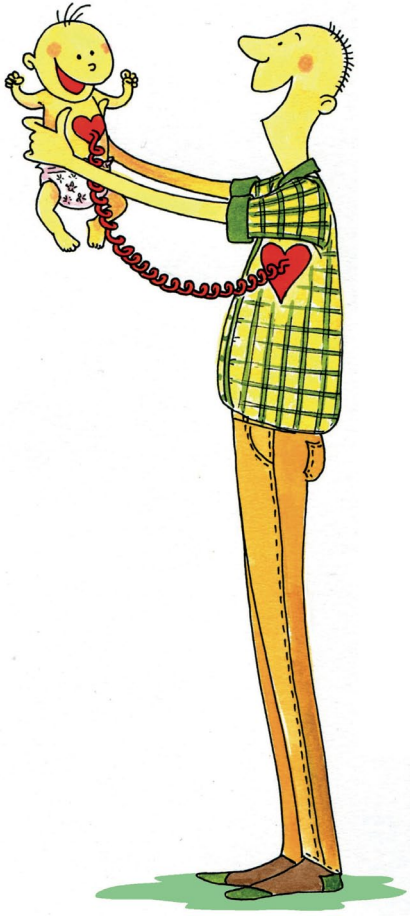
Andrek Andrea – Léder László

APA-füzet

Szűcs Édua illusztrációival



A Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom kiadványa

APA, EZT OLVASD EL!

Apává válni nem kevésbé szép és felelősségteljes feladat, mint anyának lenni. Míg az internet és a könyvpiac hemzseg a kismamáknak szóló weboldalaktól, írásoktól, addig apáknak szóló kiadványokkal nagyon ritkán találkozhatunk.

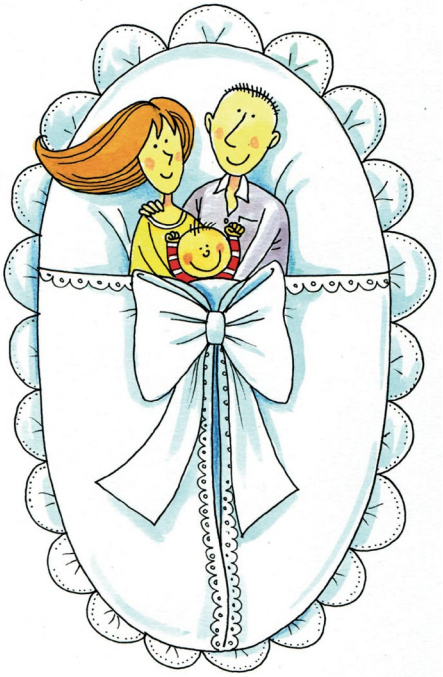
A szakemberek, orvosok, védőnők is főleg a leendő anyával és a babával foglalkoznak, így a férfiakat senki sem készíti fel arra, mi vár rájuk, mi segíthet nekik abban, hogy megtalálják a helyüket új szerepükben.

Szeretnénk most ezen változtatni, és a következő néhány oldalon választ adni azokra a kérdésekre, amelyek tapasztalataink szerint az apákban leggyakrabban felmerülnek.

Miért van szüksége az embergyereknek apára?

A mai napig nagyon sokan – férfiak és nők egyaránt – úgy gondolják, hogy a várandósság, szülés, és a csecsemő gondozásának, nevelésének kezdeti időszakában az apa szerepe másodlagos az anyáéhoz képest.

Jól tudjuk, hogy egy apa nem helyettesítheti az anyát és a legfontosabb anyai szerepeket, mégis azt mondhatjuk, hogy az újabb kutatások eredményei szerint az apa szerepe gyermeke egészséges fejlődésében már a várandósság idején is meghatározóan fontos és közel egyenrangú az anyai szereppel.

