

## Parakvöld – frábær byrjun á fullkominni fæðingu

Sæl elsku Auður og þið fallegu jógabumbukonur.

Við hjónin eignuðumst okkar þriðja barn, litla stúlku, aðfaranótt 5. Sept 2011. Hún var rúm 14 merkur og 51 cm en áætlaður fæðingardagur var 25. Ágúst. Fyrir eigum við hjónin tvo drengi og höfum líkt og í þessu tilfelli þurft að bíða eftir þeim þannig að það kom okkur ekkert á óvart. Þeir hafa komið í heiminn þegar náttúran hefur tekið dýfur. Sá fyrri þegar um 19 gráðu frost var í Reykjavík og hafði ekki mælst meira í 100 ár og sá seinni þegar jörðin hristist og skalf í síðasta suðurlandsskjálfta og voru þeir kallaðir Frosti og Skjálfti fyrstu dagana. Spennan var mikil á heimilinu þar sem við höfðum ekki fengið að vita kyn barnsins og biðu allir spenntir hvort þriðji strákurinn bættist í hópinn eða lítil prinsessa mætti á staðinn. Þegar Katla gamla fór að hrista sig dagana fyrir fæðinguna varð okkur ekki um sel, það skyldi þó ekki vera að þetta yrði kanski bara Gosi.....

Við vorum nú farin að vona að krílið okkar færi að láta á sér kræla þar sem ég var komin 11 daga framyfir. Við vorum þó alveg búin að búa okkur undir það að þurfa að bíða þar sem drengirnir okkar tveir hafa látið bíða eftir sér í rúmar 2 vikur fram yfir 40 vikur. Í báðum fyrri fæðingunum hef ég þurft að fara í gangsetningu en var að vona að ég myndi fara sjálf af stað í þetta skiptið. Meðgangan hafði gengið nokkuð vel en mér fannst ég þreyttari á þessari meðgöngu en á þeim fyrri enda tveir orkumiklir strákar á heimilinu sem þurfti að hugsa um og því minni tími fyrir hvíld og dekur.

Fyrri fæðingar hafa gengið nokkuð vel þrátt fyrir að ýta hafi þurft við þeim. Þær eru þó mjög ólíkar þar sem fyrri fæðingin tók um 20 klst frá fyrsta stíl og endaði með að ég þurfti að fá mænudeyfingu en sú seinni tók einungis 3 klst. Ég var einnig búin að vera í jóga hjá Auði á báðum fyrri meðgöngum og hefði því getað nýtt mér jóga í fæðingunum þó ólíkar væru.

Ég var svo heppin að lenda hjá ljósmóðurnema í mæðravernd í þetta skipti sem var að gera verkefni þar sem hún fylgdi konu eftir í mæðravernd, fæðingu og sængurlegu líkt og MFS kerfið var á sínum tíma. Hún var alveg yndisleg og vildi allt fyrir okkur gera til að allt gengi sem best.

Eins og áður segir þá hef ég alltaf gengið fram yfir og það var engin breyting á því nú. Ég hafði alveg eins átt von á því og á meðan ég beið fór ég í góða göngutúra, hitti vinkonur og svo í jóga og reyndi að láta mér líða vel þessa daga. Ég held að það skipti máli að haf eitthvað fyrir stafni og dreyfa huganum og muna að meðgangan getur verið allt að 42 vikum.

