

Nėštumas – vienas gražiausių moters gyvenimo tarpinių. Jį vainikuoja gimdymas. Daugelį šis žodis gąsdina, bet jeigu gimdymui ruošiamasi, jis gali tapti vienu iš nuostabiausių ir gražiausių įvykių gyvenime.

Šioje knygoje moterys ir vyrai dalijasi savo patirtimi, įgyta per pirmo, antro ar net penkto vaikelio gimdymą. Kiekvienas gimdymas yra kitoks, labai asmenišką, subtilus, intymus, nepakartojamas.

Aišku, jis nėra beskausmis, bet jei nebūtų skausmo, nežinotum, ką reiškia tas begalinis džiaugsmas, kuris užplūsta išvydus naują gyvybę. Toji akimirka – vienintelė tokia gyvenime – didinga, stebuklinga, šventa ir neliečiama.

Patikėkite rašytojos Lauros Sintijos Černiauskaitės žodžiais: „Mamos ir tėčiai, nebijokite gimdyti. Žiedas sprogsta be skausmo, kad galėtų užmegzti vaisių. Tai dieviška tvarka“.

Tepadedą jums šie pasakojimai drąsiau jaustis laukiant ateinančio stebuklo. Tegul kiekviena iš jūsų vėliau galės ištarti mamos Mildos žodžius: „Aš myliu savąjį gimdymą. Nemylėti jo negaliu“.

Teprimena jums Sigito Kondrato fotografijos, kad šiuo ypatingu moters gyvenimo laikotarpiu esate pačios gražiausios, džiaukitės kiekviena akimirka ir priimkite savo nėštumą kaip dovaną.



Savojo gimdymo nemylėti negaliu

Mamos pasakojimas

Kai sužinojau, kad turėsime vaikelį, buvau labai laiminga, ir tą žinią sutikau ramiai. Man patiko lauktis. Mėgavausi šia būseną, mylėjau savo pilvą. Besiruošdama artėjančiam gimdymui, lankiau kursus nėščiosioms. Labai vertinu ten gautas žinias, pažintis su kitomis būsimomis mamomis, nuostabias mankštas ir užsiėmimus baseine.

Atėjus gimdymo dienai pajutusi, jog nutekėjo vandenys, lyg maža mergaitė pravirkau. Nepaisant didelio netikėtumo (mat vaikelis pasibeldė šiek tiek anksčiau, nei buvo tikėtasi), aš vis dėlto laukiau, kada viskas prasidės.

Dabar aiškiai galiu prisiminti save – gimdančią mamą... Vakaras... tamsu... Aplink mane žmonės, kurių žodžiai ir veiksmai mane taip ramino ir šildė, kad nepajutau, kaip įvykis keitė įvykį, sąrėmis sąrėmį, stanga stangą, ir galiausiai aš pagimdžiau. Aš tarytum palikau nėščiosios rūbą ir sugrįžau į pasaulį, kuriame manęs jau laukė sūnus.

Geriausiai atsimenu vaizdus šviesioje vonioje. Kvėpavau, stūmiau, leidau sau rėkti ir net urgzti (tai neapsakoma, kai gali triukšmauti, kiek tau norisi, ir visiškai dėl to negėda). Mačiau mane supusius žmones: mamos ramų ir mylintį veidą, ant grindų pritūpusią pribuvėją ir Gytį, kuris man buvo tikras energijos šaltinis. Jutau drąsą ir pasitikėjimą, jaučiau Aukščiausiojo ranką, jutau fizinį skausmą ir didžiulį ryžtą jį įveikti. Sakiau sau: „Tu gali, tu padarysi viską iki galo, ir tu tikrai nenualpsi pusiaukelėje“.

Ačiū Dievui už malonę būti laimingai pagimdžiusia mama... Ačiū pribuvėjai, išmokusiai lengvai ir ramiai ateiti į savąjį gimdymą, su juo pabūti tas skirtas valandas ir, pagarbiai nusilenkus didžiajam gamtos virsmui, išeiti pakylėtai jau į kitokį, pasikeitusį pasaulį. Ačiū mamai ir ačiū vyrui Gyčiui, kad buvo šalia.

Aš myliu savąjį gimdymą, nemylėti jo negaliu.

Milda

Tėčio pasakojimas

Prisimindamas gimdymą ir gimimą, galiu tvirtinti, kad tai buvo stipriausias išgyvenimas, kokį kada nors yra tekę patirti. Viskas prasidėjo staiga, šiek tiek netikėtai.

Negaliu pasakyti, kad viską supratau ir kitą kartą tiksliai žinosiu, kas vyksta. Nieko panašaus. Tas dvylika valandų būdamas su žmona ir stengdamasis ją palaikyti, aš nieko nesvarsčiau, tiesiog buvau liudininkas gimimo stebuklo, liudininkas milžiniškos jėgos pasireiškimo, kuri, viskam pasibaigus, vėl pasislėpė mano žmonos viduje ir laukia kito karto.

Jausmas, kurį pajutau pamatęs, kaip mano vaikas, išplaukęs iš motinos, juda vandenyje, buvo nuostabus ir daugialypis. Pirmiausia tai buvo didžiulis dėkingumas Dievui ir palengvėjimas, kuris prasiveržė gausiom ašarom, išvydus savo mažylį. Iš kitos pusės – dėkingumo, meilės ir pasididžiavimo savo žmona jausmas. Ir dar tai buvo didelis meilės ir atsakomybės už savo gimusį kūdikį jausmas, gimęs kartu su vaikučiu. Pagaliau esminis dalykas, kurį pajutau šiek tiek vėliau, buvo tai, kad baigiasi vienas gyvenimo tarpsnis, prasideda kitas, nuo šiol esu tėvas ir privalau rūpintis šeima – savo žmona ir vaiku. Tiesiog pasijutau labiau subrendęs. Dar vienas dalykas – kartu išgyvenant gimimo stebuklą, tarp manęs ir žmonos išnyko visi iki tol buvusių nesutarimų ir nuoskaudų pėdsakai, todėl galiu tvirtinti, kad gimdymas suartina vyrą su žmona, jau nekalbant, kad tą padaro naujai užgimusi gyvybė, rūpestis, kuris maloniai užgula ir pasiskirsto tarp abiejų tėvų.

Gimdymo ir gimimo vyksme, net jeigu daug ko nesupranti, net jeigu beveik nieko nesupranti, vyrui dalyvauti verta. Išgyventas patyrimas praturtina, suartina su žmona ir gimusiu vaikelio, pagaliau palengvina tapimą tėvais.

Gytis

Gimties stebuklas

Aš jaučiuosi kaip žemė, atbundanti su pirmuoju pavasarinio beržo sulos lašeliu, ir kaip žemė savyje užmezgu, auginu, brandinu... Ir kantriai laikiu. Didžiausias stebuklas šioje žemėje, kurį yra sukūręs dangus – tai gimtis. Jos paslaptis nuostabi ir nepakartojama, niekam neprilygstanti.

Kaip inertiškai bėgančiam krioklio vandeniui aš atsiduoju gimties pradžiai, jos tėkmei ir baigčiai. Išgyvenu tai savyje ramiai, susikaupusi, su begaline meile ir tikėjimu viso to prasme.

Kai skausmas tampa nebepakeliamas, mane globon paima skaidrus ir šiltas vanduo. Juo švelninu savo skausmą.

Mano mažojo žmogučio taip laukiama pirmojo riksmo akimirka išveja iš mano kūno skausmą ir pripildo mane visą didžiuliu dėkingumu. Tai toks metas, kai visa kita šioje žemėje taip nereikšminga ir nesvarbu, nes esi begalinėje euforijoje, pakylėjime, spindesy... Aš bučiuoju vaikelį, ir mano džiaugsmo ašaros atsiduoda bekrašte laime, dvelkia palaima. Toji akimirka – vienintelė tokia gyvenime – nepakartojama, didinga, stebuklinga, šventa ir neliečiama...

Ilsėdamasis ant mano krūtinės, apgaubtas meilės ir šilumos, mažasis žmogutis girdi mano širdies plakimą, kuris jam puikiai pažįstamas, artimas ir skamba lyg gražiausia muzika... Savo maža burnyte ieškodamas ir suradęs tai, ko jam reikia, jis pradeda traukti į save atsineštą su gimimu didžiausią brangenybę, turtą, gyvybės eliksyrą, meilės lašus – pirmąjį, šiltą, saldų priešpienį...

Jausdamasis saugiai ir ramiai, mano mažytis angelas užmiega, ir jis mato tikriausiai nuostabius sapnus, nes jos lūpytės – o stebukle! – šypsosi...

Monika

Apie Kaisos gimimą

Per pusantro mėnesio su vaiku išmokau koja prikimšti skalbimo mašiną drabužių, nusilupti kiaušinių viena ranka ir kitokių stebuklų. Pagal tai, kiek prašvitę, beveik tiksliai atspėju laiką – šią vasarą elgiuosi atvirkščiai nei visi: vakarais atitraukiu žaliuzes, kad naktį nereikėtų degti šviesos, kai mano mergaitė nubunda. Tačiau mažai atsimenu apie jos gimimą – labiau visokias sunkiai aprašomas nuotaikas, nuojautas, detales, negu ką nors objektyvaus.

Paskutinį mėnesį prieš gimdymą, atostogaudami dukrai (tuomet vienturtei, dabar – vyresnėlei) garsiai skaitėme A. Lindgren „Mūsų visų Madikę“: ten dvi sesutės laukia broliuko, o per Kūčias gimsta sesutė, kurią pavadina mamos vardu – Kaisa. Nuo tada mūsų vaikas, kurio laukėmės ir kurio lyties nežinojome, tapo Kaisa: „Kaisa spardosi“ ir pan.

Jau praėjus „teisingai“ gimdymo datai šventėme draugų mergaitės gimtadienį – gėriau vyno ir maudžiausi Šilo ir Tapelių ežeruose – buvau pati storiausia tame žmonių knibždėlyne ir traukiau akį. (Per nėštumą buvau labai bjauri, ir jei pajusdavau į mane įsistebeilijus, ką nors pasakydavau, tarkim, tokį mandagų „Ko žiopsai?“ arba „Ar jūs visus klientus taip nužiūrinėjate?“ – taip užsipuoliau (anot mano vyro) vieną vargšę pardavėją.) Vėlai vakare pajutau, kad lovoje atsirado balutė. Kažkaip išsyk supratau, kad tai vandenys. Skaudėjo. Rytą pasiskambinau pribuvėjai. Žinojau, kad tvarkingi sąrėmiai turėtų atsirasti per 48 valandas. Pirmą dieną bijojau išeiti iš namų – o jei staiga paplūsiu; antros dienos vakarą jau įsidrąsinau – nuvažiavome pirkti tėveliui batų, bet, tiesą sakant, jaučiausi nekaip... Tą patį vakarą (baigiantis antrai kapsėjimo parai, po kokių 45 valandų) vėl prasidėjo sąrėmiai, gana

tvarkingi; bet raminausi, kad vėl, kaip dvi ankstesnes naktis, paskaudės ir praeis.

Įnirtingai stengiausi žiūrėti televizorių, nes nieko kito nebegalėjau veikti. Dar vis neigiau tikrovę, nusiunčiau tėvelį miegoti: vis tiek man niekuo nepadės, o jei reikės, pasišauksiu. Sąrėmiai buvo kas penkias minutes, trukmės nesugebėjau nustatyti: tik vėliau supratau, kad aš iš skausmo užsimerkdavau, o atsimerkusi neatsimindavau, ką rodė sekundinė rodyklė. Taip virtuvėje prastovėjau gerą pusvalandį – priešais laikrodį ir telefoną: ar jau skambinti pribuvėjai?

Vis dar tikėjau (nors vargu bau ar tikėjau), kad praeis, be to – nepatogu skambinti naktį. Kai ryžausi, buvo netoli pusiaunakčio. Vos užsnūdęs, pažadintas ir susijaudinęs tėvelis ėmė ieškoti kojinių; aprėkiau, kad galįs važiuoti ir be jų. Jiedu atvažiavo apie pusę pirmos.

Pribuvėja pamatavo gimdos kaklelio atsivėrimą: „Septyni“. „Septyni yra ar liko?“ – paklausiau bijodama, kad liko. Paskui besipliuškenant baseine ėmė krėsti drebulys, tėvelis pylė karštą vandenį į baseiną. Atrodo, kad tada užgirdau pribuvėją sakant: „Nebus dar nei trečią, nei ketvirtą“. Pažiūrėjau į laikrodį ant sienos: be ketvirčio trečia. Mane apniko neviltis: būčiau norėjusi išgirsti, kad liko vos kelios minutės... Bet gal nuo pykčio ir šilto vandens prasidėjo stangos. Paskui klausiau tėvelio, kaip (t. y. kokioje padėtyje) aš pagimdžiau – neatsiminiau. (Pirma tupėjau keturiom, bet įskaudo riešus, tada atsiverčiau sėdom.) Triauščiau ledukus kaip saldinius – atrodė, kad kitaip nuo vidinio karščio sustos širdis. (Lygiai taip juos triauškiau pirmas dienas maitindama, kai labai skaudėjo nugrauztus spenelius...) Tiesa, ledukai buvo per dideli (tokie buvo šaldymo maišeliai) – užėmė visą burną, ir dėl to nepatogūs.

Kai vaikelis gimė, džiaugtis neturėjau jėgų. Kai pasakė, kad mergaitė, kreipiausi: „Kaisute...“ Kaisa ją vadiname ir dabar, nors užregistravome

poetišku ir švelniu vardu, prie kurio sunkiai pratinamės. Virkštelė buvo trumpa, ją greitai nukirpo. Paklausiau, kiek valandų – 3.45, ir paprašiau, kad mus nufotografuotų. (Kodėl – nežinau; gal kad mėgau žiūrinėti labai gražias ir atviras gimdymų ir vos gimusių naujagimių nuotraukas knygoje.)

Visą nėštumą bijojau nesveiko vaiko – kodėl, nežinau. Vis derėjausi su Dievu: jei tik bus sveikas, niekuo tau nesiskūsiu, nezirsiu ir nebūsiu nelaiminga, kad noriu miego. Gimdymo nebijojau. Ar bijojau pirmojo – neatsimenu, bet turbūt irgi ne. Tik nenorėjau dviejų dalykų: naktinio gimdymo (ką kaimynai pasakys) ir... klizmos – ne jos pačios, bet kad pati nesugebėsiu susitvarkyti. Ką kaimynai pagalvojo, jei pagalvojo, nežinau – man atrodo, mes pernelyg netriukšmavome, niekas nieko nesakė; o klizmos visai neprireikė – turbūt per dvi paras, kol vandenys kapsėjo, kūnas pats susitvarkė. (Šią poetišką detalę miniu todėl, kad suprantu, jog nereikia nieko bijoti iš anksto.)

Pabaigai – ta seniai žinoma tiesa, kad atsiranda ypatingas ryšys su žmonėmis, buvusiais kartu. Tai liks tarp mūsų labiau nei bet kas kita. Placentą palaidojome sode, pavasarį ką nors toj vietoj pasodinsim.

Solveiga





Džiugo kelionė

Mamos pasakojimas

Vėlai vakare beviltiškai bandžiau užmigdyti dukrą (jai dveji su puse), bet „moteriškas solidarumas“ ją kvietė ten, kur šviesu... Mes jau iš anksto stengėmės savo mažylę paruošti gimdymui – skaitėme knygutes, kalbėjomės, kartu lankėmės paskaitose. Tai ir visiškas pasitikėjimas ja padarė stebuklus – dukra ramiai sudalyvavo visame gimdyme!

Dar nešiodama įsčiose, o ypač paskutinį mėnesį, vis bendravau su mažyliu. Galbūt todėl mes puikiai „sutarėme“ jo atėjimo metu: „paprašius“ pailsėti, jis nurimdavo, „pakvietus“ – ramiai riedėdavo žemyn.

Keturių kilogramų mažylis (o gal geriau sakyti „milžinas“) atėjo be plyšimų, trūkimų, nubrozdinimų. Laikas po gimdymo prisipildė džiaugsmo ir ramybės. Taip mažajam žmogui ir prilipo Džiugo vardas.

Tiesa, vos nepamiršau, paskutiniai sūrimiai ir paskutinės stangos buvo visai skausmingi. Porą kartų vos ašaros neištryško... Bet kūdikiui gimus... tas begalinis džiaugsmas ir užplūdusi ramybė – žodžiais nenusakomi.

Jolanta

Tėčio pasakojimas

Mažylio laukimo laikas praėjo taip greitai, kad rodėsi, jog iki pat gimdymo nespėsiu nurimti, nusiteikti ir apmąstyti. Mano laimei, mažylis „palaukė“, kol aš, grįžęs iš darbo, tvirtai tariu: „Darbus baigiau, galime gimdyti“. Vėlai vakare ir pagimdėme.

Visą laiką jaučiau žmonos pasitikėjimą savimi. Aiškiai supratau savo vietą – fiziškai ir moraliai talkinti jai ir pašalinti bet kokius trukdžius, globoti mažąjį Benediktą. Stebėjau viso vyksmo realumu, aiškumu, ko pritrūko per pirmąjį gimdymą. Tada buvau sutrikęs, išsiblaškęs, ir viską prisimenu kaip per miglą.

Viską vainikavo, žinoma, džiaugsmas gimus sūneliui. Visi mėgavomės jo grožiu, odos lygumu, rausvumu ir stebėjomės... dydžiu. Širdyje buvo daug džiaugsmo, nes šį kartą sąmoningai sutikau naują šeimos narį.

Algimantas

Į gimties taką palydėta

Liepos 8 d. Jau antra diena stovykloje. Mamų su vaikais, besilaukiančių mamų. Laukiu savo trečio vaiko. Jaučiu, kad nebedaug liko. Namie net buvo apėmęs liūdesys, kad greitai išsiskirsime. Keista jausti paskutinius pilvo siūbavimus. Ši savaitė skirta tik tam vaikui. Vyresnėliai atostogauja su močiutėmis. Vyras dirba, atvažiuos ketvirtadienį. Rytoj eisime į pirtį.

Liepos 9 d. Vis lyja lyja lyja. Nemaniau, kad galima taip gerai jaustis nuolat pliaupiant lietui. Džiaugiuosi, kad vis tiek galiu maudytis ežere, mankštinuosi. Vaikutis dar patenkintas pilve laukia savo laiko.

Šiandien keliavome į pirtį. Daug nuogų moterų, besilaukiančių ar jau pagimdžiusių ir maitinančių. Visos gražios, spindinčiomis akimis. Išbandėme grožio procedūras. Išsitepėme medumi, sumaišytu su druska, ir įkaitusios bėgome į ežerą. Po dviejų maudynių prasidėjo apeigos. Mane palydėjo į gimties taką. Pasodino ir prausė veidą, pilvą, kojas. Linkėjo, kad vaiko kelias būtų lengvas; kad ir toliau džiaugčiausi savo gražia šeimyna ir visada būčiau laiminga su vyru; kad švytėčiau kaip ir besilaukdama, kad kūnas būtų toks spindintis ir gražus kaip dabar. Iškedeno, iššukavo plaukus, kad palikčiau visas negeras mintis ir nuo šiol mane lankytų tik tyrosios. Po to padovanojo išsiuvinėtus marškinius, kad juos vilkėdama pasitikčiau visus man skirtus vaikus, o vėliau perduočiau savo dukrai, su kuriais ji irgi gražiai ir lengvai gimdytų. Persikėlėme ant kalnelio, į sodybą, ir ten su dainomis, palinkėjimais, dovanomis pratęsėme apeigas. Manęs paklausė, kaip jaučiuosi. Iš tiesų buvau nurimusi kaip jūra prieš audrą.

Dar tą pačią naktį sulaukiau berniuko.

Irma

