

Ég andaði haföndun og lét óttann lönd og leið.

Hæ elsku Auður og allar fallegu jógakonur,

Mig langar svo að deila með ykkur sögunni af því þegar Úlfur kom í heiminn, enda átt jógað sinn þátt í því og breytti gangi mála svo um munaði.

Meðgangan gekk með eindæmum vel, ég var hraust og glöð og ástfangin, fékk bara hrós í hverri mæðraskoðun og hlakkaði sannarlega til að hitta soninn sem ég hafði fengið staðfest að væri von á og fyrir löngu búin að nefna hann Úlf. Það eina sem skyggði á gleðina var sú staðreynd að ég var svo logandi hrædd við fæðinguna að stundum gat ég ekki sofnað á kvöldin, lá bara og kjökraði yfir því að hið óumflýjanlega vofði yfir; barnið yrði ég að fæða. Þetta var ótti sem ég hafði lengi glímt við og hann snarversnaði þegar ég varð ófrísk.

Ég reyndi að fá ljósmóðurina sem sá um mæðraskoðanirnar til að samþykkja að ég fengi bara að fara beint í keisaraskurð en hún tók það ekki í mál. Ég var orðinn heldur örvæntingarfull þegar örlögin gripu í taumana. Þegar ég var komin rúmar 20 vikur á leið hitti ég ljósmóðurnema sem var á ferðalagi í Mývatnssveit. Ég trúði henni fyrir fæðingaróttanum og hún ráðlagði mér eindregið að prufa meðgöngujógað hjá Auði. Hún sagði að það væri alveg ótrúlegt hvað jógakonurnar væru óhræddar og yfirvegaðar í sínum fæðingum, það hefði hún oft séð.

Og mikið rétt. Ég fór að stunda meðgöngujógað og fann loksins einhverja ró í mínum beinum. Æfingarnar, félagsskapurinn, fæðingarsögurnar og ekki síst slökunin hjálpaði mér að skilja að það væri engin ástæða til að óttast. Þetta kynni líkami minn betur en mig grunaði og best væri að láta hann að ráða för og leyfa huganum bara að slaka á og njóta á meðan. Þannig var það að ég undirbjó fæðinguna með ædruleysi og slökun að vopni. Ég var staðráðin í að hlusta á líkamann, anda mig í gegnum verkina og taka hverju sem mín biði af ró og yfirvegun.

Það var svo að klukkan níu að morgni setts dags, 7. október, að ég fann fyrir fyrstu hríðarverkjunum. “Ókei, þetta er stundvísá týpan!” hugsaði ég og reyndi að sofa svolítið lengur. Það gat ég ekki fyrir spenningi, svo ég hringdi í Odd. Við ákváðum að vera bara róleg og sjá hvernig verkirnir þróuðust, áður en við færum að bruna upp á deild eða hringja út okkar fjölmörgu foreldra og systkini.

Dagurinn leið, ég fór aðeins í göngutúr, horfði á sjónvarp, borðaði svolítið, fékk mér smáblund og alltaf komu verkirnir með reglulegu millibili. Ég var fullkomlega róleg á meðan, andaði með hafönduninni og hugsaði um barnið, baðað ljósi, á leiðinni til okkar. Oddur var hjá mér allan tímann og dundaði sér við að taka til í tösku það sem þyrfti að fara með upp á spítalann. Um fimmleytið voru verkirnir orðnir ansi harðir og bara 3 mínútur á milli þeirra. Þá hringdum við upp í Hreiður og töludum við ljósmóður í dágóða stund. Ég átti orðið mjög erfitt með að tala meðan hríðarnar stóðu yfir og hún hvatti okkur til að koma bara uppeftir.

Við vorum komin upp á Hreiður um hálfsex og þá kom í ljós að ég var með fjóra í útvíkkun og fullstyttn legháls. Ljósmóðirin var hlýleg og sagði mér að þetta væri allt hið besta mál og að barnið myndi sennilega fæðast á næstu klukkutímum. Það voru svo góðar fréttir að ég tvíefldist bara og fann að ég var að

gera allt rétt með því að einbeita mér að önduninni og leyfa líkamanum að gera þetta á sinn hátt.

Okkur var vísað inn í stórt herbergi með hjónarúmi, einkabaði og hægindastól og ég kunni strax vel við mig. Ég sagði ljósmóðurinni að ég hefði verið í jóga og þá bauð hún mér að hlusta á Grace diskinn, sem ég þáði með þökkum. Svo vorum við bara þarna tvö, ég fékk fótanudd með lavenderólfunni sem ég tók með til að minna mig á slökunarspreyið góða, og við spjölluðum um alla heima og geima á milli þess sem verkirnir komu og ég þurfti að þagna, anda og hugsa inn á við. Mér leið svo vel þarna, með ástinni minni, Grace tónlistinni og lavenderilminum að ég mundi ekki einu sinni eftir því að vera hrædd!