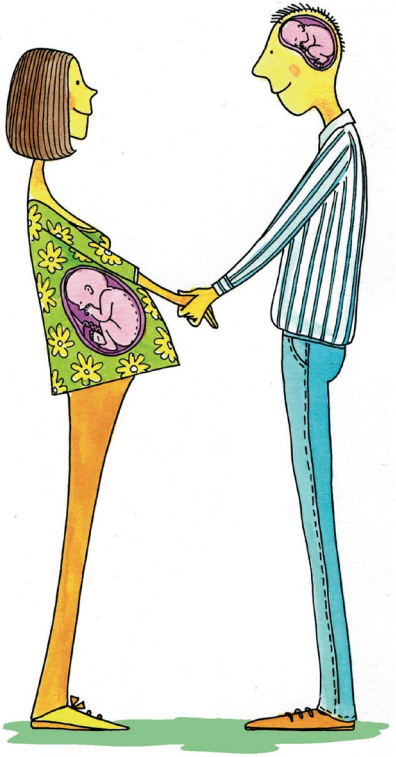


Mikor kezdődik az apa-gyerek kapcsolat?

Gyermekkoromban saját szememmel láttam, amikor egy apa odahajolt várandós felesége hasához és elkezdett kedvesen a születendő gyermekhez beszélni.

A jelenlévők nagyot nevettek az apa viselkedésén, pedig az apa nem viccelődött: úgy gondolta, hogy gyermeke már hallja, amit neki mond.

Ön szerint kinek volt igaza: az apának vagy azoknak, akik kinevették őt?



Mit mondanak a kutatások?

Ha Ön az apával értett egyet, akkor nem jelent meglepetést, hogy mai tudásunk szerint egy gyermek egészséges fejlődését már a „gyermek megszületése” előtt is segíti, ha apai szeretet veszi körül. Hogy ez hogyan lehetséges? A születendő gyermek már a méhen belüli időszak jó része alatt hallja, és egy idő után pontosan megkülönbözteti a körülötte élők hangját. Az apa jelenléte, beszélgetései az anyával vagy akár a magzattal, „eljutnak a gyermek füléhez”. A gyermek megszületése pillanatában már „régi ismerősként” veszi szemügyre szüleit. Emellett természetesen az édesanyának is kellemes élmény azt követni, ahogy az apa a babával foglalkozik már a megszületés előtt is.

A kutatások szerint a születendő gyermek már a méhen belüli időszakban is jól hallja, és egy idő után pontosan megkülönbözteti a körülötte élők hangját.

Várandósak-e az apák is?

Furcsának tűnhet a kérdés, mivel természetesen az apák nem várandósak – abban az értelemben, ahogy az anyák. A gyermek várása a legtöbb apában is komoly lelki vagy akár testi változásokat is előidézhet: ilyen például az anyához hasonló súlygyarapodás, derék és hátfájás, fejfájás, vagy más egyéb olyan panaszok, amelyek a várandósság idején jelentkeznek, és a baba megszületésével nyomtalanul eltűnnek. Az „apai változások" olyan gyakoriak, hogy külön elnevezést is kaptak. A várandósság alatt megjelenő változásokat ún. couvade (ejtsd: kuvád) tüneteknek nevezzük. Mindenestre azt mondhatjuk, hogy a közhiedelemmel ellentétben a várandósság az apákban is komoly változásokat tud okozni.

A gyermek várása a legtöbb apában is komoly lelki vagy akár testi változásokat is előidézhet.

Milyen érzelmeket élnek át a férfiak a gyermekvárás és gyermekágy idején?

Akárcsak a várandós nőknél, a gyermeket váró és kisgyermekes apáknál is nagyon sokféle érzelem jelenhet meg. Az öröm és büszkeség érzése mellett sokszor előbukkannak negatív érzelmek is: a jövővel, a változásokkal, a gyermek egészségével kapcsolatos aggodalmak. Ebben az időben az apák számára is rendkívül fontos, hogy lehetőségük legyen erről beszélni, érzéseiket, aggodalmaikat megosztani.

