

T U D A T O S B A B A V Á R Á S





T U D A T O S B A B A V Á R Á S

MEDITÁCIÓ • JÓGA • HIPNOSZÜLÉS
TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOK • TÁPLÁLKOZÁS
TRIMESZTERRŐL TRIMESZTERRE

TRACY DONEGAN
szülésznő





Penguin
Random
House

A fordítás alapja:

Tracy Donegan: *Mindful Pregnancy: Meditation, Yoga, Hypnobirthing, Natural Remedies, Nutrition Trimester by Trimester*
Dorling Kindersley Limited, London, 2020
www.dk.com

Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2020
Fordította © Kolontár Elvira, 2023

Szerkesztette: Komor Kata

Lélek és Test Könyvek, Budapest, 2023
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Molnár Eszter
lelekestest.hu

ISBN 978-963-565-438-3

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Tördelőszerkesztő: Nagy Tamás

Nyomás: TBB, Szlovákia



Tartalom

Előszó	6
Tudatos babavárás	8
Mit jelent a tudatos babavárás?	10
A várandós elme	12
Meditáció	14
Tudatos légzés	16
Kismamajóga	18
Természetes gyógymódok	20
Táplálkozás	24
Hipnoszülés	30
Az első trimeszter	34
A második trimeszter	76
A harmadik trimeszter	116
A vajúadás és a szülés	158
Te és a kisbabád	190
Irodalomjegyzék	218
Tárgymutató	220
A szerzőről és Köszönetnyilvánítás	224

Előszó

A várandósság lehetőséget nyújt számunkra, hogy „hazatérjünk” a testünkbe, amit sokan gondtalan gyermekkorunk óta nem tapasztaltunk meg. A mindfulness tudatos hozzáállása egy lépéssel továbbmegy, és arra hív bennünket, hogy valóban otthon érezzük magunkat testünk és elménk változóban lévő terepén, és hogy fogadjuk el és értékeljük ezt a hihetetlen élményt.

Újdonsült anyukaként az a nyomás, hogy tökéletesek legyünk és mindent kézben tartsunk, csak nehezebbé teszi az anyaság megélését. A mindfulnessben ott rejlik a lehetőség, hogy megváltoztassa kapcsolatunkat a gondolatainkkal, az érzelmeinkkel és a világgal. Ez sem varázspálca, de lehetővé teszi, hogy gyengéden és elfogadással közelítsünk belső és külső világunkhoz, a kíváncsiság és a gondoskodás nagylelkű hozzáállásával. Elkezdjük magunkat is éppannyira méltónak érezni a kedvességre és a törődésre, mint újszülött kisbabánkat.

Bár az életünk egyre pörgősebb és stresszesebb, mégis gyakran az az elvárás, hogy a leendő anyukák húzzák tovább az igát, miközben az elképzelhető legcsodálatosabb munkát végzik éppen: egy emberi lényt növesztenek. Sokan, akik ezt a könyvet olvassák, teljes munkaidőben dolgoznak, tanulnak, családjuk van, vagy az időse szüleikről gondoskodnak. Az, hogy lelassítsanak, nem tűnik opciónak. Én mégis arra ösztönözlek, hogy állj meg, és oly módon foglalkozz a várandóssággal, amely kezdetben talán idegennek hat, de az áldott állapot megélését mind fizikailag, mind érzelmileg megváltoztathatja.

Céлом, hogy a való életben is használható mindfulnessgyakorlatot kínáljak, bemutatva a „kindfulness” koncepcióját (a mindfulness és az önmagunkkal szemben gyakorolt együttérzés kombinációját). Anyaként hajlamosak vagyunk a saját szükségleteinket az utolsó helyre sorolni, de ahogy a mondás is tartja: „üres pohárból nem lehet önteni”. A könyvben szereplő gyakorlatokra ne úgy tekints, mint újabb



teendőkre, hanem mint amelyeket beleszőhetsz a hétköznapjaidba. A minden irányból rád zúduló információ- és tanácsáradat lavinája közepette szeretnék segíteni, hogy gondolataid letisztuljanak, szívtered tágasabbá váljon, és csökkenjen a stressz, hogy arra koncentrálhass, ami igazán számít. Gondolj úgy a mindfulness-re, mint egy tutajra, amely segít stabilabbnak és kiegyensúlyozottabbnak érezni magad a változások hullámzó tengerén.

