se tudtuk jegyezni elsőre a nevüket. Szerencsére mindig vannak rutinosabb (nem első koraszülése), magabiztosabb, felkészültebb (valamiért várható volt a koraszülése) anyukák, akik ösztönösen terítik, továbbítják a tudást, információkat, tőlük mindig könnyebb volt kérdezni.

Az első pár napban/hétben a babák életét féltettük, utána pedig azért aggódtunk, hogy „maradványtünetek” nélkül, vagy minél kevesebbel mehessünk majd egyszer haza. Kenguruztunk, énekeltünk, fejtünk, majd később etetni, szoptatni, pelenkázni, öltöztetni, „puff”-ot fújni (Ventolin hörgőtágító), tornáztatni tanultunk, ezeket tehetjük a babánkért, ezekbe kapaszkodtunk. Mi végül napra pontosan 8 hét múlva mehettünk haza. Az első 1 hónapban minden alvásból rémálomtól izzadtan ébredtem fel, a mi babánk volt az egyik legbetegebb az osztályon, nagyon lassan növekedett, sírós volt. Érzelmi hullámvasútban éltünk, az apró örömeinkbe (grammokba) kapasz-

kodtunk, de folyton az járt a fejünkben, hogy: „Miért éppen velünk?” vagy: „Miért éppen a mi gyerekünkkel történik mindez? Hol van az igazság, ha ilyen pici gyermek ennyire szenvedhet a Földön?”

A második hónapra megerősödtem. A kisfiunk lassan, de gyarapodott, megtanult lélegezni, szopizni, és egyszer csak azon kaptam magam, hogy most már én vagyok az a magabiztos anyuka, aki segít az újaknak. Igyekeztem továbbadni azt a törődést, odafigyelést, amit én is a régebben bent lévő anyukáktól kaptam. A legapróbb gyakorlati tanácsoktól kezdve az orvosi kifejezések értelmezésén át a lelki sérülés feldolgozásáig mindennek nagyon fontos szerepe volt. Amikor sejtettük, hogy napokon belül mehetünk haza (jól volt, 2 kg körül volt, önállóan meg tudtam etetni és ellátni napi 8-szor), már a kórházban magabiztosabb voltam, de tartottam is a hazameneteltől.

Mi lesz otthon, ahol nem vigyáznak majd rá gépek, nővérek a nap 24 órájában? Csak én, és munka után persze a férjem. A hazamenetel napján nagyon izgultunk a férjemmel mindketten. Kilépni a PIC-ről, a kórházból, autózni a babával, bízni benne, hogy nem lesz azonnal beteg, és értelmezni a 8 oldalas zárójelentést, valamint nem elfelejteni az utolsó oldalán lévő kötelező vizsgálatokat, hogy kit-milyen számon, mikor kell hívni... Ezek egészen más feladatok voltak, mint az a rutin, amihez a 2 hónap alatt hozzászoktunk. Csak akkor nyugodtunk meg kicsit, amikor beléptünk a lakásunk kúszójába és egy pillanat alatt megérintett minket az otthonunk nyugalma, a normális életünk színe-szaga.

De a normális életünk megváltozott, és nem úgy mint egy átlagos, időre született babával az első hetekben, hónapokban. A PIC után már semmi sem volt olyan, mint azelőtt. Mindig mindent és mindenhol fertőtlenítettünk, hónapok teltek el, mire rájöttem, hogy erre már nincs szükség. A nagyon korai baba fokozott védőnői, háziorvosi felügyeletet kívánt, gyakorlatilag minden nap gyógytornákra, kontrollokra, gyógyszer-tárba jártunk. Azelőtt még egy fájdalom- vagy lázcsillapítót sem tartottam otthon, soha nem jártam a házi orvosomnál, nem voltunk betegek, most meg hirtelen két polc telt meg gyógyszerekkel szükségből vagy elővigyázatosságból.

Ha 9 hónapra születik egy gyermek, akkor az anyuka előtte valószínűleg már nem dolgozott, pihent, amennyit tudott, és így áll neki az újszülöttnel járó néhány hetes, hónapos kialvatlanságnak. Én már 2 hónapja nem aludtam egyhuzamban 2 óránál többet, amikor elkezdtek az otthoni mindennapokat a kis vékony, éhes, fejletlenebb, sérült

idegrendszerű babánkkal. A szokásos teendők mellett folyton fejnem kellett, a kórházi erőltetett fejestől rengeteg tejem lett végül, a babát a refluxa miatt etetés után nem tudtam letenni, gyógyszereket, puff-ot kellett adni neki, tornáztatni minden nap a megadott gyakorlatokkal.

Nem erre készültünk, amikor babát vártunk, nem erről szóltak a szakkönyvek, sem a szülésfelkészítő tanfolyamok. A család, barátok próbáltak támogatni minket, de időm nem volt rá, hogy elmeséljem nekik, kibeszéljem magamból, hogy min mentünk keresztül a PIC-en, nagyon nagy volt a szakadék köztünk. A két szobatársam sajnos másik városba ment haza, egy ideig velük írogattunk üzeneteket egymásnak, csak velük tudtam megosztani az érzéseimet, kihívásaimat, fél szavakból is értettük egymást.

A kisfiam 8 hónapos volt, amikor úgy éreztem, hogy itt az ideje, hogy a babakocsizáson túl is nyissunk a világ felé, játszótérre, közösségbe vágytam. A játszótéri ismerkedés közben viszont mindig rosszul éreztem magam. A „Hogy hívjákot” azonnal követte a „Mennyi idős?” kérdés, majd a meglepődött, értetlen arckifejezés. Nagyon pici és törekény volt, és a mozgása el volt maradva, folyton magyarázokdnom, mesélnem kellett a koraszülöttségről, pedig már nem erről akartam beszélgetni. Mindig összeszorult a szívem, amikor fiatalabb, de nagyobb, ügyesebb babákat, és az irántunk érzett sajnálatot láttam. Táplálásról, játékról, más témákról akartam beszélgetni, barátságokra, biztonságos közösségre vágytam.

Pont akkor nyílt meg a kecskeméti Koramentorház, és azonnal tudtam, hogy ez lesz a mi helyünk. Először Ringatóra és gyógytornára jártunk be, ismerkedtünk a hellyel, emberekkel, anyukákkal, nagyon sok megértést, szeretetet, tapasztalatot kaptam.

Nagy lépés volt, amikor a kisfiam betöltötte az egy évet, és elmentem a mentorképzésre. Tudtam, hogy szülésélmény-feldolgozással kezdődik, kis csoportban, három napban. Össze kellett szednem minden bátorságomat, hogy szembenézzek az érzéseimmel, a félelmeimmel, hogy ki merjem őket mondani, és a végén felismerni, hogy mennyi mindent nem dolgoztam még fel a velem, velünk történekből. A végére kitaláltuk, hogy kellene egy kötetlen baba-mama klub is, ahol az anyukák kötetlenebb módon is kapcsolódhatnak egymáshoz, ez nőtte ki magát az azóta is működő Mentorklubba.

A mentorképzést vezető pszichológusban mind szakmailag mind emberileg teljes mértékben megbíztam, és azóta is járok hozzá időnként, amikor az élet, vagy a kisfiam fejlődése új kihívások elé állít minket. A kisfiam terápiái aztán ütköztek a csütörtö-

ki Mentorklubbal, ezért ősszel elindítottam a kecskeméti mentorházban a Keddi Mesekuckót, ahol mesélünk, éneklünk, mondókázunk, majd kötetlenül beszélgetünk az anyukánkkal. Kora- és nem kora babák, sérült és egészséges gyerekek játszanak együtt ezeken az alkalmakon. Teljesen természetes módon tanulunk egymástól, egymásról. Zalánnak is ez a heti kedvenc programja, már úgy járunk a Koramentorházba, mintha haza mennénk.

Eddigi életem legszebb és legfájdalmasabb időszaka volt ez a 2 és fél év. Mi nem úsztuk meg a koraszülöttséget maradandó sérülések nélkül, de most már ki merem jelenteni, hogy egy család boldogsága nem az egészségtől, és nem is a könnyű, kiszámítható élettől függ. A kisfiunk összefogta a családot, olyan energiákat és erőforrásokat szabadított fel bennünk és a környezetünkben, amikről nem is gondoltuk, hogy rendelkezünk vele. Megtanultunk bátran segítséget kérni és bátran, nyitott szívvel segíteni. A Koramentorház közösségi ereje megtartott minket a nehéz pillanatokban. A szakembereik biztosították azt a szaktudást és tapasztalatot, ami visszaadta nekünk a koraszülés földrengésekor elvesztett biztonságérzetünket. Mindenkit csak arra tudok biztatni, hogy akár a PIC-en, akár utána, keressen sorstársakat, segítőt, mert vannak, léteznek, és szívvel-lélekkel segíteni fognak!

SZÉKELY ÁGNES

HARCOS KISLÁNYKÁK TÖRTÉNETE

AMI TÖRTÉNETÜNK 7 ÉVVEL EZELŐTT KEZDŐDÖTT, 2 kislányról szól, akik nagyon gyorsan érkeztek erre a világra.

A terhesség spontán jött és hirtelen, annál nagyobb meglepetéssel, hogy ikreink lesznek. Minden rendben ment egészen a 20. hétig, amíg elkezdett egyre feljebb kúszni a vérnyomásom, időnként elég magas értékeim voltak. Az orvos gyógyszeres kezelést javasolt és folyamatos kontroll alatt voltam, ami miatt aggodalmam csak minimális volt, eszembe sem jutott, hogy bármi máshogy történne, mint ahogy én azt elképzeltem, mert én másképp terveztem... Úgy terveztem, hogy korábban érkeznek, körülbelül 34. hét környékén, és minden rendben lesz. De az élet másképp alakult, a terveim egy pillanat alatt szertefoszlottak. Ikerterhességem 29.hetében HELLP-szindróma miatt sürgősségi császármetszéssel született meg Léna, aki 830 grammjával elsöprő erővel vette az akadályokat és 1120 grammjával Hédi, aki minden nehézség ellenére életerős kislány.

Egy hosszú út kezdődött meg velünk, tele fájdalommal, kétségbeeséssel, haraggal és rengeteg kérdéssel. Miért? Senki sem készül fel előre a koraszülésre, nem lehet érteni és tudni a valódi okát, de keressük a válaszokat: Miért pont velünk történik meg? Miért nem vigyáztam jobban? Miért születtek meg pont most és miért nem tudtak várni még egy kicsit? És még több miért...

De a sok kérdés és bizonytalanság mellett kitartottunk és a legnagyobb kapaszkodóink a gyermekeink voltak, akikből erőt merítettünk minden nap újra és újra. Erőt adott, ahogy gyarapodtak, ahogyan elmosolyodtak egy-egy pillanatra, ahogy az értékeik jobb eredményeket mutattak, ahogyan először megfoghattuk őket.

10 hét kórházi élet után végül hazakerültünk és lassan családdá alakulhattunk, amiért hálásak vagyunk, hogy végül így alakult. Nehéz megpróbáltatás volt nekünk szülőknek és persze gyermekeinknek is, de mi hitünket nem veszítettük, és a szeretet, amit irántuk érzünk a mai napig is, előrébb vitt minket.

Mindannyiunk életében van olyan emlék, melyet fel tudunk idézni úgy, hogy az összes érzékszervünkkel újra éljük a pillanatot: illatok, fények, hangok, érzések... Én így emlékszem vissza az egyik látogatás pillanatára a PIC osztályon:

„Behunyom a szemem... És újból azon a bizonyos folyósón állok. A nap már lement

és az éjszaka fényei szűrődnek be az ablakokon. Pizsama, köntös és papucs az öltözékem, nem érzem kellemetlennek, hogy így érkezem egy nagyon fontos helyre, ez az illó megjelenés ilyen időtájban. Csend van, a kórház már éjszakai műszakra tért, minden nyugodtabb és halkabb. Folyósó végére értem, és csak egy nagy sóhajtás után térek be az ajtón, de abban a sóhajban egyszerre benne van a „Minden rendben lesz” gondolat is. Nyílik az ajtó, és a fények, az illatok, a hangok egyszerre jutnak el az érzékszerveimhez. Fertőtlenítő illat... műszerek csipogása.. sejtelmes lágy fények... orvosok... nő-



vérek.... ismerős arcok.... inkubátorok melege...halk sírások. Az emlékem kellemes egy kedves nővérrel és a legkedvencebb doktornővel...Rám néznek és én rájuk mosolygok, és ezt egy „Ne aggódj” mosollyal viszonzózzák felém. A terem vége felé van a számomra két legfontosabb dobozka. Megállok, várok, figyelek, felmérek... Valahogy egységként érzem a gyermekeimmel a hatalmas inkubátorokat, a hozzájuk tartozó gépeket, táblákat, és a nővéreket. És ezek folyamatos lebontásával jutok el, a számomra leglényegesebb belső kincsekig, miután végignéztem, végig kérdeztem, és végig szemléltem a helyzetet. Valahogy igaznak tűnik az a mondás, hogy a testünkön kívül dobog a



szívünk, ha már megszületik a gyermekünk. Az én szívem kétfelé dobog a testemen kívül, én ezt éreztem akkor amikor ott álltam, csak a két dobogó lüktető szív, aminek dobbanása átjárja a testem, a lelkem...”

Ez az az érzés, amit érzek, ha eszembe jut ez az emlék...

Sok minden történt azóta, és hálás vagyok, hogy ilyen irányba fordult az életem. A Koramentorház csapatába 2 éve csatlakoztam, hogy sorstárs segítőként erőt és hitet merítsek a hasonló helyzetbe került családoknak, és mellettük álljak. Először a saját történetem feldolgozása és elfogadása volt

a kitűzött cél, amiben nagyon sokat segített a Mentorház és sikerült is teljesítenem. Végül „túlnőtte” magát a saját történetem, és erőmet most mások megsegítésére és mentorálására fordítom.

Immáron 7 éve történt a dolog, de elfeledni, ami történt nem lehet, soha... Engem megtanított sok mindenre: Ne add fel! Légy mindig erős és boldog! És az álmok valóra válnak!

HERCZEG-KISS LIVI

VAJON MI LESZ VELÜNK? – LILLA GONDOLATAI

AMIKOR ESTE ELCSENDESÜL A HÁZ és már csak az alvók szuszogása hallatszik, végre megpihenünk. Ekkor törnek fel a nap hírei újra, ekkor van időm feldolgozni a hallottakat.

Messziről feltör egy kérdés: Vajon mi lesz velünk? Kihúzzák-e a lábunk alól a talajt egy pillanat leforgása alatt, földre pottyanunk-e?

EGY KORASZÜLŐNEK EZ NEM ISMERETLEN ÉRZÉS!

Abban a pillanatban, amikor idő előtt megkezdődnek a szülési fájások és csak az jár az eszedben, hogy „túl korai még”. Amikor tolnak a műtőbe és (mivel nem tudod mi vár rátok) te biztatódsz a rokonokat, hogy minden rendben lesz. Amikor a szülőszoba meghitt félhomályából a műtő reflektor fényébe kerülsz... Valahol ott húzzák ki alólad a talajt. Hirtelen és véglegesen.

35. hétre, 1620 grammal született meg a kisfiunk, Peti. Két hetet töltöttünk a *Péterfy Sándor Utcai Kórház-Rendelőintézet* és *Baleseti Központban*, Budapesten. Amikor császárral megszületett, nem volt szívhangja és nem lélegzett. Újra kellett éleszteni.

Azóta életvidám 5 éves ovissá nőtte ki magát. De a szorongásaimtól nem szabadulok. Kell-e gyógytornára járnia, miért kisebb, mint a többiek, hiperaktív-e, vagy ez még normális túlmozgás?

Könnyen teherbe estem, de túl korán mentem orvoshoz, nem látták az ultrahangon, így kórházba kerültem három napra, amit végigsírtam. Azt hitték, méhen kívüli terhesség és már felkészültem az ezzel járó tortúrára. Aztán szerencsére megmutatta magát, és nyugton hazaengedtek. Ma már másképp csinálnám, teljesen felesleges stressz volt ez számomra!

A kismamaságom alatt egyszer vérzés lépett fel, gyógyszert kaptam és ágynyugalmat írt elő az orvos, amit akkor nagyon nehéz volt betartani, de szót fogadtam. Amikor az első gyermekkel várandós a kismama, még nem olyan türelmes, még nem tudja, hogy minden áldozatot megér egy gyermek.

2014 Karácsonya idején, éjszaka megindultak a szülési fájásaim. Először azt hittem, csak jóslófájások. De egyre erősödtek és reggel felhívtam a kórházat, hogy mit tegyek. Azért döntöttem így, mert háromnapos ünnep következett és tudtam, hogy ha most

azonnal nem lépek, később már csak az ügyeletes orvosok foglalkoznak (vagy nem foglalkoznak) a gondjaimmal. Ha akkor nem ünnepnap van, és másképp döntök, valószínűleg tragédia történt volna. Azt javasolták azonnal menjek a szülészetre. Mire beértünk és megvizsgáltak, már készítették is elő a sürgősségi császárhoz.

Születése után nem láthattam a kisfiamat, mert még altatásban voltam, őt pedig mentővel másik kórházba szállították, a PIC-re. Az apukája mellkasán pihent kicsit, utána egyedül volt, inkubátorban, két napig. Olyan sokat hallunk arról, hogy milyen fontosok az első napok, hogy érzelmileg sérül az ember, ha születés után nincs vele senki. A bizalom elvesz az anyja iránt. Máig lelkiismeret furdalásom van emiatt.

Két hetet töltöttünk a koraszülöttintenzív-osztályon. Minden orvos, ápolónő, anyuka és apuka a maximumot hozta ki magából. Éreztem, hogy az adott körülmények között a legjobb helyen vagyunk. A szülés utáni harmadik naptól kaptam mama szobában elhelyezést, így csak kétszobányi távolságra voltam a kisbabámtól, napközben vele lehettem. Az apukája nem volt ilyen szerencsés, ő nap mint nap látogatási időben járt be hozzánk és eleinte az inkubátorban, majd a kiságyban pihenő babánkat nézhette, néha kézbe is vehette, etetés után.

Abban a két hétben megállt az idő. Megszűnt a külvilág. Semmi sem volt fontos, csak az, hogy rendben legyünk. Mi hárman. Hogy a gyermekem életben maradjon, hogy legyen tejem, ne sírjak folyamatosan, hogy a férjem meg ne betegedjen és bejöhessen hozzánk.

Lassan megszoktuk az új helyzetet, örültünk az apró pozitív dolgoknak. A vizsgálatok jó eredményekkel zárultak, nincs baj, csak kicsi a baba. Majd megnő. Csak egyen eleget! Ülve szoptatni, egy kemény, kórházi székben. Nem túl kényelmes! De meg lehet szokni. Sőt ez volt a normális! Később jöttem rá, hogy bizony lehet ezt másképp is, ágyban fekvé, kényelmesen, hogy ne hasadjon szét a hátad a fájdalomtól. De volt segítségem, ápolónők, akik mindent megmutattak, észrevétlenül kifaggattak, hogy jó helyre kerül-e a baba, ha hazavisszük. Készen van-e a szobája, van-e külön ágya. Akik segítettek a feldolgozás elindulásában, adtak egyszerű magyarázatokat, amit az akkori, beszűkült tudatommal is megértettem. Pelenkázhattam, öltöztethetem, fürdethettem. Az utolsó kórházban töltött napokra stabilizálódtunk testileg és lelkileg.

Sajnos magyarázatot senki nem tudott adni arra, hogy mi történt, miért lett koraszülött a gyermekem. Azt hiszem, hogy ez az oka annak, hogy nem mertünk második babát vállalni. Pedig a legnagyobb ajándék, amit szülő adhat, egy testvér, akivel vigyáznak egymásra.

A PIC-en dolgozó gyerekorvosok életet mentenek, kicsi gyerekek életét, akik 900 grammal születtek, elhagyták őket, vagy már magzati korban drogfüggők. Ők nem érnek rá egy orvosi szakszakban járatlan, kialvatlan, kétségbe esett szülőnek elmagyarázni mi is történt. A kérdések magyarázat nélkül maradtak.

A hazatérés utáni napok életem legboldogabb napjai. Amikor egy szobában, együtt aludtunk először, hárman, az életem legboldogabb pillanata. Ha művész lennék megfeszíteném ezt a pillanatot! A gyermek fényben úszna, nem lenne pufók Cupido, hanem hegyes álló, kis manócska. A szülők összebújva, mosollyal arcukon.

Hogy mi a nehéz és mi a boldogság ebben az időszakban, azt nehéz eldönteni. Három óránként etetés, ha alszik akkor is fel kell ébreszteni. Majd egy fél órás szoptatás, mert gyenge a baba, nem megy az olyan gyorsan. Fejés, evés, ivás. Marad legfeljebb két óra az alvásra. De mégis örülsz, hogy van kihez felkelned, hazahozhattad, van, létezik. Hiszen volt pár nap, amíg ez is kérdéses volt! Minden nap egy ajándék és szerencsére ezt máig nem felejtettem el!

Lassú folyamat, amíg visszarázódunk a régi kerékvágásba, megnyugszunk. Először elhagyni a lakást nehéz feladat! Sőt, az első hetekben a kisszobát is nehéz volt elhagyni! Ha más akarta babusgatni Petit és kísértelt vele a nappaliba, már gyomorgörcsöt kaptam. Mint egy macska mama, ha kiveszik a kosárból a kölykét. Vittem vissza a szoba biztonságába.

A kényelmetlen szoptatási póztól hátfájást kaptam, azt hittem tüdőgyulladásom van. A gyerekorvos, aki kijött a babát megnézni nem volt hajlandó megvizsgálni, azt mondta menjek el a házi orvosomhoz. Ez akkor lehetetlennek tűnt. Órákra magára hagyjam a gyermekemet, más, beteg felnőttek közé menjek. Képtelen voltam rá!

Ahogy a téli fagy felengedett, mi is felengedtünk. A tavasszal együtt mi is bátrabbak lettünk. De az első gyerek-közösségbe menés így is váratott magára nyár végéig. Azt is csak nagy unszolásra, rettegések közepette tettük meg. Sírógörccsel viaskodva.

„Később se lesz könnyebb!”, nyugtattak meg a mentortársaim. Amikor óvodába kerül, iskolába megy, akkor ez a rettegés, sírógörcs visszatér. Vajon be tud illeszkedni,

meg tudja oldani a feladatokat? Mekkora nehézséget okoz majd neki az, ami más gyerekeknek nem gond? Én vagyok túlféltő? Van valami, amit én nem vettem észre és majd a fejemhez vágják a pedagógusok?

Most a kisfiam középsős az óvodában. Nehéz volt a beilleszkedés, de lehet, hogy nekem nehezebb, mint neki. Sajnos Peti több ételallergiával is küzd, ami rossz étvágygyal és az étkezés körüli viselkedés teljes megtagadásával járt. Inkább ezek okoztak nehézségeket az első időkben. Nekem sokat kellett küzdenem a dietetikusokkal, akik távolról akarták megmondani, hogy mi tesz jót és mi nem. Az óvónők, akik látták, hogy minek mi a következménye rugalmasabbak voltak. Már egész jól mennek a dolgaink. Csak ne lenne minden héten szülinapozás, tortával, ami tuti hasmenést okoz!

Már előre félek az iskolaválasztástól! Nem akarom túl nehéz feladat elé állítani a kisfiamat. Csak azt akarom, hogy egy jó iskolában tanuljon, jó tanároktól, jó közösségben. Mivel teszek neki jót? Ha hagyom a jelenlegi közösségben, de lehet, hogy nehéz lesz neki az iskola, vagy ha máshová viszem, és új közösségbe kell beilleszkednie.

Mikor szűnnek meg a kérdések, az aggódás?

Amikor megtudtam, hogy a mi városunkban is van lehetőség arra, hogy részt vegyek egy szülésélmény-feldolgozó beszélgetésen, tudtam, hogy erre van szükségem. Az emberek nem akarnak nehéz szülésről, beteg gyerekről beszélgetni. A család pedig még nem dolgozta fel a történeteket. Nincs kivel megbeszélni ezeket az élményeket. Ha sorstársak közé kerülsz, akik hasonló élményekkel vannak tele mint te, fél szavakból is megértitek egymást. Végre nem kell szégyellened a könnyeidet, ők tudják, mit érzel. Mert ugyanazt élték át. Az ő lábuk alól is kihúzták a talajt egy pillanat alatt, abban az élethelyzetben, amikor a legboldogabb élményekre számítottak.

Nekem sokat adnak a Mentorházak! Szerencsés csillagzat alatt találtak rám és találtak én rájuk. A mentor társammal, akivel végig csináltam a szülés élmény feldolgozó napokat, majd a mentorképzést, most pedig a bajai Koraszülői Klubot nevelgetjük együtt, rendkívüli módon egy hullámhosszon vagyunk. Erre mást nem tudok mondani, mint, hogy szerencsés véletlen!

Ha fejlesztésre, tanácsadásra van szükségünk, van kihez fordulnom. Már nem vagyok elveszett, egyedüli koraszülő a laza szülők nagy forgatagában!

Hogy mi lesz velünk a jövőben, ezt nem lehet tudni. Egy elvárásom van a gyermekem felé, hogy legyen boldog ember. Ennyi küzdelem, egy visszakapott élet után élnie kell a kapott lehetőséggel! Ebben akarok a segítségére lenni! Ehhez a segítséghez kapok támaszt a Mentorházaktól!

Köszönöm, hogy együtt dolgozhatok veletek!

MI LESZ MOST?!

A NEVEM TÓTH ANDRÁSNÉ (Kinga) a mi történetünk azzal kezdődött, hogy szeretünk volna egy kistestvért az akkor három éves lányomnak. Kingám már régóta mondogatta, hogy szeretne testvért és azt is mindig hozzátette (pedig akkor még csak szó volt róla és nem voltam terhes), hogy neki egy fiú meg egy lány kistesója lesz. Akkor bele sem gondoltam, hogy nekem valaha ikreim lesznek, el is hessegettem a gondolatot és a kislányomat is próbáltam abba a mederbe terelni, hogy ne élje bele magát abba, hogy neki két tesója lesz.

Terhességi tesztet csináltam, a teszt pozitív lett, ekkor hívtam a nőgyógyászatot, hogy szeretnék vizsgálatra menni. Időpontot egyeztettünk, elmentem, minden rendben, valóban várandós vagyok 7-8 hetes. Menjek vissza 4 hét múlva. Négy hét elteltével visszamentem, édesanyám jött velem és Kinga is ott volt. A doktornő vizsgálat közben nagyon furcsán kezdett el viselkedni, kicsit meg is ijedtem, hogy biztosan valami baj van, mert nem szokott ilyen lenni. Kis idő elteltével miközben nézi az ultrahangot, telefonál, behívta a főorvost, gondoltam magamban, itt biztosan nagy baj lehet, mert másképp minek kellene egy magasabb beosztású orvos is a vizsgálóba. Az orvos is nézi az UH-ot, egy kis idő elteltével megszólal és közli velem, hogy: „Gratulálok anyuka ikrek!” Itt nagyon megijedtem, a nőgyógyászom közben elmondta, hogy azért kellett magasabb beosztású orvost hívnia, hogy ő is megerősítse azt, amit ő látott a vizsgálat során. Az ijedtség hatására körülbelül csak annyit tudtam ismételtetni, hogy ikrek...mi lesz most.... Hazafelé a kocsiban csak úgy előtört belőlem a sírás és nem tudtam abbahagyni, mert valljuk be, nemhogy egy szimpla terhességnél is lehetnek komplikációk, de főleg ikrek esetében bármi lehet. Sírva hívtam a férjemet, aki nagyon megijedt, azt hitte van valami probléma. Mondtam neki, hogy nincs probléma, ikreink lesznek! Na ekkor a telefon másik végén is síri csend lett...senki nem számított erre. A család és az orvosommal való beszélgetések megnyugtattak, ezután csak arra gondoltam minden rendben lesz. Tudtam azt is, hogy nem lesz könnyű, és lehet nem tudom végig kihordani a terhességet, erre a nőgyógyászom is figyelmeztetett, de betartva a protokollt, arra gondoltam, nem lesz semmi probléma. Protokoll alatt itt azt értem, mivel van egy nagyobb gyermekem is, nem emelgettem, amikor tehettem pihentem és odafigyeltem az étkezésemre, hogy a kilók se szalad-

janak fel túlságosan. Minden nap elmondtam a pocakomban lévő babáknak, hogy „egészséges, okos, szép gyermekeim lesznek”.

A terhességem első négy hónapjában nagyon rosszul voltam, reggeltől másnap reggelig. De szerencsére miután betöltöttem a 16 hetet minden kellemetlen tünet megszűnt. 21 hetesen Budapestre mentünk vizsgálatra, hogy kiszűrjenek mindent. Ekkor derült ki, a gyermekek neme. Egy kisfiú és egy kislányt hordok a szívem alatt. Kingám nagyon boldog volt, bár ő közölte: „Tudom anya, mondtam már neked, mint azt az elején is elmondtam” – hogy ő még amikor terhes sem voltam, mondta: neki két tesója lesz, egy fiú és egy lány.

Terhességem alatt is dolgoztam, nem volt probléma. Majd 28 hetesen két órán keresztül 5 perces fájásaim lettek, de elmúlt. Magnéziumot ekkortól napi háromszor két szemet kellett szednem. 31 hetesen ismét fájásokkal kerültem kórházba, innentől már nem engedtek haza. A fájásokat leállították. Ikerterhességgel a protokoll ezt az időt szabja meg, amit már kórházban kell tölteni. Engem nagyon rosszul érintett, mivel már volt egy gyermekem, akit otthon kellett hagynom. Azok a pillanatok, amikor bejöttek hozzám, kárpótolták a hiányt és szerencsére ő is úgy fogta fel a dolgokat, hogy most anyának a tesók egészsége miatt kórházban kell lennie.

Egy olyan kórterembe kerültem, ahol egy másik ikres anyuka is volt a szobában. Már az első nap végére nagyon jóba lettünk, mára pedig barátok. A napok a kórházban monotonon teltek. Azokat a pillanatokot vártam, mikor délután bejött hozzám a férjem és Kingám.