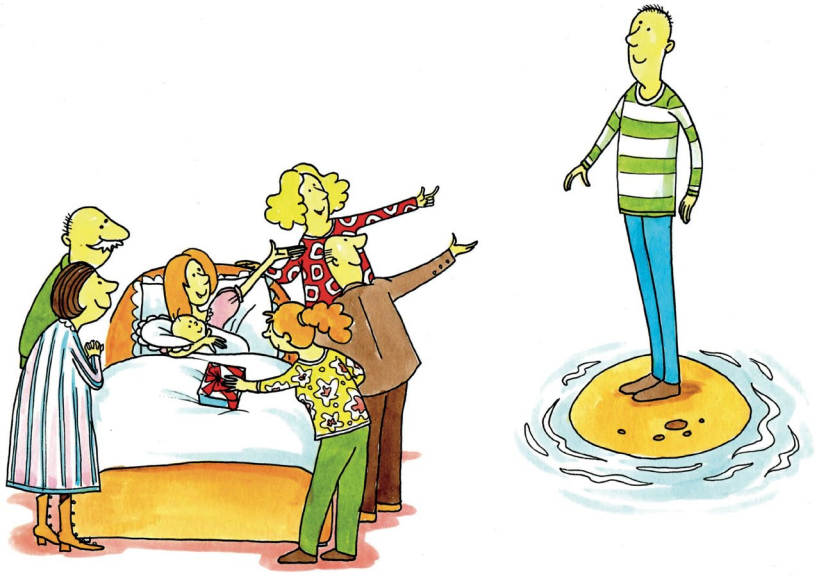
Van-e helye az apának a szülés körül?

Ha körülnézünk a világban, mindenre találunk példát: a férj szülésnél való aktív jelenlététől a teljes távolmaradásig. Napjainkban nálunk is mind több pár dönt amellett, hogy az apák elkísérik a szülő nőket a szülőszobára. Az együttszüléssel kapcsolatos beszámolók vegyes érzelmekről tanúskodnak. Az együttszülés élménye akkor válhat összetartó erővé, ha az adott pár kapcsolatába illeszkedik, ha a döntést nem a divat vagy külső nyomás, hanem belső meggyőződéstől hajtva hozta meg mindkét fél. Ilyen értelemben nincs helyes vagy helytelen döntés: együtt és külön szülés is lehet a kiindulása a babával való harmonikus, biztonságot nyújtó kapcsolatnak.

Mai tudásunk szerint a gyermekhez való kötődést nem az határozza meg, hogy az apa jelen volt-e ténylegesen a szülőszobán, sokkal inkább a születő gyermekkel kapcsolatos hozzáállása, érzései, beállítódása. Amennyiben az együttszülés mellett döntenek, fontos, hogy még a szülés előtt merjék egymással megosztani vágyaikat, félelmeiket, és azt, hogy mit vár(-hat)nak egymástól majd a szülőszobán.

A legfontosabb azonban a rugalmasság: a szülést kísérő tényleges vágyak, kérések „írhassák felül” az előzetes megállapodást.

Egymás feltétel nélküli elfogadása a szülés során rendkívüli módon elmélyíti az egymáshoz tartozás és bizalom érzését.



Mai tudásunk szerint a gyermekhez való kötődést nem az határozza meg, hogy az apa jelen volt-e ténylegesen a szülőszobán.

A „tejfakasztó buli” haszna

Az apák támogatásának egyik szép példája a hagyományos népi kultúrából származó, még ma is jelen lévő „újszülött köszöntő” vagy „tejfakasztó” ünnepség, amikor az újdonsült apával, barátok és férfi családtagok koccintanak az újszülött egészségére. Fontos elfogadni és támogatni a nőknek is ezeket vagy az ehhez hasonló összejöveteleket, mert sokat segítenek az apák érzelmi felkészülésében.

Van-e apai ösztön?

Sokszor hallunk az anyai ösztönről, de felmerül a kérdés, hogy beszélhetünk-e apai ösztönről is? Igen, apai ösztön is létezik. Az apaság része, hogy az apák fokozottan védik saját gyermekeiket és gondoskodnak róluk, ugyanakkor olyan élményekhez is juttatják a gyerekeiket, amiket egy nő nem, vagy csak ritkán nyújt.

