**VICKI IOVINE**



AMIT INKÁBB NEM AZ ORVOSTÓL

KÉRDEZNÉL

 

**Park Könyvkiadó**

A fordítás alapjául szolgáló kiadás: Vicki Iovine: The Girlfriends' Guide To Pregnancy, Or Everything Your Doctor Won't Teli You Pocket Books, a division of Simon and Schuster, Inc., New York, 1995

Fordította:

**N. Kiss Zsuzsa**

Illusztrálta és a borítót tervezte:

**Buzay István**

Copyright © 1995 Vicki Iovine Hungarian translation © 2004 N. Kiss Zsuzsa

Magyar kiadás © 2004 Park Könyvkiadó, Budapest A fordítást szakmailag ellenőrizte: dr. Bardóczy Zsolt Felelős szerkesztő: Szalay Marianne

Szerkesztette: Borbás Mária Műszaki szerkesztő: Mező Zsuzsa Tördelés: Alinea Kft. Készült a Szekszárdi Nyomda Kft.-ben Printed in Hungary

***Jamie-nek, Jessicának, Jeremynek és Jade-nek***

**Terhességi hülyítések toplistája**

10. A Lamaze-módszer prímán működik.

9. A reggeli émelygés délig elmúlik.

8. Manapság olyan aranyosak a kismamaruhák.

7. Szülés után maximum három hónappal visszanyered az alakodat, főleg ha szoptatsz.

6. Az olajos masszázs kivédi a terhességi csíkokat.

5. A terhes nő bőre, haja utolérhetetlenül gyönyörű.

4. „Esküszöm, picit sem változott az arcod."

3. A terhesség összehozza a férfit és a nőt. (Téged meg a szülészt feltétlenül!)

2. „Semmit se híztál, csak a pocid egyre nagyobb!"

1. A terhesség összvissz kilenc hónap.

**KÖSZÖNET**

Két kézzel szórja rám jótéteményeit a nagybetűs Élet! Van egy fészekalja gyerekem, egy fantasztikus férjem, egy vadonatúj számítógépem (nagyjából kezelni is tudom), és *írtam egy könyvet,* észbontó! Mi következhet még ezután, eltekintve attól, hogy csatlakozom az anyatársakhoz a parkolóban? Rengeteg embernek tartozom hálával, amiért eljuthattam idáig. A család, mint mindig, most is az első. Gyerekeim felnőtt fővel vélhetőleg fölemlegetik majd jelen írásomat a lélekgyógyászuknak, de mostanáig buzgón támogattak. Nemcsak a témát szolgáltatták, hagytak lélegzethez jutni is, holott igazából igényt tartottak volna rám a karate edzésen vagy az iskolai karácsonyon. Zsebre tenni, ahogyan helyenként kiosztom a férfinemet: erre csak a férjemhez, Jimmyhez foghatóan rendíthetetlen, jó humorú ember képes. Határtalan bizalma lehet bennem, ha feltételezte, hogy a könyvírás mellett elbírok a gyerekeinkkel, a házunkkal amúgy fél kézzel. És nyilván szívből szeret, ha egyszer sem követelt tőlem meleg vacsorát e szorgalmi időszakban. Ki sem mondhatom, mennyire szeretem a családomat.

Azelőtt meg ott volt az Iovine család és a McCarty család, hogy is ne írnám az ő javukra is e könyv megszületését. Kezdve a sort apámmal, aki voltaképp az író a családban, és nevelőanyámmal, Lindával, aki szeretettel gondoskodott rólam 12 éves koromtól fogva. Folytatva anyámmal, aki a legzabolátlanabb szókimondás és humor példáját nyújtotta számomra. Nem maradhat ki szeretett öcsém, Gregg sem, igazából ő az én első gyerekem. Esküdni mert volna bölcs nővére mindenhatóságára, zokszó nélkül tűrte, hogy rajta gyakoroljam az anyaságot. Vele etettem macskatápot tévénézés közben, vele itattam ***kis híján*** vécéből mert vizet vadonatúj műanyag teáskészletem felszenteléseképpen. Miatta vertem meg a szomszéd gyereket, aki a spangnis cipőjét cikizte. (Anyám humorérzékére már kitértem az imént.)

Folytatnám mindazokkal, akik mellém álltak, ösztökéltek, mikor fogytán volt az erőm vagy az önbizalmam. Bobby Shriver, kalandokon edzett régi barátom az első, akinek annak idején is fülig ért a szája, ha a kedvéért bohócot csináltam magamból. Ő mutatott be Bob Book-mannek, aki lekötelezően nevetett a vicceimen, és a legkiválóbb ügynökhöz segített. Az érdemen Angela Janklow Harringtonnal osztozik, aki igen stílusosan első kislányát foganta éppen ekkor. A fent említett legkiválóbb ügynök pedig Cynthia Cannell, aki higgadtan és aranyosan (ámde meglepően kardosan is, ha a szükség úgy kívánta) meggyőzött, igenis össze tudok rakni ötszavasnál hosszabb mondatot: együttműködésünk barátsággá érett. Ő mutatott be a (velem fej fej mellett) legmulatságosabb és legintelligensebb szerkesztőnek, Dona Chernoff-nak. Így lett teljes a matriarchátus. Kiéltük magunkat mind a hárman, a könyv közös álláspontunk foglalata. Nem múlhat el nap kölcsönös telefonszámla-növelés nélkül.