Eltelt egy hét, egy keddi napon délelőtt ismét fájásokat éreztem, a lányok a szobában mondták, hogy szerintük szóljak az orvosoknak. Fel is hívtam, mondta menjek át a szülőszobára mindjárt ott lesz. Így is tettem, megvizsgált, majd CTG-vizsgálatot kért a szülésznőtől, ezzel az eszközzel ellenőrzik a babák szívverését, hogy jól vannak-e. Rajtam volt már egy ideje, ami szintén elég magas fájásokat mutatott. Hívtam a férjemet jöjjön be, mert nem vagyok jól. Közben infúziót kötöttek be, amin keresztül magnéziumot kaptam. Ezt az érzést körülbelül úgy tudnám leírni, olyan érzés volt, mintha lázas lettem volna. Nagyon melegem volt, nem voltam jól egyáltalán. Lement az infúzió majd kötöttek be egy másikat, amiben már nem volt ekkora dózisu magnézium és nem is kellett zubogtassák belém. A fájások megszűntek. A doktornőm is hazament, előtte benézett hozzám és mondta „Kinga még legalább pár hetet jó lenne

kibirni”. Mondtam a férjemnek is menjen nyugodtan haza, mert már jobban vagyok, de nagyon álmosnak éreztem magam. El is aludtam, nem tudom mennyi idő telhetett el, amikor arra ébredtem fel, hogy elfolyt a magzatvíz. Kiabáltam a szülésznőnek, hogy nagy baj van, elfolyt a magzatvíz. Ő azonnal szólt az ügyeletes doktornőnek, hogy mi a helyzet velem. Közben telefonáltam a doktornőmnek meg a férjemnek, jöjjenek vissza, mert szülni fogok. A szülésznő, aki éjszakára jött be végtelenül kedves volt, mondtam neki, hogy nagyon félek és nem tudom mi lesz most velem meg a babákkal. Megfogta a kezem és próbált megnyugtatni. Közben odaért a férjem és vele majdnem egy időben a gyermekorvos is, aki közölte velünk, hogy mivel itt Gyulán a gyermekkórházban az intenzív osztály le van fertőzve és ha valamelyik baba intenzívra kellene, hogy kerüljön akkor nagy valószínűséggel átszállítják őket Szegedre. Megijedtünk, de bíztam abban, hogy minden rendben lesz és a kicsik is rendben lesznek. Betoltak a műtőbe, ott előkészítés után megkaptam az epidurált. Miután kivették a babákat csak a kislányomat mutatták meg, mert a kisfiam nem sírt fel, nem jól vette a levegőt és őt elvitték. Már eltelt sok idő, amikor én még mindig a műtőasztalon feküdtem, nagyon sokan lettek körülöttem és a doktornő is állandóan telefonált, hogy jöjjenek a műtőbe. Megkérdeztem az aneszteziológus hölgyet, mivel ő volt ott a fejemenél mást nem láttam, hogy valami baj van-e?! Próbált megnyugtatni, de kis idő múlva már csak azt vettem észre, hogy kaptam egy injekciót, amitől elaludtam. Komplikáció adódott a császármetszés során, így engem megműtöttek. A rutinnak számított fél órás császár nekem három és fél órássá lett. A kicsiket átvitték a gyermekkórházba. András 2330g 45cm Kamilla 1850g 43cm születtek. A kislányomnak nem volt semmi komplikációja őt a NIC-re vitték, a kisfiam viszont nem volt valami jól, ő a PIC osztályára került. Harmadik nap után intubálni kellett. Engem miután kiengedtek a kórházból első utam hozzájuk vezetett. Elsőnek Kamillához mentem be, amikor megláttam, nagyon megijedtem, hogy milyen kicsi, mivel előtte még ilyen ici-pici babát nem láttam. Bandushoz, amikor bementem, ő elég nagy baba volt, ahhoz képest, hogy ikrek és 32 hétre születtek, de sajnos ő nem volt jól. Anyaszállóra nem tudtam beköltözni azonnal, mert még saját magamat sem tudtam ellátni.

Minden nap mikor felkeltünk egyből telefonáltam, hogy hogy vannak a babáink?! Sajnos egyik reggel nem jó hírt kaptunk. A kisfiam elkapott egy keringési mérgezést, nagyon beteg. Azonnal mentünk be hozzá. Vártunk a folyósón, beöltözve, hogy beme-

hessünk, én itt tanultam meg milyen az türelmesen várni, mert nagyon sokat vártunk azon a folyósón, de minden alkalommal megérte. Sosem váraoztunk úgy a férjemmel, hogy idegesek vagy mérgesek lettünk volna, amiatt, mert várnunk kell. Tudtuk, ha kinyílik az ajtó, ismét a gyermekünkkel lehetünk. Szólt a nővér, bemehetünk. Beléptem az intenzívra és az addig csak békésen ott fekvő kisbabám, most tele volt csövekkel és majdnem minden vénájába kapta az antibiotikumot. Ekkor összezuhantam, lelkileg. Mi lesz most... Miután kimentünk a doktornő elmondta, hogy most a fiunk nagyon beteg és harcolnak az életéért. Beköltöztem az anyaszállóra, ismét elválás az otthoniaktól. Nagyon rossz volt, de tudtam, hogy a kicsiknek most nagy szükségük van rám. Szerencsére a gyógyszerek hatottak, Bandus jobban lett. 17 nap után, mikor felmentem hozzá először a karjaimba vehettem. Sosem feledem azt a pillanatot!

Kamilla szépen gyarapodott, sajnós annyi anyatejem nem volt, hogy mindkettőjüknek elegendő legyen így, a kisfiam kapta a kizárólagos anyatejes táplálást, hogy megerősödjön. Semmi mást nem kértem Anyák napjára a jó Istentől, csak azt, hogy hazaengedjenek minket és otthon lehessünk mind, együtt. Szerdai napon jött a doktornő és közölte, mivel szépen fejlődnek és mindenki jól van, másnap hazaenged bennünket. Csodás pillanat volt! Vasárnap már otthon voltunk és a nagylányom jóvoltából a kertben gyűjtött virágot, saját és az ikrek nevében odaadta nekem Anyák napjára.

Itthon kis idő elteltével már kialakult a napi rutin. Minden rendben volt a babákkal. Korai fejlesztésre jártunk vissza a kórházba, illetve szemészet, kardiológia, neurológiai vizsgálat, csípő UH-ra kellett menjünk.

Sajnos anyatejes táplálásuk csupán egy hónapig tartott, mert nem volt már több tejcsi, hiába próbálkoztam mindennel. A kislányom bukós lett így a tápszert sűrítővel kellett adjam neki. 4 hónapos koruktól elkezdtem a hozzátáplálást. Kóstolgatták a különböző nekik akkor adható zöldségeket, gyümölcsöket. Szerencsém volt velük, jól evő babák voltak. Üveges bébiételt nem voltak hajlandóak elfogadni, így minden nap vagy ha kicsit ügyesebb voltam akkor még másnapra is maradt belőle én főztem. 8-10 hónapos korukra már amit magunknak főztem pürésítettem le nekik is. Természetesen figyelve arra, hogy ne legyen benne só. Öt hónapos korukban még nem csináltak a koruknak megfelelő mozgásokat, ezért magánúton, elvittem őket gyógytornászhoz. Bandussal majdnem egy évig, Kamillával kicsivel több mint egy évig jártunk, mivel ő nehezebben hozta be a lemaradást.

2,5 éves korukban elkezdtek a bölcsődét. Nem bántam meg és a legjobb a dologban, hogy ők is szeretnek járni. Sokkal könnyebb volt így átállni az óvodai életre.

2018. pontosan nem emlékszem, de talán januárjában megkeresett régi ismerősöm, Kata, hogy nemsokára indul Gyulán egy mentorképzés koraszülő édesanyák részére. Nagyon megtetszett, amit elmondott a képzés részleteiről. Főleg az a része, hogy érintett édesanyaként segíthetek másoknak. Elvégezve a képzést sokkal jobban éreztem magam, kicsit megkönnyebbült a lelkem, hogy végre kimondhattam azokat a dolgokat, amiket eddig véka alá rejtettem, vagy csak egyszerűen nem voltam hajlandó szóbahozni. 2018év végén felkerestek a Mentorházból, hogy lenne e kedvem a házban dolgozni, mint szupermentor. Nem haboztam, igent válaszolni. Azóta már eltelt több mint egy év, de a mai napig hálás vagyok érte, mert imádom a munkám.

TÓTH ANDRÁSNÉ KINGA

IKREK! IKREK?

AMI TÖRTÉNETÜNK ÚGY KEZDŐDIK, hogy amikor a kislányunk (aki most nyolcéves) négyéves, vagy talán annyi sem volt, mi pedig úgy éreztük a feleségemmel, hogy szeretnénk neki egy kistesót. Megkérdeztük erről az ő véleményét is, mit szólna hozzá, ha lenne egy kistestvére. Pont a nappaliban kérdeztük meg, ahol éppen a babáival játszott. Sosem felejttem el, ami történt. Felvett két babát és így szólt: „Nekem lesz kistestvérem. Kettő. Egy kislány és egy kislány”. Mondtuk neki viccesen, hogy ne hülyéskedjen már, de a kislányunk csak azt mondta rendületlenül, többes számban, hogy „lesznek kistestvéreim”. Akkor még Kinga, a párom nem volt várandós. Telt-múlt az idő, és a párom várandós lett. A terhességi teszt is pozitív volt, majd elment nőgyógyászhoz is, aki szintén megerősítette a jó hírt. Ahogy hazaérkezett, nagy örömmel újságolta a jó hírt, mindannyian nagyon örültünk neki. Eltelt pár hét, újabb vizsgálat következett a 12. hét körül. Egészen váratlan híreket kapott. Ekkor már nagy krokodilkönnyekkel érkezett haza, amik nem annyira az öröm, mint inkább a félelem és pánik könnyei voltak. Nem értettem, mi történhetett, kérdeztem azonnal, hogy mi a baj.

-Képzeld el, ikreink lesznek. – mondta Kinga.

-Ne hülyéskedjél már.

-De, igen, ikreink lesznek... Most mi lesz, mit fogunk csinálni?

Fogalmam se volt, hiszen engem is rendkívül váratlanul érintett ez a hír. Nem tudtam vele mit tenni, akkor is három gyermekünk lesz. Megjelent bennem az aggodalom, hogy ez egészségügyileg is nehezített terhesség lesz, meg egyébként is, vajon milyen lesz három gyereket nevelni, amikor kettőre készültünk. Egyébként az én családomban többen vannak ikrek, én 1973-ban születtem, és 1977-ben született két ikeröcsém. A tágabb családban is vannak és a feleségem távoli családjában is voltak ikrek. Mint az ultrahangos vizsgálaton kiderült, hogy nálunk eltérő neműek a magzatok, így egy kislányt és egy kislányt vártunk.

Napokig nem találtam magamra. Volt egy baráti pár, akik egy budapesti magánklinikára jártak, (elég idősen lettek várandósok), jókat meséltek arról a helyről. Megbeszéltem Kingával, hogy szeretném, ha ott is megvizsgálnák őt és az ikreket, hogy

minden rendben van-e. Nagyon meg voltam elégedve ezzel a klinikával, nagyon jó volt az ellátás. Elmentünk, tiszta helyzet volt, tudtuk előre, mekkora összeget fogunk fizetni (ez egyébként nem volt egy nagy összeg). Nagyon nagy szeretettel fogadtak, mikor megérkeztünk, a recepción egy nagyon kedves fiatalember vette fel az adatainkat. Velünk volt a kislányunk is, így kérdezték, hogy őt is be szeretnénk-e vinni a vizsgálatra. Amikor mondtuk, hogy nem szeretnénk, akkor hívott egy hölgyet, akit bemutatott, hogy ő egy pedagógus, remekül szót ért a gyerekekkel. Ő fog vigyázni a kicsi Kingára, amíg tart a vizsgálat. Be is mentünk egy nagyon szép játszós szobába, ami be volt rendezve mindenféle jóval, amit egy gyermek el tud képzelni – itt biztosan jót játszik, amíg mi odavagyunk. Korrekt volt maga a vizsgálat is. Amíg Kingát vizsgálták, én egy kényelmes fotelben vártam. Az orvos alaposan megvizsgálta és megnyugtató minket, hogy minden rendben van a picikkel, szépen fejlődnek. Mondta, hogy van lehetőség felvételre is, amit meg is kaphatunk a vizsgálat után. Plusz kétezer forintért erre is volt lehetőség, éltünk is vele, szeretnénk volna a felvételt megkapni. Megnyugtató hely volt, örülök, hogy igénybe vettük ezt a szolgáltatást.

Teltek-múltak a hetek, vártuk a babákat, ment a készülődés, kiságy-készítés, a berendezkedés gyermekszobában. Kinga megszenvedte a terhességet fizikailag-egészségügyileg. Ellenkező nemű ikreket vártunk, ami nem mindig egyszerű, sokat volt hányingere. Később bekerültünk a szülészetre, mert Kingának fájásai voltak, ekkor 32 hetes terhes volt. Először próbálták mindenféle orvosi technikával elodázní a szülést, az volt a cél, hogy a babák még maradjanak bent, ameddig csak lehet. Úgy nézett ki, sikerül is, hogy bent tartsák őket a pocakban. Megnyugtattak, hogy most nem lesz szülés. Amennyi időt még lehetett, együtt töltöttem Kingával és 2-3 óra múlva elindultam haza. A lányom ekkor a mamájánál volt szerencsére. Még haza sem értem, amikor szóltak, hogy menjek vissza, mert meg kell császározni a feleségemet. Amikor az első kislányunk született, akkor bent lehettem, apás szülés volt. Így rosszul érintett, hogy azt mondták, a császármetszés alatt nem lehetek bent, hanem kint kell várakoznom. A műtetre több orvos is érkezett, aneszteziológus, nőgyógyász, gyermekorvos. Ekkor megtudtam, hogy este fél nyolckor fogják Kingán végrehajtania a császármetszést. Előtte odajött a gyermekorvos doktornő, és felkészített, hogy ne ijedjek meg, ilyen esetekben előfordul légzési nehézség a babáknál. Ha így lesz, akkor lehet, hogy el kell vinni őket Szegedre, mert a minket ellátó kórházban éppen akkor egy bakteriális

fertőzés miatt biztonsági intézkedések voltak érvényben, így lehetséges, hogy helyben nem tudják ellátni őket.

Nagyon megijedtem, mert az ikeröcsém születése nagyon mély nyomott hagyott bennem, ami ekkor természetesen felidéződött. Akkor, 1977-ben olyan volt az orvostudomány, amilyen volt, és én csak anyukám elmondását ismerem, aki egyedül szülte meg az öcséimet. Azt mondták neki, hogy egy babája lesz, nem kettő. Az egyik öcsémnek megnyomódott a koponyája, a másiknak pedig eltört a bordája és átszúrta a tüdejét. Elvitték őket Szegedre, többet pedig nem láttuk őket, egyikőjük 7 napon, a másik 10 napon halt meg. Ez az élmény kísér engem azóta is.

Nagyon megijedtem, de ezt nem is mondtam a feleségemnek. Nem szoktam templomba járni, apámtól úgy tanultam, hogy nem kell templomba menni a hithez, az imádsághoz. Akkor, azon az estén azonban ott kint a folyosón várva végigimádkoztam az egész császármetszést.

A műtét után jött ki a doktornő a hírekkel. Elmondta, hogy Kamillát, a kislányomat 1,8 kg-al, és Bandit 2,2 kg-al vették ki és hogy ne aggódjak, de van egy kis légzési támogatásra szüksége. Mondta, hogy most menjek be babázni, mert majd jön a mentő, ami átviszi őket a gyermekkórházba. Mondtam, hogy megyek én is, de mondták a doktornő, hogy ott nem tudok semmit csinálni, maradjak itt a feleségemnél. Ez már este háromnegyed kilenc felé volt. Utána mégsem tudtam bemenni, nem is jött ki senki, csak egyszer egy ápoló, aki mondták, hogy a feleségemnek vért kellett adni. Én csak vártam és vártam. Este, nem sokkal éjfél előtt jöttek ki végül. Közölték velem, hogy a feleségemen egy életmentő műtétet kellett rajta végrehajtani, mert a terhessége miatt a hasa tele volt megnagyobbodott vénákkal, amikor kivették az ikreket ezek a vénák megsérültek, de sikerült kezelniük a helyzetet és megmenteni az életét. Megvárhatom, de nem tudok vele beszélni, mert mélyaltatásban van. Majdnem elájultam, de tartottam magam.

Utána elmentem a lányomért, majd hazamentünk, de egész éjjel nem aludtam. Másnap hívtam a kórházat, de azt mondták, hogy telefonon nem tudnak információt adni. Hívtam az anyósomat is, szintén telefonon próbálta elérni a kórházat. Azt válaszolta, hogy most telefonban nem tud mit mondani, de majd személyesen, már jön ide. Majd megőrültem az aggodalomtól: mi történhetett? Milyen híreket hoz? Kiálltam a kapuba és vártam, szinte elébe mentem az utcán. Amikor találkoztunk mondták, hogy jobban van, fel is kelt már valamennyit.

Másnap bementem, később haza is tudtunk jönni, de nagyon gyenge volt még. A gyerekek a kórházban maradtak, nekik pedig folyamatosan vittük be az anyatejcsit.

Egyszer csak, míg én dolgoztam éppen, a feleségem hívott, hogy nagy baj van, Bandussal történt valami és emiatt lehet, hogy nagyon rossz dolog történik. Bent mondták, hogy be kellett rakni inkubátorba, valahol összeszedett egy fertőzést. Szegeden készítettek neki ellenanyagot, gyógyszert. Feleségemtől vettek vért meg a kicsitől is és ehhez mérten készítik a gyermekünknek a megfelelő gyógyszert.

Áprilisban lettek meg és májusban hoztuk őket haza. Közben Kinga is megerősödött.

A kórház egy régi épület és több emeletet kellett megmászni az anyáknak le meg fel, de amit emberileg nyújtottak az orvosok és a nővérek, az az élmény fantasztikus volt, le a kalappal az egészségügyi dolgozók előtt, mert tényleg mindenki rendelkezésre állt. Nagyon rendesek voltak,

Utána végül csak eljött a nagy nap, amikor a gyermekeink hazakerültek. Ezt követően már csak kontrollra kellett visszajárni, azt is egyre ritkábban. Egyre jobb lett a helyzet, a gyerekek szépen fejlődtek, erősödtek.

Az orvosoknak, ápolóknak nagyon hálásak vagyunk. Mi gazdálkodunk, korai földiepret is termesztünk. Mondtam az egyik doktornőnek, hogy ha meggyógyítja a fiamat, akkor nekik adom az első szedésű földiepret. Abban az évben termett is elsőre legalább 20 kg. A portás meg is állított a kapuban, hogy miért akarok kocsival bemenni. Mondtam neki, hogy hoztam egy kis meglepetést a doktornőnek és csapátának Amikor a doktornő meglátott a nagy ládákkal és a földieprekkel, megismert és mondta, hogy „fogadjunk maga az ikrek apukája”. Mondtam neki, hogy megígértem, ez az első szedés, el is hoztam, és kértem, hogy osszák el maguk között, orvosok, ápolók, mindenki, aki részt vett az ikreink meggyógyításában.

Miután hazakerültünk, jöttek az újabb kihívások, szerencsére a feleségem anyukája nagyon sokat segített, ápolgatta őket, besegített, ez sokat jelentett. Ahogy teltek-múltak a hónapok, azt kérdeztük, mikor lesznek egy évesek? Mikor lesznek két évesek? Most már négyévesek elmúltak, ügyes nagyfiú és nagylány vált belőlük.

Ahogy nőttek a gyerekek, fontos kérdés volt, hogy a párom hova tud majd menni dolgozni, hogy ő is kiteljesedhessen, és az ikrek se lássák kárát a munkájának. Egyyszer csak Kinga mondta, hogy talált egy munkalehetőséget, ami nagyon tetszik neki, illene hozzá. Ő nagyon szeret jönni-menni, emberekkel kapcsolatban lenni. Megtud-

ta, hogy van a közeli városban egy Mentorház, ahol koraszülöttekkel és családjukkal foglalkoznak, és ott szeretne elhelyezkedni. Ez sikerült is neki, így a gyerekek is abba a városba járnak óvodába az egyszerűség kedvéért. Ahogy megismertem én is a Mentorház csapatát, azt láttam, nagyon jó kis kollektíva, jó kis közösség alakult ki. Én is be szoktam ugrani néha meglátogatni őket és beszélgetni egy jót.

Fantasztikusan jó lehetőségnek tartom, hogy a Mentorházban koraszülött fejlesztés zajlik. Csak ajánlani tudom, hiszen itt szeretettel bánnak a gyermekekkel (szeretnek is nagyon oda járni), fejlesztik a képességeiket, és nem utolsó sorban ingyen van. Nagyon sokat számít, hiszen most vannak abban a korban, amikor nagyon jó eredménnyel lehet őket fejleszteni, most kell igénybe venni ezeket a szolgáltatásokat. Csak nagyon jó tapasztalatom van – híresztelem is mindenhol.

TÓTH ANDRÁS

A MI PICI TÖRTÉNETÜNK

2015. AUGUSZTUS 10-ÉN SZÜLETETT ELSŐ GYERMEKEM, Sarolta a terhességem 32-ik hetére 1470g-al HELLP szindróma miatt, őt a PIC-re vitték, engem az intenzívra, mivel kritikus volt az állapotom. A császármetszés nem volt jó élmény, mivel gyorsan kellett végezni az állapotom súlyossága miatt. A kicsit sokkos állapotom miatt nem is hallottam, ahogy kislányom felsírt. Emlékeimben csak a már lemosott, becsomagolt kicsi lányka volt, akinek pisze nózija és csókos kis szája örökre a szívembe égett. Utána kitoltak és valami ismeretlen helyre kerültem, és mély álomba merültem. Mikor feleszméltem, gépek voltak körülöttem. Az ápolónőtől csak annyit kérdeztem, hogy a kicsi jól van-e és újra aludtam. Két napig csak ilyen állapotban voltam. Mint kiderült párom és szüleim nem tudták mi lesz velem, Sarolta apukája rendületlenül napi kétszer járt a PIC-re kenguruzni a kicsivel, amíg én távol voltam. Négy és fél nap után kerültem le az intenzívről a szülészetre, ahol végre találkoztam párommal, aki mutatott képet az én gyönyörű csepp kislányomról. A képeken nem is látszódott milyen kicsi és törekeny valójában. Pár napot a szülészeten töltöttem magas vérnyomással szenvedve, szédüléssel és persze a császármetszés fájdalmaival.

Mikor kikerültem első utam a kislányomhoz vezetett, akit akkor már tíz napja nem láttam. Mikor beérkeztem a PIC-re bemosakodtam és izgatottan vártam az első találkozást, a kislányommal, akit addig csak a szívem alatt éreztem, óvtam, szeretgettem. Leírhatatlan volt és kicsit félelmetes is, mivel első gyermekként nem erre számít az ember, erre a látványra nem lehet felkészülni. Mi a szerencsésebbek közé tartozunk, mivel Saci állapota stabil volt, nem volt vele semmi probléma, csak kicsi volt a súlya. Amint lehetett beköltöztem az anyaszállóra, hogy minél több időt tudjak Sacival tölteni és tudjam etetni. Nagyon nehéz két hónap volt, főleg az elején. Nem akartam senkivel beszélni, ismerkedni, ami egyáltalán nem vall rám, mivel nagyon nyitott ember vagyok, pozitív vidám személy. Viszont akkor, abban a helyzetben NEM! Egyik este az anyukák beszélgettek, meséltek, kinek milyen helyzetben van, volt a gyermeke és én is becsatlakoztam. Úgy gondoltam, hogy nekem a legnehezebb, de ahogy a többi anyukát hallgattam rájöttem, milyen szerencsés vagyok, hogy nekünk semmi bajunk se szellemileg, se testileg. Csak kicsi, meg kell nőni!

Eldöntöttem akkor, hogy többet nem sírok azért, mert ide kerültünk, s egyre több-

szőr ültünk össze anyukák beszélgetni a bajban, rossz érzésekben támogatni egymást. Kis család lettünk mi páran, akik tovább bent voltunk a gyermekeink mellett. Az idő előrehaladtával, hazakerültünk és időszakosan koragondozáson találkoztunk, a kora anyukákkal és gyermekeikkel. Egyes anyukákkal telefonon tartottuk a kapcsolatot. Akkortájt elindultak a koraszülötteknek és családjaiknak szervezett programok, melyekre szívesen mentünk, találkozni a régi ismerősökkel. Mindig nagyon jól éreztük magunkat és ahogy teltek a hónapok, jó volt látni, hogy kiből mi lett.

Éveknek kellett eltelnie, hogy egy testvérjövétel szóba kerüljön a családjunkban. Kivizsgálások után úgy döntöttünk, hogy szeretnénk kistesót Sacikánknak, ami hála Istennek hamar be is következett. Nagy odafigyeléssel és kemény diétával, állandó orvosi vizsgálat mellett, vártuk a családdal a kistesót. Több orvossal konzultálva beszéltük, nem várható nálam a HELLP, így nyugodtan kiegyensúlyozottan vártam a második gyermekem.

Ezen idő közben felvettem a gyulai Koramentorházzal a kapcsolatot. Úgy éreztem ennyi idő elteltével már nyugodtan tudok beszélni a koraszülésről, annak nehézségeivel együtt és az akkor átélt érzéseimről is. Jelentkeztem is mentornak, mivel úgy gondoltam segítenem kell a hasonló helyzetben lévő anyukáknak és mint gyógyszerészhez, fordulhatnak hozzám segítségért. Mert bár tudjuk, nem egyszerű helyzet ez és ha még gyógyszereket is kell szedni, az ilyen csepp gyermekeknél nagy nehézséget, kételyeket szül az emberben. Úgy gondoltam és éreztem, hogy segítenem kell és én is le tudom zárni ezt az időszakot amit én is átéltem. A mentorképzés során újra átéltem emlékeimben, mi is történt akkor velem, velünk, de már nem rossz érzés fogott el, hanem már előre tudtam tekinteni, hogy mi lett, milyen pozitívan jöttünk ki ebből a helyzetből. A második terhességem 31-ik hetében újra eluralkodtak bennem a régi félelmek, érzések, hogy nem szeretnék újra korábban szülni. A mentorházban ezt is beszéltük és jó volt kibeszélni az érzéseimet olyanokkal, akik már voltak ilyen helyzetben. E sorokat írva éppen ismét a koraszülött osztályon vagyok, mivel második gyermekem Rozina is 32-ik hétre jött a világra. Kis fájdalom volt bennem, hogy nem tudtam kihordani és megtapasztalni, milyen egy normál terhesség, normál szülés... A múltóban közölték, hogy altatás lesz, így megint nem hallhattam, hogy felsír a kicsi lány. Viszont most nagyon jó állapotban voltam és a kicsi lány is, így mikor felébredtem, már hozták is, a párom mellkasán Rozinát és utána felhelyezték az én mellka-

somra. Leírhatatlan csodás élmény volt és láttam, hogy mindannyian jól vagyunk. Így megint jöttem a PIC-re a kicsi lányom után és beköltöztem az anyaszállóra.

Most egy kicsivel azért nehezebb, mint négy éve, mert akkor csak a páromat kellett otthon hagynom, most meg a nagylányomat is, akinek igazán hiányzik az anyukája és várja a kistesóját. A látogatások megkönnyítették az ő helyzetét, viszont a koronavírus okozta kijárási és látogatási tilalom megnehezíti minden bent lévő anyuka helyzetét.

Új embereket ismertem itt meg, akik nagyon el voltak/vannak keseredve amiatt, hogy így jártak. Csodálkoznak, hogy én mindig mosolygok, viccelődök és nem sírok. Ilyenkor elmesélem, hogy milyen volt négy éve, meghallgatom őket, amiben tudok itt a falakon belül segítek. Mondták az anyukák, jó hogy itt vagyok, mert így nekik sokkal könnyebb. Jobban telik az idő, nem merülnek el a saját elkeseredettségükben, aminek én nagyon örülök. Már most kamatoztatom mindazt, amit én kaptam az élettől a mentoraimtól. Úgy gondolom, jó tartozni valakihez ebben a helyzetben, mert együtt könnyebben meg lehet birkózni a nehézségekkel. Együtt örülünk minden egyes grammnak, amit este fürdetés után közölnek velünk. Együtt örülünk, ha valaki meg már haza, mert jól vannak, elérte a megfelelő súlyt. Együtt vagyunk a bajban, így könnyebben túl is fogunk jutni rajta.

Sokan már jelentkeztek is a Koramentorház oldalára, várva a különböző programokat, segítséget, fejlesztést. Jó tartozni valahová, akik tudják mit élünk át.

„Koramentor lettem”

Azért lettem mentor, hogy én mint volt kora-anyuka segítsek azokon az anyukákon, akik ugyanabban a helyzetben vannak, mint én voltam. Rajtam akkor abban a helyzetben az ottani anyukák segítettek, de most a koramentorok segítségével mindig van valaki, aki fogja, támogatja, segíti a kora anyukákat.

DR. ROKSZIN ILDIKÓ

PICIKÉM, AZAZ A MI KISFIUNK TÖRTÉNETE

ELÖLJÁRÓBAN MAGAMRÓL ANNYIT MEGEMLÍTENÉK, hogy 2013. júliusa óta diagnosztizált Sclerosis Multiplex beteg vagyok. Ennek még fontos szerepe lesz a továbbiakban.

2014. október 05. Ekkor kezdődik a mi történetünk. Ismételt subbom (állapotrosszabbodás) volt. Immár a 3. egy éven belül. A szegedi Neurológiai Klinika vendége lettem 5 napra, ahol megadózisú szteroidkezelést kaptam. Hazaérkezésem napján jött a felvetés az orvosomtól, hogy mi lenne, ha megpróbálkoznánk egy babával. (Itt zárójelben megjegyzem a terhesség alatt tünetmentesek a betegek.) Szépen felvázolta, hogy miért lenne ez jó nekem és az akkori állapotomnak. Innentől kezdve a mi kezünkben a döntés. Sokkos állapotban voltam napokig, 22 évesen, amikor más egyetemi éveit tapossa, – és tettem ezt én is, míg ki nem derült, hogy beteg vagyok – éli gondtalan életét, nekem arról kellett döntenem, hogy szüljek egy gyereket vagy sem. Abban teljesen biztos voltam, hogy a párkapcsolatunk elég stabil. Abban is biztos voltam, hogy én Zsoltinak akarok gyereket szülni. Teltek a hetek és mi átbeszélünk minden fontos dolgot. Ezerszer. Felhívtam a neurológusom és közöltem vele, hogy belevágunk a dologba, jöjjön az a baba, ha akar. Egyetlen kikötésem volt csak, hogy itthon Gyulán szeretnék szülni. Felkerestem a nőgyógyászsom és felvázoltam a helyzetem. Nagyon pozitív volt, nyugtatott minket és arra kért, hogy hagyjunk magunknak időt. Hagytunk. Már 2015. január közepét írtuk, amikor valamilyen isteni sugallatot követve egy délután csináltam egy tesztet. Bumm. Pozitív. Ezt követte 10 másik. Az eredmény ugyanaz. Teljes sokk. Terhes vagyok. Szóltam Zsoltinak, jöjjön gyorsan, mert az összes teszten 2 csík van. Őt elvesztettem. Másfél óráig mozdulatlanul ült a nappaliban. Jó, semmi gond, majd a doki megmondja, hogyan tovább. Másnap meglátogattam a dokimat, aki megerősítette, 4-5 hetes terhes vagyok. Papír a kézben, mehettünk Szegedre. Leállították a biológiai terápiám. Szülés után találkozunk. Itt kezdődött életem legszebb időszaka.

Az első 16 hetet szörnyen viseltem. 8 hetes terhes voltam, amikor kórházba kerültem kiszáradás gyanújával, mert semmi, de tényleg semmi nem maradt meg bennem. A szülésznőm nyugtatgatott, hogy ha megmozdul ez a gyerek, majd elmúlnak a rosszulletek is. És elmúltak. Innentől kezdve tényleg egy gondtalan, boldog időszaka

volt az életünknek. A 18. héten kiderült, hogy kisiút várunk. Mindketten annyira boldogok voltunk. Kismama tornára jártam, nagyon odafigyeltem magamra/magunkra. Sokan kérdezték tőlem, hogy félek-e a szüléstől. Nem féltam. Úgy voltam vele, hogy minden úgy fog történni, ahogy annak lennie kell. Tényleg végig nagyon pozitívan álltam a dolgokhoz. Teltek a hetek és hirtelen a 33. héten voltunk. Már nem nagyon tudtam aludni, elég sűrűn felkeltem meglátogatni a mosdót. Így volt ez aznap reggel is, de a mosdóig már nem jutottam el. Bosszankodtam is egy sort, hogy basszus ez rém kellemetlen. Szóltam Zsoltinak, hogy jöjjön segítsen. Akkor vettem észre, hogy ez bizony nem vizelet. Színtiszta víz volt egy jó nagy tócsában mellettem. Ekkor jött a rémület, hogy ez nem lehet, hiszen még csak a 33. hétben vagyok. Nem, nem és nem, ez még nagyon korai. Zsolti eszmélt fel először a döbbenetből és utasított, hogy azonnal telefonáljak a szülésznőnek. Telefonáltam. Ő akkor ért haza az éjszakás műszakból, de megnyugtatóan össze, a bőröndöm tegyük a kocsiba, ő szól az orvosomnak és a kolléganőjének, hogy várjanak minket. Mikor megérkeztünk, a szülőszobára küldtek minket, ahol a szülésznő kikérdezett, hogy mi is történt pontosan. Közben befutott a dokim, megvizsgált, majd megerősítette, hogy egy kisebb mennyiségű magzatviz valóban elfolyt, de a baba feje elzárta az útját. Én annyira sokkban voltam, hogy egy igen naivan megkérdeztem, hogy a gyerek feje a dugó? Az volt. Kaptam tüdőérlelő injekciót, amit 24 óra elteltével megismételtek. CTG-gépre tettek, ami semmilyen fájástevékenységet nem mutatott és a baba is jól volt. Nem kellett befeküdnöm, de még kellett ígérem, hogy szigorú ágynyugalomban leszek és heti rendszerességgel jövök CTG-re. Akkor még nem tudtam, hogy 3 hét múlva megszületik a kisfiunk.