Þegar meðgangan var orðin fullar 40 vikur hitti ég ljósmóðurina og hún bauð okkur að koma upp á fæðingardeild til að fá örvunarnálar til að undirbúa það að koma fæðingunni af stað. Við þáðum það og fórum fyrst þegar ég var komin 5 daga framyfir. Tveim dögum seinna þá komin 41 viku, hitti ég aftur ljósmóðurina í mæðraverndinni og var þá reynt að hreyfa við belgjum. Þetta hefur verið reynt á fyrri meðgöngum en ekki gengið þar sem leghálsinn er ekkert stytur og enn afturstæður. Að þessu sinni var sama sagan. Við tókum fréttunum af yfirvegun og bjuggum okkur enn betur undir fæðinguna. Allt var tilbúið, búið að mála íbúðina innan sem utan, koma yngri drengnum fyrir í nýju herbergi, þrifa hátt og lágt..... sem sagt fyrsta flokks hreiðurgerð :-)

Ljósmóðirin okkar bauð okkur svo að koma aftur upp á fæðingardeild í nálar og fórum við það um kvöldið. Sú sem var að aðstoða hana spurði hvort við vildum ekki að hún reyndi aftur að hreyfa við. Jú við þáðum það. Nú var skoðunin heldur hagstæðari og hægt að losa aðeins um. Ég fékk smá samdrætti í kjölfarið og við fórum út með smá tilhlökkun og hjartsýni í farteskinu. Kannski var eitthvað að fara að gerast. Það var þó ekki og ég dreif mig í dansjoga á laugardegi og dansaði vel. Við hjónin höfðum ekki komist á parakvöld og ég hafði því í hjartsýni látið skrá okkur hjónin á parakvöld á sunnudagskvöldi þrátt fyrir að vera komin 41 viku og 3 daga, sagði við Auði „ég læt þig bara vita ef við komumst ekki“

Þegar ég vaknaði á sunnudagsmorguninn hafði slímtappinn losnað en það hafði ekki gerst á fyrri meðgöngum. Ég fann þó ekki fyrir öðrum einkennum en hélt í vonina að eitthvað væri að gerast. Ljósan okkar hringdi svo í mig á sunnudeginum og bauð okkur að koma einu sinni enn í nálar og skoðun. Ég hafði fundið fyrir nokkrum samdráttum um daginn en ekkert meira eða minna en dagana á undan. Við mæltum okkur mót þannig að við gætum svo mætt á parakvöldið í kjölfarið. Við skoðun kom í ljós að leghálsinn var aðeins stytur orðin mjúkur og hægt að losa um belgina þannig að útvíkkun var 2-3. Við vorum hin ánægðustu og fórum brosandí í Borgartúnið til að taka þátt í parakvöldinu.

Á meðan Auður talaði og fræddi mennina okkar svo fallega um allt það góða sem jógað getur gert fyrir okkur á meðgöngunni og í fæðingunni og hvernig mennirnir okkar gætu hjálpað okkur konunum og stutt okkur í gegnum allt ferlið fór samdráttunum að fjölga og þeir voru nú nokkuð reglulegir á ca 15 mín fresti. Í hléinu hringdum við heim í foreldra mína sem höfðu komið til að vera hjá drengjunum okkar meðan við skrippum á parakvöldið. Ég sagði mömmu hvernig staðan væri og hún sagðist skyldi fara með þá með sér og leyfa þeim að gista það gerði þá ekkert til þó þeir gistu eina nótt hvort sem fæðingin myndi fara af stað eða ekki.

Ég fékk alveg sérstakt dekur á nuddbekknum hjá Josy þar sem ég var komin lengst af þeim konum sem voru á parakvöldinu og náði að slaka vel á í æðislegu andrúmsloftinu. Einnig fékk ég nudd hjá manningnum mínum þannig að ég var vel slök og var farin að anda haföndun í gegnum samdrættina sem komu með reglulegu millibili. Við kvöddum og þökkkuðum fyrir okkur og ég sagði við Auði að mér þætti ólíklegt að ég mætti í Joga daginn eftir þar sem það voru um 10 mín milli samdráttanna. Mér leið mjög vel og var að verða sannfærð um fæðingin væri að fara af stað.

Á leiðinni heim hringdi ég í mömmu til að athuga hvort ekki hefði verið allt í lagi með drengina okkar og hvort þau hefðu ekki munað eftir öllu, leikskólatöskunni, skólatöskunni, sundtöskunni og gaf fyrirmæli um hvenær og hvar strákarnir okkar ættu að mæta í skóla og leikskóla daginn eftir.