Hadd mondjak mélységes, szívből jövő köszönetet minden barátnőmnek, amiért történeteiket rám bízták (azt sem bánva, hogy vadidegenek orrára kötöm), és eligazítottak mindennapi döntéseimben a jelen könyvre vonatkozóan éppúgy, mint a fodrász vagy a plasztikai műtét időszerűségét illetően. Fontos nekem, hogy összetartunk és számíthatunk egymásra. És nagyon élvezem a szülinapi bulijainkat.

Nem tetszelgek abban, hogy egyedül vittem végbe e vállalkozást. Titkárnőm, Frances Tsow nélkül nem sokra mentem volna. Ha épp nem korrektúrázta vagy oldalszámozta az ezeregyszer módosított kéziratot, gondoskodott róla, hogy a gyerekeim kellő időben megjelenjenek a fogászaton, és egyetlen játszópajtás se maradjon hoppon. Ennél is szebb, hogy mindig tudta, mikor állítson parkoló pályára (különben véletlenül kitörlöm a számítógépből a teljes szöveget), mikor lepjen meg egy dupla jegeskávéval, és mikor röhögje ki jó szívvel a komplett diliházat.

Hálám múlhatatlan, felvillanyozottságom fokozhatatlan, lesem a napot, mikor a könyvesboltba betérve ott láthatom a polcon ezt a könyvet (és rajta a tulajdon becses nevemet).

**ELŐSZÓ**

ÜDVÖZ LÉGY A NŐTESTVÉRISÉGBEN

Hát te is...? Akkor gyere, ülj ide mellém, mert nincs a szívemnek kedvesebb a gyermekáldás elé néző nőnél. Sőt az általam ismert anyák zöme is így érez. A terhesség a reménység, a bizakodás, a vágyakozás ideje... továbbá a félelemé, a tétovaságé, az önmarcangolásé. A terhes asszony a kedvencünk, óvnánk és biztatnánk, aki szült, lelkesen fogadja az újoncot.

Minden nőtársaságban összetartanak azok, akik már átélték a gyerekszülést. Titkos kézszorítás ez, ultraibolya-azonosító, a tudat, hogy mind megjártuk a hadak útját. Női vécében összefutó vadidegeneket tíz percen belül összekovácsol szüléseik véres részleteinek taglalása. A magadfajta kismama próbaidős ebben a nőtestvériségben. A bennfentes minden alkalmat megragad, hogy bevonjon a kötelékbe, felkarol, kalauzol. Majd e (nagyjából) negyvenhétnyi próbaidő leteltével elérkezik a teljes jogú tagság elnyerésének bűvös ideje, a végső, ködös felavató rítus is: a szülés.

Ezek után míg csak élsz, úgy érzed, összetartozol minden sorstárs-nőddel a világon. Úgy tekintesz a másikra, ahogyan csak az, aki már szült. Ez a nőtestvériség nem mentes az öntömjénezéstől. Obsitosok módján mint holmi kitüntetést fitogtatjuk sebeinket: császármetszés hege, terhességi csíkok, minden tüsszentésre elcsöppenő vizelet! E kivételes alkalommal az anyukák kiereszthetik a levegőt, felhagyhatnak hasuk behúzásával. Ömölhet a könnyünk feltartóztathatatlanul az óvodai ünnepségen, leragadhat a szemünk pontban este 9-kor hétvégeken is. Akkor is tudjuk titkon, hogy rajtunk áll vagy bukik a világ sorsa.

**MIÉRT ÍRTAM EZT A KÖNYVET?**

Négy gyereket hoztam a világra hat éven belül, két fiút, két lányt, ikerpár nincs közte, és a következő tanulságot szűrtem le (azon túl, hogy a Lamaze-gyakorlatokba vetett feltétlen bizalom alaptalan): terhességeim során értékes tájékoztatást túlnyomórészt olyan barátnőimtől kaptam, akiknek már volt gyerekük. Hogyne, se szeri, se száma a terhességről szóló könyveknek. Jó tanulói vénám (és a cidri) rávitt, hogy beszerezzem mindet, és a nagyját el is olvastam. (Alighanem te is így leszel vele: begyűjtöd a témába vágó irodalmat, aztán kiszemezed belőle, ami nem zavaros, ijesztő vagy leverő, és máris felkopik olvasói állad.) A terhesség technikai kérdéseiben olyan jártas lettem, hogy bátran vállalom akár a ***te*** szülésed levezetését is, nem gond a császármetszés a száguldó taxiban, az sem, ha csupán újságpapír van kéznél az újszülött bebugyolálásához. Fújom az összes szakkifejezést, úgymint ,jósló fájás", „placenta prae-via" meg „fundus".