Augusztus 31-én hétfőn reggel teljes nyugalomban ébredtem. Akkor már tudtam, hogy aznap be kell feküdnöm a kórházba, és ki már ketten jövünk. Letusoltam, hajat mostam és olyan békesség szállt meg, amit már régen éreztem. 35 hetes, 6 napos terhes voltam, így az orvosommal megbeszéltük, hogy reggel találkozunk a szülőszobán, megvizsgál, CTG-re tesznek, utána osztályos felvétel és megcsinálják a 36. heti kötelező vizsgálatokat. Tudtam, ezt a pár hetet kell csak kibírnom. Emlékszem nagyon meleg volt már korán reggel. (2015. nyarán 4 melegfront váltotta egymást. Az utolsó augusztus utolsó napjaiban érte el Magyarországot. Ez később jelentőséggel bír.) A szülőszobára érve a szülésznőm fogadott minket, hogy várnunk kell egy kicsit

főorvos úrra. 20 perccel később jött az orvos, megvizsgált és azt, ahogy már előtte megbeszéltük osztályos felvételt javasolt. Mondtam is a férjemnek, hogy addig míg végzek a CTG-vel, hozza fel a bőröndöt. Emlékszem rajtam kívül volt még pár kismama a szülőszoba folyosóján és osztályról is jöttek folyamatosan. Császármetszés is zajlott éppen. Feltettek a CTG gépre és a szülésznőm mondta, hogy most itthagj egy kicsit, mert folyamatosan jönnek a kismamák a front miatt. Én teljes nyugalomban feküdtem az ágyon és hallgattam a babám szívverését. 10-15 perccel később jött a szülésznő, hogy megnézze mi újság. Még mondtam is neki, hogy lassan elalszom ettől a monoton zajtól. Megnézte a papírkát és jött a kérdése, hogy jól érzem-e magam. Mondtam persze, minden a legnagyobb rendben van. Kérdezte, hogy nem fáj a hasam, derekam. Nem fáj. Megkért, hogy forduljak hátra nézzem meg a papírt. Fájásgörbék, de még milyenek. Őszintén nem tudtam, hogy ez hogy lehetséges, ha nem érzek semmit. Mondta, hogy szól az orvosnak, hogy hogyan tovább. Kint a férjemnek mondtam, hogy meg kell várjuk a dokit, mert a gép fájásokat mutatott. Azonnal ágyat kaptam, infúziót kötöttek be, hogy megpróbálják leállítani a fájásokat. Én még mindig semmit nem éreztem. Teltek az órák és már kezdtem érezni a fájásokat. Eléggé össze-vissza jöttek, semmi rendszer nem volt bennük. Közben a férjem végig mellettem volt, majd egy ponton a szülésznő mondta neki, hogy nyugodtan menjen haza, mert ma itt nem lesz baba. Fel 12 körül járt az idő és megbeszéltük, hogy hazamegy ebédel és ha kell visszajön. Egyedül maradtam a szülőszobán. A műtő ajtajával szemben feküdtem, ahol igen nagyon volt a forgalom aznap. Eltelt még egy óra és a fájások sűrűsödtek. Amikor már 5 percenként éreztem őket szóltam a szülésznőnek, aki hívta a dokimat. Kb. 2 perc alatt döntöttek, hogy akkor irány a műtő. Újabb sokk. Megműtenek? Engem? Most? Ráadásul elaltatnak! Engem még sose altattak el. Teljes pánikban hívtam a férjem, hogy azonnal induljon, mert engem visznek a műtőbe. Majd anyukámat hívtam sírva, hogy most mi lesz velem/velünk. A szülésznőm megnyugtatót, beszélt anyukámmal, majd biztosított, ha Zsolti ideér beküldi egy puszira. Nem tudom, hogy hogyan, de Zsolti 2 perc múlva ott állt beöltözve. Tényleg csak egy puszira. Papírokat dugtak az orrom alá, hogy írjam alá, de annyira remegett a kezem, hogy az minden volt, csak nem az én aláírásom. Előkészítettek, majd jött a műtősfő, hogy induljunk. Sose voltam még hasonló helyzetben, műtőt is csak filmben láttam, mindent gondoltam, csak azt nem, amit ott tapasztaltam. Szólt

a mulató zene, és éppen azt tárgyaltak meg a műtőben jelen levők, – 15 ember biztos volt bent – hogy mit rendeljenek a helyi gyorsétteremből. Nekik ez mindennapi rutin volt. Életemben nem féltem még úgy, mint akkor ott. Kezem, lábam kiköltözve, az a sok idegen arc és hang. Majd megérkezett a szülésznőm és az orvosom és végre fellelégeztem, hogy láthatok két ismerőst. Megnyugtattak, hogy minden a legnagyobb rendben lesz. Ezután az aneszteziológus elmondta, hogy mi hogyan fog történni, majd megkért, hogy gondoljak valami szépre és rám rakta a maszkot. Elaludtam.

Egy pillanatnak tűnt az egész és már ébren is voltam. Sokan mondják, hogy nem emlékeznek mindenre műtét után, de nekem minden pillanat tisztán megvan. Ahogy kitoltak a műtőből már jött is a csecsemős nővér a gyermekünkkel a karján. A férjem is ott volt mellettem. Sírtunk. Nagyon. Egy pillanatra láthattam csak őt, odatették mellém és mintegy üdvözlésképp megnyalta az orrom. Várta már a koraszülöttmentő, várták már a PIC dolgozói legújabb lakójukat.

2015. augusztus 31-én 14:34 perckor 35+6 hétre megszületett a mi legnagyobb csodánk. Kiss-Horváth Zsombor 2850 grammal és 48 centiméterrel.

A szülészetén töltött idő számomra félt egy kínzással. Egyrészt azon voltam, hogy kapjam össze magam, hogy minél hamarabb Zsombival legyek, másrészt rossz volt látni az anyukákat, akik büszkén tologatták babáikat a folyosón. Féltekeny voltam a férjemre, ő miért láthatja a gyermekünket és én miért nem. Piszok nehéz volt pozitívan hozzáállni a dolgokhoz. Emlékszem nagyon izgatottan hívtam a férjem, mikor sikerült az első 20 ml tejet lefejnem és ő egy fecskendőben vihette a PIC-re. Végre úgy éreztem én is adtam valamit a kisfiamnak. Szerdán délután az orvosom bejött hozzám, hogy szóljon itt a férjem és elvisz valakihez, aki már nagyon vár engem. Nem akartam hinni a fülemnek. Láthatom a kisbabám. Az első gondolatom az volt, mennyi cső lóg ki ebből a csöpp emberből. Mindössze 5 percet tölthettem vele.

Másnap kiengedtek a kórházból, mehettem át a PIC-re Zombihoz. Szóltak, hogy nyugodtan menjek haza, mert a délutáni szoptatás már elkezdődött, elég ha a következő etetésre odaérek. Eléggé rapszodikusán éltem meg a szülés után kórházban töltött pár napot, így nem is lepődtem meg, hogy miután hazaértünk, belőlem kitört a zokogás. Nem tudom meddig ültem ott sírva, de a férjem átölelt és csak annyit mondott, kapd össze magad, mert Zsombinak szüksége van rád.

Zsombor szépen fejlődött, ügyesen evett. Utólag azt gondolom nagyon szerencsések vagyunk, hogy „csak” 8 napot töltöttünk a PIC lakóiként. Nagyon hálás vagyok az ott dolgozó orvosoknak, ápolóknak. Annyi biztosan elmondható ezekről a korábban érkezett gyermekekről, hogy nagyon erősek, kitartóak, igazi kis hősök.

2019 év elején kerültünk kapcsolatba a gyulai Koramentorházzal, ahol sorstárs családokkal együtt a különböző fejlesztő, segítő szolgáltatásokon kívül egyéb csapatépítő programokon vehetünk részt. Jó érzés tudni, hogy nem vagyunk egyedül.

KISS-HORVÁTH HENRIETTA

AZ ÉLET SZÉP

EGYSZER VOLT, HOL NEM VOLT, volt egyszer egy pár, akik elhatározták, hogy az életük úgy lesz teljes, ha gyerekseregtől lesz zajos a házuk. Mindez már lassan 13 éve történt.

Már a kezdet is nehéz volt, hiszen kiderült, hogy természetes úton nem lehet gyermekük, így a szegedi Kaáli Intézet szuperhősei segítettek a csoda létrehozásában. Azonban a pár tudta, hogy néha a szuperhősök is elbuknak. Így volt egy tervük: ha nem sikerülnek a beültetések, örökbe fogadnak egy egész kispályás focicsapatot.

Hála a csapatnak, elsőre sikerült egy tenisz vegyespárost összehozni. Az öröm hatalmas volt, de az anyuka kicsit aggódott, hiszen ő tudta, amit sokan nem. Kicsi méhében két gyermek nem sokáig fog elférni. Ezt a terhet csak párjával és orvosával osztotta meg. A kitűzött cél a 32. várandóssági hét volt.

Az első hetek álomszerűek voltak, minden rendben volt, azon kívül, hogy az anyuka felfalta a család összes meggybefőttjét.

A 24. héten azonban történt valami. Hirtelen erős görcsök léptek fel, ami miatt kórházba került. Nagy volt a sürgés-forgás, mikor is megszületett a döntés. Mivel kinyílt a méhszáj és nagyon kicsik a gyermekek, irány Szeged. A klinikán a szülősobára került, ahol egész éjszaka megfigyelték. Az anyuka tudta, hogy jó kezekben van. Reggel azonban közölték vele, hogy csak a területileg illetékes kórházban szülhet (az akkori egészségügyi államtitkár rendelete jóvoltából), mentőbe rakták és visszarahantak vele Gyulára. Az anyuka egész úton nyugtatgatta a mentősokeket, hogy szép lassan vezessenek, mert a következő kátyús bukkanónál tuti kiesnek a gyerekek belőle. Gyulára érve ismerős arcok fogadták. Itt a történet egyik csavarja, az anyuka egészségügyi dolgozó, kolléga.

Szerencsére nyugis 2 hét következett. Az eredmények jók voltak, a gyerekek szépen fejlődtek. A 26. héten azt mondták, hogy otthon is lehet pihenni, azonban tudta, hogy csak a kórházban vannak biztonságban, így átkérte magát Békéscsabára. Újabb nyugodt 2 hét következett.

Egy igazán meleg nyári napon (aznap dőlt meg a melegrekord), a délutáni vizit után elfolyt a magzatvíz. Tudta, hogy mostantól nagyon gyorsan fog történni min-

den. Elsétált a szülőszobára, közben hívta a párját, hogy induljon be hozzá. A szülőszobán higgadtan és jó egészségügyis módjára elkezdte szervezni a műtéti teamet. Tudta, hogy nagyon fontos, hogy a PIC-eseknek szóljanak, hiszen az első ellátás nagyon fontos.

A műtét utáni ébredést követően már hívta is PIC-et, mi újság odaát. Boldog volt, hogy mindenki „jól” van. Ő azonban nem volt jól. Éjszaka újra meg kellett operálni, mert belső vérzése lett. Másnap, miután a csöveket eltávolították, közölte, hogy neki a gyermekei mellett van a helye, így utánuk ment a PIC-be. Naponta csak 10 percre mehettek be hozzájuk a párjával, de az a 10 perc maga volt a mennyország. Egész nap, minden fejés közben azt tervezte, hogy mikor találkoznak, mit mondanak majd nekik. Annyira jó, hogy ma már az édesanyák együtt lehetnek a babákkal, kenguruzhatnak, de hát akkor ez volt a szabály. Az elkövetkező 4 hónap alatt bejárták az ország néhány klinikáját, volt, hogy az egyik gyermek Budapesten, a másik Debrecenben volt. De mindig tudták, hogy az ország legjobb szakembereik vigyáznak rájuk. Imádták és várták a találkozásokat.

Szeptember végén hazajöhetett a kisfiuk, így már könnyebb volt. November végén jöhetett haza kislányuk is. Végre itthon, együtt!

Elindultak a hétköznapiak, amiket meghatároztak még a kórházi kontrollok, gyógytornák és fejlesztések sokaságai, de nagyon jó volt együtt, itthon.

Teltek a hetek, hónapok. Lassan körvonalazódott, hogy milyen maradandó sérüléseket szenvedtek a gyermekek, de az apró fejlődések és a hatalmas mosolyok mindent kárpótoltak a szülőket.

Amikor a gyermekek kétévesek lettek, az édesanya úgy döntött, hogy visszamegy dolgozni. Ebben a párja is támogatta. Sikerült olyan klassz intézményeket találni, ahol a gyermekek a lehető legjobb helyen voltak.

A munkahelyre már egy másik ember tért vissza. Az, aki tudta, mit jelent a koraszülés. Nem orvosi szempontból. Hanem, hogy mit jelent ez egy párnak, családnak, környezetnek. Milyen nehézségek lengik majd át a mindennapokat fizikailag, lelkiileg, anyagilag, stb.

Anyatigrisként védte a várandósokat, öltre menő csatákat vívott a kollégákkal, hogy a koraszülő édesanyák és gyermekeik a lehető legjobb ellátást kapják.

Csatáit siker koronázta. Az évek alatt sokat fejlődött a koraszülött ellátás az intézményünkben.

A mai napig imádja a munkáját, teljes életet élnek a családjával, a gyerekek a legnagyobb örömet jelentik nekik.

2018-ban összefonódott az élete a Korábban Érkeztem Alapítvánnyal, ahol már széles körben segítheti a koraszülöttségben érintett családokat.

TÓTH SZILVIA

A MI TÖRTÉNETÜNK

ZSOMBOK ÁGNES VAGYOK, két korababa boldog anyukája. Számomra a két koraszülés teljesen más élmény volt. Az első kisfiam születése a legborzalmasabb élménye volt az életemnek. 2014 szeptemberében született, aznap nem éreztem jól magam, de különösen rosszul sem voltam. Kicsi barnás váladékot vettem észre, így egyből telefonáltam a védőnőmnek. Ő azt javasolta, menjek a nőgyógyászhoz, hiszen a 29. héten ez nem igazán van rendben. Így is tettünk, a legközelebbi orvoshoz elmentünk, aki azt mondta, minden rendben, nem kell aggódni. Nem a megszokott dokihoz mentem, mert éppen vidéken voltunk látogatóban a szüleinknél Békés megyében, de mi ekkor még Dunakeszin éltünk, és a terveink szerint Vácon szültem volna. De az élet átírta a mi forgatókönyvünket. Aznap éjjel a megszokottnál jobban fájt a derekam lefekvés után, de nem tulajdonítottam neki jelentőséget, mert nagyon sokat fájt a derekam. A fájások hajnalban kezdtek rendszeressé válni, és egyszer csak elkezdtem vérezni. Egyből indultunk a kórházba, egyik percről a másikra ötperces fájásaim lettek. Amikor beértünk Békéscsabára, már kétperces fájásaim voltak. Tudtam, hogy aznap meg fog születni a baba, mégis valami elképesztő nyugalom volt bennem. Azóta tudom, mit jelent az a kifejezés, hogy halálnyugalom. Azóta sem éreztem ezt: valami leírhatatlan, mintha kívülről láttam volna magam és mindent, ami ezután történt. Szóval megérkeztünk a csabai kórházba, hiszen már úgy gondoltuk, nem megyünk tovább Gyulára, tudtuk, hogy nincs rá idő. A kórházba érkezve óriási kapkodás vette kezdetét, mivel hajnali 03:45 körül volt, mindenki aludt, de mégis pikk-pakk a műtőben találtam magam. Altatásban végezték el a műtétet, mert nem volt idő már a gerincérvéstelenítésre. Még ébren voltam, amikor az orvos már a hasamat kezdte vágni. Majd hatott az altató, és innentől kezdve nem emlékszem semmire, ami a műtőben történt. Levált a méhlepény, és ezért volt a vérzés. A köldökzsinór Zsozsó nyaka köré volt tekeredve, percek múlott, hogy mindketten meghaljunk. Zsozsót újra kellett éleszteni. 2/3/5 Apgarral, 1230 grammal, 38 cm-rel született. Az oxigénhiány miatt sérült az agya, de ezzel csak akkor szembesültünk, amikor 8 hét után hazavihettük a gyulai gyermekkórházba. A kórházban töltött idő alatt szépen fejlődött. Az első héten nagyon visszaesett a súlya, de csak 2 napig igényelt gépi lélegeztetést, majd 4 napig CPAP-ot. A PIC-en töltött idő nagyon nehéz volt, a párom csak az első héten tudott ottmaradni,

utána neki vissza kellett menni Dunakeszire. Amíg bent voltunk, csak egyszer tudott minket meglátogatni. Ez az egész helyzet nagyon nehéz volt, mégis teljesen megerősítette a köztünk lévő, egyébként is szoros kapcsolatot. Amikor a műtőbe toltak be, és ott állt a folyóson a táskámat szorongatva, könnyes szemmel, akkor csak az járt a fejemben, hogy mi lesz velem, ha meghalunk. Ez egy életre belém égett, és akkor tudtam, ő az az ember, aki mindenki életében csak egy lehet. Szóval nehezen, de átvészeltük ezt az időszakot. Próbáltam erőt méríteni mindemből, hogy kibírjam, és erőt tudjak adni annak a kicsi kisbabának, akinek még a hasamban kellett volna lenni hetekig. Ez volt az első héten a fejemben, de a párom mondta, hogy jó igaz, de most ott van, és ezt kell megoldani. Akkor tudatosult bennem, hogy nincs lehetőségem összetörni. Ettől kezdve minden nap megpróbáltam minden apró dolognak örülni, és minden este hálát adtam azért a napért. Észre sem vettem, de végül minden este elmondtam egy imát, pedig nem voltam vallásos ember. Azt gondoltam, valamiért életben vagyunk, szóval Isten létezik, terve lehet velünk. Ezt a mai napig így gondolom, hogy terve van velünk. A koraszülés egyik ajándéka nekem az, hogy van hitem, és ez egy olyan dolog, amit senki nem vesz el tőlem, és valószínűleg ez volt egy olyan plusz, ami nélkül valószínűleg ki sem bírtam volna az ott töltött időt. Minden anyuka, aki járt a PIC-en tudja, hogy a legborzalmasabb dolog a bizonytalanság és az egész ott-tartózkodás folyamatos hullámvasút. Az ajtó előtt állva rettegni akkor, amikor nem engednek be, mert valamelyik babával gond van, vagy az anyaszállón megcsörrenő telefon is egy olyan leírhatatlan félelem, amit csak mi koraszülők tudunk. Biztos vagyok benne, hogy ezt nem kell tovább fejtegetnem, mert mindenki, aki ezt elolvassa, és állt az ajtó előtt, tudja, és sosem felejt, mit érzett ott abban a percben. Igen hosszú 8 hét volt, és mikor hazajöhettünk, akkor kaptuk meg a második pofont. A doktornő azt mondta, hogy mivel oxigénhiányos volt, és kapott egy agyvérzést, amely még kimutatható az ultrahangon és apró cisztákat is találtak, fogalmuk sincs hogyan fog hatni Zsoszó fejlődésére. Nem lehet tudni, milyen részei érintettek az agynak, és hogy felszívódik-e a vérzés és a ciszták, ezek mind csak az idővel derülnek ki, nincs mit tenni. Persze számos módszer áll rendelkezésre a fejlesztése és ezekről majd kapunk információt a kezelő orvostól. Nagyon segítőkész volt a doktornő és megbeszélte velem, hogy hová szeretnénk vinni utógondozásra Budapesten a gyermekünket. Amennyire akkor lehetett, utána olvastam melyik kórházat ajánlják a legtöbben. Igazából már nem is

emlékszem miért is, de végül a Szent János kórházat választottam. A doktornő ennek nagyon örült, mert személyesen ismerte az ottani doktornőt, így ők meg is beszéltek a dolgainkat egymás közt. Egy szerdai napon engedtek minket haza és már pénteken reggel jelentkeznünk kellett a János kórházban, ettől kezdve 1,5 éves koráig oda jártunk utógondozásra. Ott a Katona-módszert részesítették előnyben, így fél évig azt csináltuk otthon. Ekkor Zsozsó már 8-9 hónapos volt, korrigáltan kb. fél éves, de úgy éreztem valami nincs rendben. Én kértem neki időpontot egy Dévényes gyógytornászhoz Dunakeszin. Ő is meg nézte és mondta, hogy feszes, de ne aggódjak nincs nagy gond. Oda rendszeresen jártunk, és szépen megfordult, és lassan mindent elkezdett csinálni, mellette babaúszásra és TSMT tornára vittük magunktól, szóval minden követ megmozgattunk, hogy behozza a lemaradást. Mindenhol nyugtattak, hogy ne aggódjak, minden rendben: a ciszta, a vérzés eltűnt, csak időre van szükség – korababa. De nem hagyott nyugodni a dolog, hiszen kisgyermeknevelő vagyok és láttam, hogyan mozognak és fejlődnek a gyerekek, és az én gyerekem nem tudott se ülni, se állni, még csak mászni sem 1,5 éves korában. Ekkor vittem el Dunakeszin egy gyermekneurológushoz, aki végre azt mondta, hogy igen, tényleg van valami gond. Innentől kezdve volt diagnózisa: CP, és végre megnyugodtam, mert tudtuk mivel állunk szemben. Bekerültünk a Bethesdába, és onnantól kezdve minden ment magától. Jelenleg is ott gondozzák Zsozsót, a legprofibb csapat, az biztos. Időközben visszaköltöztünk Békés megyébe, de a Bethesdát nem engedték el, oda rendszeresen felutazunk. Már két botoxos kezelésen túl van Zsozsó és önállóan közlekedik a Nimbo járássegítővel. Idővel önállóan tud majd járni, ami hatalmas dolog. 2019 szeptemberében a helyi oviba csatlakozott a Micimackó csoporthoz, és minden nap boldogan megy oviba, nagyon élvezi a közösséget. A gyerekek könnyedén elfogadták, és Zsozsó szívesen mesél társainak a vele történetekről. Az óvónénik is jól kezelik a helyzetet, pedig ezelőtt még nem volt olyan eset, hogy mozgássérült gyermekkel kellett együtt dolgozniuk. Hatalmas boldogság számomra, hogy látom, megállja a helyét nélkülem is, és egy olyan kisfiú, aki okos és nincs számára lehetetlen. Hosszú még az út, de a legnagyobb tanítóm ő. Az életben annyi minden van, amit általa tanultam meg, önmagamról tükröt tart elém, amiben látom minden hibámat és az erőnyeimet mindent, amit elértünk. Tudom nincs számára lehetetlen, és szerencsés vagyok, hogy az anyukája lehetek.

A második kisfiunk érkezése sem volt teljesen zökkenőmentes, de mégis életem legcsodálatosabb élménye volt. Amikor elhatároztuk, szeretnénk Zsozsónak kistesót, akkor először persze kivizsgáltattam magam. Az orvos szerint nincs rá semmi garancia, hogy a második baba is koraszülött lesz, hiszen a méhlepény bármikor leválhat, ezért azt javasolta, hogy nyugodtan vállaljunk babát. Dani hamar megfogant, Zsozsó ekkor 13 hónapos volt. Mindig így terveztük, hogy kicsi legyen a korkülönbség, és ez be is jött, hiszen a fiúk között csak 20 hónap van. A második fontos dolog az volt számunkra, hogy olyan kórházat válasszunk, ahol jó a koraszülött ellátás. A Honvéd kórház mellett döntöttünk és ott volt fogadott orvosunk. Minden rendben ment a terhesség alatt, szépen fejlődött Dani. Viszont a szervezetem ellenanyagot termelt, ezért folyamatosan ellenőrizték ultrahangon a babát és minden héten vért is vettek. A 33. héten hajnalban arra ébredtem, hogy keményedett a hasam, semmi fájdalom nem volt csak keményedés. Vettem be rá dupla magnéziumot és visszafeküdtem. Csak nem akart múlni a keményedés vissza tért 20 percenként, addigra reggel lett. Mondtam a páromnak, hogy ne menjen dolgozni, hanem jöjjön be velem a dokihoz, mert valami nincs rendben. Anyósom pont nálunk volt, így ő vigyázott Zsozsóra. Börönd bepakolva, és indulás a kórházba. Útközben hívtam a dokit, hogy hamarabb megyek, mert nem vagyok jól. Aznap ultrahangos vizsgálatra mentem volna, de így mondta, hogy egyből a szülőszobára menjünk, ott fog várni. Így is volt. Én teljes nyugalommal bementem, tudtam, hogy biztonságban vagyunk. Bent kellett maradnom, mert megkezdődött a tágulás, úgyhogy kaptam tüdőerlelőt és minden szokásos gyógyszert. Nagy nehezen két napig vissza tudták tartani, majd végül pénteken éjszaka megcsászározta. Minden ment szépen nyugodtan, gerincéztelenítés, és izgatottan vártam mikor születik meg. Amikor kivették felsírt és tudtam minden rendben lesz, és apa mellkasára tették, amíg engem összevarrtak. Majd rózsaszín ködben lebegve hárman eltöltöttük azt a csodás két órát az őrzőben. Soha sem felejttem el, milyen jó illata volt és életemben olyan boldog soha sem voltam, mint akkor. Ezt követően átvittek minket az újszülött-osztályra. Tökéletes hazamenős súllyal született: 2300gr és 46cm. Összesen 6 napot voltunk kórházban, mert besárgult, ezért kékfény-terápiát kapott, de ezen kívül semmi problémája nem volt – végig együtt voltunk. Hetekig abban a rózsaszín ködben jártam és nagyon boldogok voltunk, hogy két ilyen gyönyörű kis fiunk van. Dani születésével volt szerencsénk megélni azt, amit az emberek többsége

érez, amikor gyermeke születik. A mi életünk így teljes két igazi csibésszel, akik mindennél jobban szeretik egymást mi pedig őket. Amikor rájuk nézek, arra gondolok: nemcsak a megszokott lehet tökéletes, hanem a különleges is lehet tökéletes.

ZSOMBOK ÁGNES

KÉT KORASZÜLÖTT

AZ ÉN TÖRTÉNETEM TALÁN KÉT DOLOG MIATT ÉRDEKES, bár semmiképpen sem egyedi. Az egyik, hogy én is koraszülött vagyok, a másik pedig, hogy hét év után lettem várandós. Mindkettő más színezetet ad a történetünknek. Én a 31. hét körül születtem, bár akkor ezt még hetekben nem számolták. Édesanyám egy hónapot töltött bent velem, pont ugyanott, ahol 34 évre rá én is voltam a kislánnyal. Nagyon sokszor hallgattam ezt a történetet anyukámtól. És Ő mindig olyan boldogan mesélte, nem mint egy szomorú tény, hanem mint a világ legtermészetesebb dolgát. Megszülettem, kicsi voltam, bent voltunk sokat a kórházban, megnőttem, Ő pedig boldog. Valahogy röviden ennyi. Mégis ez pont elég volt ahhoz, hogy én 34 év múlva, ugyan ezekkel az érzésekkel, gondolatokkal, attitűdökkel álljak hozzá ugyan ehhez a helyzethez. Talán minden segítség és támasz közül ez jelentette a legtöbbet. A pozitív példa.

A másik említett tényező a hét év várakozás. Amikor megkaptuk a „diagnózist”, már a szó hallatán megrémültünk. Meddő. Számomra ez a szó egyet jelentett azzal, hogy nem lehet gyermekünk. Persze tisztában voltam azzal, hogy ez ma már nem így van, mégis nekem egy végleges, gyógyíthatatlan állapotot jelentett. Egy bélyeget, mint a skarlát betű. Egyszerre éreztem magunkat betegnek, aki nem vigyázott az egészségére eléggé, de ártatlannak is, hiszen nem tehattünk róla. Bűnösnek is, mert azt gondoltam, ez egy büntetés valamiért, amit a múltban követtünk el. Azt éreztem, nem vagyok „igazi nő”, és azon gondolkodtam, a férjem vajon „igazi férfi”? Majd elkezdtem keresni az okokat, mert úgy véltem, ha megvan az oka, akkor meglesz a megoldás is, a gyógymód, de legalább is a felelős. Végül megnyugodtam, mert biztos voltam abban, hogy a modern, nyugati orvostudomány „megoldja” a helyzetünket. Mindig is érdekelt a mesterséges megtermékenyítés, így nekem nem volt ismeretlen a téma. Már amikor először említette az orvosom, hogy ez az egyetlen megoldás arra, hogy gyermekünk legyen, tisztában voltam azzal, hogy ez mit jelent. Vagy legalábbis azt hittem. De ez mindenképpen növelte a biztonságérzetemet, az optimizmusomat, ami nagyon fontos tényező ebben a helyzetben.

Hét év, négy inszemináció, hat lombik és végül spontán terhesség. Ez alatt a hét év alatt mindig egy dolgot ismétелgettem magamnak. Egyszer ennek is vége lesz, olyan lesz, mint egy rossz álom. Miután felébredsz, még emlékszel rá, aztán a nap folyamán

szépen lassan egyre tompább lesz az emléke, majd végül már eszedbe sem jut. Esetleg egy-egy kép, illat, zene felidézi majd. De ami a lényeg, hogy elmúlik, vége lesz. Ha laikusan szeretném megfogalmazni, akkor ez volt az én megküzdési stratégiám. Tudtam, hogy így vagy úgy, de vége lesz. Hogy mikor lesz vége azt, nem tudhattuk, csak annyit éreztünk, hogy csináljuk, amíg még bírjuk erővel és hittel. Nem volt kiűzött dátum, vagy egy meghatározott számú beültetés. Azt, hogy hogyan lesz vége, azt sem tudtuk. Egyet tudtunk, hogy szeretnénk gyermeket, ezért bármire képesek vagyunk, és bármire nyitottak vagyunk. Ezek alatt az évek alatt sokféleképpen próbáltunk megküzdeni a ránk nehezedő teherrel. Sokszor azt éreztem, hogy egyetlen megküzdési stratégiánk van: túlélni. Néha volt ebben némi tudatosság, néha pedig csak ösztönösen tettük ezt.

A sok megpróbáltatás után felkerestem egy pszichológust. Pontosabban kettőt. Az első nem igazán tudott segíteni. A második viszont annál többet. Nem telt el sok idő, és várandós lettem, spontán. Aki kisbabát szeretne, az mérhetetlenül boldog, ha várandós lesz. Talán megbocsájtható, ha azt gondolom, hogy aki több év reménytelen, majd reménytelen küzdelem után lesz várandós, az talán még annál is boldogabb. Talán ezért vettem én is minden akadályt olyan könnyen. Csodálatos terhességem volt. Életem egyik legboldogabb időszaka.