A mindfulness gyakorlása segít, hogy nyugodtabb és koncentráltabb maradj a vajúdság során, mivel tudatosan lélegzel és mozogsz, és elfogadással viszonyulsz az élményhez. Gyakran hallom szülésznő kollégáimtól, hogy sok anya, aki a Gentle-Birth irányzat tudatossági gyakorlatát alkalmazta, nem él meg félelmet és mérhetetlen fájdalmat vajúdság közben. A nyugalom és a koncentrált, tudatos figyelem gyakran hatékonyabb méhösszehúzókat eredményez, és a szülésznők sokszor meglepődnek az előrehaladás gyorsaságán.

A könyvben található táplálkozási tanácsok, gyakorlatok és gyógymódok trimeszterenkénti bontásban szerepelnek, így kiválaszthatod a várandósságod adott szakaszában megfelelőket. A jógasorozatokkal elősegítheted a nyugalmat, és növelheted az erőd és a rugalmasságod minden trimeszterben, mivel azok a női test változásaihoz igazodnak. Így mentálisan és fizikailag is felkészíthetnek a szülésre.

A mindfulness előnyei összeadódnak. Az általad kiválasztott gyakorlatok segíteni fognak a lehető legegészségesebb és legélvezetesebb várandósság megélésében, a saját erőd megtapasztalásában a szülés során, és új szereped, az anyaság elfogadásában. „Minden rendben van.”

Tracy Donegan

Tudatos babavárás

*A várandósság időszakában sokrétű
változás és fejlődés zajlik, habár
a legmélyebbek többnyire láthatatlanok.
Az érzélemlvilág folyamatosan változik,
ezzel együtt a terhesség tudatos
megközelítése anya és baba számára
egyaránt előnyös, mivel a gondolatok
és érzelmek könnyebben és kevesebb
szorongással áramlanak.*

BEVEZETÉS

Mit jelent a tudatos babavárás?

A mindfulness tudatos hozzáállása étellel tölt fel, miközben megtanulsz figyelni az aktuális tapasztalataidra. Lehetővé teszi, hogy teljes mértékben kapcsolódj a szívedhez, az elmédhez, a testedhez és a babádhoz e lenyűgöző utazás során.

A várandósság tudatos megközelítése azt jelenti, hogy megtanulod, hogyan maradj jelen a pillanatban. Arra edzed az elmédet, hogy elengedjen minden aggodalmat vagy negatív gondolatot, így minimális stresszel élvezheted az áldott állapotot. A mindfulness segíthet abban is, hogy jobban elfogadd a várandóssággal és a szüléssel kapcsolatos érzéseidet, különösen, ha nem élvezed annyira a terhességet, mint szerinted „kellene”.

Ahogy tudatosabbá válsz az olyan egyszerű napi tevékenységekben, mint például a zuhanyzás (lásd 60. oldal) vagy az evés (lásd 84. oldal), az elméd kevésbé fog a jövőbeli események miatt aggódni.

A mindfulness lényege a fókusz – és az, hogy ezt a fókuszt hova helyezed,

nagymértékben befolyásolja, mennyire élvezed ezt az időszakot. Az összpontosítás képességét egy izomhoz hasonlóan lehet edzeni és erősíteni: minél többet gyakorlod a tudatos hozzáállást, annál könnyebben fogsz alkalmazkodni az intenzív érzelmekhez, amelyek együtt járnak az anyává válással.

A könyvben található gyakorlatok mindegyike támogatja az érzelmi és fizikai jóllétet a várandósság alatt, valamint a szülővé válás során. Ha mindennap gyakorlod ezt a tudatos megközelítést, az megváltoztathatja az életedet. Mi lehetne jobb időszak arra, hogy úgy érezd, nyugodt, magabiztos vagy, és képes vagy irányítani a dolgokat, mint amikor arra készülsz, hogy találkozz a kisbabáddal?