Csakhogy a terhesség élménye annyival több orvosi esetnél: érzelmi, testi, társadalmi tapasztalat, és hét év kitartó keresés sem juttatott olyan könyv birtokába, amely erről úgy tudott volna megnyilatkozni, ahogyan egy jó szándékú, tapasztalt, és ami a fő, ***őszinte*** barátnő. A sok könyv az ***én*** terhességeim lényegéről nem szólt. Szenvtelenebb, higgadtabb, takarosabb, ***mérsékeltebb*** volt mindannál, amit átéltem. Számomra a terhesség riasztó, lenyűgöző, rendetlen, szentimentális ügylet. „Pillanatnyi kellemetlenség", „tapintásra érzékeny": ilyen fordulatok távolról sem fedik, milyen, ha magzatvízvizsgálatot végeznek rajtunk, vagy a mellünk megváltozik a terhesség kezdetén. „Érzékeny", „szeszélyes": mondhatom,

erőtlenül festik a terhes nő érzelmi életét! Az írott betű, miszerint a szülés után néhány hétig folyásom lesz, nem készített fel arra, hogy kórházi ágyamtól a fürdőszoba felé egyeden métert sem tehetek meg gyilkosságra utaló véres nyomok hátrahagyása nélkül. Nem hőn szeretett orvosomtól vagy a hagyományos terhességi kézikönyvekből tudtam meg, mi vár rám - a barátnőim nyitották fel a szemem. Barátnőim intettek, hogy ne mondjak hősiesen nemet az orvosom által felajánlott szülés utáni fájdalomcsillapításra, mert mire az epidurális érzéstelenítés hatása elmúlik, ő az igazak álmát fogja aludni puha nyoszolyáján, miközben én kemény kórházi ágyacskámban hánykolódom egy Algopyrin vigaszára utalva. Megint csak a barátnőim nyugtattak meg, hogy a férjem nagyszerű apa lesz akkor is, ha elájul az ultrahangvizsgálat alatt és megtagadja a köldökzsinór átmetszését. Barátnőim tudatták velem, mely szerelés mutatja a fenekemet óriásibbnak annál is, amekkora, továbbá figyelmeztettek elviselhetetlenül premenstruális viselkedésemre. A gyerekvárástól egyszer-másszor kifeküdtem, és rendszerint a barátnőim vertek belém lelket.

„Na de - mondod te erre magadban - az én nagyszerű orvosom mindenről felvilágosít majd, amit a szüléshez tudnom kell." Már megbocsáss, hol élsz te? A doktorokat a szívem közepében hordom - nem győzök fohászkodni, hogy a gyerekeim közül legalább egy az orvosi fakultást válassza, komolyan —, de csak elvétve tudakoltam a rendelőben olyat, ami igazán érintett. Olykor féltem rabolni az orvosom idejét: nyaggassam, hogy mikor lehet legkorábban epidurális érzéstelenítést kérni, amikor annyi nő keresi fel ***valódi*** problémákkal? Olykor nem akarózott kimutatnom, hogy egyre idétlenebbnek, esetenként taszítónak élem meg önmagam. Ki tudja, miért, egyáltalán nem zavart, hogy ez a férfi megtapintja a méhszájamat, de inkább leharaptam volna a nyelvem, mintsem megkérdezzem tőle, miért nőtt szőrszál a mellbimbómon. Kérdéseim zöme nem volt igazán orvosi jellegű, pl. „Miért nem árulnak kék indigós terhesnadrágot?", és jeges félelem környékezett, hogy lerí-e rólam a hülyeség annyira, amennyire belül fáj. Végtére a gyerekszülés mindennapos dolog, ***születnek*** rá a nők, eleve tudják, mit hogyan kell, vagy nem? Meg fogsz lepődni, mi mindent nem tudsz! Ha a terhességre vonatkozó minden kérdésemmel rátelefonáltam volna az orvosomra, két-három órát diskurált volna velem napjában, plusz még egy fél órácskát éjjelente az ötödik pisilés után.

Gyerekkel a hasamban mindig olyan könyvet kerestem, amilyen a ***Barátnőim a terhességről.*** Összefoglaltam benne a barátnőim meg a magam terhességei során felgyűlt élményt, tapasztalatot, aggodalmat, panaszt és gyógymódot. Merő véletlen, ha a könyv egészségügyi tudnivalókat közvetít, távol álljon tőlem, hogy elvegyem az orvosok kenyerét. Ha mégoly kétségbeesetten szomjazod is tanácstalanságodban a bölcs eligazítást, a lelkem nyugalmáért terjeszd javaslataimat az orvosod elé, s csak jóváhagyás után kapj rajtuk. Úgy tekints e könyvre, mint a szülészorvosoddal folytatandó, érdekfeszítő eszmecsere kiindulópontjára. Ha valamit sehogy se akarózik megkérdezned tőle, csak jelöld meg ebben a könyvben, és told az orra alá. Szíved joga, hogy írásom bármely kitételét hanyagold vagy vitasd. Például ha állapotod olyannyira áldott, hogy a kilenc hónap folyamán egyszer sem kap el az émelygés, habozás nélkül lapozd át a reggeli hányingerről szóló részeket. Csak nehogy elkiabáld a jó szerencsédet. Mindenkor érvényes alapelv: ***Légy óvatos, ne bízd el magad, mert a terhesség istenei rendszerint igazságosak.*** Másképpen szólva, ha a reggeli émelygés elkerül, csillapíthatatlan szellentéssel leszel megverve.