Terhességem 34 hetében elmentünk egy babavideóra. Ajándékba kaptuk, nem tudtunk nemet mondani rá, és persze kíváncsiak is voltunk. Sajnos így utólag nem volt jó döntés. A videót nagyon élveztük, de a doktornő, aki nem volt nőgyógyász, hanem UH szakorvos, a végén hozzátette, hogy jobban el van öregedve a lepény, mint indokolt lenne ebben az időszakban.

Akkor én még nem foglalkoztam a szülés gondolatával, hiszen nagyon élveztem a várandóságomat. Nagyon megijedtem, hiszen ezek ismeretlen dolgok voltak a számomra. Miután látta, hogy a kelleténél nagyobb riadalmat okozott, próbált szépíteni az elhangzott információn, de már késő volt. Én annyira féltem, hogy rögtön újabb vizsgálatot kértem, ezúttal már a saját orvosomtól, és egy budapesti orvostól is. Ők kielégítőnek találták az eredményeket, mind a ketten. Én is lassan kezdtem megnyugodni. Viszont már késő volt. Folyamatosan motoszkált a fejemben a gondolat, hogy én már nem tudom kontrollálni a Kisbabám állapotát, talán már nincs is bent olyan biztonságban, mint hittem, mint kellene. Hiába nyugodtam meg szép lassan, a szülés

mégis megindult a 35. hét 5. napján. Lehet, semmi köze nincs az ételtekhez, lehet, hogy van, ezt soha nem fogom megtudni.

Szombat éjszaka volt. Alig aludtam el, máris arra ébredtem, hogy görcsöl a hasam, 15 perc alatt háromszor. Az első gondolatom az volt, hogy „húha, ez nagyon rendszeres”. Persze aztán elhessegettem és el is felejtettem ezt a gondolatot. Jött az ijedség helyette. Enyhe vérzéssel mentünk be éjszaka a kórházba, ahol megállapították, hogy fájásaim vannak. Akkor csak mosolyogtam. Nem hittem a fülemnek. Ez nem lehet. Ő is koraszülött lesz, mint Én?

Még volt remény arra, hogy megállítják a fájásokat, egészen addig, amíg el nem folyt a magzatvíz. Hajnali 3.30-kor beindult a szülés.

Én őszintén azt gondolom, hogy szerencsés vagyok. Pontosán tudtam mindent a koraszülésről. És még őszintébben mondom, talán azért, mert én is koraszülött vagyok, vagy talán mert éreztem, hogy nincs helye félelemnek, nem féltem. Biztonságban éreztem magamat. Egy dologért fohászkoztam végig, hogy két kg fölött legyen. Valamiért azt gondoltam, akkor nem lehet baj. Hogy miért gondoltam ezt, nem tudom, de ezt hittem. Én 1800 grammal születtem és itt vagyok, egészséges vagyok. Ha nagyobb lesz, mint én, akkor már biztos nem lehet baj. Furcsán gondolkodik az ember vészhelyzetben, de én így gondoltam és ez erőt, hitet adott.

A szülés valóban élmény volt számomra. Biztonságban éreztem magamat. Hittem, hogy minden rendben lesz. Ha szerencsém van, akkor nem is kell Gyulára szállítani. Végig ezeket gondoltam. És persze rendkívül izgatott voltam. Majdnem nyolc éve vártam ezt a pillanatot. Elmondhatatlanul boldog voltam, hogy azok után, amin keresztülmentünk, átélhetem a szülést.

Igaz korábban, mint kellett volna, de átélhettem egy csodálatos, problémamentes szülést. Gyönyörű kislányunk született. Pont gyereknep volt, nyugodt vasárnap reggel, csiripeltek a madarak, sütött a Nap, és én átölélhettem a kislányomat. Nyolc év szenvedése tűnt el egy pillanat alatt. Nyolc kimondhatatlanul kemény év. Talán emiatt sem, és amiatt sem, mert sejtettem, nem rázott meg az a hír, hogy át kell vinni Gyulára. Az Ő biztonsága volt a legfontosabb, és tudtam, hogy ott biztonságban lesz és én amint tudok, megyek utána. Szerencsém volt, mert már másnap átmehettem látogatóba. Két napra rá pedig beköltözhettem az Anyarészlegre.

Számomra nem volt kérdés, hogy beköltözök. Nem volt másik gyermekem, aki

otthon vár. Pontos tudtam, hogy a kislányomnak én jelentem a biztos pontot ebben az új Világban. A napok néha lassan, de általában gyorsan teltek és persze öszszemosódtak. Beszűkült a világunk. Az etetés, fejtés, evés, alvás, kis pihenés és a látogatók várása köré. Mégis, vagy pont ezért minden pillanat egy csoda volt, amit a kislányommal tölthettem. Szépen fejlődött, evett, gyarapodott. Minden rendben volt vele, egy kis sárgaságot leszámítva. Én pedig nem tudtam betelni vele. Biztos az elműlt nyolc év megpróbáltatásai miatt, de én mérhetetlenűl boldog voltam. Nem éreztem megterhelő feladatnak. Őszintén adtam, amit adni tudtam. A férjem minden nap meglátogatott. Volt, hogy többször is. Sokat jelentett, hogy mindent meg tudtam osztani vele. Neki sokkal nehezebb volt, hiszen Ő nem lehetett a kislányunkkal, míg én igen. Tizenegy nap után mehettünk haza. Nem gondolom, hogy ez ideális állapot volt. És nem is szeretném még egyszer átélni, de mégis úgy érzem, boldog vagyok, azóta is minden nap boldog vagyok, hogy van egy kislányom. Emellett sokat tanultam abból a pár napból, amit bent töltöttünk.

Fontos lehet az, hogy amikor bent vagyunk az Anyaszállón, akkor ne arra gondoljunk, hogy mit veszítünk, hanem, hogy mit nyerhetünk. Őn ismeretet, emberismeretet, alkalmazkodóképességet és nem utolsósorban kreativitást. Bent szinte csak magunkra számíthatunk. Ha vannak is sorstársaink és szakemberek, akik segíthetnek egy jó beszélgetéssel, tanáccsal, akkor is csak mi tudjuk, hogy mi a legjobb nekünk. Nekünk kell kreatívnak lennünk abban, hogy a bent töltött időt szebbé, hasznosabbá tegyük.

Át kell menni az önsajnálát fázisán, és azon is, hogy másokat hibáztatunk. Ezek természetes reakciók. Viszont utána erőt tudunk meríteni abból, hogy végiggondoljuk, miért is vagyunk itt. Életet adtunk a gyermekünknek. Aki már most feltétel nélkül szeret minket, akinek mi jelentjük a világot. Ha hagyjuk, hogy ez a szeretet elárasszon minket, minden pillanat könnyebb lesz. Minden értelmet nyer. Én sokat vártam arra a pillanatra, hogy a kezembe tartsam a gyermekemet. Sokat álmodoztam róla. Rengeteg kezeléson mentem át, rengeteg vizsgálaton, kipróbáltam mindenféle hasznos és kevésbé hasznos technikát, csodaszert. Sokat dolgoztam saját magamon, a saját problémáimon. Néha azt hittem, soha nem lesz gyermekem. Tisztában vagyok vele, hogy ez egészen más színben tünteti fel a koraszülés tényét.

A mi történetűnkűből talán azt lehetne leszűrni, hogy ha kellően fel vagyunk készítűelve a gyermekvállalásra, talán minden akadályt könnyebben veszűnk. Tisztában

vagyok azzal, hogy nem mindenkinek teszi lehetővé az élethelyzete azt, hogy felkészüljön rá. Hiszen minden élet, minden történet, születés más és más. De ha már a várandótság előtt nem tudtunk felkészülni mentálisan, akkor az is sokat segíthet, ha a babavárás időszakát arra is felhasználjuk, hogy akár szakember segítségét kérve, a lehető legoptimálisabb állapotba hozzuk magunkat testileg és lelkileg is. Fontos, hogy őszinte elfogadással, nyitottsággal és kiegyensúlyozottan várjuk a gyermekünket. Sokszor kell szembenéznünk nem várt helyzetekkel, melyeket nehéz rugalmasan kezelni. Mindenki másképp alkalmazkodik, és mindenkinek más-más stratégiája van a megküzdésre. Valami azonban minden esetben ugyanolyan mértékben igaz lehet mindenkire. Az, hogy fontos az önismeret, hogy tudjam, mire van szükségem, mi az a módszer, mik azok az eszközök, és kik azok az emberek, akik a nem várt nehézségeken át tudnak segíteni. Én ezt tanultam meg ebből a helyzetből.

EGYET GONDOLTAM, KETTŐ LETT BELŐLE...

EGY ÉVES VÁRAKOZÁS, SZÁMOS ORVOSI VIZSGÁLAT és kezelések után 2016 júniusában tudtuk meg, hogy kisbabánk lesz. Az első ultrahangos vizsgálaton kiderült nem is egy, hanem két kisbaba érkezését várhatjuk. Nagyon boldogok voltunk, a vizsgálat után egyből beszélünk azzal a nőgyógyással, akinél a feleségem szülni szeretett volna. Az első beszélgetés alkalmával felkészített minket, hogy sajnos előfordulhat, hogy nem marad meg mindkét babánk, ha mégis, akkor sem lesz egyszerű a várandósság, nagy az esélye a koraszülésnek. De őszintén szólva, mintha ezt akkor meg sem hallottuk volna. Csak a pozitív dolgokra koncentráltunk és nem akartuk, hogy bármi beárnyékolja a boldogságunkat. Minden rendben volt, igazán boldogok voltunk. A feleségem azonnal táppénzre ment, veszélyes munkakörben dolgozik, így ez nem is volt kérdés. Jól viselte a várandósság elejét, hányingere sem volt, azt hittük ez végig rendben lesz. Aztán a kilencedik héten egy nap elmentem dolgozni. A feleségem még ágyban maradt, elbúcsúztunk, minden rendben volt. Majd jött a telefon, hogy baj van, vérzik, nem fáj a hasa, de vérzik. Nagyon megijedt, sírt. Az anyósom azonnal elment hozzá, felhívták a nőgyógyászat, aki azt javasolta, pihenjen, próbáljon minél kevesebbet mozogni és ne aggódjon, ez előfordulhat, de másnap várja ultrahang vizsgálatra. Az a nap szorongással telt. Féltünk, hogy tényleg baj van. Addig, ha valakitől azt hallottuk, terhesség alatt vérzik, egyenlő volt a vetéléssel. Akkor hirtelen felidéződött minden komplikáció, amit a nőgyógyászunk az első találkozáson említett. Pörögtek bennünk a mondatok, vajon melyik zajlik épp most. Vajon hogy vannak a babák, a legrosszabb is eszünkbe jutott. A legrosszabb a tehetetlenség volt. Másnap remegve mentünk az ultrahangra, vártuk az ítéletet. És mintha újjászülettünk volna, közölték, minden rendben, mindkét baba szívhangja erős, rendben vannak. De akkor mitől vérzik a feleségem? Erre nem tudtak egyértelmű választ adni. Mert nem volt rá válasz. Egyértelmű semmiképp. Találgatni meg felesleges volt. Rendben vannak, ez volt a legfontosabb. A nőgyógyászunkkal baráti viszonyban voltunk, teljesen megbíztunk benne, ő nekünk végig a legbiztosabb pont volt és ez nagyon sokat segített. Megnyugodtunk. Csak hogy korai volt az öröm. A tizennegyedik hétig öt alkalommal ismétlődött a vérzés. Mindannyiszor a legváratlanabb időben, minden előjel nélkül, jelentős vérzés jelentkezett. Mindig ugyan az a rémület, ezt nem tudtuk megszokni és nem is mertük,

mert senki sem mondta és nem is mondhatta azt, hogy ebből nem lesz baj. Ez egy nagyon szorongásokkal teli időszak volt. A feleségem sokat sírt, én igyekeztem tartani magam, támogatni őt, de őszintén, nem tudom miben hittem, vagy, hogy hittem-e valamiben. Vártuk, hogy legyünk túl rajta. Aztán a tizennegyedik héten mintha elválták volna, soha többé nem jelentkezett a vérzés. Sokat jártunk ultrahangra és mindig megnyugtató volt hallani, hogy minden rendben a babákkal. A 18. héten Budapesten voltunk egy magánklinikán genetikai ultrahangvizsgálaton. Ott közölték először a babák nemét. Nagyon emlékszem erre a pillanatra. A feleségem a vizsgáló ágyon fektetve, én egy kanapén ülve egy nagyképernyős tévén néztem a vizsgálatot. Az első baba vizsgálata közben közölte az orvos, hogy fiú. Akkor hátradőltem. Nagyon szerettem volna, ha legalább az egyikük fiú. A második babavizsgálatánál nem izgultam, de amikor kimondták, hogy ő is fiú, elmosolyodtam. Lesz két fiam. Két szuper kisfiam. Ez nagyon idillikus volt, csakhogy a vizsgálat végén az orvos elmondta, hogy bizonytalan a fiúk szívét illetően. Reméli, hogy nincs komoly gond, de szeretné, ha kérnék időpontot az intézet kardiológusától, mert lát egy kis eltérést. Ez a feleségemet nagyon aggasztotta. Félt, hogy valamit ő nem csinált jól, hogy baj lesz. Elkezdett olvasgatni a terhesség előtt szedett vitaminjaival kapcsolatban. Talált egy komoly vizsgálatot, ahol az E-vitamint szedő terhes nők esetében magasabb magzati szívkárosodási arányt mutattak ki. Ez nagyon felzaklatta, hisz a terhesség előtt és az első hetekben ő is szedett E-vitamint. Nem igazán lehetett eltántorítani attól a gondolattól, hogy ő okozott valami bajt a srácoknak. Alig vártuk a kardiológiai vizsgálatot, ami a huszonnegyedik héten meg is történt, és szerencsére megnyugtató eredménnyel zárul, valamint kizárták az E-vitamin szerepét ebben. Azt hiszem akkor nyugodtunk meg igazán. Úgy éreztük ennyi izgalom után igazán nem történhet már velünk semmi rossz. Jól voltunk, tényleg jól. A feleségem jól viselte a terhességet, mindent elterveztünk, fel voltunk készülve a fiúk születésére. A huszonnyolcadik héten nőgyógyászunk javaslatára tüdőérlelő injekciót kapott a feleségem. Tudtuk, hogy a terhesség harminckettedik hetében be kell feküdnie a nőgyógyászatra. Ezzel semmi problémánk nem volt, tudtuk, hogy ott a legbiztonságosabb, de úgy éreztük, ez valóban csak a biztonság kedvéért lesz így és simán kihúzzuk a terhességet legalább a harminchatodik hétig. A karácsonyt és a szilvesztert még itthon tölthette, január 2-án vittem be a kórházba. Minden nap látogattam, rendben volt. Hiányzott, hogy nincs itthon, tudom, hogy neki is hiá-

nyoztam én és az itthoni környezet, de tudtuk, hogy ezzel nem kockáztathatunk. Minden rendben volt, minden vizsgálat során jó híreket kaptunk. Vártunk. Aztán 2016. január 22-én a nőgyógyászunk az esedékes ultrahang vizsgálaton észlelte, hogy az egyik gyermeknél kevesebb a magzatvíz, mint korábban. A feleségem orvosa, tudta, ez mit jelent. Aggódni kezdett. Szerintem akkor már tudta, hamarosan megszületnek a fiúk, de mintha nem akarta volna beengedni ezt a gondolatot, folyton azt kérdezte, mit tehetne, hogy ez ne így legyen. Csak hogy ilyenkor nincs mit tenni. Ez van. Január 25-én ismét megvizsgálta az orvosunk. Elmondta, hogy hamarosan be kell fejezni a terhességet, mert tovább csökkent a magzatvíz mennyisége, de ahhoz, hogy idő előtt császármetszést végezhesse még egy főorvosnak meg kell vizsgálnia a babákat. Ez meg is történt. Akkor ellentmondásos vélemény született, miszerint még egy héttel tovább lehetne húzni a terhességet. A mi orvosunk ezzel nem értett egyet és így mi sem, hisz benne bízunk, ő kísérte végig a terhességet, ő volt ott mindig, ha bajban voltunk. Azt akartuk, történjen minden úgy, ahogy ő jónak látja. Csakhogy ez nem ilyen egyszerű. 25-én nem történt semmi. Izgultunk. 26-án reggel munka előtt beugrottam a feleségemhez vittem neki egy kis meglepetést, egy pólót, amin iker babák kukucskálnak ki a pocakból. A szobatársa mondta, hogy elvitték vizsgálatra. Késésben voltam, nem tudtam megvárni. Épp beértem a munkahelyemre, amikor hívott a feleségem, hogy azonnal induljak vissza, mert már öltöztetik át a mütéthez, ma megszületnek a fiúk. Ekkor volt 34 hetes terhes. Ahogy visszaértem rögtön jött az anyósom is és szóltam a szüleimnek. A feleségem nyugodtnak látszott. Azt mondta, reggel megvizsgálták és az osztályvezető főorvos jóváhagyta a sürgős császármetszést. Megnyugodtunk, mert tudtuk, hogy a mi orvosunk is ezt a döntést hozta. Tudtuk, hogy a legjobb kezekben vagyunk. A műtét alatt minden rendben ment, az anyósom bent volt a mütőben a feleségemmel, én pedig egy külön helyiségben vártam a srácokat, mert megígérték, hogy ha minden rendben lesz, akkor kenguruzhatok velük. Így is volt. Ez életem egyik legklasszabb élménye volt. Márk fiam már akkor is sírt, mocorgott, Bence meg úgy bújt a mellkasomhoz, mint aki nem is akar tudomást venni arról, hogy meg kellett születesen. 2170 és 2230 grammal születettek, minden rendben volt velük és gyönyörűek voltak. A neonatológus, aki ellátta a fiúkat szintén jó ismerősünk volt, így a bizalom vele szemben is maximális volt. Elmondta, hogy át kell vinnie a fiúkat a gyermekkórházba, hisz a súlyuk nem érte el a 2300 grammot. Mentő szállította a fiúkat, én, a szüleim és

anyósoméék kocsival mentünk utánuk. Nehéz volt ott hagyni a feleséget a szülészeten, de ő is azt akarta, hogy a fiúkkal legyek. Később elmondta, nagyon megviselte az, hogy ő még csak meg sem foghatta a fiúkat és féltékeny volt rám, amiért én igen. Nem lehetett neki könnyű. A feleségem a császármetszést követő második napon átköltözött a gyermekkórház anyaszálására, hogy a fiúkkal lehessen. Összesen két hetet töltöttek ott. Minden nap látogattam őket és egy nap többször beszélünk telefonon. Márknak az első napokban koffeines légzés stimulálásra volt szüksége, engem ez nem ijesztett meg, főként a feleségem aggódott. Én végig úgy éreztem, hogy a lehető legjobb helyen, a legjobb kezekben vannak a fiúk, és, hogy csak türelmesnek kell lennünk. Sajnos akkoriban egyszerre egy szülő lehetett csak benn a PIC-en a gyerekekkel, még akkor is, ha ikrekről van szó. Egy vasárnap délután, az akkor műszakban lévő nővérek mégis kivételt tettek velünk és megengedték, hogy én is ott lehessenek, amikor a feleségem szoptat. Akkor éreztem először, hogy végre igazán egy család vagyunk. Két hét után, egy kedd délután telefonált a feleségem, másnap jöhetnek haza. Na, akkor jött a pánik, hisz ezt nem tudtuk előre. Jól gyarapodott a fiúk súlya, de nem akartunk erőszakoskodni, sürgeti a hazajövetelt. Tudtuk, ha itt az ideje a gyermekorvos úgy is szól. Emlékszem hajnal háromig takarítottam, fertőtlenítettem, ágyneműket húztam, hogy minden rendben legyen, mire másnap hazaérkezünk. Azt hiszem akkor izgultam a legjobban. Csomó kérdés volt bennem, és egy kicsit féltem is, hisz ez hatalmas felelősség. Szerdán délre mentem a családomért, végre együtt voltunk. Végre az otthonunkban. Délután átjöttek a nagyszülők is, minden rendben volt. Előre megbeszéltük, hogy a fiúk a saját szobájukban fognak aludni, mi pedig maradunk a saját hálószobánkban. A fiúk elaludtak s mi is nagyon kimerültek voltunk. Épp hogy elaludtunk volna, éjszaka 11-kor megszólalt a légzésfigyelő Márk alatt. Azonnal átrohantunk, nagyon megijedtünk. Egész éjjel körülbelül fél óránként riasztott a készülék alatta, azt az éjszakát senkinek sem kívánom. Később persze kiderült, hogy a túl kemény kókusz matrac volt a galiba oka. Minden esetre így dőlt meg a külön szobában alvás alapszabálya az első éjszakán, hisz innentől fél éves korukig ott ragadtunk mellettük a kanapén.

Hatheteseek voltak a fiúk, mikor egy este az utolsó etetéskor Márk egy korty tápszer után hátrafesztette a fejét, nyeldekelní kezdett, majd hirtelen olyan mély álomba merült, hogy nem tudtuk felébreszteni. Azonnal cselekedtünk. A feleségem vastag plédbe csavarta a fiúkat, kocsiba ültünk és a 15 km-re lévő kórházba indultunk. Valahogy

eszünkbe sem jutott mentőt hívni. Csak az volt bennünk, minél hamarabb beérjünk a kórházba. Márkot egész úton próbálta ébresztgetni a feleségem, de hiába. A légzése, pulzusa szabályos volt, de semmire sem reagált. Nem is tudom pontosan, hogy értünk be a kórházba. A feleségem berohant Márkkal a kórházba, én Bencével kint maradtam a kocsiban és aggódtam. Aztán szólt a feleségem, hogy bent kell maradniuk, ki kell vizsgálják Márkot, aki szerencsére az ambulancián felébredt és jól van. Mivel a fiúk anyatejesek voltak, Bencét is felvették az osztályra és én ismét egyedül mentem haza, a családom nélkül. Aggódtam. Másnap egy sor vizsgálat történt, arra jutottak, hogy Márknak erős refluxa van, ez okozhatta a problémát és felkészítettek arra is bennünket, hogy ez bármikor megismétlődhet. Soha többé nem fordult elő, az aggodás viszont örök maradt.

Mozgásfejlődésükben a minimális lemaradást egy tündéri gyógytornász és egy szuper konduktor segítségével hamar sikerült korrigálni és szerencsére a fiúk mindig élvezték a foglalkozásokat, nem lehetünk elég hálásak nekik, ahogy a gyermekorvosunknak sem, akit túlaggódó szülőkként gyakran, és többnyire a legalkalmatlanabb időpontokban kereshettünk bármilyen kérdésünkkel.

Mára négy évesek és én csak az ördög jobb és bal kezének hívom őket ;)

JALEK NORBERT

FÉLELMETES BOLDOGSÁG

3NAP MÚLVA 2 ÉVES LESZ A MI CSODÁLATOS KISLÁNYUNK. Hihetetlen, hogy így eltelt az idő, még most is emlékszem, milyen boldogan és nyugalomban vártuk Őt.

Első gyermekünk, így a várandósságom – a felcsúszott kilókat leszámítva – stresszmentesen telt. Szépen nőtt a pocakom és benne Lilla is, minden ajánlott és kötelező vizsgálaton részt vettem. A 6. hónap végétől már otthon voltam, hogy nyugalomban tudjak „fészket rakni” (babaruhát mosni, vasalni, pakolgatni, stb.).

32 hetes várandósan felfáztam (illetve azt gondoltam), így antibiotikumot kaptam a Szegedi Klinikán. Egy héttel később – 33 hetes várandósan – már bebizonyosodott, hogy ez nem felfázás, hanem a megrepedt magzatburok miatt szivárog a magzatvíz. A vizsgálat után már nem is engedtek haza, megkaptam a tüdőérlelő injekciót és a szülészet emeletén helyeztek el, közvetlenül a szülőszobák mellett. Sajnos épp ebben az időszakban az influenzavírus miatt karantén alá vonták a Klinikát. A férjem nem volt beoltva influenza ellen, hiszen májusra voltam kiírva, nem is gondoltunk erre az eshetőségre, így Ő sem tudott bejönni hozzám/hozzánk. Valamikor aznap éjjel tudatosult bennem, hogy korábban is érkezhett Lilla és ebből még baj is lehet.

Emlékszem, hogy alig tudtam aludni, forgolódtam, bújtam az internetet esélyekről, lehetőségekről, de a visszatartó infúzió állványának a csipogását nem tudtam kizárni. Nem sok mindent találtam, illetve amiket igen, azokat bár ne találtam volna, így még nehezebb volt megbirkózni a helyzettel. Jó lett volna, ha a várandósgondozás alatt nagyobb hangsúlyt kapott volna a koraszülés, vagy lett volna a jelenlegihez hasonlóan egy olyan hely/fórum, ahol az érintettek történeteit olvasva kicsit pozitívabban láthattam volna a kimeneteleket (tekintve az itthoni statisztikai adatokat). Kétségbeesett voltam és magányos. Nem tudtam, mi fog történni, lesz-e valami baja, láthatom-e, vajon meddig sikerül visszatartani? Ez szerda éjjel volt, épp hosszú hétvége következett.

Nagyon hosszú három nap következett még két visszatartó infúzióval, de szombat éjjel egyre gyakoribbá váltak az összehúzóadások, tudtam, hogy több visszatartót már nem kaphatok, Lilla viszont nem akar tovább várni, így legkésőbb vasárnap találkozni fogunk.

Izgultam Lilláért, féltettem Őt és próbáltam pozitív mederben tartani a gondolataimat. Vasárnap reggel már 10 perces fájásokkal kísérték át a szülőszobára. Mielőtt átmentem éppen anyyi időt kaptam, hogy haza telefonáljak a férjemnek. Csak annyit tudtam mondani, hogy „Kezdődik, mennem kell.”

A szülőszobán már felpörögtek az események.

Oxitocin infúziót kaptam, de ennek hatására folyamatos fájásokat éreztem és hallottam az orvosom hangját, hogy Lilla szívhangja aritmiát mutat, ezért nem várunk tovább, császármetszés lesz.

Oxitocin infúzió ki.

Műtő.

Epidurális érzéstelenítés.

Császármetszés.

Mikor a műtőasztalon feküdtem csak egy dologra tudtam figyelni, lélegzet visszafojtva vártam, hogy meghalljam ahogy Lilla felsír. 9 óra 58 perckor végül megtörtént. Együtt sírtunk fel.

Láthattam, egy pillanatra odatették az arcomhoz. Belém égett a kép, hogy milyen szép és milyen mérgesen sírt. Amint megszólaltam, hogy minden rendben lesz és nagyon szeretem, egy pillanatra elhallgatott. Egy pusztit még adhattam az arcára, aztán elvitték. Még a műtőben elmondták, hogy Lilla 2130 grammal és 46 centivel látta meg a világot, 10/10-es APGAR-ral. Ez tartottam bennem a lelket az elkövetkező majdnem 36 órában. Jó értékek, szép súly koraszülötthöz képest, minden rendben kell, hogy legyen.

Vasárnap reggel váltam anyává, de mégsem lehetett velem a gyermekem. Egy részem azt érezte, mégsem lettem anyuka. Egyfolytában Lilla körül jártak a gondolataim, illetve azon, hogy mit is tehettem volna másképp.

Semmit.



De ahhoz, hogy ezt le tudjam írni és ki tudjam mondani kellett egy év és nagyon sok önmunka.

Hétfőn délután mehettem át először, akkor is külön engedéllyel és kizárólag úgy, hogy a férjem kerekesszékekben áttolt a PIC ajtaja elé. Sosem felejttem el, ahogy a csengetés után megjelent a nővér. A torkomban dobogott a szívem. A fülemmel hallottam és a testem gépiesen követte az utasításokat: beöltözés, alapos kézmosás, fertőtlenítés. Csak az vitt előre, hogy láthassam. A szívem szakadt meg, ahogy megláttam az inkubátorban azt a csöpp kis fejcskét, kezecskét és lábacsját. Szinte nem is láttam a könnyeimtől, hozzáérni is féltem, annyira pici és annyira tökéletes volt.



A következő napon is csak kísérővel engedtek át, utána viszont már reggeltől estig minden etetésen bent voltam nála. Lilla szerencséjére csak az első 24 órában szorult légzés-támogatásra. Szépen fejlődött, aminek nagyon örültünk, bár ebben az érzékeny lelkiállapotban minden rendszertelen csipogásra, vagy nagyobb sípolásra képes voltam elsírni magam. Leküzdve a kezdeti félelmemet megtanultam hogyan kell egy ilyen kis csöppsé-

get megetetni, átpelelkázni, megfürdetni. Mikor az influenza miatti karantént feloldoták, munka után már a férjem is csatlakozott és esténként Ő kenguruzott Lillával.

A PIC-en töltött majdnem 3,5 hét nagy része még most is homályos. Vidékiéként minden reggel autóba ültünk és meg sem álltunk a Klinikáig. Az utolsó 1 hétre már felköltöztem az anyaszállóra, ami óriási segítség volt. Ekkor már az éjszakai etetésekre is bementem. Mindent megtettem azért, hogy minél hamarabb hazamehessünk.

Mivel szinte mindig az inkubátor (később a kiságy) mellett álltam, így szerencsém volt találkozni Nagyillés Évivel. Ő volt az első ember, akivel kapcsolatba kerültem az Alapítványtól. Nagyon kedves volt, segítőkész, támogató. Kicsit sem éreztem kényszerítőnek, vagy tehernek, hogy odajött beszélgetni, sőt kifejezetten jól esett. Több anyukával is beszélgettem, de Évi más volt. Ő nem volt feszült. Nem igazán értettem még akkor, hogy mit csinál Ő ott, mi a célja, egyszerűen csak elfogadtam a kedves szavakat és kicsit helyére került a valóságérzetem is. Egy kicsit kiszakított a saját magam köré épített „inkubátorból”.

A másik szívmelengető emlék a Te Hangodat ismerem program keretében megszervezett inkubátor melletti éneklés volt. Olyankor mindig potyogtak a könnyeim.

Elérkezett a nap, amikor hazahozhattuk Lillát. Már két napja ezt a mondatot vártuk. Édesanyám is eljött messziről, hogy a hazamenetelt követően segíteni tudjon Lilla ellátásában és az én felépülesemben is, mivel az úgynevezett „gyermekágyas időszak” első fele pihenés nélkül telt el. Emlékszem milyen apró volt az autós ülésben. Boldog voltam, nagyon boldog, de félttem is, hogy menni fog-e otthon, hiszen olyan pici, mi lesz, ha baja lesz, hogyan fogom tudni megóvni mindentől?

AZ ELSŐ NAPOK RUTINTALANSÁGA HAMAR RENDEZŐDÖTT és Lilla is kiegyensúlyozott baba lett, szépen evett, jókat aludt. Körülbelül 6 napja voltunk itthon, amikor egyszer nem ébredtem fel a 3 óránkénti ébresztőmre éjszaka. 6 órát aludtam egyben (nagyon hosszú idő óta először), de amikor felébredtem fejvesztve rohantam át a szobájába, Ő pedig édesdeden aludt. Azt hiszem itt volt az a pont, hogy sikerült teljesen összehangolódnunk. Ettől kezdve rábíztam a napirend kialakítását, áttértünk a 4 óránkénti evésre.

Lilla 1 éves születésnapján éreztem, hogy a történetünkkel dolgoznom kell, mert minden egyes említéskor nyeltem a könnyeimet. Ekkor kerestem fel először Évit, hogy a Koramentorházban szeretnék ehhez segítséget kérni, mivel ez az a közösség, ahová mi tartozunk.