Mit tud az újszülött?

Első ránézésre úgy is tűnhet – nem sokat. De a látszat csal!
Az újszülött kisbaba felismeri nem csak anyja, de apja hangját is, amennyiben a várandósság alatt az apa jelen volt az anya környezetében. A felismerésen túl előnybe részesíti az apa hangját idegen férfiak hangjával szemben. Csak kevesen tudják, hogy a kisbabák, már a megszületést követő percekben képesek arra, hogy utánozzák mások arckifejezését.
Az apák számára meghatározó élmény lehet kipróbálni, hogy gyermekük hogyan követi az apa arckifejezéseit. Éber, nyugalmi állapotban a kisbabával szemben lehet próbálkozni néhány kifejező arcmozdulattal: száj nyitással-csukással, esetleg nyelvöltögetéssel. Fontos, hogy a mozdulatot lassan, többször elismételve végezzük, és hagyjunk időt a babának az utánzásra. A kisbabák nem csak utánzásra, de kezdeményezésre is képesek. A síráson túl már mosolyukkal, arckifejezéseikkel is kommunikálnak környezetükkel.

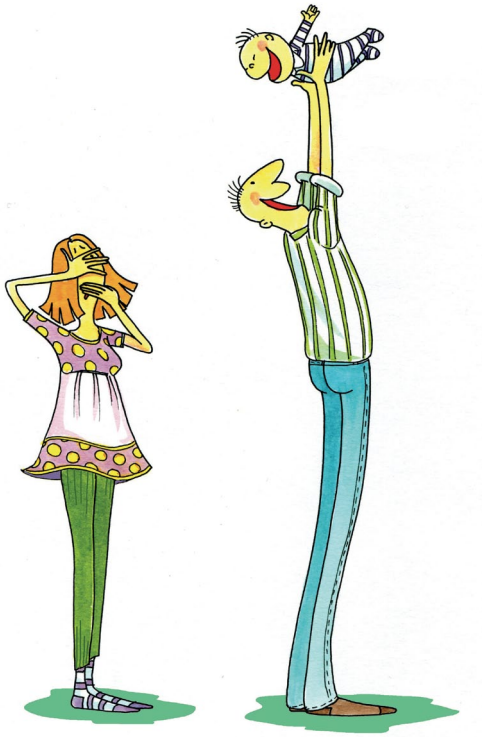
„Túl kicsi még, mit kezdjek vele?”

Vannak apák, akik nehezen tudnak ráhangolódni újszülöttjükre, arra várnak, hogy a baba kicsit cseperedjen, önállóan mozogjon, beszéljen ahhoz, hogy oda tudjanak igazán fordulni. Az apává válás minden férfinél másképpen történik. A legfontosabb, hogy a környezet ne erőltessen valamilyen elvárt apa szerepet, mert ezzel csak bajt okozhat. Azok a férfiak, akiktől számukra idegen apa szerepet várnak el, gyakran teljes egészében elfordulnak az apai szereptől. A legokosabb, ha hagyjuk, hogy a kisbaba és az apa között magától, fokozatosan alakuljon ki a kapcsolat. Érdemes kettőjükre bízni – az apára és gyermekére –, hogy ők maguk alakítgassák az egész életre szóló apa-gyerek kapcsolatot.

Azok a férfiak, akiktől számukra idegen apa szerepet várnak el, gyakran teljes egészében elfordulnak az apai szereptől.

Hogyan játsszon, mit kezdjen egy apa az újszülött kisbabával?

Arra bátorítunk minden apát, hogy ösztönösen játsszon a gyermekével! Nincs szükség arra, hogy az anya viselkedését utánozza. Nagyon fontos tudnunk, hogy egy apa általában másképp simogatja meg a babát, másképp szól hozzá, másfajta játékokat játszik vele, mint az anya. Erre a „másfajta" apakapcsolatra ugyanolyan szüksége van a gyermeknek, mint az anyai gondoskodásra. Sokszor az apák játéka lendületesebb és nagyobb kihívást jelent. Az anya számára akár ijesztő is lehet a hintáztatás, az emelgetés, mégis egy nagyon fontos tapasztalatot szerez ezáltal a kicsi: a veszély élményét, izgalmát és az azt követő megnyugvást az apa biztonságot nyújtó karjai között.