Egyikünk előtt sem ismeretlen a mintaszerű terhes asszony. Fölösleges bemutatnom: a női magazinok által mennybe menesztett manöken vagy szappanopera-csillag, frizurája a legdivatosabb, csodák csodája, a szerelése is tipp-topp. Vagy, ami a komiszabb eset, anyád legjobb barátnőjének leánya az illető, tehát minden áldott nap fölemlegetik előtted és összehasonlítanak vele. Ő nem hízik többet a javallott 10-12 kilónál, bőre tej meg rózsa, a szülésre meditációs kazetták hallgatásával készül, a teniszpartiból akkor száll ki, mikor már háromujjnyira tágult a méhszája, és esküszik, hogy a közérzete jobb nem is lehetne. Olyan férjjel rendelkezik továbbá, akinek a szemében neje akkor a leggyönyörűbb, mikor az ő gyerekét hordva széle-hossza egy, és aki a szülésre felkészítő tanfolyamon ***buzgón kérdez.***

EZ A KÖNYV NEM ILYEN NŐKNEK ÍRÓDOTT

Hanem nekünk, az átlagnak: azoknak, akik tíz kilót szednek fel az ott hon végzett terhességi gyorsteszt és a terhesrendelésen való megjelenés között. Azoknak, akik első ízben tapasztalnak magukon pattanást a gimis bál óta. Azoknak, akiket úgy megkínoz az aranyerük, hogy a szilárd táplálék kiiktatását fontolgatják, hátha véget vethetnek a székletürítésnek. Azoknak, akikben felmerül, meggyilkolják férjüket álmában, mert miközben öltözködtek, „mú"-zását vélték hallani. Azoknak, akik a papírpelenka-reklámot minden alkalommal megkönnyezik, és a dobozostej-kartonok babafotóit lelkiismeretesen emlékezetükbe vésik, hogy a csellengő kisdedeket vigasztalhatatlan szüleik kebelére segíthessék.

Egy szó, mint száz: ez a könyv ***valamennyi*** terhes asszonyhoz szól, mert szerintem ha egy nő fennen hirdeti, hogy számára a terhesség elejétől végig, mindenestül cseppentett méz és tömör gyönyör volt, akkor vagy hazudik, vagy személyiségzavarban szenved. Másrészt fogadni mernék, hogy terhességük alatt még a manökeneknek és a szappanopera-üdvöskéknek is meggyűlik a bajuk az aranyerükkel.

**A barátnők és a terhesség rövid története**

Mit szépítsük, a gyerekszülés a nők reszortja. Úgy hetven évvel ezelőttig a férfiak a fogantatásnál, majd a gratulációk fogadásánál és a szivarosztogatásnál jeleskedtek, de nemigen vettek tudomást arról, hogy mi megy végbe a közbenső kilenc hónap folyamán. (Apropó, kilenc hónap, tisztázzunk valamit most rögtön: a terhesség átlagos időtartama negyven hét, és számításaim szerint ez ***tíz*** hónap terhességet tesz ki. Letorkolhatsz: „Na és? Ki fogja számolni?" Mire én igen nyomatékosan kijelenthetem: „Te, édesem!" És végig teljesen össze leszel zavarodva. Most akkor hat hónapos terhes vagy, ha utoljára huszonnégy hete menstruáltál? No de akkor tizenhat letöltendő heted marad. Tíz hónapnál tartunk megint. Huszonnégy hetes menstruáció kimaradáson azt kell-e érteni, hogy „hat hónapos terhes", netán hogy „a hetedik hónapban" vagy? Istenemre, mennyit fájdítottam a fejem a visz-szaszámlálás miatt! Csak annyit mondhatok, lassabban telt az idő, mint szerettem volna.)

Annak idején mikor egy nő rájött, hogy gyereke lesz, magától értetődően fordult nőtársaihoz — anyjához, nővéreihez, nénjeihez, barátnőihez — eligazításért, mert a terhesség ugyan mindennapos dolog, de az újoncnak sejtelme sincs, minek néz elébe. A nők pedig, akiknek már van gyerekük, alig várják, hogy átadják tapasztalataikat az avatatlanoknak.

Akkoriban az orvosokat még teljesen lekötötte a malária ellenszerének kutatása meg a cséplőgépükbe szédült gazdák összefoltozása, terhességnél nem sok vizet zavartak. Az adott társadalmi csoport ta-pasztaltabb asszonyai támogatták a döbbent újoncot, ők világosították fel, mire készüljön, ők adtak tanácsot, hogyan csökkentheti a minimumra a terhességgel járó kellemetlenségeket, és ami a fő, ők biztatták, hogy amit átél, teljesen normális. Felbecsülhetetlen sugalmazás, mivelhogy a terhesség mint érzés minden, csak nem normális. Persze „női bölcsességet" is hallgathattak eleget (tudod, hatodik érzék által közvetített, megfellebbezhetetlen verdikteket), hogy például a pocak fölé lógatott tű felfedi, fiú vagy lány készülődik-e a világra, de az ilyesmit igyekeztünk kiszűrni ebből a könyvből.