Így találkoztam Puroszné Nagy Magdival, akivel tisztán, őszintén tudtam beszélni az átélt élményekről. Mindezt úgy, hogy Lilla ott játszott mellettem, egy percre sem vesztettem szem elől. Érdekes volt látni, hogy amint a hangom elcsuklott, vagy a sírás kerülgetett, rögtön odajött ez az édes kislány, mintha azt üzenné, hogy „már semmi baj anya, itt vagyunk együtt”.

Mikor ezt az élményt sikerült a helyére tennem készen álltam arra, hogy Lillának kistestvére érkezzen. Hamar új élet fogant, de sajnós Őt el kellett engednünk. Ez volt a pont, amikor azt éreztem, hogy még tennem kell valamit. Sokat olvastam az átélt élmények kapcsán, sorstársi történeteket kerestem könyvekben és a neten is.

Nem sokkal ezután Mentorképzést hirdetett decemberre a Koramentorház, amire azonnal megírtam a jelentkezésemet. Nem bántam meg, sőt. Remek élményekkel gazdagodtam, tetszett a szülésélmény aprólékos feldolgozása. Tetszett, hogy helyet adtunk az érzelmeinknek. Az, hogy kimondhattuk hangosan. Olyanok előtt, akik pontosan tudják mit érzel, mit mondasz és azt hogyan gondolod. Az ilyen élmény feldolgozást mindenkinek ajánlanám, nagyon sokat segíthet az érzelmek helyzetételében.

Mindezek mellett csodálatos embereket ismerhetek meg ebben a közösségben. Itt önmagad lehetsz az örömmel és a bánatoddal együtt.

Az utóbbi időszakban sokat gondolkoztam és egyre inkább arra visz az életem, hogy valahogyan az életem része kell, hogy legyen a segítségnyújtás. Ezt szeretném én tenni mentorként ebben a fantasztikus közösségben.

LILLA TEHÁT HÁROM NAP MÚLVA 2 ÉVES LESZ. Csodálatos 2 év van mögöttünk és most tudom, hogy semmit sem csinálnék másképpen. Illetve persze, lehettem volna és néha még lehetnék is türelmesebb. De elfogadtam, hogy a saját határaitam átlépve kihoztam magamból a maximumot és ezt ezután is megteszem.

Féltem, hogy a korai szeparáció hatással lesz a kapcsolatunkra, de ennek szerencsére nyoma sincs. Kiegyensúlyozottsága megmaradt, kortársait maga mögött hagyva fejlődik, rengeteget beszél és nagyon ügyes – írja ezt egy elfogulatlan anyuka ☺. A kezdeti kardiológiai probléma is megoldódott, ez semmilyen kontrollt nem igényel. Lillának külön kiegészítő fejlesztésre sem volt szüksége.

Hogy mi áll még előttünk? Ezt pontosan nem tudom. Remélhetőleg Lillát megajándékozhatjuk egy kistestvérrel, ami újabb kihívásokat ad majd mindannyiunk-



nak. Meg kell próbálnom a veszteségeinkre nem közeledő lehetséges félelemforrásként tekinteni. Azt hiszem ez lesz az egyik legnagyobb feladata egy következő várandósságnak. Nem genetikai ultrahangtól genetikai ultrahangig aggódni, azt követően pedig egy fenyegető koraszülés miatt, hanem megpróbálni a helyzetből a legjobbat kihozva nyugalomban készülni egy új élet világra hozásában. Hiszen

miattuk érdemes. Tudom, hogy ebben is segítségemre lesz ez a közösség. Nem csak a megszervezett programok a veszélyeztetett várandósoknak, hanem az ott dolgozó emberek hite és embersége.

ELEK-GYÁNYI BOGLÁRKA

EGY ÖRÖK BARÁTSÁG KEZDETE – DILEN ÉS DENISZ (35. HÉTRE SZÜLETETT) TÖRTÉNETE

„**U**GYE TUDJA, HOGY KETTEN VANNAK?” Hangzott egy pár pillanatnyi csend után az ultrahangvizsgálaton. „Már hogy tudnám, hisz 4 héttel ezelőtt még csak egy volt”... gondoltam magamban, de csak annyi fért ki a számon: „Ne szórakozzon velem”. A világ megszedült körülöttem, remegő kézzel írtam alá a papírt, hogy vállalom az extra rizikófaktorba sorolható terhességet. Nem a létszám miatt, hanem az egy burokokban fejlődés okán készítettek fel az esetleges rizikófaktorokra és koraszülésre. Persze a kezdeti ijedelem után extra optimistán folytattam, el sem tudtam képzelni hogy nekem valaha koraszülött gyermekeim legyenek. A terhesség utolsó harmadáig még dolgoztam, majd nagyjából az utolsó munkanapom után be is vonultam a több hetes megfigyelésre. Többször észlelt a CT igen erős fájásokat, amikből én csak a keményedéseket tapasztaltam. Az első infúziónál esett le, hogy... talán velem is megtörténhet a koraszülés. Hála érte, a többszöri injekciók és infúziók sikeresnek bizonyultak, a terhességet sikerült vinni a megengedhető 35. hétig. Tovább viszont a közös burokok miatt egy orvos sem vállalta a felelősséget. Bár én még ekkor is meg voltam győződve, hogy talán kellő súllyal születnek, így nem lesz szükség a koraszülött osztályra. Bevallom, kb. azt sem tudtam mit jelent az, hogy „koraszülött” osztály, vagy mit jelent koraszülöttnak lenni. Mármint... természetesen a szavak értelmét tudtam, de utólag értettem csak meg, hogy én erről mit sem tudtam úgy igazán, valójában. Csak azt tudtam, hogy nem akarok a babáimtól egy pillanatra sem elválasztva lenni. Ettől rettegetem a legjobban. Mégis, eljött a tervezett császármetszés időpontja. Abszolút tapasztalatlanul feküdtem fel, azt sem tudtam milyen lesz, hogy nem csak ikrek, de egy anya is születik. Az anyai ösztöneim a teljesen mesterséges eljárás miatt nem igazán ébredtek fel, sőt, a nővér szólított fel, hogy simogassam meg a gyermekeimet (azt hittem meg sem szabad mozdulnom érzéstelenítés alatt ☺). Majd a férjem kint készített 1-2 fotót és vitték is őket a koraszülött osztályra. Ez annyira sűrű időszak volt, hogy kicsit „tompán” éreztem mindent, mintha csak úsznék az árral, csak történnek velem a dolgok... Azért a rendkívül intenzív fájdalom hamar észhez térített másnap, és nem győztem hálálkodni, hogy végül nem kell két gyermeket ellátnom amíg én magam is próbálok egy komoly műtétből és életem legdurvább influenzájából

felépülni. Na, számomra a 2. és 3. napon jött el a teljes csőd, a testi-lelki fájdalmak csúcspontja, a magamhoz eszmélés, hogy még nem is láttam élőben a picikéimet. Ott sírtam el magam először szülés után a férjemnek, amikor mutatta az inkubátoros videókat amikben két kis életkénk mint egy kiscica nyávog 😊. Érzelmileg összetörtem, mindenem fáj, a vérveszteség miatt szédelegve tudtam csak a mosdóig is elmenni. Itt jött képbe az egyik legkedvesebb nagynéném, aki ekkor hozta nekem az egészségesnél egészségesebb frissen préselt leveleket, megitatta velem, áttörölte a homlokomat vizes ronggyal, gyöngéden megfésült. El sem tudom mondani ez ott és akkor mennyit jelentett nekem! Azóta is rendszerint felhozom a drága nénikémnek, hogy akkor ott életet lehelt belém. A szülés utáni 3. napon nagyon nagy erőfeszítéssel, de összeszedtem annyi erőt, hogy beüljek egy kerekesszékre és átmenjünk a PIC-re. A várva várt nap!!! Olyan jó volt megpillantani az ikreinket! Sokkal kisebbek voltak, mint amire számítottam! Annyira megható volt, elsírtam magam. Már nagyon vártam, hogy kézbe vegyem őket, neki is készülődünk, minden készen állt a nagy pillanatra, amikor a nővérke megkérdezte, hogy „Ugye nem beteg??”. Itt jött a fájdalmas vallomás „De”. Nagyon-nagyon beteg voltam. Így a babák érdekében meg lettem kérve, hogy ne fogjam meg őket, csak simogassam. Ez óriási törés volt. Nagyon hiányzott a testi kontaktus. Mikor már a 3. látogatás is így zajlott le, szinte könyörögtem: ha továbbra sem foghatom meg a babáimat, nem fogok felépülni – egyre inkább kezdtem felismerni hogy a részben a lelki mélység miatt nem tudok kijönni a betegségből. Így vállaltam a rizikót, hogy elkapják, de bíztam az ösztöneimben, hogy itt most az együttlét, a kenguruzás sokkal többet fog adni, és mindhárman gyors felépülésnek – ők pedig súlygyarapodásnak- indulunk /nak. Az 5. nap végére elkezdett beindulni a tejtermelés, ami szintén nagy aggodalmaim között volt már addigra. A Posztoperatív osztályon nincs babák között a kismama, ráadásul az enyéimet som foghattam meg abban a fél órában amíg velük voltam – már komolyan elkezdtem aggódni, hogy nekem valaha lesz-e tejem. (Pedig azelőtt soha nem fordult meg a fejemben hogy velem történhetne ilyen). Aztán szépen lassan a fájdalmak enyhültek, az influenzából is szépen kigyógyultam, a babákat fokozatosan rászoktattuk a szopizásra. Aztán egy hirtelen végigsöprő fertőzés miatt gyorsan haza kellett küldeni az erősebb babákat, így minket is tájékoztattak, hogy holnap vihetők a bábik. Nagy sokk volt, de már nagyon izgatottan vártam. Másnap hoztuk a két hordozót, és tele autóval indultunk haza. Elmondhatat-

lan érzés volt, hogy voltunk ketten, és na, mostmár pedig négyen vagyunk. Amikor hazaértünk, kellett pár perc amíg megszoktuk, hogy ezentúl a lakásunk „látképéhez” tartozik a két hordozó gyerekestől. Nagyon izgalmas percek, órák voltak ezek, de óriási biztosságot jelentett, hogy tudtam, ezt a feladatot ketten visszük végig a férjemmel. Imádkoztunk: megköszöntük a babáinkat és áldást kértünk rájuk, továbbá erőt, bölcsességet a felnevelésükhöz Istentől. Az egész addig elvezetett úton Isten volt mellettünk, és hittük, minden a javunkra történik. Kisebb-nagyobb dőcögőkkel, de két egészséges, gyönyörű fiúcskát vihettünk haza, tehát végeredményben megkaptunk mindent, sőt többet, mint amit remélhettünk. Amit egy életre is az eszembe véstem és amiről a Biblia is beszél: „Elég minden napnak a maga terhe” – vagyis, egy napot élj csak egyszerre. Nem kell gondolatokban előrerohanni, és minden vészforogatókönyvet átgondolni! Mennyi de mennyi mindent átgondoltam, hogy mi történhetne a fiaimmal, és azoknak a töredéke sem történt meg. Persze tudom, könnyen lehetnek az életben olyan helyzetek, amik ennél sokkal embert próbálóbbak lesznek, de ma már tudom azokra is igaz: Az aznappal törődj, ne az utána lévőekkel.

Már nagyobbak voltak a fiúk, amikor csatlakozni kezdtünk a Koramentorház programjához, majd én magam is mentorrá váltam. Fantasztikus segítő csapat áll és állt mögöttünk, és a sorstársakon kívül a szakemberek óriási segítséget tudtak nyújtani. Megtanultam milyen fontos újraélni az egyes eseményeket, és hogy mennyit tudnak segíteni egymásnak hasonló sorsú szülők. Nem csak mentorként, de barátként és szülőként is tovább tudtam vinni azokat az alap „szabályokat”, amik a sikeres kommunikáció és bizalom alapját képezik egy-egy kapcsolatban. Nagyon hálás vagyok hogy ilyen klassz fiúk anyukája, és ilyen lelkiismeretes csapat tagja lehetek! Ha választhatnék, szerintem nem kérnék más utat Istentől. Én ebből tudtam a legtöbbet tanulni .

MARTON ELISABETH

TÖRTÉNETEM: MÁTÉ ÉS ÉN

MIKOR ÖSSZEKERÜLTEM A PÁROMMAL, ANDRÁSSAL, nem sokáig gondolkoztunk a gyerekvállaláson. Idős szülők lévén: Én 39 éves, Ő 43 éves volt akkor. Aránylag hamar teherbe estem. Ez egy boldog időszak volt. Nagyon örültünk, hogy lesz egy kisbabánk. Elmentem orvoshoz, védőnőhöz, vizsgálatokra, úgy ahogy kell. Akkor még azt gondoltam, hogy lesz egy szép és gondtalan terhességem. Sajnos ez nem így lett. Voltam 3D-s ultrahangos vizsgálaton is. Ott jól megijesztett az orvos, hogy valószínű törpe lesz a gyerekem, mert rövidek a csöves csontjai. Két hét múlva visszamentünk, úgymond ellenőrzésre, ugyanaz volt a diagnózis. Ő azt mondta, hogy el kell vetetni, menjek vissza az orvosomhoz. Mindez a 20. hét környékén volt. Visszamentem, szabadságon volt. Így várni kellett. Amikor tudtam vele találkozni és beszélni, Ő azt mondta, hogy ilyen korú terhességet csak úgy nem lehet megszakítani. Igazándiból én nem is akartam volna elvetetni, és Ő sem erre biztatott. Én azt mondtam a páromnak, hogy akkor is a miénk, még ha törpe lesz is. (Hála Istennek, nem igazolódott be a 3D-s ultrahang-vizsgálatot végző orvos állítása.) Valószínű, hogy el lett számolva az idő. Aztán jöttek sorba a vizsgálatok, magzatvízvétel, genetikus.

Nos lehet, hogy egy kissé előre szaladtam.

Azt gondolja az ember, hogy minden terhesség szép és jó, problémamentes. Így kellene, hogy legyen, mert ez egy csodálatos dolog. Az enyém nem volt egyszerű. Jól indult. Nem igazán voltak rosszuléteim. Boldog voltam, boldogok voltunk. A 12 hetes vizsgálat eredménye is jó volt. Mikor már mutatta a nemét, kiderült, hogy kisfiú. András nem igazán örült neki, mert Ő nagyon kislányt szeretett volna. Mikor már a harmadik orvos is azt mondta, hogy fiú, akkor már kénytelen volt elfogadni, azt hogy fia lesz. Én azt mondtam, mindegy milyen nemű, csak egészséges legyen. Nagyon jó érzés volt, mikor hallottuk a kicsi szívverését, láttuk, hogy ott van, mozog. Most legalább annyira hízelkedő, mintha kislány lenne.

Mikor kiderült, hogy mit mondott a 3D-s orvos mindenki azzal jött (a család), hogy vetessem el, jól gondoljam meg, hogy megtartom-e, mintha az ember nem lenne így is kétségbeesve.

A szívem azt diktálta, hogy a kisfiamnak meg kell születnie. Igyekeztem pozitívan gondolkozni, és hogy nem lesz semmi baj. Akkor még nem tudtam, hogy hamarabb jön majd, mint 9 hónap.

Koromnál fogva ajánlották a magzatvíz vételt, a genetikai vizsgálatot. Tudjuk ennek is van kockázata, de ez minimális. Ezen is túlestem. Az eredmény, amit kiszámolt a genetikus (12 %), is el lehetett volna vetetni, de én, illetve a párom nem szerettük volna.

Én a cukorbetegségem kapcsán kerültem egy szegedi orvoshoz, aki a cukorbeteg kismamák specialistája. Ettől függetlenül nem cukorbeteg kismamáim is voltak. Jó kezekbe kerültem. Nem mondták ki, hogy Máté emiatt született korábban.

Február közepén estem teherbe, és májusban begörcsöltem. Szeged, ügyelet, vizsgálatok, nem találtak semmit.

Aztán elmentem az orvosomhoz, magnéziumot kaptam illetve fekvésre, pihenésre ítélt. Emelnem sem volt szabad.

Szinte a terhességem kezdete óta veszélyeztetett voltam, mert vérezgettem néha és otthon kellett maradnom. Így teltek a napok, amikor kellett mentem vizsgálatokra, a többi időmet pihenéssel töltöttem.

Nagyon emlékszem rá (2010. 08. 18.-án), egy rutin vizsgálatra mentem, és azt mondta az orvosom, hogy legszívesebben haza sem engedne, mert, be kellene feküdnöm. A terhességi koromhoz képest érettebb volt a méhlepényem. Így még aznap este visszamentem a klinikára és befeküdtem, kb. 26 hetes terhesen. Itt kaptam a tüdőérlelőt, elég sűrűn jártam ellenőrzésekre, vizsgálatokra. Leginkább NST-re, ultrahangra. Figyelték a köldökzsinórban az áramlást, mivel kiderült, hogy itt is van probléma. Az NST-n is aranyosak voltak.

Azt mondta az orvosom, addig, amíg a köldökzsinóron a főbb szervekhez áramlik a táplálék, addig jó, ha visszaáramlik, akkor ki kell venni a babát, mert károsodhat az agya, és egyéb szervei is.

Mivel szinte minden nap volt ultrahang és NST, és nem mindig a saját orvosom vizsgált, így mindig el kellett magyarázni, hogy miért is kellene ezek a vizsgálatok nap, mint nap, mert ezeket a vizsgálatokat, ilyen fiatal terhes időben nem szokták csinálni naponta.

Kb. 3,5 hetet voltam bent, mire megszületett a kisfiam: Máté.

Aznap amikor született (császárral) Máté, egy olyan orvos vizsgált meg, aki még addig nem. A főorvos elmondta neki, hogy mire kell figyelnie. A mai napig hálával gondolok rá, mert hívott egy szakavatottabb orvost az ultrahang terén és Ő azt mond-

ta, hogy ki kell venni a babát. Neki is hálás vagyok, mert alaposak voltak. Visszahívták az orvosomat, éppen hazament az ügyeletből. Addig elő tudtak készíteni a műtétre.

Ez a rész nem volt kellemes, mert kb. 1 órát vártam a műtőasztalon, hogy kivegyék Mátét, mert szombat lévén csak egy altató orvos volt bent és Őt elhívták egy sürgősebb esethez. Ott feküdtem az asztalon, fáztam, remegtem, az orvosom ideges volt, nehogy baj legyen. Mivel rossz érzés volt, amikor vágta, kaptam egy kis bódítást, így nem emlékeztem semmire. Amikor toltak kifelé a műtőből valószínű, hogy ébresztettek, mert egy pillanatra kinyitottam a szemem és megláttam a kisfiamat. Nagyon pici és vékonyka volt. Ez nagyon jó érzés volt, hogy láttam. Megszületett: 2010. 09. 11.-én Máté.

A következő amire emlékszem, még aznap délután, hogy a párom és a keresztszüleim jöttek be hozzám. Sajnos anyukám már nem láthatta ezt a kis csodát, mert 2009. nyarán meghalt. Ezt nagyon sajnálom, imádták volna egymást. András már azzal dicsekedett, hogy látta a fiát. Néhány képet mutatott nekem is. Nagyon büszke volt, én is. Akkor még rajta volt a lélegeztető cső, kb. másfél napig. Köszönhető ez a tüdőerlelő tablettának, hogy nem kellett, hogy sokáig rajta legyen.. Máté nem szerette, mert mindig leszedte magáról. Következő héten kedden (kísérettel), már én is bemehettem hozzá a PIC-re. Ott döbentem rá, hogy milyen pici. 980 gramm, 35 cm. Itt egy kicsit újra kétségbe estem. A párom higgadtsága, nyugodtsága sokat segített. Engem másnap (szerdán) hazaengedtek. Az nem volt jó érzés, hogy ott kellett hagyni. Tudtam, tudtuk jó kezekben van, marad.

Az orvosom azt mondta, hogy kb. annyi időt kell bent töltenie a klinikán, mint amennyit a hasamban kellett volna még, hogy bent legyen. November 10-re voltam vele kiírva, és november 18.-án mentünk haza. NAGY VOLT AZ ÖRÖM.

Megint előreszaladtam egy kicsit.

Amikor csak tudtunk mentünk hozzá, szinte minden nap. Beszéltünk hozzá, ha lehetett benyúltunk az inkubátorba. Kapott infúzióban mindent, amire szüksége volt, gyomorerősítőt, gyomorvédőt, mert nem volt neki kifejlődve rendesen a gyomra. kb. 10 napig nem „evett” semmit, mert amit odaadtak neki, azt vissza tudták szívni a gyomrából. Amikor csak tudtunk beszélünk orvossal, végülis biztattak bennünket. Én a terhességem ideje alatt is nagyon sokat mondogattam magamban, hogy nem lesz semmi baj, egészséges lesz. Igyekeztem mindig pozitívan hozzáállni a dolgokhoz, még

ha nem is volt mindig egyszerű a helyzet. Bíztam a gyermekemben. Ha lassan is, de elkezdett szépen fejlődni, gyarapodni. Az inkubátorban, mint ahogy már nagyobb korában is, mindig izgett-mozgott. Soha nem ott találták meg, ahova lerakták. Kb. 4 vagy 5 hete volt a PIC-en amikor egy másik kisfiúval együtt átvitték Őket Újszegedre, a koraszülött osztályra. Itt egy kicsit megijedtem, mert éppen akkor mentünk látogatni. Nem tudtunk semmit, nem engedtek be bennünket, csak azt láttuk nagy a sürgés-forrás. Aztán megnyugtattak, hogy piciségük ellenére Ők vannak a legjobb állapotban és kevés a hely ezért, kell átvinni Őket Újszegedre.

Újszegeden még néhány hétig volt inkubátorban, és csövön át etették. Utána kikerült és megpróbálták cumisüvegből etetni. Sikerült. Szinte napról napra gyarapodott. Kapott ruháskát, cumit. A cél a 2,5 kg volt, hogy hazamehessünk.

Itt már azért több időt tölthettünk vele. Kezünkbe adták, egy nagy takaróba csomagolva, hogy könnyebb legyen megfogni. Lehetett gyakorolni az etetést. Mikor eljött a nap, hogy hazamehetünk nagyon boldogok voltunk.

Ekkor derültek ki, hogy még milyen vizsgálatokra van szükség ahhoz, hogy megtudjuk a koraszülöttsége miatt nem-e van esetleges károsodás. Látás, hallás, mozgás, szív, idegrendszer. Itt megint volt egy kis kétségbeesés. Végigjártunk mindent. A szívénél van egy kis probléma: szívbillentyű-szűkülete van. Járunk kontrollra, most már csak két évente. Az idegrendszere is gyengébb egy kicsit.

Visszatérek a hazamenetelre.

Otthon voltunk. Nagyon jó érzés volt. Mivel Máté még így közel 2,5 kilósan is pici volt én újra bepánikoltam, nem ment az öltöztetés, Ő sírt és egyre idegesebb lettem, Ő ezért egyre jobban sírt. Ekkor jött apuka és teljes nyugalommal tette a dolgát. Meg kellett szokni ezt is. Eszembe jutott ilyenkor, amit az ápolók, gondozók mondtak, ha ideges feszült vagy, azt átveszi a gyerek, és igazuk volt. Megtanultam, nem kapkodtam és belejöttem. A legkisebb ruhák is nagyok voltak, Pelenkáért Sándorfalvára jártunk egy ideig, aztán belenőtt a boltban kapható legkisebbe is. Étkes baba lévén gyorsan megette az adagját. Sajnos a tejem nem indult meg, illetve fejtem, ami kijött azt elraktam és azt is megkapta. Ahhoz viszont kicsi volt és gyenge, hogy annyira tudja szívni, hogy meginduljon rendesen. Ezt azért sajnáltam. Ettől függetlenül, két hónapig tudtam neki anyatejed adni, mert találtam a közelünkben egy kismamát akinek hasonló korú babája volt. Közben tápszert is kapott. Azt is elfogadta, megitta. Szépen fejlődött.

Vinni kellett koraszülött utógondozásra Szegedre. Ide 3 éves koráig hordtuk. Járunk vele gyógytornászhoz, otthon is gyakoroltunk. Ezt apuka csinálta, mert addig még nem ment neki a gyakorlat, és valószínű fáj neki, vagy csak rossz érzés volt, addig végig sírta a tornát. Ezt hallván legszívesebben együtt sírtam volna vele, mert annyira rossz volt hallgatni, és sajnáltam is. Tudtam muszáj, hogy csinálja, szüksége volt rá. Egy éves koráig vittük, utána azt mondta a gyógytornász, hogy csinál mindent szépen, ennél jobban már nem tudja fejleszteni. Nőtt, fejlődött, erősödött. Korához képest mindig az alsó határt súrolta. Azért 3-4 évente mindig utolérte a saját korosztályát. Ez most is így van. Aki nem ismeri, és nem tudja, hogy koraszülött volt, nem mondja meg róla.

Elég hamar visszamentem dolgozni. Kétéves koráig apukájával volt otthon. Utána két év bölcsőde, majd óvoda. Itt már azért jöttek elő problémák. Máté elkezdett harapni. Megint vizsgálatok, kiderült, mivel akkor még nem igazán beszélt, hogy így próbálja kifejezni magát illetve középpontba kerülni. Ezt a helyzetet úgy tudta megoldani a bölcsőde, hogy átkerült egyik napról a másikra egy másik csoportba. Ennek mi sem örültünk, és igazán az új gondozónők sem. Később kiderült és beláttuk, hogy jó döntés volt a vezető részéről. Máté beilleszkedett, leszokott a harapásról és néhány héten belül elkezdett beszélni. Azért rakták Mátét ebbe a csoportba, mert az új gondozónők idősebb, és tapasztaltabb volt, és volt már dolga „problémás” gyerekekkel. Az ilyen és hasonló változások, történések kapcsán jut eszembe mindig a barátnőm mondása, hogy „mindennek megvan a miértje”. Máté jó kezekbe került. Mi is megkedveltük, megszerettük az új gondozónőt.

Aztán következett az Óvoda. Itt is jól választottunk. Én ragaszkodtam a régi rendszerű óvodához (kis-, középső-, és nagycsoport). Nagyon jók voltak az óvónénik, következetesek, kreatívak, stb. Itt is jelentkeztek problémák. Egy kissé agresszív volt Máté. Tudni kell Mátéről, hogy aranyos, okos, szerethető, szeretetre éhes, hízelgő, néha naiv és ez által kihasználható gyermek. Itt is ez volt a helyzet. Amelyik gyerek olyan volt, csendesen piszkálta Mátét, Máté viszont „hangosan” reagált ezekre a helyzetekre. Így jutottunk el odáig, hogy az óvó nénik javasolták, hogy keressük fel a nevelési tanácsadót. Ekkor volt Máté középsős. Kb. másfél évbe került mire szakvéleményünk lett. Kivizsgálták Szegeden a pszichiátrián. Ott kiderült sajátos nevelési igényű (SNI). Kapott logopédiai fejlesztést, illetve fejlesztő pedagógus foglalkozott vele. Mivel volt

róla papírunk ezeket a fejlesztéseket az intézményeknek kötelességük biztosítani. A logopédiai fejlesztést csak nagy csoportban kapta, elég volt neki egy év. A másik fejlesztést folyamatosan kapja, most már az iskolában is.

Külön elhordtuk speciális tornára: „Alapozó terápia”. Ide kb. 2-2,5 évet járt. Nem ment neki az ellentétes kéz-láb. Ez is nagyon jó volt. Ajánlani tudom. 4,5-5 évesen elvittük úszótanfolyamra, ez is jó hatással volt rá. A mai napig is úszik, heti két alkalommal.

András nagyon nehezen tudja, tudta elfogadni, hogy Máté problémás gyerek. Akkor is a mienk.

Úgy gondolom, az iskolát jól kezdtük. Csinálta, csinálja Máté rendesen, úgy ahogy kell.

Az első két osztállyal nem is igazán volt gond. A tanító néni nem „különítette” el Mátét, most sem, együtt halad, haladt a többiekkel. Nem mondom, hogy nincsenek hiányosságok, illetve pici lemaradások, de ez gyakorlással pótolható. Mindig rá tudtam venni ezekre Mátét.

A harmadik osztály (2019.) kezdete már nem volt ilyen egyszerű. Nem tudom mi történt vele, de a szeptember-október hónap nagyon rossz volt. Nem tudott szocializálódni, zavarta az órákat, nem fogadott szót. Otthon sem. Állandóan ellenkezett, nem akart csinálni semmit, főleg tanulni nem akart. Mire odakerült a sor, hogy a tanító nénivel találkozzunk, mi már beadtuk a nevelési tanácsadóba a kérelmünket, hogy Mátéval foglalkozzon pszichológus. November eleje óta járunk hozzá. Mi szülők is konzultálunk a pszichológussal, tanuljuk, hogyan foglalkozzunk, mit csináljunk Mátéval, hogy jó irányba haladjon. Máté figyelem,- illetve hiperaktivitás zavar gyanúval „küzd” (ADHD). November óta változott a helyzet és kezelhetőbb. Nem mondom azt, hogy nem ellenkezik, de már nem annyit. Ez a probléma a koraszülöttségre vezethető, nem úgy fejlődött ki az idegrendszere.

Ettől függetlenül imádnivaló gyerek. Nem adom fel, bár néha úgy érzem, hogy elég, de másnap újrakezdem, újra kezdjük, vagy folytatjuk.

Fentebb említettem, hogy anyukám már nem él. Ettől függetlenül vannak nagyszülei Máténak. Ott van Apukám. Sajnos András anyukája már nem, mert nincs már közöttünk.

Anyukám öccse és a felesége bevállalta, illetve kérték, hogy lehessenek Máté nagyszülei. Kölsönösen imádják egymást. Sokat segítenek, vigyáznak Mátéra ha kell, vagy viszik magukkal, foglalkoznak vele.

Legyél mindig pozitív. Fogadd el a segítséget. Bízz a gyerekedben, és magadban is. Soha ne add fel.

Ennyi a történetünk.

A MENTORSÁGRÓL:

Mikor Máté született, még nem volt, voltak mentorok. Jól jött volna, ha esetleg kapunk segítséget, tanácsokat, biztató jó szót, mivel hova lehet fordulni segítséget kérni. Ha kérdeztük az orvosokat sokmindent elmondtak, de azért nem tud kialakulni baráti kapcsolat.

Mivel rendszeresen járunk a koraszülöttes rendezvényekre, ott hallottam először róla, hogy vannak mentorok. Máté osztálytársának az anyukájától, Nagyillés Éviről így tudtam meg, hogy mentor, illetve szupermentor. Ezzel kapcsolatban Ő keresett meg, hogy lenne-e kedvem elvégezni egy ilyen tanfolyamot. Belevágtam. Én 2019. tavaszán vettem részt Mentorképzésen. Nekem még nincs tapasztalatom, de igyekszek részt venni a mentortalálkozókon, figyelek és próbálok tanulni. Mindig feltöltődöm pozitív energiával a találkozókon, közös eseményeken. Jó érzés ott lenni.

Harmati Gabi és kislánya Máté története:

Máté: született 2010. 09. 11.-én
30. hétben,
980 gr és 35 cm paraméterekkel

HARMATI GABRIELLA

EGY GYERMEK, AKI MÉG NEM ALUDT OTTHON

EZ AZ EGÉSZ TÖRTÉNET 2014-BEN KEZDŐDÖTT, amikor egy fiatal pár 7 és fél év után megtudta, hogy kisbabájuk lesz.