Þegar útvíkkunin hafði náð sex var látið renna í stóra baðkarið sem var inni í herberginu okkar, ljósin slökkt og kveikt á kertum. Þá voru verkirnir orðnir mun verri og líka styttra á milli þeirra. Ég þurfti að hafa mig alla við að láta ekki sársaukann ná tökum á mér og halda rónni, slaka bara á og leyfa þessu að hafa sinn gang. Baðið hjálpaði heilmikið og smám saman slakaði ég svo vel á að ég náði að dotta á milli hriða. Allt í einu var klukkan orðin ellefu og ég beðin um að koma upp úr baðinu svo að hægt væri að athuga útvíkkun og hjartslátt. Þegar upp úr baðinu var komið urðu verkirnir miklu sárari og ég átti verulega erfitt með að liggja útaf meðan monitorum var komið fyrir. Öndunin átti nú hug minn allan, ég var í eigin heimi og hugsaði bara um að anda með hafönduninni og gera allt sem líkaminn bað mig um, hvort sem það var að standa, sitja, rugga mér eða lemja höfðinu taktfast í bringuna á Oddi. Hann var svo skilningsríkur og hjálpsamur að það var engu lagi líkt. Við vorum eins og ein manneskja og það var frábær upplifun fyrir okkur sem par.

Þegar þarna var komið sögu hafði útvíkkunin náð 9 og ljósmóðirin sagði að það eina sem stæði í veg fyrir tíunni væri að vatnið væri ekki enn farið. Hún bað um að fá að sprengja belgina og ég samþykkti það. Barnið hafði þá kúkað í legvatnið og þar með var mér sagt að ég mætti ekki fæða í baðinu eins og mig hafði langað. Ég varð allt í einu voðalega stressuð og hugsaði “En ég get ekki fætt þetta barn bara venjulega!”. Um leið áttaði ég mig á bullinu í mér og mundi eftir áætlunum mínum um að taka öllu sem að höndum bæri með ró. Ég andaði haföndun og lét óttann lönd og leið.

Klukkan hálf tólf voru vaktaskipti og ég þurfti að kveðja ljósmóðurina sem hafði verið með mér allt kvöldið. Það þótt mér leitt, enda þegar farin að finna rembingsþörf, því ég var svo nálægt takmarkinu og vildi klára þetta með henni sem hafði reynst mér svo vel. Sem betur fer tók ekki síðri ljósmóðir við af henni. Hún stýrði mér varla neitt, sat bara hjá mér og fylgdist með að allt væri eðlilegt, hvatti mig blíðlega áfram og lofaði að ég væri að standa mig frábærlega. Ég lá á hliðinni í hjónarúminu og hélt utan um hálsinn á Oddi. Rembingurinn tók um klukkutíma og ég var orðin ansi óþolinmóð undir restina, fann ekki fyrir sársaukanum því erfiðistilfinningin var yfirsterkari. Ég var þreytt allsstaðar, m.a.s. í rifjakassanum eftir alla öndunina!

Og svo þremur kortérum eftir að settum degi lauk fæddist Úlfur Oddsson. Sigurtilfinningin, að vera loksins búin með þetta þrekvirki sem ég hélt einu sinni að ég myndi aldrei geta, var svo sterk að ég öskraði af gleði. Úlfur var heilbrigður, feitur og rauður með úfið svart hár, 55 cm og 18 merkur. Hans fyrsta verk í þessum heimi var að kúka hressilega á pabba sinn og þá skellihló ég.

Það var voðalega erfitt að bíða eftir að þau lykju saumaskapnum þar sem ég gat ekki haldið á barninu á meðan og hafði afar takmarkaða þolinmæði í að bíða eftir að fá að hafa hann í fanginu. Þá kom sér vel að geta einbeitt sér inn á við og leyfa önduninni að sigra óþolinmæðina.

Þegar öllum frágangi var lokið sat ég lengi, skoðaði litla kútinn minn í rólegheitum og var ægilega glöð með að hafa afrekað að koma honum svona fallega í heiminn, því þetta var sannarlega algjör draumafæðing. Ljósmaðurnar voru afskaplega montnar af mér og sögðu að það væri sjaldgæft að frumbyrjur fæddu 18 marka börn með svona glæsibrag og án inngripa eða lyfja. Það hjálpaði mikið hvað Oddur var frábær liðsfélagi, enda hefur hann verið viðstaddur tvær heimaafæðingar móður sinnar og var vel með á nótunum um hvernig viðeigandi væri að haga sér. En öndunin og hugarfarið gerðu gæfumuninn og það lærði ég í jógatímunum. Takk fyrir mig og gangi ykkur öllum sem allra best!

Kær kveðja,

Sigurlaug Elín