Ne csak szavakkal teremtsünk kapcsolatot!

Az újszülött számára nagyon fontos, hogy beszéljünk hozzá, de nem szabad elfelejtenünk, hogy az érintés, az apa és a gyerek testközelsége, a bőrkontaktus is meghatározó fontosságúak. A csecsemő megjegyzi apja illatát, képes ráhangolódni az apa szívritmusára, légzésére, izomtónusára, ami segíti őt a megnyugvásban, elalvásban. Minél kisebb és gyámoltalanabb egy kisbaba, annál inkább fontos a szoros testi kapcsolat. Ez a fajta korai kapcsolat alapja lehet egy későbbi, jó apa-gyermek kapcsolatnak is.

Rossz apa az, aki nem pelenkáz?

Természetesen arra buzdítunk minden apát, hogy maximálisan vegye ki részét a gyermekgondozási teendőkből. Ugyanakkor óvva intünk minden párt attól, hogy úgy gondolja, attól lesz valaki jó apa, ha az anyához hasonlóan gondoskodik közös gyermekükről. Egész egyszerűen attól, hogy valaki apaként is pelenkázza a gyermekét, önmagában nem lesz jobb apa. Kedvezőtlen, ha a környezet elvárja ezt egy olyan férfitől, aki ettől idegenkedik. Ebben az esetben a férfi, aki úgy érzi, hogy nem tud megfelelni az elvárásoknak, az apai szereptől is elidegenedhet. Az apai gondoskodásnak és szeretetnek nagyon sok más formája létezik. Ha az apa például időben felismeri, hogy az anyának mikor van szüksége egy kis pihenésre, és a megfelelő pillanatban átveszi a síró gyermeket tőle, többet segíthet, mint egy-egy pelenkázás átvállalásával.

A gyermek megjegyzi apja illatát, képes ráhangolódni az apa szívritmusára, légzésére, izomtónusára, ami segíti őt a megnyugvásban, elalvásban.

Testvér születik…

Minden újabb gyerek megszületése új kihívás elé állítja a családot, és újabb kérdéseket vet fel. Az egyik leggyakrabban felmerülő kérdés a második vagy többedik gyerek születésénél, hogy vajon képesek lesznek-e a szülők ugyanúgy szeretni, mint az elsőt, illetve az előzőeket? A szeretet mennyisége természetesen nem csökken attól, hogy újabb gyerekünk születik, hiszen a szeretet olyan, mint egy gödör: minél többet veszünk ki belőle, annál mélyebb lesz.