Við komum heim um kl 22:30 og nú voru einungis 6-7 mín á milli samdráttanna, þeir farnir að standa lengur og verða harðari. Við kláruðm því að ganga frá í töskuna, fengum okkur að borða í rólegheitum, kveiktum á rólegri tónlist og kertum og manningnum mínum þótti komin tími til að raka sig, gat ekki tekið á móti ungarbarni með svona harða skeggrót.....

Ég vaggði mér á boltanum mínum og réri mjöðumum á milli samdráttanna. Einnig fannst mér gott að sitja öfugt á stól með háu baki og halla enninu upp að bakinu. Ég náði vel að anda og slaka í gegnum bylgjurnar, bauð þær velkomanar reyndi að hjálpa til með að slaka niður í tær og þakkaði þeim fyrir þegar þær liðu hjá.

Um hálf tólf voru orðnar einungis 4 mín á milli hríðanna. Við hringdum því í ljósuna okkar sem sagði okkur að við skyldum fara að tygja okkur upp á deild við myndum hittast þar.

Við komum þangað um miðnætti og við fórum á hreiðrið og fengum æðislega stofu með stóru baði. Ég kom mér fyrir á boltanum og hallaði mér fram á grjónapúða og náði góðri slökun með haföndun og einbeitingu á þriðja augað. Maðurinn minn sem var með splunkunýtt skýrteini upp á dekurmeð af parakvöldinu hélt áfram að halda við mjóbakið, spreypja slökunarspreyi og gefa mér vatn að drekka á meðan ljósan undirbjó skoðun. Þegar ég var skoðuð stuttu eftir komuna var ég komin með 6-7 í útvíkkun og ég spurði hvort ég mætti fara í baðið. Það var sjálfsagt og þvílík dásemd að fara ofaní vatnið. Þá náði ég enn meiri stjórn þannig að samdrættirnir urðu mun viðráðanlegri, ég fagnaði komu hvernar hríðar, bauð hana velkomna, gerði mitt besta til að hjálpa henni að vinna sína vinnu með öndun og slökun, kvaddi hana svo þegar hún leið hjá og þakkaði henni fyrir að færa mig nær elsku litla krílinu

okkar. Ljós móðirin okkar hélt áfram að gera allt eins kósí og hægt var og þó að ekki meigi vera með lifandi kerti á spítalanum kom hún með lítil rafmagnskerti og deyfði ljósin og fylgdist með. Það var eins og maðurinn minn læsi hugsanir mínar, hann stýrði tónlistinni, gaf mér að drekka og kaldan klút á ennið án þess að ég þyrfti nokkurn tíma að biðja um það. Ég reyndi allan tíman að hugsa hriðarnar ekki sem verki heldur sem bylgjur og tókst það alveg ágætlega og mér fannst það hjálpa mikið. Ég hvarf algerlega inni mig og náði fullkominni einbeitingu.

Það var nokkuð jafnt á milli hriða og þær komu ekkert allt of þétt. Eftir nokkurn tíma (sem ég geri mér enga grein fyrir hve langan) vildi ljós móðirin að ég kæmi uppúr þannig að hún gæti skoðað mig til að sjá hvort útvíkkunin héldi ekki örugglega áfram en hún sagði að stundum gæti hægt verulega á henni þegar maður færi í vatnið. Ég var því lokkuð uppúr vatninu og skoðuð og útvíkkunin var orðin um 8. Það var ágætt að koma aðeins uppúr og hreyfa sig aðeins. Ég settist smá stund á boltan ruggaði mjöðmunum til og fór að óma í gegnum hriðarnar. Ég hugsaði til allra kvennanna í heiminum sem voru í sömu sporum og ég að koma kraftaverkunum sínum í heiminn og ekki allar svo heppnar að hafa svona góðar aðstæður og ég. Ég hugsaði alla góðu punktana sem Auður hafði með sinni einstöku lagni náð að láta síjast inn í undirmeðvitundina. Líkaminn minn þjónaði engum öðrum tilgangi en að opna farveg fyrir þessa litlu manneskju sem var á leiðinni og við biðum svo einlæglega spennt eftir að hitta.