Anyuka egy bőrökkel foglalkozó cégnél dolgozott mindaddig, amíg az ottani orvos közölte, hogy nem mehet tovább dolgozni, mivel veszélyezteti a kicsi egészségét. Így tehát az anyuka otthon volt és vigyázott a kutyájukra és otthon ellátta a napi teendőket, mivel apuka 5 műszakban dolgozik. Anyuka a terhesség ideje alatt nagyon kívánta a savanyú dolgokat, így előszeretettel fogyasztotta is, de sajnos a szervezete ezeket elutasította és felülről távoztak, a súlygyarapodás elmaradt. Az egész terhesség ideje alatt így volt, de mellé társult az is, hogy alacsony lett a vérnyomása. Ebből az következik, hogy napi rendszerességgel fekete tea illetve napi egyszer egy capuccino vagy kávé. A napi egy kávé szülés után is megmaradt és jelenleg is. A fiatal pár nagyon örült, amikor a 10 hetes ultrahang-vizsgálaton megtudták, hogy az ifjú jövevényel nincs semmi gond és hogy az időhöz képest nagy baba. Minden vizsgálat után nagyon örültek, mindaddig, míg el nem jött 2017. szeptember 4-e, hétfő. Az anyuka elment egy magánorvoshoz párja kérésére, hogy lehet-e már tudni a csöppség nemét. A nemét meg tudta mondani az orvos, de sajnos azt is, hogy valami gond van a köldökzsinórral. Az orvos azt mondta:

– Anyuka, fáradjon be hozzám a kórházba holnap reggel, ott meg tudom jobban nézni.

– Ott leszek Doktor Úr – válaszolta az anyuka.

Anyuka hazamegy és elmondja mi volt és mindketten bíznak a legjobbakban. Másnap reggel elmegy anyuka a kórházba. A doktor nem mond biztató szavakat.

– Kedves Anyuka, adnak egy beutalót Debrecenbe a klinikára, kérem, holnap menjen el. Mi szólunk nekik, hogy Ön menni fog.

– Köszönöm Doktor Úr – válaszolta az anyuka idegesen, aggódva.

Másnap az anyuka vonatra ül és felmegy Debrecenbe a Klinikára, ahol közlik vele, hogy bent kéne maradni, mivel a gyermekének veszélyben van az élete.

Anyuka így válaszol:

– Csütörtök reggel 8-kor itt leszek, mivel jelen pillanatban semmi ruhám nincs itt és nem is tudnának nekem ide hozni.

– Rendben van, de nagyon vigyázzon, mindkettejük élete a tét.

Anyuka telefonál párjának, hogy másnap reggel 8-kor vissza kell jönni és be kell feküdni. Próbáljon meg szabadságot kérni. Apukának sikerült szabadságot kérni, hogy másnap a párja mellett lehessen.

2017. szeptember 7-én reggel fél hétkor közösen bezárják az ajtót és vonatra ülnek, együtt mennek a klinikára, ahol már várják őket. Egy magas beosztású orvos nézi meg ultrahanggal a kicsit és látja, hogy jól van és jó erőben van mivel egy jó nagyot oda is rúgott.

Azt mondja a Doktor Úr:

– Kedves Szülők, én nem szoktam és nem is szeretek fogadni. De most arra fogadnék, hogy itten 10 napon belül Önöknél a baba meglesz. A fiatal szülők nem is tudtak megszólalni. Elfoglalták a kórtermet a Terhespatológián egy pár órára. Mivel utána közölték, hogy:

– Kérem, fáradjon fel anyuka a szülőszobába. Apuka addig itt az ajtó előtt a folyosón várjon, míg a kismamát elhelyezik. Anyuka kapott egy tüdőérlelőt, hogy a gyermeke tüdeje fejlettebb legyen. Apukát beengedték, együtt várták, míg felhelyezik az NST-t, közben bizakodtak, hogy a tüdőérlelő kibírja a 24 órát.

Kibírta, másnap jött a következő, azt is kibírta.

2017. SZEPTEMBER 10.

Az előző napokban az anyukával kitöltettek sok papírt, ha esetleg műtétre kerülne a sor. A gyermek nevét is felírták. Ha lány, Noémi, ha fiú, akkor Zoltán. De mivel nem házasok és nem volt még apasági nyilatkozat (hó végén lett volna), ezért az anyuka nevét kapja a gyermek. Ez a nap is ugyanúgy kezdődött, ahogy az előtte lévő napok. Apuka is ott van, együtt figyelik a monitort, ami 7-e óta folyamatosan figyeli a kicsi szívhangját. Közben feljön hozzájuk egy gyermekorvos, aki a gyermekintenzíven dolgozik.

– Ne aggódjanak, mi mindent meg fogunk tenni azért, hogy a gyermek életben maradhasson. Az inkubátor készen áll az érkezésre, a gépek is be vannak készítve és pontosan csak akkor tudjuk beállítani, amikor nálunk van már a gyermek. Számokat és adatokat nem mondok. A gyermek állapotáról pontos információt csak akkor tudok adni, mikor már elláttuk és stabillá raktuk. Adok majd önöknek egy nyomtat-

ványt, abból tudnak tájékozódni, hogy mi történik az osztályunkon és mi lesz majd a teendőjük.

Később a nyomtatvánnyal vissza is tért, amit el is kezdünk ott olvasni. Közben a gyermek szívhangja nem az igazi. Ami percről percre változik hol jobb, hol rosszabb. Amikor apuka úgy gondolja, hogy nem lesz gond, haza megy, hisz hosszú az út. Ekkor fél öt van.

Körülbelül olyan este nyolc és fél kilenc körül lehet, mikor jön az orvos és megnézi a monitoron a kicsinek milyen a szívhangja. Azt mondja:

– Hát nem az igazi, de most lesz egy szülésem és utána megnézzük. A műtét kb. egy óra hosszás.

Egy óra várakozás, ami egy örökkévalóságnak tűnt akkor. Abban az egy órában jelezve a családnak, hogy nemsoká kiderül, hogy ma meglesz-e a csemete vagy később. Egy óra letelte után jött az orvos, megnézte a szívhangot. Azt mondta:

– Hát, nem akar javulni, nézzünk egy áramlást.

A vizsgálóban nézve az áramlás elindult visszafelé.

– Itt azonnal műteni kell, nem lehet tovább várni. Nővér, kérem, készítse elő a kismamát a műtetre!

– Jöjjön Anyuka, segítek visszamenni a terembe és előkészítem a műtetre – mondta a nővér.

– Most mi lesz? Fájni fog? Megmarad a kicsit? – kérdi az anyuka aggódva.

– Ne aggódjon, minden rendben lesz. Kérem, lazuljon el, hogy jobb legyen a babának is. – mondta a nővér.

Közben apuka is értesítve lett, hogy ma meglesz a kicsi.

– Kérem, üljön le, ide adom az érzéstelenítőt a gerincébe. Nem fog látni semmit, mert Ön előtt lesz a függöny. Adok még Önnek egy kis nyugtatót, hogy megnyugodjon – mondja a nővér.

A gyermek nem sír fel, Anyuka nem láthatja, hogy minél előbb visszakerüljön a gyermek a meleg helyre.

KISS ZOLTÁN, MEGSZÜLETETT: 2017. SZEPTEMBER 10-ÉN, 21:55-KOR.

26 hétre, 340 grammal, 26 cm-el.

A súlya alapján nem volt 26 hetes, maximum olyan 24 hetes. Ezért az orvosok és a nővérek is nagyon aggódtak miatta.

A műtét után szólva a családnak, hogy megvan a kicsit. Anyuka a műtét utáni lábadozóban, a fia pedig az intenzíven, ahonnét feljön az orvos és egy nővér, hogy a gyermeknek vigyenek tejet. Műtét után 12 órával anyuka elhagyja a lábadozó kórtermet és lekerül arra a szintre, ahol a gyermeke van, ahol a megszült kismamák vannak. A gyermekéhez párjával együtt megy be, hogy együtt lássák a fiúkat. Anyuka csak lassan tud menni mivel a műtét helye fáj neki, frissen van műtve.

Fiukat meglátva mindketten aggódnak. Gépre van kötve, ami segíti a légzést, egy másik figyeli a pulzusát. A csöpp gyermek tiszta piros, csont és bőr. A nullás pelusba szinte mindenestől belefért volna. Egy gyermekorvos tájékoztatta a szülőket:

– A gyermeket nagyon jó állapotban kaptuk meg. Semmilyen károsodást nem szenvedett a műtét alatt (agyvérzés, felsírás végett a tüdeje sem károsodott). Nagyon jó erőben van. Pár óra hosszát tudott CPA-n is lenni, de utána intubálni kellett ésadtunk neki tubust. Kötünk be neki branült, amin keresztül adjuk neki a gyógyszereket, vitaminokat. Szerencsére Anyukának van teje, amitadtunk is a gyermeknek.

Minden koraszülöttnak nagyon FONTOS az anyatej, teljesen mindegy, hogy mennyi. Pár csepp is fontos, az is erőt ad nekik.

A közös bemenetel után elkezdődött az aggodás, hogy a kicsi súlya miatt életben marad-e. Ezt ekkor még senki nem tudta megmondani. De addig is elkezdődött, hogy 3 óra hosszánként menni be hozzá és fejni kézzel a tejet. (A női mellméret nem számít, a nagyban is lehet kevés és a kicsiben sok.) A napi 8 etetésből hatszor kellett bent lenni és fejni a tejet.

Minden reggel a sarkát megkarcolva vért vettek, hogy tudják, milyen és mennyi vitaminra vagy gyógyszerre van szükségük.

Pár nappal később kiderült, hogy fertőzést kapott el. Ezért kevesebb tejet kapott. Közben besárgult, befeketedett a hasa, ami nem volt kicsi, a gép, amin a levegőt kapta az a hasát felfújta. A sárgaság végett kékfényezték, amit csak úgy neveztek, napozás.

Ezekkel párhuzamosan a fiatal szülők elkezdtek intézni, hogy a gyermeknek legyen apja és felvehesse a nevét. Ezt csak azután lehet megtenni, miután megérkezett az első anyakönyvi kivonat. Miután sikeresen módosítva lett és a gyermeknek lett apja, akkor lehetett az összes okmányt módosítani. Az okmányok módosítását apuka intézte.

Anyuka hegéből a kapcsokat kiszedték. Fájdalmasnak hangzik, de nem az.

A fiúk súlya szépen gyarapszik, illetve szépen nő. 2017. október 7. (szombat) délutáni fejsz (fél kettő) után kapta ki anyuka először a gyermekét kenguruzni. Apuka közben kint várakozik. Nővéri engedéllyel anyuka felhívja apukát, hogy jöjjön be. Apuka bejön, keresi a gyermekét az inkubátorban, csak utána látja meg, hogy ott van a kisfia az anyuka mellkasán. Anyuka azért kaphatta ki a fiát, mert stabil volt az állapota, nem volt semmilyen fertőzése és CPA-n volt.

A gyermek közben szépen gyarapszik. Vért is kapott, hogy erősödjön, és még jobban fejlődjön. Szemeit nyitogatja. Gépek csöveit leveszi magáról, a szájából a szondát kihúzza. Már akkor se aludt napközben túl sokat. Akkor az osztályon ő volt a legkisebb és a legéhesebb.

2017. november 14-én apukát behúзва a csőbe megkapta először a fiát a kezébe: „mint egy töltött káposzta” – aminek nagyon örült. Több mint két hónap után fogta először a kezébe. Az inkubátorba már többször benyúlt és megsimogatta, de kézbe addig nem tartotta soha.

2017. november 19-én ismét a kezébe foghatta addig, amíg a nővér a fia alatt kicseréli a plédet, kap másik takarót.

Mivel minden nap este fél nyolc körül megfürdetik egy kis vattadarab segítségével és kicserélik a huzatot. Heti két alkalommal a súlyát is megmérték, a hosszát pedig heti egy alkalommal.

November végén egy kisebb fertőzés söpört végig az osztályon lévő piciken. December 9-e óta semmilyen eszköz nem segít neki a légzésben.

December 14-én elbúcsúzott az intenzívtől, beköszönt a szubintenzívra (hízlalda), szépen eszik cumisüvegből. Ekkor már anyuka látja el. Itt már napi szinten van fürdetés és súlymérés. Próbálkozik néha szopizni. De ahhoz türelme nem volt. Mert az éhség nála nagy úr.

December 22-én még mindig az anyuka látja el a fiát, de még mindig a szubintenzíven van.

December 24-én (Karácsony) a szülők az osztályról a legnagyobb ajándékot kapták: a gyermeküket 0-24-ben az anya mellé. Apuka aznap tette először tisztába egymás után kétszer a gyermeket.

Pár nappal később már a nagyszülők is látták. Senki sem tudta, hogy hogy fogjon meg egy ekkora csöppséget.

Amikor Zoli született, rá nem sokkal két másik gyermek született hasonló súllyal. Hármójukat úgy nevezeték, hogy: „A három törpe”.

Anyuka volt egy olyan kórteremben, ahol mellé fektettek olyan anyukákat, akik a gyermeküket nem szerették volna megtartani. Ezt egy koraanyuka számára a legnehezebb elfogadni. Másik legnehezebb dolog az, hogy nem volt nagy hasa és idő előtt meg kellett szakítani a terhességét.

Egy koraszülő egy életre megtanulja, hogy november 17 (lila szín) a KORASZÜLÖTTEK VILÁGNAPJA.

Miért kap minden gyermek polipot? Azért, hogy ne a csöveket rángassák ki magukból, ill. a polip csápjai a gyermeket az anyaméhben lévő köldökzsinórra emlékezteti.

Több koramamival együtt lenni és segíteni a másoknak: egy kicsit könnyebben telik a bent töltött idő.

De ezeken kívül vannak olyan dolgok is, amit nem csak egy koraszülő tud nehezen feldolgozni, hanem egy átlagos ember is. Akarva-akaratlanul tanúi voltunk fájdalmas veszteségeknek is. De az élet nem áll meg, megy tovább.

Ezáltal könnyebb volt átvészelni azt az időt, mikor a gyermeknek vért kellett adni – ez a bentlét alatt ötször történt meg. Így tehát a 2017-es évet sikeresen zárták a szülők.

2018 január

Az orvosok kezdik biztatni a szülőket, hogy nemsoká mehetnek haza. Folyamatos súlygyarapodást szeretnének látni.

2018. január 15-én eljött az a nap, mikor végleg elhagyhatják a klinikát. De aznap még várt a kisfiúra egy hallásvizsgálat. A vizsgálat nem sikerült, ezért majd egy későbbi időpontban vissza kell jönni, és újra megpróbálják.

A szülők egy képpel és egy levéllel köszönték meg, amit a gyermekükért tettek, illetve amikor lehetőség van rá, minden visszamenetelkor bemennek a kis hőssel.

De az újdonsült család nem haza ment, hanem apuka családjához, ahol egy darabig együtt éltek. Mert utána átköltöztek a másik nagyszülőhöz. És ez az inga, így hol az egyik, hol a másik helyen: a mai napig így van.

Hazajövetel után eleinte sűrűbben kellett visszajárni kontrollvizsgálatra: neonatológia, csípő-ultrahang, hallásvizsgálat, szemészet, szív PUH. Ahogy telik az idő annál ritkábban kell visszajárni. De minden egyes kontrollvizsgálatkor vissza bemenni az osztályra az a nővéreknek és az orvosok számára is nagyon öröm és feltöltődés, hogy

látják mekkora és milyen fejlett egy-egy apróságuk.

A fiú ügyesen fejlődik elég hamar megtanul forogni, kúszni. A fiút elviszik korai fejlesztésre, ahol nagyon meglepődnek, hogy milyen pici és hogyan fognak vele boldogulni. A fejlesztés során ügyesen megtanul kúszni és nincs még egy éves, amikor elkezd mászni. Eleinte még kis ügyetlen de majd később egyre ügyesebben és gyorsabban mászott és felült. Egyéves korát betöltve elkezdett felkapaszkodva felállni.

Novemberben még egyedül menni nem bírva már felmászott a bordásfalra ezzel mindenkit meglepve – és a „nagykönyvet” borítva.

2019 júliusában elkezdett egyedül menni, eleinte lassan de később lépései elég gyorsak lettek. A családnak lehetett utána sietni. Ahogy megtanult járni, azóta mindent ki akar próbálni, meg szeretne nézni és ő is ki szeretné próbálni. Legkedvesebb helye a konyha és a szabad levegő, ahol vidáman és mosolyogva teszi a dolgát, mivel imád mozogni. A korababák többsége hiperaktív. Egy korababa elsősorban egy hős aki küzd az élni akarásért. Ha egy anya küzd és bízik a gyermekében, akkor a gyermek is küzdeni fog. Minden rosszban és nehéz helyzetben keresni kell a jót, legyen az akármilyen pici is. Mert ha van egy pici remény, akkor abból bármi lehet.

A dolgokért küzdeni kell mindaddig, amíg van rá remény, mivel a remény hal meg utoljára. Reményt feladni SOHA nem szabad.

KORABABA ÖRÖKBE

A MI TÖRTÉNETÜNK NEM A KORABABA SZÜLETÉSEKOR KEZDŐDIK, hanem még a gyermekért vívott küzdelem lépéseinél.

A férjemmel már kapcsolatunk elején eldöntöttük, hogy fiatalon szeretnénk szülők lenni, így a húszas éveink végén el is indultunk ezen az úton, amely bár rögzösebbre sikerült, de visszanézve ez lett a mi igazi családdá válásunk története.

A gyermekvállalás biológiai nehézségei rövid időn belül megmutatkoztak.

A gyermek iránti vágyunkról nem mondtunk le, sőt elhatároztuk, hogy örökbefogadással válunk családdá. A végső döntést a férjem mondta ki, mert nekem – szociálpedagógiai végzettségű szakemberként – egyértelműbb volt ez az út, de abban már akkor biztosak voltunk, hogy mindkettőnknek ugyanúgy kell akarnia ezt a vállalást, hiszen akkor lehet csak sikeres az örökbefogadás.

Az örökbefogadás a gyermekvállalás speciális formájaként hasonló rögzös utat eredményezett, mint a vérszerinti gyermekre várásunk. A tanfolyam elvégzésekor én már elbúcsúztam magamban a valódi terhességélménytől, a valódi szülésélménytől, a férjem a „vérszerinti apaságtól”, így úgy éreztük, hogy a gyermeket bármilyen „formában” vállalni tudtuk volna.

Az örökbefogadáshoz nem csak a döntés szükséges, de hivatalosan alkalmassá is kell válni, melynek lépései között – jelentkezés, a tanfolyam elvégzése, pszichológiai vizsgálat, környezettanulmány – szerepel egy, az örökbefogadott gyermek egészségügyi állapotára vonatkozó dokumentum kitöltése. A betegség felsorolásakor mi csak a nagyon komoly mozgássérüléssel járó kórképet utasítottuk el – panelban lakunk a 4. emeleten –, de a többi betegsége az opciót választottuk, hogy előzetes tájékoztatás után döntünk. Ez a lehetőség kellő nyitottságot jelent, tehát többféle egészségi állapotú gyermekről kaphatunk információt. Legalábbis ebben bízunk. A 2014 júliusában kelt alkalmassági határozatunkban 0-3 éves életkor közötti, nemi- és származási kikötés nélküli gyermek vállalását jelöltük meg.

Az örökbefogadási határozatunk megszerzését követően a tágabb családukban (Szabolcs megyei unokatestvéremnél) koraszülött – 1000 grammos – baba született. A rokonunk terhességének nehézségeit a folyamatos kórházi tartózkodást, a PIC-en történeteket (Nyíregyházán voltak) is nyomon követtük. Amikor hazaérkeztek 3 hónapo-

san, az első lehetséges alkalommal meglátogattuk Nórikáékat. Mi lettünk a kicsi lányka keresztszülei. Rendszeresen, szinte napi szinten részt vettünk az életükben, láttuk a nehézségeiket, a fejlődési elmaradás leküzdéséért tett orvosi, gyógypedagógiai lépéseket.

Akkor már több, mint egy éve váraoztunk. Elmondhatom, hogy nagyon nehezen éltem meg a váraozást, bár a szakemberek által javasolt legtöbb módszert kipróbáltam – sokat önkénteskedtem, minden pozitív dologgal elfoglaltam magam, de az „úrt” – amelyet a gyermek hiánya okozott – egyik tevékenység sem tudta betölteni.

A férjemmel sokat beszélgettünk arról, hogy koraszülött babát is tudnánk vállalni. Mérlegeltük a lehetőségeinket, amelyek szerintünk megfelelőek lehetnek, hiszen mi nagyvárosban élünk, többféle orvosi, fejlesztési lehetőség van a közvetlen közelünkben, a végzettségemet tekintve is ismerem a helyi ellátórendszert. Amikor mindezt végigbeszéltük, akkor eldöntöttük, hogy ezt az elhatározásunkat – miszerint korbabát is vállalunk – jelezzük a Területi Gyermekvédelmi Szakszolgálat örökbefogadási szakemberének. Ez 2016 áprilisában volt. A telefonunk július 8-án csörrent meg először. Azzal az információval kerestek, hogy örökbefogadásra vár egy 20 hónapos kislány, aki koraszülöttként látta meg a napvilágot, a szakvélemények alapján nincs maradandó károsodása, és kérdésük, hogy szeretnénk-e róla többet tudni. Természetesen igen volt a válaszuk.

Újabb idegőrlő 4 hét következett a konkrét, tényleges információ megérkezéséig. A történethez tartozik, hogy mi akkor már az országos listán is váraoztunk, a megyei lista mellett. Az országos listán a megyéjében nem örökbeadható, jellemzően komolyabb egészségügyi problémával, vagy származási hátránnyal küzdő gyermekek vannak. A korababánk estében másik házaspárt is kijelölnek, és a szakmai protokoll szerint az adott gyermek lakóhelye szerinti Területi Gyermekvédelmi Szakszolgálat örökbefogadási szakemberei döntenek a két szülőpár között, hogy melyikük az elsődleges pár és melyikük a másodlagos. Ez a kijelölés azért szükséges, mert az elsőként kijelölt pár kapja meg először az információkat a gyermekről, ők dönthetik el, hogy szeretnék egy személyes találkozást – úgynevezett „rápillantást” – illetve szeretnék elkezdni a barátkozást. A folyamat bármelyik pontján nemet is mondhatnak, akkor léphet be a történetbe a másodiknak kijelölt pár, és kezdheti el a fent leírt folyamatot.

A helyi szakembertől megtudtuk, hogy mi lettünk kijelölve elsőként, akik információt kaphattak a gyermekről. Iratbetekintésnek nevezik az eljárás azon részét, amikor

a gyermek írásos anyagát, orvosi leleteit, esetleg pszichológiai, vagy fejlődésével összefüggő egyéb szakvéleményeket elolvashat a leendő örökbefogadó pár. Mi nagyon sok zárójelentést, szakvéleményt kaptunk, amely sok latin kifejezést is tartalmazott, de az örökbefogadási tanácsadó tájékoztatót, hogy minden, számunkra idegen kifejezést, kijegyzetelhetünk, és konzultálhatunk gyermekorvossal, hogy megérthessük, ami az orvosi papírokon le volt írva. Ami a magyarul leírt mondatokból elsődlegesen kiderült, az számunkra nagyon pozitív volt. Egy nagyon élni akaró, jól fejlődő, kevés negatív eltérést mutató kislány, Gabriella vár örökbefogadásra.

A tények: Gabika Budapesten, gondozatlan terhességéből a 24+5 nap gesztációs héten 8/9-es Apgar státusszal, tiszta magzatvízből, császármetszéssel, 690 grammal született. Megszületéskor felsírt, élénk, rózsás volt. 21 napig légzéstámogatást kellett kapnia. Anémia miatt a 3. és a 22. napon kapott transzfúziót. A szondatáplálását csak nehezen tudták felépíteni, kiegészítő kezelést a 21. napig igényelt. Koraszülötti ideghártya károsodása miatt szemészeti kezelésben részesült.

2 hónapos korától egy budapesti kórház fejlődésneurológiai osztályán vizsgálták, de kóros eltéréseket nem találtak.

Gabriellát 3 hónapos korában nevelőszülőhöz helyezték, mivel a szülőanya a kórházban lemondott a szülői felügyeleti jogáról, tehát már örökbefogadható státuszban volt. A nevelőszülőnek előírták, hogy havonta kontrollra vigyék, illetve, hogy a domináns tónusos nyaki reflex miatt szükséges volt a gyermek éber állapotában történő rendszeres, szigorú, állandó hason fekve tartása.

A nevelőszülő betartotta az utasításokat, a zárójelentésből kiderült, hogy a korrigált életkorának megfelelő fejlettségű lett Gabi 20 hónapos korára. Az iratbetekintés végén a kislány fotóját is megmutatták, és már akkor láttuk, hogy Ő a mi kislányunk.

2 héttel később később került sor a személyes találkozásra, mert egy másik megyében kellett megszervezni a találkozót a helyi Területi Gyermekvédelmi Szakszolgálattal, a gyámmal, a nevelőszülővel. A személyes találkozón közvetlen kérdéseket tehettünk fel a fejlődésével, jelenlegi állapotával kapcsolatban. Azt láttuk, aki a fényképen szerepelt és ami a papírokon is le volt írva, egy életvidám, bár kicsi termetű, a koraszülésből adódó jellegzetes fejformájú kis angyalkát.

A személyes találkozót követően felgyorsultak az események. 2 hét múlva kezdődött a hivatalos, a Területi Gyermekvédelmi Szakszolgálat által is jóváhagyott barátkozás (5

nap) melynek végén 30 napos ideiglenes kihelyezéssel hazahoztuk Gabikát.

A barátkozási szakaszban a nevelőszülő segítségével a konkrét gondozási folyamatokba kapcsolódtunk be: etetés, altatás, fürdetés. A nevelőszülő elmondta, hogy hogyan élték meg a kórházból kikerülve az első hónapokat. Gabriellát nem tudta rácsos kiságynak altatni, mert a túlmozgásai miatt sokszor ütötte be a fejét a rácsokba – hiába voltak kipárnázva – ezért hálós kiságynak aludt. A fejlődése a korrigált életkorának megfelelően zajlott, tehát 3 hónap „lemaradással”, de mindent úgy csinált, mint a hasonló életkorú csecsemők, hátról-hasra, hasról-hátra fordult, nyúlt a tárgyakért, gögyögött, felült. A nevelőszülő 3 saját gyermekével együtt élt Gabi, a gyermektársasága így biztosított volt, a nagyobb „testvéreitől” sok hasznos dolgot látott, tapasztalt, tanult.

21 hónaposan, az ismerkedésünkkel már kézen fogva biztosan sétált, önállóan is próbálkozott, de legtöbbször még négykézláb jutott el a céljáiig. Babanyelven beszélt, de 4-5 szót már mondott, leginkább mindent mutatott, a legtöbb kérést, utasítást megértette. Nagyon barátságos, érdeklődő gyermeket ismertünk meg. A nevelőszülő elmondása szerint az 1 év alatt, amíg ő gondozta, csak 1-2 esetben volt náthás Gabi, egyéb, komolyabb betegsége nem volt, bár a nátha is hatott a tüdejére, ilyenkor hörgőtágítót kellett kapnia a köhögésére. A nevelőcsalád által készített fényképekből derült ki, hogy Gabinak szemüveget kellene viselnie, de mi nem így ismertük meg, a család szerint nem szokta meg a viselését, nem tűrte a szemüveget. Egyéb, korai fejlesztést nem kapott. A nevelőszülő elmondása szerint, jelezték az örökbefogadási tanácsadónak, hogy Gabika kerüljön mielőbb örökbefogadó szülőkhöz, akik el tudják vele kezdeni a fejlesztést.

Gabriella szeptemberben a családukbába került – október 14-én váltunk teljesen hivatalosan is családdá -, az adminisztratív teendők elvégzésével az egészségügyi útvonalát együtt is be kellett járnunk.

Kontrollra vittük novemberben Budapestre a Fejlődésneurológiai Osztályra. Akkor már 2 hónapja együtt voltunk, azt mi is tapasztaltuk, hogy Gabi nagyon sokat fejlődött, sok szót megtanult, a mozgása volt „ügyetlenebb”, de örökmozgóként nem adta fel, mindig újra próbálkozott. A felmérés során az alábbi megállapításokat tette a szakértő: *„Gabi pszichomotoros teljesítménye életkorának nagyjából megfelel, kicsit jobb passzív szókinccsel, mint aktívval, jó figyelmi – és motivációs szinttel.”* A gyógypedagógus és a korábbi kezelőorvosa is elégedett volt Gabi fejlődésével, kérték egy közös fotót, hogy igazolni tudják, hogy léteznek kis csodák a PIC-en és Fejlődésneurológián,

mert ők látták, megélték, hogy Gabi honnan indult, és hová érkezett most velünk. A szakvéleményben konkrét fejlesztési irány azonban nem szerepelt.

A szegedi koraszülött utógondozót is felkerestük, hogy helyben is vizsgálja meg szakember, és amennyiben szükséges, javasoljon Ő fejlesztési irányt.

A szakorvos az ODU Központban állapotfelmérést javasolt, illetve szemészeti kontrollt.

A kontroll Budapesten történt meg, a diagnózis tompalátás, jobb szem -1-es és bal szem -5-ös dioptria, ennek megfelelően év végétől szemüveget viselt. Az első pillanattól kezdve elfogadta, akkor derült ki, hogy már sok mindent nem jól látott. A jobb szem takarását is biztosítanunk kellett, hogy a tompalátása mérséklődhessen. A szemüveg viselésével összefüggésben az első időszakban több kisebb baleset is történt – nekiment a tárgyaknak, ajtófélfának, újra négykézláb érezte magát biztonságban. Ezek a helyzetek 1-2 hónap alatt rendeződtek. A 2 éves születésnapja körül vettük észre, hogy sűrűn pislog, „tikkel”. Pszichológus segítségét kértem – egy kedves ismerősöm, szakemberként részt vett a korszülöttek státuszvizsgálatában is -, aki otthonukban „vizsgálta” meg a kislányunkat. Megállapítása szerint a túl sok inger, ami az elmúlt 3 hónapban érte, és az az ugrásszerű fejlődés, amelyet a családba érkezésünk óta elért, megterhelte az idegrendszerét, ezért produkálta ezt a tünetet. Kicsit lassítottunk, bár Gabi érdeklődése határtalan volt, mindent tudni akart, a kedvenc szava a „mégegyszer” volt, ami nagyon érdekelte az velünk is sokszor elismételtette, de önmaga is sokat ismételt, önállóan próbált tanulni. Ringató zenei foglalkozásra jártunk hetente 1 alkalommal, nagyon érdeklődő a zene iránt, könnyen tanul meg énekek, sokféle hangot képes nagyon pontosan beazonosítani.

Az ODÚ Fejlesztő Központba a következő éve elején jutottunk el, ahol az alábbi megállapításokat tették: *„Állapotfelmérésünk alapján Gabriella játéktevékenységét és szociális készségeit életkorának megfelelő szintűnek találtuk, elmaradást főként a motoros készségek és a receptív nyelvhasználat terén tapasztaltunk. Tekintettel az anamnesztikus adatokra, illetve a fenti területeken tapasztalt elmaradásra, komplex korai fejlesztésének megkezdését javasoljuk, melyet Intézményünk biztosítani tud.”* A hivatalos eljárás miatt továbbirányítottak a Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Szakértői Bizottsága felé. Tavasszal megtörtént a bizottsági vizsgálat, melynek megállapítása: *„a mozgásfejlődés, az oculo-motoros (szemmozgató idegi) koordináció elmaradását va-*

lósínűsítjük a gyermeknél, a beszédfejlődése kissé jelentősebb késése mellett. Spontán megnyilvánulásai, tevékenységei biztató, pozitív jellemzőket mutatnak, és beszédfejlődése is megindult. A fejlődés ütemének segítése, megtartása érdekében korai gondozását javasoljuk.”