Manapság az orvosoké a rivalda, kivéve ha valaki kész az isten háta mögött nekivágni a szülésnek úgy, hogy nincs a közelben újszülött osztály és 24 órás aneszteziológiai ügyelet. Emlékezz csak, a tévésorozatokban hány szerencsétlen nő nem élte túl gyermeke világra jöttét. Ilyesmiről elvétve hallani mostanság, hála a Gondviselésnek és az egészségügyi ellátásnak. Túl azon, hogy őrködnek kisbabánk és a magunk épsége felett, az orvosok figyelemmel kísérik terhességünket, és szólnak, ha a vizeletünkben túl sok a fehérje, netán cukorbaj vagy egyéb csapás leselkedik ránk. Ne feledjem a habot a tortán — az orvosok olvassák ránk, milyen vészes ütemben hízunk.

Dehogyis akarom én aláásni az orvosok tekintélyét, lelkiismereti vívódásaimat nagymértékben csökkentené, ha ezt a könyvet amolyan kiegészítőnek olvasnád a szülészedtől származó komoly és alapos tanácsadás mellé. Miután így kibújtam a nyomasztó bűntudat és felelősség alól, hadd valljam be, hogy szerintem a terhesség legérdemlegesebb tudnivalói közül sokat nőtársaink származtatnak ránk. Barátnőim nem csupán a tapasztalataikat adták át fáradhatatlanul, de éltették bennem a tudatot, hogy normális vagyok, és ennél nagyobb ajándékot nem is kívánhattam. Noha minden nő úgy hiszi, az ő terhessége hasonlíthatatlan és egyedi (kivált ha első ízben állapotos), arra is vágyik, hogy megnyugtassák: semmivel sem zavarodottabb, bizonytalanabb vagy neurotikusabb, mint a többi anya.

A baj csak az, hogy nyughatatlan társadalom lettünk, nem ragaszkodunk többé „törzseinkhez". Ahogyan Kelly barátnőm nagyanyja fogalmazott: „Nem feltétlenül abban a kertben cseperedünk fel, ahová elültettek." Vagyis előfordulhat, hogy anyádat, nagynénéidet, nővéreidet és tapasztalt barátnőidet nélkülözni kényszerülsz kora terhességed idején, mert Los Angelesben laksz éppen, ők meg szanaszét a térképen. Márpedig ha olyan vagy, mint a legtöbb első gyermekét váró nő, akkor évekig állásban voltál a terhességed előtt, és nem arra fordítottad energiáidat, hogy a környék asszonyaival barátkozz bogrács vagy kávé fölött. Több milliónknak idegen marad a közvetlen szomszéd is, hiába hajtunk keresztül rajta esetleg, míg a ház elé beparkolunk. Vagyis nagyjában-egészében a férjedre vagy utalva (adott esetben ez magányt jelent) a terhesség háborgó vizein.

Még ha kéznél van is az anyád, hamarosan számot kell vetned egy nagy igazsággal: ***Minden nemzedéknek megvan a maga terhességi szabályzata, és anyánké meg a miénk nem egyezik.*** Anyáink például bedobhattak egy pohárkával, ha gusztusuk támadt rá. Amerikában manapság minden étteremben tábla figyelmeztet az alkohol magzatkárosító hatására, melynek előidézéséhez, mint rámutat, elegendő egy pohár vörösbor. Annak idején szabad volt dohányozni is, anyáinknak szerencséjük volt, hogy valami nem hizlalót dughattak a szájukba, így aztán könnyű volt betartaniuk a legfeljebb hét kiló súlygyarapodást, bezzeg mi, szegény lányok ötpercenként startolhatunk a gumimacis zacskóra.

Az eszmecsere anyáddal ráébreszt majd, hogy bármennyire meghatározó élmény a terhesség, míg fennáll, fokozatosan elfelejtődik, úgyszólván maradéktalanul, kisbabakorunk megannyi epizódja nemkülönben. Ugye nem hiszed? Pedig személyesen végezheted el a próbát. Mutass anyádnak egy-egy csecsemőkori képet magadról meg valamelyik testvéredről, és kérdezd meg tőle, ki kicsoda. Számíthatsz rá, hogy nagyon fogja törni a fejét, vagy átbújik a léc alatt, és olyasmi alapján dönt, mint a háttérben álló kocsi márkája vagy önnön hajviselete. Még én is, holott elsőszülöttem mindössze hétéves, nehezen igazodom ki a gyerekeimről készített fotókon, hacsak nem szerepelek rajtuk magam is barnán vagy szőkén, rövid avagy hosszú hajjal. (Fogadd meg ebben a szent pillanatban, hogy feldátumozol minden babafotót, amint kézbe kapod, mert az anyai Alzheimer-kór nem ismer pardont.)