Ljós móðirin bætti heitu vatni í baðið og bauð mér að fara aftur ofaní sem ég þáði. Nú voru hriðarbylgjurnar orðnar nokkuð harðar og lögðust mest á mjóbakið. Aðstoðarljós móðirin kom inn til að kanna hvernig gengi og spurði mig hvort ég vildi nálar í bakið til að sjá hvort verkirnir minnkuðu. Við nálarnar minnkuðu verkirnir mikið í bakinu en færðust fram á lífbeinið. Það komu tvær kröftugar hriðar, belgurinn sprakk og ég man ég hugsaði nú væri ekki langur tími í að við fengjum litla barnið okkar í hendurnar. Ljósan þreyfaði og vitið menn útvíkkun orðin 10.

Eftir smá hlé á hriðunum kom svo rembingspörf. Það hefur komið mér á óvart í öllum fæðingunum hversu mikill ógnarkraftur kemur fram í gegnum rembingshriðanar. Stórkostlegur frumkraftur sem býr þarna innra með manni. Rembingshriðarnar komu með reglulegu millibili og mér gekk vel að stjórna þrýstingnum þannig að hann yrði ekki of mikill í einu. Náði svo að slaka vel á á milli og safna kröftum fyrir næstu. Eftir nokkra rembinga fann ég svo fyrir kollinum og það var mikil hvatning þannig að í næsta rembing sinni litla prinsessan

okkar í heimin svona líka fullkomin og fin. Þarna var klukkan 3:40 og ekki nema 5 klst síðan við hjónin vorum í dekri á parakvöldi í Lotus Joga sem var meirihátta byrjun á þessari fullkomnu fæðingu. Pabbinn klippti svo á naflastrenginn og fékk hana í fangið á meðan mamman fæddi fylgjuna og var skoðuð. Ekki þurfti að sauma eitt einasta spor og litla skvísan var komin á brjóst stuttu síðar. Yndisleg stund sem ég er óendanlega þakklát fyrir.

Í þessari fæðingu upplifði ég algera stjórn, fullkomna slökun og frábæra samvinnu milli okkar hjóna, barnsins okkar og ljósmóðurinnar. Littli engillinn okkar fór strax á brjóst og hefur verið eins og ljós síðan þá. Heimurinn minnkar og snýst allur um þetta litla kraftaverk, annað skiptir ekki máli á meðan. Stóru bræðurnir eru mjög stoltir og duglegir að hjálpa til við að hugsa um litlu systur sína. Þegar ég horfi á litla undrið mitt vildi ég óska að ég gæti hægt aðeins á tímanum til að njóta þessara daga aðeins lengur því þeir eru svo ósköp fljótir að líða.

Elsku jógabumbur, jóga hefur kennt mér svo margt og ég hef getað notað það í gegnum ýmsar aðstæður sem hafa komið upp í minu lífi fyrir utan að veita mér þau forréttindi að geta notað þessa tækni í fæðingunum mínum. Munið að treysta á innsæi ykkar ekki bara í fæðingunni heldur líka í lífinu. Trúið mér þið eigið eftir að fá alls konar ráð um það hvernig þið eigið að takast á við uppeldi barnanna ykkar og aðstæður sem koma upp vegna þeirra, frá vinkonum, ömmum, heilbrigðisstarfsfólki og fleirum. Munið bara að þetta eru litlu börnin ykkar og treystiði á ykkar innsæi og ykkar tilfinningar þegar þið takið ákvarðanir um hvernig þið viljið hafa hlutina.

Elsku Auður við hjónin þökkum innilega fyrir okkur og verðum ævarandi þakklát.

Kv Sólrún, Daníel og litla prinsessan