TUDATOS KERETRENDSZER A VÁRANDÓSSÁGHOZ

A tudatosságnak ezek az egymással összefüggő „pillérei” átalakíthatják számodra a várandósság élményét. Előfordulhat, hogy különböző szakaszokban más-más pillérek vonzanak.

A kezdők elméje

Nézz úgy a világra, mintha ez lenne az első alkalom, hogy hallasz, láatsz vagy érzel valamit – akárcsak a kisbabád, aki először tapasztalja meg az életet.

Hála

Ha hálát adsz az áldott állapot során tapasztalt összes jó dologért, meglátod, nehéz lesz egyszerre rosszkedvűnek és hálásnak is lenni.

Elfogadás

Vésd az agyadba ezt a négy szót: „ez is elmúlik egyszer”. Ha mindig minden változik, könnyebb elviselni a mélypontokat.

Elengedés

Nyugtázd könnyedén és kíváncsian, ha ítékezésen kapod magad, és engedd el a magaddal és másokkal szemben támasztott irreális elvárásaidat.

Türelem

A gyermeknevelés korlátlan türelmet igényel önmagaddal és a kisbabáddal szemben, ezért hagyd magadnak időt, és légy magaddal érzelmileg nagyvonalú.

Bizalom

Bízz a zsigeri érzéseidben a várandóssággal kapcsolatban. Végezd a könyvben található gyakorlatokat, ezek segítenek megbízni a természetes ösztöneidben.

*„Légy nyitott
az áldott állapot során felmerülő
összes érzésre.”*

A várandós elme

Valószínűleg megtapasztaltad már a „kismamaagy” tüneteit, például, hogy az autókulcsot a hűtőbe teszed. A várandósság alatt mélyreható változások mennek végbe az agyban, mivel egyes részei átalakulnak az anyaság érdekében.

Nem titok, hogy a hormonok befolyásolják az agy működését, amelynek egyes részei különösen „képlékeny” válnak a terhesség alatt, lehetővé téve, hogy ösztönösen kötődj az újszülöttedhez, és ösztönösen reagálj rá. Ha szándékosan pozitív gondolatokat és érzelmeket táplálsz, tudatos megközelítéssel számos pozitív módon változtathatja meg

az agyad, ráadásul érzelmi állapotod a kisbabád agyát is formálhatja.

A tudatos megközelítés arra készítet, hogy egyszerűen csak legyél szemlélője szétszórt gondolataidnak is, így kisbabád lubickolhat a „boldogsághormonban”, te pedig kiegyensúlyozottabban reagálhatsz a várandósság kiszámíthatatlanságaira.



KÖNNYŰ TUDATOS GYAKORLATOK A VÁRANDÓSSÁG IDEJÉRE

Kövesd ezeket az egyszerű, tudatosságot hozó lépéseket, így nyugodtabbnak, koncentráltabbnak, ellazultabbnak és kevésbé stresszesnek érezheted magad a várandósság és az anyaság során.

Légy hálás!

Amint felébredsz, még mielőtt az agyad aggódni kezdene, szánj egy percet arra, hogy hálát adsz valakiért vagy valamiért az életedben.

Moss fogat tudatosan!

Figyelj arra, hogyan érzi magát a tested: hogyan mozog az állkapcsod, és milyen íze van a fogkrémnek.

Barátságban az érzelmekkel

Ne ítélj az érzéseidet vagy a gondolataidat „jónak” vagy „rossznak”. Ismerd el a jelenlétüket, és engedd, hogy egyszerűen elmúljanak.

Egyél tudatosan!

Egyél lassan, ízlelgesd komótosan az ételt, lélegezd be az illatát, így tudatosan élvezheted az étkezést. *Lásd 24. és 84. oldal.*

Figyelj a légzésedre!

Munkába menet vagy vásárlás közben összpontosíts a légzésedre. Mély vagy felületes? *Lásd 16. oldal.*

Lassíts le!

Nézd meg, mi van körülötted. Tegyél egy tudatos sétát (*lásd 64. oldal*), és figyelj meg a fákat, a madárcsicsergést és a levegő hőmérsékletét.