Az ODÚ-ban így heti 2 alkalommal kaptunk fejlesztést, egyik egyéni foglalkozás, a másik csoportos foglalkozás keretein belül történt. Nagyon pozitív változásokat tapasztaltunk, és a csoportos foglalkozás igazolta, hogy Gabriellának a gyermekközösség segít a leghatékonyabban fejlődni. Bölcsődei szolgálatást vettünk igénybe júliustól, egy kis létszámú magánbölcsődében tudtunk megoldani a gondozását, mellette heti 1 alkalommal jártunk további egyéni fejlesztésre az ODÚ-ba. Abban az évben decemberben, a harmadik születésnapja körül már nagyon fogékony volt a szobatisztaságra, a nappali szobatisztaság a bölcsődei gondozás kezdetétől (2,5 éves) már elindult, a teljes szobatisztaság a 3 éves életkor betöltése után kialakult nála és – kisebb balesetektől eltekintve – stabil is maradt.

Gabi nagyon sokat fejlődött a bölcsődében, azt láttuk, hogy a kis létszámú gyermekcsoportban nagyon jól ki tud bontakozni. Az óvodaválasztás ezért aggodalommal töltött el. Az óvodai hivatalos beiratkozás előtt sor került egy újabb szakértői vizsgálatra, amely bár fejlődést igazolt, de a fejlesztés további folytatását írták elő, de nem jelöltek ki erre vonatkozóan speciális intézményt, hanem azt erősítették meg, hogy bármelyik óvodában biztosítani tudják a gyógypedagógiai fejlesztést.

Közben a szegedi Koramentorház Zenevi foglalkozásába is be tudtunk csatlakozni, hiszen a zene nagyon fontos helyen Gabinál, a mese mellett az esti ének segíti a nyugodt elalvását.

Szeptembertől elindult az óvoda, amely nagylétszámú csoportjával számunkra volt ijesztő, Gabika nagyon könnyedén vette az akadályokat. A beilleszkedés első hónapja könnyen ment, de azt követően elindult egy komolyabb betegséges időszak, egyik nátha és alsó-felső légúti megbetegedés érte a másikat. A fejlesztés is nagyon jó ütemben haladt, a mozgásfejlődés látványos lett, a lépcsőzés, a biciklizés gond nélkül ment. A beszédfejlődés nagyon ugrásszerű lett az oviban, folyékonyan, választékosan beszél Gabi, amelyre mi szülőként is figyelünk, minden körülményt igyekszünk megfelelő szavakkal, többértelmű kifejezésekkel is megmagyarázni. Korábban a rajzos tevékenységet nem szerette, legalábbis nem kötötte le a figyelmét, de az óvodai fejlesztés

hatására szívesebben rajzol, konkrét alakokat, színes fantáziáját papírra veti. Színezésben is pontosabb lett, a vonaltartása sokat fejlődött. A szemészeti kontroll is pozitív eredményt hozott Gabi 4 éves születésnapját követően, már nincs tompalátása, megfelelően tudjuk majd közelíteni egymáshoz a 2 szem közötti különbséget. Ahhoz az is kellett, hogy Gabi teljes mértékben elfogadta a szemüveg viselését, nagyon „csajos” szemüveget hord és büszke is rá.

A folyamatos orr-problémák, a havonta ismétlődő fülgyulladások miatt orrmandula-műtétje volt 4 és fél évesen. A műtét óta nagyon rohamosan fejlődött – az immunrendszere már nincs leterhelve – és legalább 10 cm-t nőtt, magasságban, súlyban már teljes mértékben utolérte az azonos korú társait.

A legutolsó szakértői vizsgálat még fenntartotta a fejlesztés indokoltságát, de már megjegyzték, hogy nagyon minimálisra csökkent a hátrány a hasonló életkorú társakkal szemben.

Az 5 éves iskolaérettségi vizsgálaton olyan jól teljesített, hogyha nem lenne szakértői véleménye és a 2021-es felülvizsgálati dátum, akkor már idén szeptemberben mehetne iskolába.

A koraszülöttség első hallásra rémisztő képet is festhet, az extrém születési súly (Gabi esetében 690 gramm) hallatán nem ilyen fejlődési utat képzelünk el. Az örökbefogadás jelen esetben egy szerencsésebb kimenetelt is jelentett Gabi számára – bár a nevelő család is több mindent megtett –, hiszen a biztos családi háttérben, a helyben elérhető nagyon professzionális fejlesztési lehetőségek igénybevételével elértük kislányunk teljes körű fejlődését, Ő egy boldog, cserfes, nagyon határozott öntudattal rendelkező, nyitott, és korának megfelelő fejlettségű kislány, a mi „*kora-örökbe-babánk*”.

PAPPNÉ BERKI BEA

AMIKOR APA SZÜLETIK...

AZ APÁVÁ VÁLÁS ÚTJA SOKSZOR GÖRÖNGYÖS. A koraszülés pedig még tovább komplikálja és azt a hallgatag réteget is nagyon közelről érinti és megviseli, akiket úgy hívunk: apák. Érdeemes kicsit közelebről megnézni az apává válást, a koraszülést, majd azt, hogy mi történik, ha egy apa korábban válik apává a vártnál.

Az apák legendásan nehezen vonhatók be pl. kutatásokba: a hosszabb kifutású kutatásokból például jóval inkább kimaradnak mint az anyák – ez mintha más esetekben is jellemző lenne, amikor megmutathatnák magukat – mintha az apák ilyen szempontból szégyenlősebbek lennének.

Az apákkal, apasággal mélyebben csak mostanában kezdenek alaposabban foglalkozni a kutatók, szakemberek. Az alábbiakban röviden és a teljesség igénye nélkül áttekintjük, mit érdemes tudni róluk. Nem védőbeszédnek, nem is drámai hangú túlzásnak szánjuk, csak néhány fontos jellemzőt szeretnénk közölni. És kérjük az olvasót, hogy miközben olvassa az alábbi sorokat, gondoljon arra is, hogy amiről itt szó esik, sajnos nem egy ritka jelenség – minden tizedik családot érint. Kevés figyelmet kapott eddig maga a koraszülés, az apák pedig és mindaz, ami velük történik, még inkább rejtve maradt eddig.

A Korábban Érkeztem Alapítvány a családokat, a szülőket kívánja a koraszülésben érintett gyermekükkel együtt támogatni. Az apákkal való foglalkozással gyarapítja azt az úttörőmunkát, amit jelenleg még nagyon kevesen végeznek hazánkban. Amikről ebben a fejezetben szó esik, azokat mi magunk is megtapasztaljuk és a megállapításokkal egyetértünk.

AZ APÁVÁ VÁLÁS ÁLTALÁBAN

Van egy kedves, több verzióban is keringő történet az Interneten ami arról szól, hogy hogyan válik valaki apává. Egy kisiskolást megkérdezik, hogy hány éves az apukája. Azt mondja, hat. Amikor megkérdezik, hogy lehetséges ez, azt válaszolja, hogy akkor lett apuka, amikor ő megszületett. Mennyi bölcsesség van ebben a kijelentésben... Talán nem a valóságtól elrugaskodott kijelentés, hogy apává válni nem egyetlen történés dolga, jóval inkább egy életen át tartó folyamat. Továbbmenve:

mint általában a fejlődési folyamatoknak, az apává születésnek és növekedésnek is megvannak a maga kritikus és érzékeny periódusai, amikben a külső hatások vagy éppen hiányuk nagymértékben befolyásolja a továbbiakat. Egy apa megfogalmazásában: „Nincsen kotta és használati utasítás ahhoz, hogy hogy kell apává válni, mit hogy kell csinálni.”

A szülőség két oldala: apának lenni is másállapot. Kétszeresen.

Az apává válás jónéhány dologban különbözik attól, ahogyan anya lesz valakiből. A teljesség igénye nélkül érdemes röviden áttekintenünk a legfontosabb jellegzetességeket.

Egyrészt apává kell válnia és új szerepeket felvenni. Ennyiben más személy lesz, mint addig volt és ez az átalakulás nem magától értetődő, hanem alkalmazkodást, erőfeszítést követel.

Másrészt a szülővé válást merőben máshogyan éli meg, mint a párja, időre van szüksége ahhoz, hogy teljesen átérezze, megélje a saját apaságát.

Másrészt az anyákkal ellentétben ez a változás az apa számára „kívül” zajlik, nem a saját testében, így sok esetben kevésbé érezhető számára, ami történik. Így számára az marad, hogy idővel bekapcsolódjon az anya-gyermek kapcsolatba harmadiként és idővel felzárkózzon. Van, aki ezt már egészen hamar elkezd, akár magában, gondolatban, akár a későbbiekben a párjával vagy éppen a babával beszélgetve. Fontos, hogy nincs két egyforma út a szülővé válásban, mindenki másként jut el a gyermekéhez vagy éppen akad el az odavezető úton. Az apává válásban is megjelennek olyan érzések, élmények, amely a leendő vagy újdonsült apa korai gyermekkorából, a saját szüleivel való kapcsolatából származnak. Ha ezek a korai élmények a szülőkkel többnyire pozitívak, akkor valószínűleg az újonnan megszülető apa maga is könnyebben megküzd a párkapcsolati – szülői nehézségekkel. Ha kevesebb pozitív élmény lapul a tarsolyában, akkor sok esetben nehezebben birkózik meg azokkal a kihívásokkal, amiket az élet hoz elé. Ilyen lehet a koraszülés élménye, amiről később részletesen is lesz szó.

Amikor egy férfinak gyermeke születik, akkor egyrészt maga mögött hagyja addigi szerepei egy részét. Nem véletlen, hogy ilyenkor akár az édesapánál is megjelenhetnek a hangulati élet kisebb-nagyobb zavarai. Ezek jellemzően nem értékelhetők klinikai ellátást igénylő állapotként, de jól jelzik, hogy nagy változás történt és az ehhez történő alkalmazkodás nagymértékű stresszel jár.

Az apáknak gyakran eleve nehezebb, hogy újszülött gyermekükkel érzelmi köteléket alakítsanak ki, mint az anyáknak, akiknek mindez gyorsan, magától értetődőbben megy végbe (1). Úgy tűnik, az első két hónapban alakul a maga lassú tempójában a baba-apa kötődés (2), amiben a hangulati élet változásai is szerepet játszanak.

Más kutatások (3) szerint az apák is élnek át szülés utáni depressziós állapotokat: az újdonsült apák körében kétszer annyi esetben mint ami az átlagos férfipopulációra jellemző. Ennek okait keresve a kutatók azt találták, hogy ez az állapot valószínűleg összefüggésbe hozható az alváshiánnyal, a párjukkal való kapcsolat változásával és az is feltételezhető, hogy az apákban is hormonális változások mennek végbe, nemcsak az anyákban. Viszonylag új eredmény, hogy a férfiaknál is kimutatható a hagyományosan női hormonnak tartott (és szerelemhormonnak nevezett) oxytocin szintjének emelkedése. Ebben szerepe lehet az újszülött baba illatának, látványának is. Vannak más tényezők is, amikről a megkérdezettek beszámolnak és ezek jóval prózaibbak. Ilyen például az apák családjukért érzett anyagi-gazdasági felelősségének a terhe, az új helyzetben a munka és a szülői lét konfliktusa. Mindezek mellett arról is beszámolnak, hogy az addig megkapott figyelmet és törődést a gyermekre fordítja a párjuk.

Komlósi Piroska (4) is fontos megállapításokat tesz a szülővé, apává válás kapcsán. Mindenképpen emeljük ki, a szülővé válás szerencsés esetben két felnőtt ember közös ügye és kölcsönösen befolyásolják ebben egymást. Komlósi szerint „apává válni nehezebb”, hiszen a férfiaknak nem a testükben történik a változás, nem állnak közvetlen kapcsolatban a babával és a baba fejlődésével. A kettősből háromszöggé váló kapcsolatban nehezebben találják meg a helyüket, és ez a helyzet tőlük és párjuktól is plusz erőfeszítést követel meg. Ennek az összetett párkapcsolati-szülői átalakulásnak az a szerepe, hogy létrejöhessen a kapcsolatban az alkalmazkodás az új helyzethez, de számtalan nehézséget is magában rejthet.

Az újszülött apák sok esetben maguk is nagyon esendők és kiszolgáltatottak tudnak lenni. Alig merik kézbe venni az újszülött babát „Noszogattak, hogy vegyem már kézbe, de félttem, hogy eltörik, olyan kis apró volt még. Ráadásul ezt nem is tudtam, hogy mondhatnám el a feleségemnek, a nagyszülőknek.” – mesélte egy apa. A nők sok mindenben ösztönösen érzik-tudják, hogy mit kell tenniük anyaként és emellé a meglévő tudás mellé születik meg a tapasztalat és tudás, amit menet közben tanul meg az anya. Ezzel szemben a férfiaknál sok esetben az apává válás éppen fordítva történik: a

maguk módján tanulnak bele az apaszerepbe – és ebben nagyon-nagyon sokat éppen az anyaszerepét élő társuktól tudnak tanulni. Éppen ezért nagyon fontos számukra, hogy párjuk tudja-e támogatni őket, látja-e bennük a szerető apát vagy erre nem képes, esetleg kritizálja. Mindezekon sok múlik, ahogy azon is, hogy a fiatal szülőpár képes-e arra, hogy megbeszélje a nehézségeket, örömeiket. Sokat jelent, ha tudják támogatni egymást a félelmeik, bizonytalanságaik kapcsán – mindehhez elengedhetetlen, hogy működjön közöttük a párbeszéd.

Összefoglalásképpen azt mondhatjuk, hogy szülővé válni tehát eleve nem egyszerű dolog. Az anya és az apa más úton jár ebben, az anyáknak valamivel talán jobban kitaposott az út és az apáknak több mindent kell „agyban” elsajátítani, amit idővel követnek az érzések is. Ahogy az újszülött szülők máshogy válnak szülővé, megjelennek bennük saját kisgyermekkorai érzéseik élményeik is, amelyek tovább bonyolíthatják a helyzetet. Ez megnövelheti a feszültséget és eltávolodhatnak egymástól, ezért nagyon fontos, hogy örömeiket és problémáikat egyaránt meg tudják beszélni.

Fontos még megjegyezni, hogy a tapasztalatok szerint a férfiak jóval nehezebben beszélnek az érzéseikről, tovább tartják magukban saját dilemmáikat. Jellemző rájuk, hogy nehezebben kérnek segítséget. Mindezek mellett jelenleg átlagosan 7 évvel kevesebb ideig élnek, mint a nők. (4) Úgy tűnik, hogy vannak hatások, amelyek miatt kifejezetten sérülékenyek, ami az egészségükre is komoly hatással lehet. Egy magyar, nagyon átfogó kutatás (5) szerint a férfiak korai halálozásában nagy szerepe van a hosszan fennálló stressznek, ha kiszámíthatatlan helyzetekbe kerülnek és azt élik meg, hogy nem tudják ellenőrzésük-irányításuk alatt tartani az eseményeket. A koraszülés élménye éppen ilyen időszak a szülők életében. A férfiak általában nagy felelősséget éreznek, hogy fenntartsák családjuk anyagi biztonságát és megóvják őket a nehéz helyzetekben. Ezeket a koraszülés idején különösen nehéz megvalósítaniuk, ami újabb nagy stresszforrás lesz az életükben.

Végül, de nem utolsósorban van még valami, amiről említést kell tenni. Sok apa erősíti meg azt, hogy mást jelent apának lenni napjainkban mint amit jelentett 30-40 évvel ezelőtt. Az apa régebben hol a család anyagi védelmezője, hol erkölcsi vezetője. Manapság egyre többször lehet találkozni azzal a félig kimondott, félig pedig kimondatlan társadalmi elvárással, hogy az apa vegyen részt többet és jobban a gyermek életében, játsszon vele, töltsenek sok időt együtt. Ennek a változásnak lehetnek nagyon

kedvező hatásai a gyermekre és apukájára nézve, de jelenthet egy plusz terhet is az apákra nézve: ha nem sikerül eléggé jelen lenni a gyermek életében, az újabb stresszforrássá válik.

Érdeemes átgondolni: mit jelenthetnek ezek a kihívások akkor, ha a gyermek korábban érkezik. Az alábbiakban erről lesz szó.

APA SZÜLETIK: KORÁBBAN

Ebben a kötetben már sok szó esett arról, hogy mit jelent a koraszülés, korábban születés. Röviden, a Korábban Érkeztem Alapítvány saját kutatásának fényében szeretnénk valamit megmutatni abból, hogy mi minden éri az apákat a koraszülés után. Nem az a cél, hogy őket mártírként mutassuk be, vagy sajnáltassuk őket. Azt szeretnénk hangsúlyozni, hogy bár alig látszik, nagyon megviseli őket is a koraszülés, ezért indokolt az ő támogatásukra külön is energiát fordítani. A helyzet bemutatásában az apák hozzájárulásával, természetesen beazonosíthatatlanul az általuk elmondattokból is idézünk.

A beszámolókból is kiolvasható, hogy milyen elemi szintű elbizonytalanodást, krízist tud okozni az, amikor a baba korábban születik a vártnál, életéért, állapotáért aggódnak a szülők. „Ott egy csöpp gyereket láttam és körülötte nyolc ember van és próbálják mindenféle dologgal életben tartani.” – számol be egy apa élményéről, amikor először találkozott a gyermekével. Az újszülött baba látványa az apákat is nagyon megrázza. „Kihozta a gyereket, megvizsgálta, olyan, mint egy cső kukorica, ekkora volt a csöppség.” A bizonytalanság sajnos sokszor elhúzódik, nem tudni, hogy a gyermek életében a későbbiekben hogy hat a koraszülés, ami a stresszt is megnöveli, de nem is akárhogyan, mert több réteg is egymásra rakódik. „Nagyon rossz állapotban volt. Egyik nap arra mentünk be, hogy minden jó, másik nap úgy mentünk, hogy szűrni kellett neki egy másik vénát, mert elpattant a vénája és olyan állapotba került, hogy nem tudtak vele mit csinálni.” - így számol be egy apa a PIC-en töltött nehéz időszakról. A gyermekért történő aggódás mindkét szülőnek nagyon nagy stresszt jelent, amely akár szorongásos zavarba, vagy hangulatzavarba is torkollhat.

Időre és biztonságra van szükség ahhoz, hogy a szülők és a gyermek együtt, lehetőleg otthon alkalmazkodjanak az új helyzethez. Emiatt teljesen természetes, sőt fontos, hogy ilyenkor kicsit bezárkózzanak és ebben a burookban tudjanak egymásra is hangolódni, újból rátalálni magukra, most már szülőként. Még egyszer: ez az idő-

szak nagyon-nagyon fontos a család szempontjából. Amennyiben a gyermek korábban születik meg, ennek a nagyon fontos átmeneti közelségnek, meghitt egybeolvadásnak éppen az ellenkezője történik: az anya minden idejét az inkubátor mellett tölti – legtöbbször a gyermekétől is elválasztva az inkubátor külső oldalán. Nagyon nagy stresszt jelent az, hogy amikor leginkább szeretne belehelyezkedni a szülői szerepébe, nem, vagy csak korlátozottan képes megtenni, hiszen babáját keveset veheti kézbe. Gyakran az apák nagyon szeretnének lelkileg is támogatni a feleségüket, ennek egyfolytában keresik a módját. „Mi történik? Ha ez megtörténik, mi lesz a párommal? Ő teljesen más, ő egy anya. Az ő testéből tépték ki, mert nem szülte meg. Hogy fogja tudni feldolgozni? Távol van, nem lehet ott a gyermekével.” – mesélte egy apa, amikor felidézte, milyenek látták a helyzetüket ebben a nagyon nehéz időszakban. Sokszor mesélnek arról: bár mindent megpróbálnak, úgy érzik, hogy nehezen tudják ezt tenni, mivel ők maguk is szétszakadtak párként, hiszen a kapcsolatuk széttöredezetté vált. „A feleségem minden egyes nap reggel 8 órakor elindult...(…) Megérkezett, ott volt 8-10 órát az inkubátor mellett, beszélt hozzám, simogatta. Minden egyes alkalommal és ez tartott 4-5 hónapig, amíg haza nem jöttünk. Azt az erőt, ami benne volt... Nem tudom, hogy én, hogy csináltam volna ezt.” Tovább komplikálja a helyzetet, hogy a párjuk érzi is ezt, ráadásul a többi gyermeke miatt is büntudata van. „Néha volt olyan, hogy valami sérelem érte (a koraszülött gyermek nagyobb testvérét, aki otthon maradt az apával), hogy hol van az anyukája, de inkább a feleségemben hagyott mély nyomot. Talán még mai napig is megvan ez a büntudat.”

Mindeközben az apának helyt kell állnia a külvilág felé is, lehetőleg pénzt keresni, biztosítani, hogy a családnak továbbra is legyen miből megélnie, dolgozni, intézni a napi ügyeket és támogatni a feleségét. Egy apa így beszél erről: „Bennem mindig az volt, hogy a férfinak a háznál az a dolga, ha minden rosszra fordul, akkor is úgy mond, mint támasz maradjon. Ez a nem lehet elgyengülni, ha már mindenki felad mindent, a férfinak akkor is erősnek kell maradnia és így én próbáltam mindig nem kimutatni, hogy milyen nehéz.”

Itt újból érdemes hangsúlyozni: a család védelmezését az apák rendkívül fontos feladatuknak érzik. Ha ebben nem tudnak jól teljesíteni, nemcsak önbecsülésük, hanem lelki egyensúlyuk szenvedhet akár hosszú távú sérülést. Egy apa így fogalmazta meg ezt az élményét: „Nehéz, én azt mondom, nehéz feldolgozni, főleg ha van mel-

lette egy másik, aki egy két éves és, hogy ne lássa, hogy baj van. És akkor még a napi megélhetésben sem szabad, hogy gátoljon.”

Gyakran megtörténik, hogy a szülőpár mellől megfogyatkoznak a barátok, támogató személyek, amely újabb kihívást jelent a családnak. Éppen ez az az időszak, amikor leginkább szükség lenne arra, hogy valaki akár gyakorlati segítséggel, megértéssel, támogatással forduljon a szülők felé.

Volt szó arról, hogy az apák a maguk módján ugyanúgy végigjárják a szülővé válás útját. Talán máshonnan indulva és az anyák útjához képest másként járva, de ők is szeretnék megélni a kötődést, meghittséget, szeretetet, amit a gyermekkel való kapcsolatuk nyújthat. Amikor a baba korábban érkezik, ez az út is jóval nehezebb. A tapasztalatok szerint az apáknak fáj, hogy az események forgatagában háttérbe szorulnak. Fontos tudni, hogy ez nem sértődés, nem „férfihiszi”, hanem a bennük lévő szülői késztetés akad meg és ez fájdalmat okoz nekik. Erről is beszámolnak. „Én ugye folyamatos háttérbe szoruló emberke voltam, mert ugye a feleségem a kórházban volt, én ugye otthon voltam a fiammal. Mindig csak telefonról értesültem arról, hogy mi történik.”

Az előző fejezetben már volt szó arról, hogy általában a férfiak, ezen belül az apák is nehezen tudnak saját érzéseikről beszélni, ami pedig sokszor segíthet abban, hogy csökkenjen a feszültségük. Az apaság maga is máshonnan indul az anyasághoz képest. A várandósság az anya testében zajlik, a babával való kapcsolatuk emiatt jóval „testközelibb”, mint az apáknak lehet. Ezek miatt a kisgyermekes párnak erőfeszítéseket kell tenni azért, hogy most már hármásban alakítsanak ki olyan kapcsolatot, amiben mindenki tud a másik kettő szeretetéhez kapcsolódni. Az apák ebbe a hármasba a gyermek születése után gyakran a „pálya széléről” indulnak. Van aki jobban tud már a várandósság alatt a magzatra hangolódni, van, aki kevésbé, de gyakran élük meg, hogy „kívülre kerültek”. Amennyiben sikerül nekik is „bekerülni” az anya és a baba mellé, nagy sikerélményt jelenthet nekik, így egyre bátrabban tudnak gyermekük felé fordulni. A koraszülés ezt a nem könnyű folyamatot tovább nehezíti. „Meg hát az, hogy én néha mindig a háttérbe szorultam. Ez nem is a koraszüléssel kapcsolatos, hanem onnantól kezdve, ha valaki családot alapít, a férfi mindig háttérbe szorul. Mindig: »Hogy vannak a picik?«, »Minden rendben van a picikkel?« – ami egyébként nem baj, de kicsit megterhelő, hogy senki nem kérdezi meg, hogy: »Veled mi van?« – Ez szerintem általánosságban el lehet mondani, hogy ez így van.”

Egyetlen gondolat és két idézet, arról, ami ilyenkor segít az apáknak: ha azt érezhetik, hogy értik, ami történik, ha tehetnek valamit. Ehhez néha elég annyi, ha azt élhetik meg, hogy sikerült elérniük, hogy a gyógyító személyzet partnerként kezeli őket. „Így a kezdetektől fogva elmondtak nekem mindent, hogy mit fognak csinálni, hogy történik, mint történik. Kialakult egy nagyon jó kapcsolat a benti hölgyekkel, urakkal.” – mesélte egy apa saját élményeit a kórházból.

Az apák otthoni helytállása ilyenkor nagyon sokat jelent a család lelki egyensúlyának a megóvásában és az életük fenntartásában is: „Az otthoni feladat is rám maradt, de nem fogott ki rajtam. A kinti részt én csinálom, nem esik le a karikagyűrű az ujjamról, ha bent is kell a házimunkába segíteni. Mellette el kellett vinni a gyereket a bölcsibe és ne lássa rajtad, hogy baj van. Ez nehéz, de még nem tudta akkor ő felfogni.”

Mindezekben az apák nagyon elszántak tudnak lenni, amit a családjuk iránt érzett szeretet és elkötelezettség táplál: „Nehéz, én azt mondom, nehéz feldolgozni, főleg ha van mellette egy másik, aki egy két éves és, hogy ne lássa, hogy baj van. És akkor még a napi megélhetésben sem szabad, hogy gátoljon.”

TOVÁBBLÉPÉS

A fenti idézetek csak néhány fontosabb témát világítanak meg, a sort hosszan lehetne folytatni. Szerencsére a nagy megrázkódtatást okozó koraszülésből is van továbblépés. Most két irányról szeretnénk beszélni valamennyit. Az egyik, amikor a családban valahogy megjelenik a remény és tudnak örülni a kis változásoknak is, ők maguk és párkapcsolatuk is gazdagabbá válik. A hazatérés ebben általában fontos pont. A másik irány pedig valamennyire a saját munkánkat is bemutatja: ahogy a család tagjait maga a család tudja támogatni, úgy a családot valamilyen közösség. A mentorok közössége, a jelenleg is formálódó apai közösség is ilyen.

REMÉNY A CSALÁDBAN

A koraszülésnek sokféle kimenete lehet, ezek között vannak szomorú és reménykeltő helyzetek is. Most szeretnénk egy kicsit arra rávilágítani, hogy a családi kapcsolatokban erő van és az apák, ha gyakran maguk maradnak is a széttöredezett családban, sok mindent megtesznek a családjukért. Amíg az anya az inkubátor mellett, addig az apa a külvilágban állja, vívja a maga harcát. Ez egyrészt nekik is segít kötődést kiala-

kítani a gyermekükkel és fenntartani a kapcsolatot az édesanyával, másrészt pedig biztosítja, hogy otthon tovább folytatódhasson az élet.

A hazatéréskor sokszor megjelenik a megkönnyebbülés, ami sokszor keveredik a lámpalázzal: „Magunkra maradtunk a gyermekünkkel, mostmár nekünk kell rá vigyázni.” Van, aki így fogalmazza meg: „A többi része, amikor hazakerültünk, itt már felgyorsult. Itt már a megszokott rutinunk és tapasztalatunk átvette a határt.” Mások arról beszélnek, hogy van némi bizonytalanság a közös otthoni élet elején: „...annyira pici volt, hogy nem tudtuk, hogy hol fürdessük és így a csap alatt fürdettük meg. Nem tudtuk semmibe beletenni, mert mindenben elveszett.” Ha megszületik a remény, az hat a pár kapcsolatára nőként és férfiként, anyaként és apaként egyaránt. Az apák számára az anyák féltő óvó-szeretete időnként felbecsülhetetlen érték, és tisztában vannak a jelentőségével: „Ő a mai napig sokszor, amikor olyan van, túlféltős lett. Ha olyan van, azonnal megyünk orvoshoz. Viszont megmondom őszintén, hogy háromszor ennek köszönhetjük a dolgokat, hogy ennyire aggódós.” Az ilyen élmények segítik a szülők összetartását. Megjelenik például az összehangolódás: „...nekünk nagyon jó a kapcsolatunk, teljesen megbíztunk mindig egymásban, de most még szorosabb lett. Egymás megérzéseire még jobban hagyatkozunk, csak azt lehet elmondani, hogy még szorosabb lett a kapcsolatunk.” Az apák sokszor kifejezetten szeretnék kivenni a részüket a gyermekkel kapcsolatos vagy háztartási teendőkből. Ezek sokat segíthetnek abban, hogy újraépítsék a kapcsolatukat a feleségükkel, hasznosnak érezzék magukat és gyermekükhöz kötődjenek. „Nem unjuk meg egymást, tudjuk, ki mit kell csináljon. Nincs az, hogy én férfi vagyok, nem porszívózom.” Nagyon fontos, hogy a gyermekükkel akkor lehet igazán jó kapcsolata a szülőknek, ha egymással is jól vannak, ehhez pedig az kell, hogy ők maguk is egyre jobban legyenek. Ennek elérésében váltakozik az, amikor a párkapcsolatból lehet erőt meríteni férfiként, apaként vagy a párkapcsolatot tudja valamelyik fél a saját erejével támogatni. Az apák sok esetben tudják a meggyötört feleségüket segíteni a testi-lelki felépülésben, önbecsülésük helyreállításában: „Nagyon sok barátomnál azt vettem észre, hogy megszült, akkor már asszony vagy. Elveszítik ezáltal a nők a nőiességüket. Hál Istennek ez megmaradt, hogy ne veszítse el. Ő egy nő, ugyanúgy megmaradjon. Segíték neki.” Az apák nagyra becsülik társuk ösztönös megérzései mellett a kitartásukat is: „Én úgy gondolom, hogy nagyon sokat tanultam a feleségemtől. Sok mindenkit felhívott, utána olvasott.”

A koraszülés lehet kihívás, amivel meg kell küzdeni. A gyermekért, a közös boldogságért, előre jutásért vállalt küzdelem segít a feszültségek legyőzésében is, így ez a küzdelem nem változik egymás elleni háborúskodássá. „Azért vagyunk együtt, együtt vállaltuk a picit. Bármilyen lesz, akkor is a miénk. Nehéz volt, de próbáltunk mindig pozitívan állni a dolgokhoz. Nem összeveszni, persze mindkettőnk feszült volt, de én azt mondom, hogy nagyon megerősítette a családi kapcsolatunkat. Sok mindenben megerősített minket, hogy mi egymásért vagyunk.”