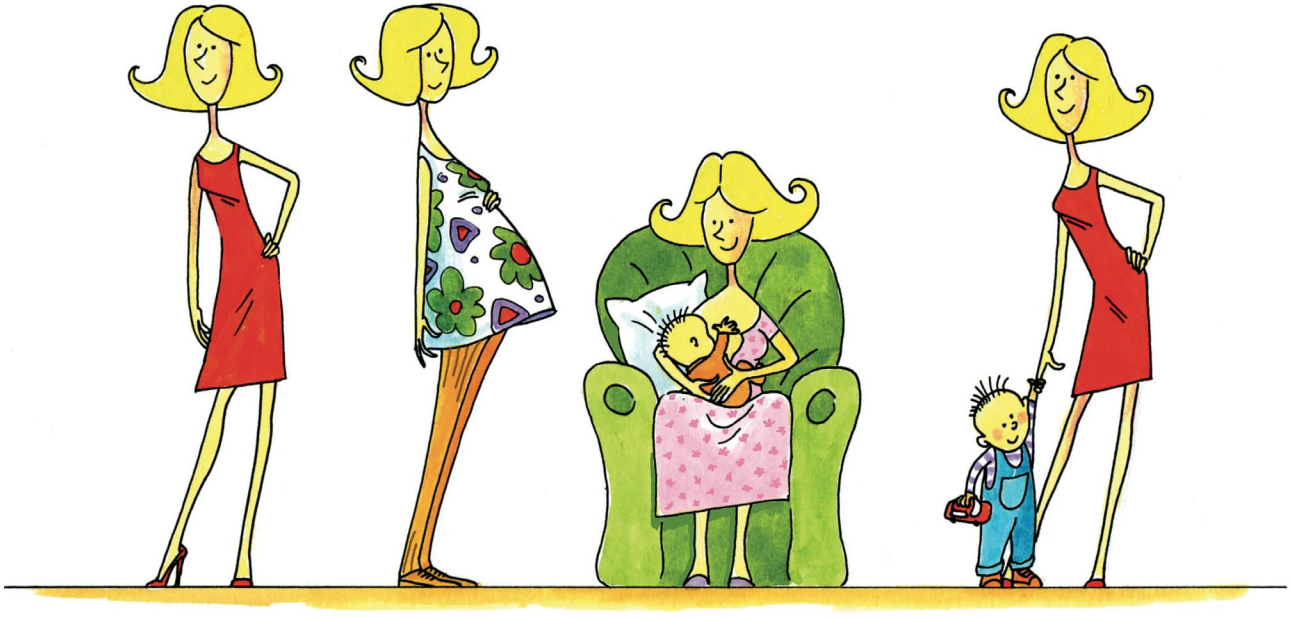
A szeretet minősége ugyanakkor nagyon is változó, képtelenség gyermekeinket egyformán szeretni, hiszen nem egyformák: mindegyiket máshogyan, csak az adott kapcsolatra jellemző módon szeretjük. S vajon kevesebb jár-e a többediknek figyelemből, odafordulásból, mint az első(k)nek? Valószínűleg igen! Bár azon is érdemes elgondolkodni, hogy vajon mennyivel könnyebb egy második gyereknek attól, hogy gyakorlott, rugalmas, magabiztos szülők veszik körbe, akik már nem aggódnak minden apróságért, és egy (vagy több) nagytestvér, akinek állandó jelenléte olyan ajándék, ami semmihez sem fogható?!?

Nőből anya, férfiból apa: mi történik a párkapcsolattal?

A testi és lelki értelemben vett VÁLTOZÁS a szülést követő időszak alapvető élménye. A „más-állapot" (ahogy a beszédes elnevezés is jelzi), és a szülés élménye mindkét fél számára új tapasztalat, még akkor is, ha többedik gyermek születik. Természetes dolog, hogy ezek a változások befolyásolják a kapcsolatot. Ilyenkor mindkét oldalon megjelenhet bizonytalanság, de általában nagyobb a kíváncsiság és az öröm, hamar megszokjuk az új szerepünket.

A szülés után, bármennyire is a kisbaba van figyelmünk középpontjában, fektessünk különös figyelmet az egymás iránti gyengédségre. Az ölelésnek, simogatásnak – a szexuális együttléttől függetlenül –, az első napoktól fogva megtartó, megerősítő hatása van. Néha az apák azt érzik, hogy az anya és baba közötti szoros kapcsolaton kívül rekedtek, magányosnak, elhagyatottnak érzik magukat. Az intim testi közelség, összebújás mind az apa, mind az anya önértékelésére támogatóan hat.

Az újdonsült apának nagy szüksége van arra, hogy érezze: a felesége ugyanúgy, vagy akár még jobban szereti, mint korábban. Fontos tehát, hogy türelmesek legyünk egymással és saját magunkkal is, mert egy gyerek érkezése mindenkinek megváltoztatja az érzékenységét, életét!



Mikortól szabad újra szexuális életet élni?