Irányítsd át a fókuszot!

Ha szorongást érzel, egyszerűen tereld el a figyelmedet a fejedből a testedbe azáltal, hogy például a lábadra összpontosítasz.

Kapcsolódj össze a kisbabáddal!

Képzeld el, ahogy a karodban tartod a babádat, megszámolod az apró lábujjait, látod az első lépéseit, hallod az első szavait.

Légy önmagad legjobb barátja!

Beszélg magaddal kedvesen, bánj gyengéden várandós testeddel. Vég-tére is egy emberi lényt növesztesz benne, és ez elképesztő!

Meditáció

A meditáció gyakorlata sokat segít a várandósság alatt. Már a rövid meditációk is támogatják az érzelmi pozitivitást és stabilitást, valamint nyugtatóan hatnak a testedre és a kisbabádra egyaránt.

Az ember úgynevezett „majomaggal” rendelkezik, ami azt jelenti, hogy gondolatról gondolatra, érzelemlől érzelmre ugrik, gyenge a koncentrációs készsége, és beleragad belső megélései drámájába.

A meditáció segít felkészíteni az elmét egy élvezetesebb, kevésbé stresszes terhességre és szülésre. Nem változtat varázslatos módon egyik napról a másikra várandós zen mesterré. Csak abban segít, hogy egyet hátralépj, és megnézd tágabb perspektívából is, hogy mi történik.

Gondolj a meditációra a mentális összpontosítás különböző típusainak gyűjtőfogalmaként, beleértve a tudatos ülést vagy mozgást, például a jógát vagy a tajcsit.

A meditáció jelentősége

Amikor stresszesnek vagy túlterheltnek érzed magad, az elméd egyszerűen nem képes túllátni a félelmen, haragon vagy

csalódottságon, és az agyad racionális döntéseikért felelős része offline állapotban van. A meditáció megnyugtatja az elménk érzelmi részét, és lehetővé teszi, hogy tisztábban lássunk.

A terhesség sok fontos döntést hoz magával, és ezeket a döntéseket nyugodt és bölcs szándékkal szeretnéd meghozni – mikor hoztál utoljára jó döntést rossz hangulatban?

A legújabb kutatások azt is sugallják, hogy a meditáció kiválóan alkalmas arra, hogy eligazodjunk a szülés közbeni érzetek hullámai között azáltal, hogy növeljük a mentális fókuszunkat, ami csökkenti a fájdalmat.

Biztonságos?

A meditáció biztonságosnak tekinthető a terhesség alatt, de ha bármikor kényelmetlennek találod valamelyik gyakorlatot, hagyd abba, és konzultálj a szülésedet kísérő egészségügyi szakemberrel.

*„Meditálj mindennap,
így ráhangolódhatsz belső
bölcseiségedre és együttérzésedre
önmagad és a baba iránt.”*

A MEDITÁCIÓ ELŐNYEI

Minél tudatosabb vagy a terhesség alatt, te és a kisbabád is annál inkább megtapasztaljátok a meditáció összeadó előnyeit.

Íme, néhány:

Jobb alvás

Jobb lesz az alvásod minősége, és még alváshiány esetén is nagyobb valószínűséggel javul az agyad mindennapi működése.

Jó kapcsolatok

Mélyebb köteléket tapasztalhatsz meg a még meg nem született kisbabáddal. A pároddal való kapcsolatot is elmélyül.

Jobb hangulat

Pozitívabbnak érzed magad, továbbá a meditáció csökkentheti a szülés utáni depresszió és/vagy szorongás kockázatát is.

Egészséges testsúly

Valószínűbb, hogy a terhesség alatt egészséges mértékű lesz a súlygyarapodásod, és hogy a babád a normál súlytartományon belül marad.

Stresszcsökkentés

Kevésbé reagálsz a stresszre, és érzelmileg rugalmasabb maradsz. Sok nő kevesebb félelmet és fájdalmat érez a szülés során.

Kisebb kockázat

Kisebb valószínűséggel lesz koraszülött a kisbabád, és a kevesebb stressznek köszönhetően nagyobb valószínűséggel lesz egészséges az agyműködése.