Egyszer-egyszer megkérdeztem anyámtól, milyen volt hordania engem, és igazából mindössze két dolgot tudott felidézni: hogy megveszett a csokis mogyoróért, és hogy a magzatvize a Sears Áruházban ment el, miközben a kelengyémet vásárolta. Ja még azt is, hogy a kórházi vécében rágyújtott, így tudta csak kicsikarni a székletet, az elbocsátás szigorú feltételét.

Ha fogas kérdésekkel környékezed anyádat, például hogy végeztess-e magzatvízvizsgálatot vagy szüneteltesd-e a mikrohullámú sütő használatát a terhesség alatt, tekintettel az esetleges magzatkárosító sugárzásra, anyád úgy néz majd rád, mint a hülyére, aki a modern kor minden orvosi hókuszpókuszának bedől. Ne feledd, ő mélyen aludt, mikor a kisbabája világra jött, és az egészségbiztosítás ***két teljes hétre*** kórházba utalta lábadozni. Nagy valószínűséggel ilyesmit fog felelni: „Kislányom, túl sokat izgatod magad. Mikor téged vártalak, éltem az életemet, ahogy jött. A mai fiatalok folyton kitalálnak valamit. Tedd, ami jólesik - nem lesz a babával semmi baj. De az isten szerelmére, miért zabálsz annyit, hovatovább nem férsz be az ajtón."

Korántsem zene ez füleinknek, hiszen arra neveltek, hogy elemezzünk és értelmezzünk mindent az égvilágon, pszichénktől a G-pontunkig. Ráadásul napjaink eszménye mindenben a tökély, otthon éppúgy, mint a munkahelyen, és alighanem sok nőnél elkel a lelki támasz. Na már most ez az a könyv, amit felírt az orvos (vagy felírna, ha hallott volna róla). A ***Barátnőim a terhességről*** a terhes nő számára felbecsülhetetlen megnyugtatás, tanács, eligazítás tárháza. Leendő apák is haszonnal forgathatják, ha gyanú ébred bennük, hogy szép kedvesüket kicserélték. Megtanulhatod a szülőség alaptörvényét, amely már a terhesség idején is érvényes: Nem tökéletes, mindössze jó anyának kell lenned. Mi, barátnők egészen biztosak vagyunk benne, hogy bőven megütöd a mércét, és teszünk róla, hogy hozd a formád.



 A természet úgy rendelte, hogy bizonyos testi tünetek okán terhességet gyanítsunk jóval azelőtt, hogy a modern tudomány igazolná. Mikor aztán bebizonyosodik a terhesség, egyszerre rád tör a megvilágosodás: „hát ezért...!" (Behelyettesíthető panelok: „fáj a cicim", „ereszt a hólyagom", „falra mászom a férjemtől".) Visszatekintve döbbensz rá, hogy a tested félreérthetetlenül jelzi, másállapotban vagy.

Erőt vesz rajtam a cinizmus olyan sztorik olvastán, melyek mit sem sejtő asszonyok lebabázását ecsetelik a repülőgép toalettjében: ki hitte, ki gondolta, ki remélte volna, hogy kilenc hónapos, érett magzatot hordoznak méhükben? Ne már! A nyolc hónapos magzatok zöme olyan veszettül rúg és fészkelődik odabenn, hogy a hasad köre a szemed láttára négyzetesedik. No és az óhatatlan súlygyarapodás? Kinek játsszák meg magukat ezek a nők? A szeplőtelen fogantatás nimbuszára utaznak, vagy bűnösen elhanyagolják magukat? Van még sok más változás is, melyek együttvéve arra mutatnak, hogy állapotos lehetsz, a terhességi teszt pozitív eredményét jócskán megelőzve.

Íme a leggyakoribb figyelmeztető jelek:

**Mell**

A terhes nő igen gyakran a mellén érzi, hogy valami történt. A terhesség legelején sokaknak ugyanúgy feszül a melle, mint a havivérzés beállta előtt, barátnőim zöme azonban azt mondja, hogy a mell sokkalta érzékenyebb. Gyötrelmes lehet zuhanyozáskor a vízsugárral szemközt állni, elviselhetetlenné válhat a hason fekvés, és netán feljogosítva érzed magad, hogy fejbe vágd a férjedet az éjjeli lámpával, ha keze az inkriminált testtájra téved. A melled, túl azon, hogy sajog, napról napra gömbölyödik is. Üdvös tudnia kiváltképpen annak, aki, mint én, titkon mindig is irigyelte a bögyös csajokat, hogy a növésben nem állnak meg, viszont a fájdalom idővel elmúlik. Egy bő hónapot kell csak kihúzni, és lesz mivel labdáznotok a férjeddel.