Ha a pár képes ezt a kihívást egymással összefogva legyőzni, az nagyon sokat gazdagít a kapcsolatukban, összekovácsolódásukban. „Érzelmileg nagyon megerősített minket az összetartozás, mert nem egy helyről hallottam, hogy egy párcapcsolatnak ilyenkor vége. Nem vagyunk ilyen típusok, meg nagyon szeretjük egymást, meg a gyerekeket is.” – így a koraszülés lehetőséggé válik. Tanulni lehet belőle, erőt meríteni, még akkor is, ha a további életút kihívásokat is tartogat. „Olyan dolgokat is meg tudok tenni, amit a többiek nehezebben tudnak feldolgozni. Én láttam ezeket a dolgokat. Egy másik ember ezeket a dolgokat úgy fogja fel, hogy büntetés. Miért büntet az Isten ilyenekkel? Ilyeneket lehet hallani. Én pont az ellentéte, ez minket még jobban megerősített. Itt nekem az érzés az, hogy a rossz érzések szinte teljesen, félelmek teljesen elmúltak, mert túl vagyunk rajta”

KÖZÖSSÉG: A CSALÁD CSALÁDJA

KORÁBBAN ÉRKEZTEM ALAPÍTVÁNY MENTORI KÖZÖSSÉGE

Talán sikerült valamit megláttatnunk abból, hogy milyen nagy próbatétel a család és az apák számára a koraszülés. A hazatérés után is nagyon fontos lehet a család támogatása. Ebben segíthet egy közösség, aminek megvannak a maga jellemzői, amik segítenek annak elérésében, hogy a szülők jobban tudjanak lenni. Ebben nagy szerepe van a sorstársi viszonyoknak: a tagokkal kapcsolatban kerülve az apa is megélheti, hogy megértik őt, akivel találkozik maga is volt hasonló helyzetben. A közösségek szerepe nagyon fontos mindannyiunk életében. Segítenek eligazodni a világban, támogatást nyújtanak, információt és tudást, ami révén könnyebben megküzdünk a nehézségeinkkel, de ha szükséges, segít megoldani a problémáinkat. Teszik ezt úgy, hogy nem uralja le közben a tagjait, sőt: erősíti a teherbírásukat. (4) Ezért is hívta

életre a Korábban Érkeztem Alapítvány a Mentorközösséget, amelyben a koraszülésben érintett szülők tudnak egymással kapcsolatot tartani, közreműködni különféle programokban önkéntesként és eközben megtapasztalni a sikert és mások segítségének előnyeit vagy éppen támogatást elfogadni. A közösség abban segít, hogy ne csak a szülői feladatok, a gyermek tartsák össze a kapcsolatot, hanem a szeretet, elköteleződés, intimitás. A közösség segít párként, nőként és férfiként is feltöltődni a koraszülött gyermek szüleinek.

Alapszabályait érdemes itt is felsorolni:

- a) Mindenkinek joga van a saját történetéhez és érzéseire.
- b) Mindenki saját jogon értékes, egymást úgy fogadjuk el, ahogy vagyunk – egyet nem érteni lehet, de ez nem a másik személyét érinti, csak a véleménybeli különbséget.
- c) A Mentorközösségben mindenki egyenlő
- d) Mindenki több a szerepeinél és saját szülőségénél: a teljes személyt szívesen látjuk
- e) Összetartunk és vigyázunk egymásra tiszteletben tartva önállóságát

Jelenleg 150 regisztrált fő tartozik a közösségbe. Az apák száma e sorok írásakor 5 fő és éppen 5 másik apa vesz részt szülésélmény-feldolgozáson, amelyet reményeink szerint néhány héten belül másik csoport követ másik 8-10 apával.

Mindezek reményeink szerint segítenek abban, hogy a családok, köztük az apák is a koraszüléssel járó megrázkódtatásból egészségesen, lehetőség szerint gazdagabban tudjanak továbblépni.

FARKAS ATTILA
család- és párterapeuta, egészségpszichológus, szupermentor

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS:

Ezúton is szeretnénk kifejezni köszönetünket azoknak az édesapáknak, akik részt vettek a Korábban Érkeztem Alapítvány kutatásában és ezáltal is hozzájárultak a koraszülésben érintett apák helyzetének megismeréséhez.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

1. Edhborg M, Matthiesen AS, Lundh W, Widström (2005). *Some early indicators for depressive symptoms and bonding 2 months postpartum – a study of new mothers and fathers.* AM Arch Womens Ment Health. 2005 Nov; 8(4):221-31.
2. Anderson AM. (1995) *Factors influencing the father-infant relationship.* J Fam Nurs. 1996; 2: 306–24
3. Forrás: <https://news.emory.edu/features/2019/06/five-facts-fathers/index.html#group-feelings-about-fatherhood-oEm1c8NFo0>
4. Caplan, G. (1976) *The Family as a Support System*, in.: Caplan, G.- Killilea, M. : Support Sytem and Mutual Help, Grune and Stratton, New York.

A CSALÁDBA KORÁBBAN ÉRKEZŐK...¹

BEVEZETÉS

Érintett anya

Érintett család tagja

Érintett apa felesége

Érintett anya barátja

Érintett családok sorstársa

Érintett alapítvány alapítója.

2012. FEBRUÁR 1. NAPJÁN MEGFORDULT A VILÁG

„Február 1. szerda, fél négy. Ömleni kezdett belőlem a magzatvíz. Betöltött 35. hét. Még nem szülhetek. A realitás talaját elveszítve üvöltöttem a férjemnek, még ez biztos nem az, még van 5 hetem, 5 teljes hét. A félkész gyerekszobába pillantottam, aznap mentek el a festők, a bútorok lapra szerelve. Sötét volt és hideg. Van még legalább egy hónapom. Még nem szülhetek. Felhívtam a nőgyógyászm, aztán a szülésznőm. Visszarántottak a monotonná vált kattogásomból, hogy még van időm. Azt mondták, induljunk, mert ma a kezembe fogom majd **Rózá**t! A terhesség során aznap kezdtem volna beszélni a harmadik levél antibiotikumot. Streptococcus. Félttem tőle, de megnyugtattak, hogy nem lesz baj, a burok megvédi a kisbabát. Pontosabban addig védte és óvta, de a várfal megadta magát. 14 óra vajúdás után Róza légzési nehezítettséggel és magas, 9 -es vércukorral megszületett.

Elvitték és én ebből semmit sem fogtam fel. Azt hittem ez a szülés, vagyis, hogy így történik minden esetben. Óriási küzdelem, fájdalom, majd felsír és elviszik és mi pedig boldogok voltunk. Aztán kezdett furcsa lenni, hogy csak én vagyok egyedül a kórteremben, mindenki más a babájával. Babasírás hangfoszlányai, mi pedig a férjemmel, aki közben apává vált, csak vártunk és vártunk.

Elmondták, hogy vizsgálatra vitték a kislányunkat, és azt is, hogy egy másik épületbe. Blokkolta az agyunkat a szülővé válás pillanata, fel sem fogtuk mi történik

1 forrás: Demográfia és egészségpolitika Konferenciakötet a 2018. évi kecskeméti, gyulai és szegedi rendezvényekről (szerkesztette: Bártfay-Kozma-Mák-Párducz)

pontosan. Másnap reggel hideg zuhanyként tódult az információ, repkedtek a szavak: koraszülött, intenzív osztály, PIC, agyhártyagyulladás, kritikus 48 óra. Az állapota pillanatnyilag stabil.

Mindez a Szegedi Tudományegyetem Koraszülött Intenzív Osztályán. Két hétig voltunk bent. Nehéz volt. Sőt gyötrelmesen, leírhatatlanul nehéz. Először az első 24 óra, majd remegve vártuk a következő 48 órát. Vártunk szorongva, kérdésekkel a fejünkben, miértekkel a lelkünkben. Nem tudtuk, hogy a fertőzés okozta koraszülöttség elérte-e a mi édes magzatunkat, nem tudtuk, hogy hogyan tovább...

Nem erre készültünk, nem ezt ígérte az én jó anyám, nem ezt terveztük, amikor még csak a gondolatainkban létezett. Nem terveztük, ahogy nem tervezi a többi anya és apa, és minden 10. gyermek sem, akik korábban érkeznek akár a 24-25. hétre, pár-száz grammosan.

Visszagondolva a legtöbb koraszülött babához képest Róza óriás volt, szép kerek baba a maga 2360 grammjával és 45 cm-ével. Bőre csak néhol tűnt úgy, mintha egy számmal nagyobbacska kapott volna belőle a „világba indulás” előtt.

Napokat vártam, hogy az inkubátorból kivéve magamhoz szoríthassam, a legkisebb pelenka is a hónaljáig ért, de a kórterem fertőtlenítő szaga sem tudta elnyomni csodálatos baba illatát. Sokan voltunk, mégis meghitt volt, gyönyörű pillanat.

Körülöttem a többi inkubátor zúgott, sípolt, nővérek, orvosok gyógyítottak, és a többi csöppség fölött ott görnyedtek mind szülőtársaim, hogy hetek-hónapok után ők is magukhoz öleljék gyermeküket. Nekik nem együttérzés van a tekintetünkben, hanem erő, küzdés, akarás. Együttérzés a külvilágban van, és pislákoló hála, hogy nem velük történt.

Szerencsés család a miénk, hiszen a vizsgálatok kimutatták, hogy makkegészséges angyalka szülei vagyunk. Egy számunkra csodálatos, teljes, tökéletes, de koraszülött gyermeké, és e tény mellett sosem tudunk többé elmenni, rajta átlépni, róla megfedkezni.

Születése megtanított minket különböző képességekre – amiről régóta azt hittük, mind a tulajdonunkban van már – türelemre, alázatra, hálára, hitre, akarásra. Megtanított felismerni és értékelni a csodát, és rámutatott, hogy bármikor, bárhol, bármelyik családba érkezhetsz korábban a gyermek, a sors nem válogat.

„Borzasztó sokk. Először remegsz az életéért, hallod a sablon mondatokat, mindig ugyanaz: pillanatnyilag stabil. A férjem örül, én zokogva sírok, ő nem érti, ez miért nem nyugtatott meg, én őt nem értem, ő nem ugyanazt hallja, amit én? Őt megnyugtatja? Engem ez még jobban bánt, nem ugyanazt érezzük, pedig mi vagyunk a szülei, együtt. Haragszom rá is. És persze a világra is.”

„2 napja inkubátorban fekszik. 3. nap bemegyek hozzá, már más fekszik a helyén. Történt valami? Baj van? Vagy csak nem ismerem meg?”

Nem ismerem meg a saját gyermekem, akit én hordtam majd 8 hónapig a szívem alatt, akire egész életemben vágytam? Akit én szültem, akinek én vagyok az édesanyja. Mint kiderült, áttolták egy másik kórterembe az ablak mellé, „így látja a hőesét.”

Nehezen eszik, állandóan bukik, szinte én már semmit sem eszem... Krumpli, rizs, párolt csirkemell, nehogy bántsa a picit. Állandóan folyik vissza a sav, nyelőcsőgyulladás lett. Alig gyarapszik a súlya, az anyatejtől tiszta ekcéma, nem eszik, jön a tejmentes tápszer, kb. 10 ml-ként eszegeti.”

„Bölcsődébe írtuk, heti három délelőttre 20 hónaposan. Végre elfogadta a szilárd ételmet. Fél a zajoktól, az erős hangoktól, zúgástól. Azt hiszem mi is túlféltettük, mindentől próbáltuk megóvni, túlon túl.”

„Az intenzív osztályból áradó fertőtlenítő szag (kórházba belépve), a koraszülött mentő szirénáját meghallva még mindig összeugrik a gyomrom és rögtön visszatér az a szörnyű állapot, s a vele járó érzés. Szerencsére ma már csak pár pillanatra. Ma már be merek lépni a gyermekklinika kiskapuján – a nagykapu helyett –, és lifttel megyek fel az emeletre, ha ott van elintéznivalóm. Miután Rózát hazahoztuk, még sokáig nem mertem ezt megtenni, hisz ezek a szokások voltak mankóim, ha ezeket betartom, nem érheti őt baj. Ma már persze ezek nevetséges kis butaságoknak tűnnek. Érdekes az, hogy a körülöttem lévő érintett szülőknek, majdnem mind voltak ilyen furcsaságaik.”

2012. DECEMBER 16.

Alapítványunk állandó évközi, közösségformáló programjai mellett, mint a családi nap, a farsangi jelmezverseny a Szegedi Nemzeti Színházban, az „Osztály, az osztályért” program, amely kapcsán – advent időszakában – diákokkal díszbe öltöztetjük a Szegedi Gyermekklinikát... a gyermekosztályokat. Szeged – Csanádi Egyházme-

gye támogatásával idén 5. alkalommal rendezzük meg a jótékonysági koncertünket. Az elmúlt évek során öt anyaszobát alakítottunk ki a Szegedi Női Klinikán és a Gyermekklinikán. Dolgozunk, közösséget formálunk, kezet nyújtunk, hitet adunk és biztatunk, hogy sorstársaink is elhiggyék, van élet a koraszülött intenzív osztály után.

2017. JÚLIUS 1. KORAMENTOR- PROGRAM A KORASZÜLÖTT GYERMEKEKÉRT ÉS CSALÁDJAIK RÉSZÉRE

Egy álom teljesül, 3 központtal (Gyula, Kecskemét, Szeged) megnyitjuk a Koramentorházainkat, egy pilot-program keretein belül.

Célkitűzéseink:

- pszichoszociális ellátás az érintett szülők részére
- tanácsadói-fejlesztő szolgáltatások a gyermekek számára
- egészségügyi dolgozók kapcsolatorientált támogatása
- egyetemi hallgatók érzékenyítése a koraszülöttség témájára (orvos, védőnő, ápoló, gyógypedagógus, óvodapedagógus, stb.)
- veszélyeztetett várandósoknak nyújtott szolgáltatások
- sorstárs segítő hálózat kialakítása a koraszülőknek
- híd építése a koraszülöttekkel és családjaikkal dolgozó szakemberek között
- családközpontú koraszülött intenzív osztály koncepciójának elterjesztése
- a szülők kompetenciájának erősítése

Célcsoportjaink:

1. koraszülésben érintett családok
2. egészségügyi dolgozók
3. szocializációban résztvevők (kisgyermeknevelők, óvodapedagógusok, gyógypedagógusok, fejlesztők...)

Az „ellátóknak” fogalma sincs, mekkora a felelősség, honnan indulnak ezek a gyerekek. Milyen traumákat éltek át ezek a családok. Mit jelent az, hogy korrigált életkor,

táplálási-, ürítési-, alvási reguláció, milyen nehézséget okoz a szülői kompetencia kialakítása, erősítése, megtartása. Mi az, hogy túlfeltés, hogy túllontúli megfelelés, mit jelent, ha egy életre kap feladatot a szülő a Jóistentől, mert sérült gyermeket visz haza az intenzív osztályról...

Számos támogató – Kiss-Rigó László Püspök Úr, Kozma Gábor Rektor Úr, a Szegeci Tudomány Egyetem, illetve az egészségügy által érintett karok, intézetek vezetői, igazgatói, a perinatális, és a gyermekpszichológia társaság elnökei, orvosok, civilek, – érző emberek segítő mellénk állását érezzük nap mint nap ... megfogják kezünk és erősítenek, hogy jó úton tartunk, nyitott szívvel értik és közvetítik tovább üzenetünket, misszióinkat.

2018. JÚNIUS 5. ÜZENET:

Azt olvastam valahol, ha sérült gyermek érkezik a családba, a házasságok 60% – a felbomlik... Oka sok esetben a gyermek elvesztése is... A társadalmunk nem elfogadó... Mindig kell bűnbak... Mindig szükség van arra a felismerésre, hogy aki más, akinek nehézsége van... annak meg van az oka... és miközben ezen gondolkodtam, eszembe jutott egy édesanya mondata, aki gyermekével az intenzív osztályról indult – azzal a kereszttel – egy teljesen látássérült gyermekkel... „a sérült gyermeket azért teremti a Jóisten, hogy érzékenyítse a társadalmat” ...nehéz egyedül lenni ebben a társadalomban, nem találjuk a helyünket, magányosan, elszigetelődünk a problémáinkkal, pedig csak ki kell nyitni a szívünket és beengedni azt az isteni kegyelmet, hogy meg tudjuk fogni a másik kezét, hogy kellő figyelemmel tudjunk fordulni embertársaink felé. Érezni kell magunkban az erőt, hogy meg tudjuk fogni a felénk nyúló kezét, hogy közösségben gondolkodjunk, hogy a szó legnemesebb értelmében egymás gondviselői legyünk, hogy ne az „én” fontossága, hanem a „mi” ereje munkálkodjon bennünk küldetésünk során, hogy gyermekeink létét ne természetesnek, hanem a Teremtő adományának tekintsük.

„Az embergyerekek a legelesettebbek a világon. Teljesen védtelenül születnek meg, de ösztönösen tudják, hogy a körülöttük lévő felnőtteknek szeretniük kell őket, különben nem tudnának megfelelő módon gondoskodni róluk. Nem elég etetni és ruházni őket. Gépek is életben tudnának tartani egy csecsemőt, ám akkor nem fejlődhetne ki benne az intelligencia és a kedvesség, és tényleg különös teremtmény válna belőle.

Mindehhez úgy jut hozzá, hogy szülei gyengéden gondoskodnak róla, énekelgetnek neki, beszélgetnek vele, ringatják, csiklandozzák, szeretgetik: ettől a baba megtelik életerővel, és úgy dönt, hogy az élet szép. Ebben a szituációban testi-lelki szükségletei egyaránt kielégítésre lelnek, emellett egy alapvető felismerésre is jut: „Biztonságban vagyok és szeretnek”. És ezt örökre magával fogja vinni. (STEVE BIDDULPH)

Alapítványunk ezt szeretné eljuttatni Önökhöz, útravalóul!

DR. RÁDI KATA
Korábban érkeztem Dél-Alföldi Regionális Koraszülött
Intenzív Osztályért Alapítvány

KORÁBBAN ÉRKEZTEM DÉL-ALFÖLDI REGIONÁLIS KORASZÜLÖTT INTENZÍV OSZTÁLYÉRT ALAPÍTVÁNY BEMUTAKOZÁSA, TÁMOGATÓ TEVÉKENYSÉGÉNEK IRÁNYVONALAI

Magyarországon 2019-ben 89.200 fő gyermek jött világra. A WHO statisztikája szerint 10% körüli a 37. gesztációs hét előtt született csecsemők száma, Magyarországon 7-10% körül mozog a koraszülések aránya. A dél-alföldi régióban kb. évente 800-1000 gyermek születése következik be a 37. gesztációs hét előtt, közülük a neonatológiai statisztikák alapján nagyjából az egyharmad tekintetében elmondható, hogy valószínűsíthetően 1500 gramm születési súly alatt jönnek világra. A korábban érkező gyermekek és családjaik segítésére, támogatására jött létre a Korábban Érkeztem Alapítvány.

A Korábban Érkeztem Alapítványt dr. Rádi Kata alapította a saját koraszülésélményéből felépülve, mivel fontosnak érezte, hogy a koraszülő gyermekek és szüleik az újszülött intenzív ellátás időszakában ne szenvedjenek semmiben hiányt.

Korábban Érkeztem Alapítvány kuratóriumi elnök 2020-ban: Csikosné Bakos Boglárka (koraszülő anyuka)

Kuratórium tagjai 2020-ban:

DR. TÁLOSI GYULA (gyermekgyógyász szakorvos, neonatológus, kecskeméti gyermekosztály osztályvezető főorvosa, FINETA kongresszus szervezője)

GYÜDI SÁNDOR (zenei igazgató, karmester, Szegedi Nemzeti Színház))

TÁPLER ZITA (koraszülésben érintett anyuka, pedagógus)

NAGYILLÉS ÉVA (koraszülésben érintett anyuka, katekéta lelkipásztori munkatárs)

Az Alapítvány működésének első időszakában hangsúlyos volt az eszköz vásárlások révén nyújtott támogatás. Így többek között sor került bútorok, szoptatás-táplálás támogató eszközök, újszülött melegítő - és újralesztő asztalok, az Intenzív Osztály árnyékolástechnikáját segítő eszközök, a koraszülött ellátásban használt textíliák, teljes test hipotermiás berendezés és még sok más eszköz beszerzésére.

Az eltelt évek alatt sokat változott az Alapítvány jelenléte, szerepvállalása a koraszülött ellátásban. Az Alapítvánnyal az évek során kapcsolatba került koraszülők

visszajelzései alapján a koraszülői támogató közösség építése évről évre vált egyre hangsúlyosabbá. Ma már ez az egyik legfőbb missziója az Alapítványnak, egy erős, támogató közösség létrehozása, melyben a hasonló élethelyzetet átélt szülők egymást tudják támogatni.

A Korábban Érkeztem Alapítvány missziója három alappillére épül:

1. ALAPPILLÉR:

A **közösségbe tartozás** lehetőségének megteremtése azon családok számára, akik a koraszülöttségben érintetté váltak: koraszülők, koraszülött gyermeket nevelő örök-befogadó szülők, nevelőszülők. Az Alapítvány képviselői mind a Perinatális Intenzív Centrumban (PIC), mind a PIC-ből való hazaadás utáni időszakban támogatják a családokat a pszichoszociális gyógyulásukban, a megélt krízis-/traumahelyzetből való felépülésben. Ezen tevékenységeket annak érdekében teszik, hogy a koraszülöttként világra jött gyermekek és szüleik, testvéreik közösségi pozíciójukban és társadalmi elfogadottságukban is megerősödjenek.

Az 1. alappillér célkitűzéseit támogató legjelentősebb éves programok:

- **„Osztály az osztályért” program**

Az „Osztály az osztályért” elnevezésű program során középiskolások és egyetemi hallgatók díszítik fel a Szegedi Gyermekgyógyászati Klinika egyes osztályait, valamint a dél-alföldi régió egyes gyermekkorházi részlegeit. A program célja kettős: a díszítéssel szeretnék ezzel is szebbé tenni az adventi időszakot azoknak a gyerekeknek és családjaiknak, akiknek a kórházban kell tölteniük a karácsonyi ünnepeket, valamint a díszeket készítő diákok és hallgatók számára ez egyfajta korai érzékenyítés, kapcsolat orientált megközelítés a koraszülöttség problémakörére, valamint a beteg gyermekek és családjaik problémáira.

- **Családi nap**

A családi nap célja, hogy egy játékokkal teli önfelelt napot szervezzen a Korábban Érkeztem Alapítvány a koraszülött gyermekek és családjaik részére, ill. hogy az érintett családoknak találkozási és kikapcsolódási lehetőséget biztosítsanak. A

családi nap egyben lehetőség arra is, hogy a PIC- ellátók és a „régis és új” családok más keretek között találkozassanak, egymást erősítve, építve. A családi nap során előforduló programok: Ringató vagy egyéb zenés foglalkozás, Dévény-torna, lovaglás, ugrálóvár, kalandpark, Teddy maci kórház, kangatraining, kézműves kör, fejlesztő játékok, hasznos és érdekes előadások koraszülő családoknak. Az egész napos rendezvényen évről évre 200-300 fő van jelen a dél-alföldi régióból.

- **Jótekonysági koncert**

Társadalmi szerepvállalást jelentő program, amely telt házas koncertjével évről évre a Szent Gellért Zenei Fesztivál nyitóprogramja. A koncert egyrészt nyílt közösségi megjelenésével felhívja a figyelmet a koraszülöttségben érintett családok problémáira, másrészt a jótekonysági adományok a régiós PIC osztályok eszköz vagy infrastruktúra fejlesztésére fordítódnak, így segítve közvetlenül a családok jólétét.

További állandó, éves programok:

- Farsangi rendezvény a Szegedi Nemzeti Színházban („Akár egészséges, akár koraszülött gyermekről is legyen szó, az övék a nagybetűs színpad.”)
- Koraszülöttek világnapja, november 17-e, „Lilába öltöztetés” („A lila szín hit és remény a koraszülöttek és családjaik gyógyulásában, felépülésében.”)
- Mentorházainkban zajló közösségi programok (PICurka-klub, Játékos délelőtt, Mentor-klub, Szemléletformáló előadások)

2. ALAPPILLÉR:

A **sorstárs-segítés**, „**mentorálás**”, amelynek során az Alapítvány a sokszor traumatikus szülésélmények feldolgozását próbálja elősegíteni képzett önkéntesek révén, akik maguk is megtapasztalták a koraszülés nehézségeit, a felépülés nehéz útját ebből az élethelyzetből. Megküzdésükkel, hitvallásukkal ezen önkéntesek megerősítik a koraszülő családokban, hogy „Van ÉLET a PIC után!”. A mentorok 30 órás tréningjellegű képzés során válnak érintett szülőből laikus segítővé, így képesek lesznek arra, hogy más koraszülő családokat tudjanak segíteni.

3. ALAPPILLÉR:

A koraszülött gyermekek ellátásában érintett **egészségügyi szakdolgozók és orvosok mentálhigiénés támogatása** képzésekkel, érzékenyítésekkel, workshopokkal amely először 2014-ben és 2015-ben a Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit Kft. nyertes pályázata révén valósult meg. A Korábban Érkeztem Alapítvány e programjai mindig azt az üzenetet közvetíti az ellátók felé, hogy csak az egészségügyi dolgozókkal és általuk lehetnek győztesek a családok.

Ezen célkitűzés megvalósítását támogatja a 2017-ben indult EFOP-1.2.10-16-2016-00002 azonosítószámú „Mentorházak és mentorhálózat kialakítása koraszülöttek és családjaik számára a Dél-Alföld Régióban” című projekt, melynek keretében az Alapítvány az eredeti ötletből kiindulva olyan szakmai alapokon nyugvó modellt dolgozott ki, amely által elindult a koraszülőknek szóló és koraszülöket támogató mentorképzés, létrejöttek Szegeden, Kecskeméten és Gyulán a Koramentorházak (koraszülésben érintett családok tanácsadó központja), valamint a koraszülők ellátásában dolgozó egészségügyi dolgozók érzékenyítő és szakmai képzése is megvalósul.

A projekt a következő átfogó és specifikus célokat tűzte ki:

ÁTFOGÓ CÉLOK:

- Kapjanak több támogatást a koraszülöttek a köznevelési integrációjuk elősegítése érdekében.
- A koraszülöttségben érintett és potenciálisan érintett csoportok (egészségügyi dolgozók és a köznevelésben résztvevők) kaphassanak több támogatást ahhoz, hogy jobban hozzájáruljanak a koraszülöttek fejlődéséhez.
- Javuljon a koraszülött-ellátási formákhoz való hozzáférése az érintett családoknak.
- Keletkezzenek általános jellegű tapasztalatok, melyek elérhetőek és felhasználhatók lesznek az ország más régióiban is.

SPECIFIKUS CÉLOK:

- Veszélyeztetett várandósok informatív és mentálhigiénés támogatási lehetőségeinek kialakítása.

- A Családcentrikus PIC koncepció elterjesztése, külső támogatása.
- Annak támogatása, hogy az érintettek jobban értsék a koraszülöttséggel kapcsolatos helyzetüket, erősödhessenek szülői szerepükben és könnyebben adaptálódjanak e nem várt helyzethez.
- Esetek megosztásával elérni, hogy az érintettek ne érezzék magukat egyedül koraszülői helyzetükben, közösséget formálni.
- A koraszülöttek kaphassanak szomato-pszichoszociális fejlődésükhöz segítséget.

A jelzett célokat elsősorban a dél-alföldi régióban kialakított 3 mentorházban (Szeged, Kecskemét és Gyula - azokban a városokban, amelyekben PIC III. ellátás működik), a mentorházak adta közösségi terekben történő szakmai munkával, egészségügyi intézményi keretek között és a régiós önkéntes mentorhálózat kialakításával valósította meg az Alapítvány.

A projektet megalapozó kutatási időszak eredményei felhívták a figyelmet arra, hogy a problémák narratívája nem a koraszüléssel indul, hanem a várandós időszaktól. Ennek hatékony kezelése érdekében az Alapítvány hazánkban elsőként kialakított egy ún. Veszélyeztetett Várandós Támogató Program- modellt. Ezzel egy olyan támogató ívet sikerült megalkotni, amelyben a Mentor-program már a várandós időszaktól kíséri a családokat, átvezeti őket a Perinatális Intenzív Centrum ellátási időszakán, majd ott lesz a hazaadás utáni időszakban is a családok mellett. A képzett laikus segítőket, mentorokat a mentorképzés során szerzett tudás alkalmassá teszi a kompetenciafejlesztő támaszadásra. Sorstársi tapasztalatukkal, támogatásukkal, jelenlétükkel a családok mellett hiteles személyekként erősítik a koraszülést átélőkben azt a meggyőződést, hogy „Van élet a PIC után!”. A Mentor- program komplexitásában ad szakemberi (professzionális) és mentori (laikus) támogatást a koraszülő családoknak.

Ez a társadalmi- és szakmai szemléletformáló projekt neves külföldi és hazai szakemberek felkérése révén is igyekezett magasabb szintre emelni azt a tudást, amelyek a koraszülött ellátás nemzetközi evidenciái.

Így a Mentorház- projekt révén bemutatót tartott Szegeden, Kecskeméten és Gyulán dr. Nils Bergman Dél-Afrikából, aki hosszú évek óta kutatja és tanítja a Kenguru-módszert (skin to skin contact).

2018 szeptemberében a Perinatológiai Konferencia előadójaként meghívott vendég volt Prof. Inga Warren, aki Londonban a NIDCAP (Newborn Individualised Developmental Care and Assessment Program- Koraszülöttek Személyreszabott és Fejlesztéselvű ápolását és Fejlődését követő program) szemlélet egyik meghonosítója. Inga Warren a Korábban Érkeztem Alapítvány szervezésében 2019-ben Szegeden és Kecskeméten a dél-alföldi régió Perinatális Intenzív Centrumai által delegált egészségügyi dolgozók részére FINE (Family and Infant Neurodevelopmental Education- Családcentrikus Fejlődéstámogató Ellátás Képzés) alapozó képzést tartott, majd 2019 végétől FINE 2 képzést tartott. A FINE szemlélet a világ minden részén több ezer koraszülő családnak és koraszülött gyermeknek segített már, hogy az intenzív ellátás időszakát a lehető legjobb ellátási standardok között élje át, hogy a koraszülött gyermek a lehető legkevesebb károsodással tudja elhagyni a PIC ellátást.

A Mentorház- projekt tevékenységi színterei:

- Mentorházak (Szeged, Kecskemét, Gyula)
- Régiós Szülészeti Osztályok
- Régiós Perinatális Intenzív Centrumok (PIC)
- Anyaszállók
- Területi munkával elért dél-alföldi települések (szolgáltatások “házhoz” szállítása)
- Veszélyeztetett várandósoknak, koraszülőknek és egészségügyi dolgozóknak készített oktatóvideók, szakmai tartalmak
- Szakmai konferenciák, rendezvények
- Alapítványi honlap (www.koramentorhaz.hu)
- Alapítvány Facebook oldala (<https://www.facebook.com/korabbanerkeztem.hu>)

A Mentorház- projekthez kapcsolódó, ill. az azt kiegészítő egyéb támogató tevékenységek:

- Bababarát szüléset program keretében támogatás-képzések szervezése, szakmai koordináció (Szeged)
- Séta a szoptatásért Szegeden program elindítása

- Szívből Szülők Klubja (Örökbefogadásra várakozók és örökbefogadók támogatása, hogy a koraszülött gyermekek örökbefogadása javuljon)
- Csillagfény Szülői Gyásztámogató Csoport (Perinatális veszteséget átélő szülők támogató közössége)
- Vadadi Adrienn: Három szülinapi torta című mesekönyve (A szerző felkérésével egy koraszülött gyermekről szóló könyv megjelentetése)
- Nagyértékű eszközök beszerzése a régió koraszülött ellátásának fejlesztése érdekében
- Szemészeti szűrőgép beszerzése a koraszülöttek életminőségének javítása érdekében
- Koraszülött gyermek fejlődését végigkísérő applikáció (koramentorhaz.hu/mobile)
- Webes fejlesztő játékok (jatek.koramentorhaz.hu)
- Publikációk: oktató videók, letölthető szakanyagok, amelyek szakembereknek és laikusoknak is szólnak





Korábban
érkeztem

cím: 6726 Szeged, Fő fasor 9.
e-mail: info@koramentorhaz.hu

www.koramentorhaz.hu

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE