

Ádám Judit

dietetikus, perinatális szaktanácsadó

JuDieT.hu magánpraxis

adamTjudit@gmail.com

facebook.com/judiet.hu

Perinatális dietetika - esetismertetés: szuggesztiók “hasfájós” baba vigasztalásakor

Esetismertetés

Szilvi első gyermekes, friss anya. Régen egy utcában laktunk, évekkkel ezelőtt láttam legutóbb, annyit tudok róla, hogy akkoriban még szerette a falmászást. Hamar kiderül, hogy ez még mindig így van.

Most dietetikai és perinatális szaktanácsadásra érkezik 12 hetes kislányával, Zitával.

Elmeséli, hogy a baba “túl sokat” sír, olyankor vigasztalhatatlan, mert “hasfájós”. A gyermekorvos és a védőnő egymásnak ellentmondó tanácsokat adtak neki, ezért keresett fel. Mikor a rendelőbe érkezik sóhajtván lép be, karján hordozóban van az éppen alvó újszülött.

Első találkozásonk

A találkozó elején tudatosan figyeltem a rapport alakításra. Említettük, hogy már régebről valamelyest ismerjük egymást, és örülök, hogy felkeresett. Elmondtam, hogy most nem csevegős “szomszédasszony” leszek, hanem itt, a jelenben egy biztonságos, segítő és támogató közegben van. Hangsúlyoztam, hogy azért vagyok itt, hogy őt meghallgassam és legjobb tudásom szerint segítsen és kísérem, amíg a problémájuk megoldódik (raportba rejtett implikáció 😊). Megbeszéltük, hogy hogyan szólítjuk egymást, röviden a konzultációs kereteket is (idő, helyszín, szabályok).

Szilvi a beszélgetésünk elejétől nyitott, közlékeny, bátran beszél a nehézségekről is. Elmeséli, hogy a szülés nem úgy alakult, ahogy szerette volna, több beavatkozás is történt. De őt már “nem érdekli, hogy vele mi van, mi volt, csak a kislány legyen már végre jól”.

Első találkozásonk 100 perces, szinte csak hallgatom és hallgatom őt. Elmeséli az alvás, altatás, szoptatás, sírás és vigasztalás menetét, szokásaikat, napirendjüket. A gyermek gyarapodása rendben, anya időre szoptat, kizárólag anyatejes a gyermek. A találkozó első felében a kislány édesdeden alszik, majd ébredéskor kedvesen rám néz. Nem ijed meg az idegen arcától egy kicsit sem.

Szerencsém van: az első konzultáció ideje alatt lehetőségem adódik megfigyelni az alvását, egy pelenkacserét, egy nagy sírásból történő vigasztalást és még egy szoptatási helyzetet is. Mindez alatt a gyermek legalább ötvenszer rám vagy az anyjára mosolyog és élvezettel gagyog. Bő másfél óras együttlétünk alatt mindössze 4-5 percet sír.

Számomra ekkorra az körvonalazódik, hogy a gyermek jól van, kiegyensúlyozott és egészséges. Anya viszont nincs olyan jól, kimerült, szorong, elégedetlen, frusztrált, tehetetlennek érzi magát, szégyenli magát.

Jellemző mondatok az anyától:

- “Hibáztam, sorra hibáztam, most is hibázom.”
- “Nem most, talán nem így kellett volna belekezdeni.”
- “Mindegy minden, csak ő legyen jól.”
- “Nehezen szültem, meg tejem se volt.”
- “Nem fért ki normálisan.”
- “Még mindig fáj.”
- “Most akkor ássam el magam?”
- “Alkalmatlan vagyok.”
- “Biztosan rémes anya vagyok.”
- “Iszonyú büntudatom van.”
- “NEM ALSZUNK!”

Rátérünk a kislány sírásának elemzésére is. Megtudom, hogy a gyermek hetente kb. öt napon sír hosszabban, maximum 1 órát naponta összesen, ennek egy részében viszont igazán keservesen. Szilvi megfogalmazása szerint nagyon nehezen vigasztalható ilyenkor. Kérdéseimre megtudom, hogy ölbe vételre, ritmusos ringatásra általában nehezebben, mellretételre hamarabb megnyugszik.

Egy példa a beszélgetéseinkből

<p>Én: Hetente hány napon fordul elő, hogy hosszabb ideig sír Zita? Szilvi: Hát... majdnem minden nap, mondjuk olyan négy... nem... öt napon biztosan rengeteget sír. És annyira kivagyok tőle, már a férjem is szerintem kivan tőle, ő keveset van itthon nagyon és csak esténként találkozunk. Tök idegesítő lehet, hogy akkor neki azt kell hallgatnia, hogy a kislányt nem bírom megvigasztalni... Én: Bizonytalan vagy abban, hogy a férjed mit érezhet... Szilvi: Igen... vajon mit gondol rólam, hogy... egész nap így bénázom?!</p> <p>Én: És mit csinál a férjed, mikor így este hazaér? Szilvi: Hát, kábé... kezét mos és átadom neki a picit, elringatja, nevetgél vele és Zita már meg is nyugszik. Biztosan az agyára megyek, hogy hazajön és sírás van, és még ezt a megnyugtatót is neki kell csinálnia...</p> <p>Szilvi itt hosszú szünetet tart, kivárom... végül sóhajt, megint szünet...ezután megszólalok: Én: Mondta már a férjed, hogy zavarja őt Zita sírása? Szilvi: Hát, ezt így még nem...</p>	<p>érzelmi visszatükrözés, nem mondta, hogy bizonytalan, de észreveszem és visszamondom neki</p>
<p>Én: Azt hiszem, ez Laci szempontjából egy szép jelenet is lehet. Hazajön, látja, hogy a felesége és a kislánya épségben és</p>	<p>átkeretezés</p>

<i>egészségben, szeretetben várták őt haza. Kezet mos, lemossa a "munka porát", innentől veletek foglalkozik. Büszkén veszi a kezébe a kislányát és boldog, amiért Zita rámosolyog. Ő maga pedig örül, hogy az apukája lehet. Talán csodál is téged...</i>	
Szilvi: <i>Igen.... igaz, ezt szokta is néha mondani, hogy "hihetetlen anya vagyok" és hogy elképesztő, hogy világra hoztam és hogy a mellemből tudok táplálni egy önálló emberi lényt.</i>	
Én: <i>És így is van. Elképesztő, hogy ilyen erős vagy, világra hoztad és azóta is a saját erődből tudod táplálni ezt az önálló emberi lényt.</i> Szilvi csak mosolyog.	Parafrázis, kicsit átfogalmazva megerősítem

Szuggesztív technikák a válaszkész szoptatás elősegítésére

Az első találkozásunkkor Zita ébredés után körülbelül tíz perccel nyugtalankodni kezdett. Kíváncsian figyeltem Szilvi reakcióját, de azt láttam rajta, hogy próbál a saját monológjára figyelni, hogy ne veszítse el a fonalat, miközben Zita egyre zaklatottabban forgolódik az ölében. Egyértelmű éhségjeleket mutatott (cuppogás, fejforgatás, bimbó keresése, stb.). Láttam, hogy Szilvi nem reagál ezekre, viszont szóvá tette, hogy "még nem lehetsz éhes, két órája ettél". Itt kénytelen voltam közbelépni. Kihívás volt, hiszen itt a SASOK előtti időkből talán az a mondat jött volna, hogy "dehogynem..., ő nem ismeri az órát, ezek bizony a korai éhségjelek".

Ehelyett kis hezitálás után azt mondtam:

Én: <i>Nagyon figyelsz rá, azt is tudod, mikor evett pontosan. <u>Igazad lehet, hogy nem éhes.</u> Van olyan baba, akinek teljesen elég, ha 2-3 óránként kerül mellre és teljesen jól lakik olyankor.</i> <i><u>De nagyon sok baba eltér ettől.</u></i> <i>Most Zita nyugtalannak látszik, keresgél valamit. Szerinted mit?</i>	Pacing, megerősítés. Normalizálás, nincs egyedül ezzel. Leading, viszem afelé, hogy figyeljen a jelzésekre.
Szilvi: <i>Talán ő mégis szeretne hozzábújni, inni, szopizni egy kicsit.</i> Én: <i>Úgy érzed, erre vágynak?</i> Szilvi: <i>Igen... hmmm... igen.... itt... megszoptathatom?</i> Én: <i>Persze, nyugodtan.</i>	

Finoman vezettem rá, hogy más oka is lehet a szopási igénynek, mint az éhség, és hogy ő, mint a gyermekének teljesen kompetens anyja, képes ezt is figyelembe venni. A rövid beszélgetés végére úgy kanyarodott ki, hogy nem én mondtam meg a "helyes megoldást", hanem az anya hangolódott rá a csecsemő igényeire.

Az első találkozó után megfogalmazott céljaim

A konzultáció során úgy tapasztaltam, hogy nagyobb részben lelki támogatásról és perinatális gondozásról lesz itt szó, mint dietetikai ellátásról vagy táplálási gondról. Édesanya kimerült, segítsége kevés, kompetenciájában megingott, gyermek jelzéseire, anyai ösztöneire fél hagyatkozni.

Témánk lesz a jövőben a szülésélmény feldolgozása, a csecsemők “normál” működésével kapcsolatos információk átadása, anyai kompetencia-érzet növelése azáltal, hogy odairányítom a reflektorfényt, amit már eleve jól csinál (pl. ringatás, vigasztalás, éneklés, mondókázás, mesélés, sok bőrkontaktus, kitartás a szoptatás mellett...). Emellett új eszközöket mutatok neki pl. hordozás, zene, megfelelő testhelyzetek a csecsemő számára, babamassázs, igény szerinti szoptatás (nem csak a baba igényei szerint!), együttalvás, stb. Az anya jelét mutatja a kimerültségnek, néha rossz lelkiállapotnak, ez különös odafigyelést igényel. Ennek érdekében feltérképezzük, hogy milyen lehetőségei vannak segítséget kérni a családtól, barátoktól, háztartási segítőtől. Körüljárjuk, hogyan tudjuk az elégedettség, elismertség, önbecsülés érzését fokozni, valamint az anyának a rendszeres és tervezhető rekreációra módot találni.

Tervezett technikák a következő találkozóra

Mivel még képződő SAS voltam, úgy döntöttem, tudatosan és célzottan felkészülök a következő találkozó(i)nkra. Alább bemutatok néhány példát.

Pozitív szuggesziók a ‘jó’ anyaságra és gyermek egészségére vonatkozóan:

“Kihordtad és megszülted Zitát... Képes voltál egészségben... saját tested... és lelked erejéből... hordozni... táplálni... védeni... szeretni őt. Pontosan úgy szereted, ahogy neki arra a legjobban szüksége van.

Ösztönösen tudod... érzed, hogy mi a jó neki...”

Szoptatás

Második konzultációnkon a következő szuggeszió sor alkalmazására volt lehetőségem.

Erős tejleadó reflex miatt a baba a szoptatás elején nyugós, nehezen találja a megfelelő ‘fogást’ a mellen, mert ömlik a szájába a tej. A gyermek hangos sírással jelzi, hogy így nem tud szopni, amit az anya nem ért, saját ügyetlenségének tulajdonítja, illetve úgy érzi, hogy biztos valami baj van a babával. Szilvi rendkívül feszült lesz ettől, hangján, mozgásán látom, hogy tehetetlenségében idegeskedik, mondja is, hogy *“olyan ügyetlenek vagyunk”* és *“ezért nem szeretek nyilvánosan szoptatni”*. Megfelelő szoptatási tippek mellett a következő szuggesziókat alkalmaztam, miközben próbálta mellre tenni Zitát:

“Szabad ügyetlenkedni. Szabad kísérletezni. Szabad próbálkozni. Szabad gyakorolni. Szabad keresni, hogy hogyan lesz hatékony. Szabad keresni, hogy hogyan lesz kényelmes.

(áthangolás, a Szilvi által használt “ügyetlenkedünk” szót a gyakorlás, keresés felé hangolom át, miközben folyamatosan a kétértelműen pozitív jelentésű “szabad” szóval támogatom meg). A szopást Zitának is, mint bármely babának, még gyakorolnia kell, hogy hogy kell csinálni. Sok finom, tápláló tej van számára, és ez nagyon jó. Ezt ő is tudja. Biztonságban

van, vigyázol rá, miközben ő gyakorol és keres. Olyan ez, mint a falmászás (metafora). Ahhoz, hogy felérj a fal tetejére, először meg kell találnod az első kapaszkodót. Zitának is... ahhoz, hogy jóllakjon... kielégüljön... megnyugodjon... talán el is elaludjon... (jövőorientáció a közeljövőre, a szoptatás utáni vágyott állapotra) először meg kell tanulnia ügyesen bekapni a mellbimbót. Ez eltarthat egy kis ideig, amíg ez sikerül (implikáció: sikerülni fog). És tudod, ez már olyan sokszor sikerült, megtörtént (implikáció: megint fog)... mikor sikerül neki, megnyugszik... és nagyokat kortyol. Pont, mint amikor mászol fel a falra.... és egyik kapaszkodó.... jön a másik után.... és csak lépdelsz, haladsz, menetelsz felfelé. Ő is így lakik jól. (implikáció: jól fog lakni). Lépésről lépésre. Eleinte hosszabb időt vehet igénybe, míg megtalálja az első lépést.... Ez egyre könnyebben megy majd.... Ilyenkor arra van szüksége, amit épp most is csinálsz... hogy Te.... Anya (kompetencia hangsúlyozása) pont így, ilyen higgadt... békés.... szeretettel... és türelemmel.... fordulj felé. A megfelelő technikával..., mozdulattal... segíted őt... hogy ügyesen tudjon.... rákapni a mellede... (Végig beszélek, amíg ez bekövetkezik, közben nagyon fülelek, és amikor látom, hallom, hogy sikerült, nagyokat kortyol, akkor csak ennyit mondom:) "Látod is... hallod is... érzed is... milyen szépeket, nagyokat kortyol, pont így, nagyon jó..."

...és itt csendben maradtam, hadd élvezzék ki ezt.

Szilvi ekkor percekig nézte és elrévedve mosolygott Zitára. Sok idő telt el, mire felnézett és megszólalt.

Visszajelzés

Második konzultációnk után a következő üzenetet kaptam Szilvitől (idézet egy hosszabb levélből):

"A beszélgetésünk után meglepően hamar, sokat javult a helyzet. Most már nem csak elhiszem neked, hanem értem, hogy ha sír, az nem feltétlenül jelenti azt, hogy baj van és béna vagyok. Sokkal nyugodtabban állok hozzá a megvigasztalásához, így jobban sikerült is. Egyáltalán nem nézem már úgy az órát, mint az első három hónapban. Nem méregetem naponta háromszor-négyszer. Zitus rögtön enni kap, amikor kér. Így jóval többször szopizik egy nap, mint eddig, de már nem nézem, hogy mekkora mennyiségeket. Van, amikor csak pár kortyot kér, van amikor fél órát is szopizik és belealszik. Azóta sokkal kiegyensúlyozottabb, úgy látom kevesebbet sír és egyetlen hét alatt óriásit hízott! 😊 Egyszer még egy falmászásra is elkísért! 😊😊😊 Persze végigaludta."

A további konzultációkon hasonló sikerek elébe nézünk :)