**Pisilés**

A barátnőim által szintén gyakran tapasztalt kora terhességi tünet a sűrű vizelési inger. Megeshet, hogy kétszer-háromszor (vagy még többször) felriadsz éjjel arra, hogy pisilned kell, holott megszoktad, alszol, mint a bunda, és a hólyagod békét hagy reggelig. A fáradtság szintén gyakori kora terhességi tünet, úgyhogy az epedve várt szundikálás félbeszakítását vélhetőleg igencsak zokon veszed majd. A népi bölcsesség szerint így gyakorlatoztat a természet, hogy újdonsült anyaként bírd majd a roppant hasonló „vigyázz-feküdj" kiképzést. Én nem írom alá, hiszen a terhesség előrehaladtával az alvókád megjavul, a terhes nőtől pedig köztudottan balgaság számon kérni a fél éve tanultakat, valószínűleg arra sem emlékszik már, ami előző nap történt.

Nyűg az éjszakai ingajárat, de többnyire nem olyan vészes, mint amilyennek hangzik, barátnőimmel szinte egyhangúlag tanúsíthatjuk, hogy fölkeltünk az ágyból, kimentünk a vécére, pisiltünk, megtörültük magunkat, visszabaktattunk az ágyhoz és bekucorodtunk anélkül, hogy a szemünket egyetlen másodpercre kinyitottuk volna. Némelyikünk még vizet is ivott. Nekem történetesen a gyomrom is korgott többnyire éjjelente, egy-egy túrám végállomása a konyha volt. Ha a lépcsőn alvajártam is, a hűtőszekrénylámpa fénye felébresztett.

**Kimerültség**

A terhesség legelején a nő esetenként olyan nyomott, mint aki huzamosabb időn át gyógyszereli a meghűlését éjszakára. Becky barátnőm, aki ingatlanügynök, annyira kivolt, hogy útban a leendő kuncsaftokhoz folyton elbóbiskolt a kocsiban. Nagy szerencséjére az üzlettársa ült a volánnál. Az újdonsült terhes a munkahelyén esetenként másra se tud gondolni, mint hogy mikor dőlhet le. Rosemary barátnőm bezárkózott az irodájába, és a kanapén sziesztázott pár percet minden áldott nap. Amelyikünk olyan szerencsés, hogy csendespihenőzhet, alszik, mint akit agyonvertek, gyűrött, kipirult arccal, torzonborzan ébred - rendszerint nem sokkal üdébben, mint mikor eldőlt. Felejtsd el a jó kis esti videózást a férjeddel. Horkolni fogsz, mire a képernyőn feltűnik, hogy a kazetta másolása és terjesztése törvénybe ütközik. Netán a szexhez sem bírsz ébren maradni. Most pedig légy szíves add át a könyvet a férjednek.

**Terhessége elején tartó nő férje, figyelem!**

Ne sértődj meg azon, hogy a feleséged este befordul a fal felé! Szegény nem tehet róla. Kár kétségbe vonnod a férfiasságodat vagy a hitvesi szerelem hőfokát: próbálkozz nála reggel, amikorra kipiheni magát (feltéve hogy nem hány, mely esetben a Priváté Gold csatorna ajánlható).

**Görcsölés**

A menstruációra emlékeztető görcs szintén lehet a terhesség beharangozása. Sok barátnőm a fejét tette volna rá, hogy mindjárt megjön neki, mikor úgy maradt. A terhesség és a súlyos premenstruális szindróma (márpedig ez mindig súlyos) között sok a hasonlóság, például a húzódás a deréktájon vagy az enyhe görcsölés, amit közvetlenül a vérzés beköszönte előtt szoktunk tapasztalni. Mivel rettegtem attól, hogy elvetélek (jelzem, mindig alaptalanul), utálatos érzés volt, hogy bármelyik percben menstruálni kezdhetek. Meg nem mondanám, hányszor éreztem enyhe folyást, és dobtam el kapát-kaszát, hogy a fürdőben megnézzem, vérzek-e már. Majd te is megtudod, hogy a terhesség alatt a tocsogás nem ritkaság, a hüvelyváladék felszaporodik.

Mind a négy gyerekemnél volt egy kis vérzésem a terhesség elején, ez korántsem általános, de veled is megeshet. Miheztartás végett: ha a vérzés barnás, és egy-két betétnél nem használsz el többet, valószínűleg nincsen semmi gond. Ha a vérzés élénkpiros, alvadékos, azonnal telefonálj az orvosodnak'. Ha görcsölsz is mellé, azonnal telefonálj az orvosodnak, és kérdezd meg, a rendelőbe indulj-e vagy a legközelebbi kórházba.

Én aztán tudom, milyen hisztérikus lelkiállapotba kergetheti az ember lányát, mikor terhes, és vért lát az alsóneműjén, de talán megkönnyebbülsz kicsit, ha elárulom, nálam mind a négyszer élénkpiros volt a vérzés (bár görcseim nem voltak), és az orvosom mindössze arra utasított, hogy feküdjek pár napot, míg el nem múlik. A terhességeimmel ezek után nem volt semmi gubanc.

Mi sem természetesebb, mint hogy az orvosunkhoz fordulunk megnyugtatásért, de nincs feltétlenül vészhelyzet.