A kérdésre nincs egyértelmű válasz. Szakorvosi ajánlás szerint a szülést követő hatodik héttől „zöld a lámpa", s ennek hátterében az áll, hogy szülés közben történt esetleges sérülések gyógyulása (pl. gátseb) körülbelül ennyi időt vesz igénybe. A valóságban azonban nagyok az egyéni különbségek: vannak, akik már 10 napon belül újra kezdik a szexuális életet, de az is előfordulhat, hogy a pár hosszú hónapok után talál vissza a szexualitáshoz. Felsorolunk néhány olyan segítő tényezőt, amelyek fontos szerepet játszhatnak a szülést követő örömteli szexualitásban:

- szülés előtti, várandósság alatti szexuális élet fenntartása;
- pozitív szülésélmény;
- ép gát, vagy természetes mértékű, gyorsan gyógyuló gátseb;
- magabiztosság az új szerepben (anyai és apai részről egyaránt);
- a testi változások elfogadása (a nő és a férfi részéről egyaránt);
- kíváncsiság egymás változásait illetően.

Sokan éppen arról számolnak be, hogy gyermekük megszületése után párkapcsolatuk megerősödött és elmélyült. Az egymásra figyelés egy kisgyermek mellett külön odafigyelést és erőfeszítést igényel.

Van úgy, hogy elmarad az öröm…

Van úgy, hogy az első vagy akár többedik gyermek megszületése olyan nehézséget jelent az anya/apa számára, amivel nem tud önállóan megbirkózni. Néha nincs is ésszerű magyarázata a nehéz érzések létrejöttének, álmatlanságnak, lebegő szorongató érzésnek, állandó kimerültségnek, gyakori sírásnak és a mellőzöttség érzésének. Előfordul, hogy a tünetek hátterében nehezen feldolgozható szülés élmény, vagy a kisbaba betegsége áll. Amennyiben apaként azt tapasztalja, hogy a fent felsorolt tünetek jelentkeznek akár önmagán, akár az anyán, mindenképp beszéljenek erről egymással. Sokat jelenthet ilyenkor egy baráti beszélgetés is, amelyből akár kiderülhet, hogy a probléma korántsem egyedi, más is küzd vagy már megbirkózott vele. Amennyiben a tünetek aggasztó mértékben jelentkeznek, érdemes szakemberhez fordulni. Jelezhetik nehézségüket a védőnőnek, a háziorvosuknak, ill. ha lakhelyükhöz elérhető távolságban van pszichológiai vagy perinatális (születés körüli eseményekkel foglalkozó) tanácsadás, érdemes szakembert felkeresni. A tüneteket, panaszokat minden esetben vegyük komolyan, a támogató jelenlét, bátorítás és biztatás fontos kiegészítője a szakorvosi segítségnek.

Mitől leszek jó apa?

Ahogy eddig is olvashattuk, nincs egységes recept arra, hogyan lehetünk jó apák. Sőt! Úgy tűnik, az igazán jó apaság éppen abból áll, hogy az apa, anya és gyermeke közösen alakítják ki a számukra legmegfelelőbb kapcsolatot. Ehhez a legfontosabb, hogy az apa (is) ráhangolódjon gyermekére, tanulja meg a jelzéseit, ismerje ki a szokásait és igényeit. A kisgyermeket nevelő családokat gyakran árasztják el kéretlen „jótanácsokkal" a gondozással és neveléssel kapcsolatban, ám az iránymutatások nem egyszer ellentmondásosak, követhetetlenek. Amennyiben azt érzik, hogy elbizonytalanodtak, érdemes a zajos külvilág felől ismét befelé figyelni, megérzéseikre, józan eszükre, és nem utolsó sorban: babájuk jelzéseire! Gyermekük mindezekért nagyon hálás lesz: könnyebb lesz megnyugtatni, elaltatni, érzelmileg mélyebben fog kötődni, és Önök is napról napra magabiztosabban veszik az akadályokat.

Sokan kérdezik, hogy mennyi időt kell, hogy az apa a gyermekével töltsön, ahhoz, hogy a kapcsolatuk elmélyült legyen. A válasz természetesen az, hogy nem az idő mennyisége számít, hanem hogy amikor gyermekével együtt van, képes-e lélekben is jelen lenni, figyelmét és szeretetét a kicsire összpontosítani.

Szerzők:

Andrek Andrea, pszichológus, gyakorló anya
Az ELTE PPK perinatális szaktanácsadó szakirányú továbbképzés egyik kidolgozója és oktatója vagyok, valamint elnökségi tagja a Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaságnak. Mindkét intézmény célja a születés körüli (perinatális) időszak jelentőségének hangsúlyozása.
Az Aktív Szülés Program munkacsoportban várandós és kisgyermekes családokkal dolgozom, magánrendelésemen gyermekáldásra várva, a magzattal való kapcsolat elmélyítésében, a szüléssel, a babáról való gondoskodás kérdéseiben, és e kitüntetett időszakban zajló párkapcsolati konfliktusok kapcsán keresnek fel anyák és apák egyaránt.
Két gyermekem és férjem segítettek és segítenek abban, hogy saját élmény szinten is megtapasztalhassam az anyaság és apaság sokszínű érzelmi palettáját.

andrekandrea@yahoo.com

Léder László, pszichológus, gyakorló apa
Ha felteszi valaki azt a kérdést, hogy ki a fontosabb, az apa vagy az anya, visszanyúlok a magyar nyelv bölcsességéhez, amelyik mind az apát, mind az anyát „szülőnek" nevezi. Ezek szerint egy gyermeket ketten szülnek meg...
Amiket ebben a füzetben leírtunk, magam is mind megéltem. Próbáltam írás közben arra gondolni, hogy én milyen kérdéseket tennék fel az apaságról egy pszichológusnak, ami elég buta dolog egy pszichológustól... mégis, tele voltam megválaszolatlan kérdésekkel, és furcsa érzésekkel, amikről jó lett volna valakivel beszélni.
Kedves Édesapák és leendő Édesapák, kedves Szülők! Bátorítani szeretnénk Önöket arra, hogy kérdezzenek bennünket, ha a füzetet olvasva bárhol önmagukra ismernek, vagy újabb kérdéseik merülnek fel!

www.apafuzet.hu

Jó egészséget és sok boldogságot kívánunk az egész családnak!

A **Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom** célja, hogy a megálmodott, vágyott gyermekek megszülessenek Magyarországon; valamennyi nemzetközi kutatás azt bizonyítja ugyanis, hogy a magyar társadalom a leginkább családbarát Európában: a magyar fiatalok átlagosan két-három gyermeket szeretnének, de végül csupán egy-két gyermekük születik.

Dr. Kopp Mária által létrehozott önkéntes mozgalmunk tagjai azon fáradoznak, hogy a lehetőségeket az ideálokhoz közelítsék: a társadalom legyen családbarátabb, a gyermekvállalás előtt tornyosuló akadályok elháruljanak, a munka és a magánélet egyensúlyba kerüljön. Ennek érdekében a Népesedési Kerekasztal keretében párbeszédet kezdeményezünk a társadalom egyes csoportjai, a politika és a civilek, a munkaadók és munkavállalók között. Mind az öt parlamenti párt támogatja a nyilatkozatot, amit a kívánt gyermekek megszületéséért adtunk ki. Útnak indítottuk a babazászló és a vándorbölcső programot.

Támogatását örömmel fogadjuk a honlapunkon szereplő számlaszámra.

www.haromkiralyfi.hu

Az új kiadás támogatói:

Fundamenta Lakáskassza – Alap, amelyre építhet

Richter Gedeon

Emberi Erőforrások Minisztériuma

ingatlan.com

A kiadványt a **Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom** készíttette

Írta: Andrek Andrea és Léder László Illusztrálta: Szűcs Édua

Lektorálta: Hulej Emese Tervezte: Sz. Laász Katalin

Szerkesztette: Túry Krisztina, Gurmai Beáta, Vigh József

Felelős kiadó: „Végeken” Egészséglélektani Alapítvány

A kiadvány az Országos Tisztiorvosi Hivatal, valamint a Megyei Kormányhivatalok Népegészségügyi Szakigazgatási Szervei közreműködésével jut el a védőnőkhöz.

Kereskedelmi forgalomba nem hozható.