**Szédülés**

Nem egy barátnőm mesélte, hogy kóválygott a terhessége kezdetén. Ha túl gyorsan keltek fel az ágyból, elsötétedett előttük a világ vagy csillagokat láttak. Ha lehajoltak, hogy megkössék a cipőfűzőjüket, esetenként végig kellett heverniük a padlón, hogy a fejük ismét vért kapjon. Vigyázat: sok nő esett már teherbe italozást követően, esetenként nehéz megkülönböztetni a terhességet a macskajajtól. Fogjuk fel úgy, hogy a több napig tartó macskajaj terhességre is utalhat, és bölcs dolog felhagyni a bulizással, míg biztosat nem tudunk. Ha történetesen nem is vagy terhes, a több napot meghaladó macskajajos állapot épp elég ok, hogy a bulizást szüneteltesd egy darabig.

A szédülés általában nem ad okot aggodalomra, de azért elájulhatsz, és beverheted, mondjuk, a fejed, ezért lassíts, hagyd, hogy a vérnyomásod alkalmazkodjon az új helyzethez.

**Hányinger**

A kora terhességi hányinger sok nő számára kataklizma: bármikor beüthet, de a második hónap táján szokott többnyire. Az érintettek vagy azon kapják magukat, hogy kétségbeesetten falnak, hátha csillapodik az émelygésük, vagy öklendeznek bizonyos ételek puszta gondolatától is. Azt hinnénk, hogy a hányingerrel küszködő nőnek egy falat se megy le a torkán. Tévedés. Sok terhes barátnőmnél szinte egyidejűleg jelentkezett a farkaséhség és a hányás. A terhesség olyanformán izgathatja a gyomrunkat, mint a tengeribetegség, és ugyanúgy csakis ételtől remélhetünk enyhülést. Az ám, de nem minden étel jó. Rá kell hibázni, hogy mi használ hányinger ellen, ugyanis meglepetten fogod tapasztalni, hogy egykori kedvencedtől, például a sajttól, a haltól, a brokkolitól, a csirkétől felfordul a gyomrod, ha csak rájuk gondolsz.

Balszerencsésebb barátnőim némelyikét olyan vészes hányinger gyötörte, hogy a mondat közepén adtak ki magukból mindent. Maryann barátnőm, szegény, reggelente rókázott. Semmi előjel, semmi figyelmeztető émelygés vagy nyálzás. Bájosan cseverészett, aztán egyik pillanatról a másikra kiöntött. Szeretett volna elsüllyedni, összeszorította a száját, hogy minél kevesebb mocskot csurgasson el.

De jócskán vannak barátnőim, akiknek a terhességi hányás legenda maradt. Csak egyetlen példa, hogyan szórakozik velünk a természet: legyen miért rágnunk a körmünk, ne bízhassuk el magunkat soha.

A kedvelt vagy kényes étkek tekintetében nincs se logika, se szabály. Lehet, hogy Sondra barátnőmhöz fogsz hasonlítani, aki terhessége alatt a fűszereset kívánta. Mexikói koszttal kezdte a napot. Ebédszünetben a japán vendéglő felé terelte a társaságot, hogy zöld mustárhoz jusson, noha a nyers halra rá se bírt nézni.

De az is lehet, hogy olyan leszel, mint Shannon barátnőm, aki a „kímélő" koszt, a krumplipüré, a kukoricapehely és a fehér tósztkenyér híve volt. Corki barátnőm gyümölcsmániás lett, élthalt az eperért és a nektarinért, és a menüt időnként csokival színesítette.

Nyilvánvalóan az a cél, hogy az öt fő ételcsoport mindegyikéből vegyünk magunkhoz, ha nem is minden étkezésnél, legalább egyszer napjában. *De ne ess pánikba, ha nem az előírásos, kiegyensúlyozott diétán élsz terhességed első három hónapjának minden áldott napján.* Ne törődj a terhességi kézikönyvek dörgedelmeivel, hogy napi igényed 200 gramm fehérje, négy pohár tej és kazalnyi leveles zöldség, egyél, amit tudsz, és *konzultálj az orvosoddal.* Esetleg vitamintablettát ír fel, hogy kihúzd a hányós időszakot, a második harmadtól aztán jóízűen bekebelezel bármit, amit eléd tesznek. Előfordulhat, hogy egy kalciumtabletta hatásosabb, mint a pohár tej, amibe gombócos torokkal belesírsz. Terhesség gyanúja esetén a summázat: Ha a közérzeted pocsék és nincs lázad, elő a terhességi tesztet!

**Kényes orr**

Sok nőnél, nálam is, a terhesség első jele, hogy furcsa szaga lesz mindennek. Némely közkeletű illat egyszerre bántóan fölerősödik. Mindy barátnőm úgy irtózott a tejtermékek szagától a terhessége alatt, hogy nem lépte át közért vagy csemege küszöbét, mert félt, hogy megcsapja az orrát valami sajtféle, és azonnal kidobja a taccsot. Egyik reggel a szeme láttára tejszínt tettem a kávémba, szenvedett ám, mint kutya a kútban. De macskásat is tudok. Lynn barátnőm könyörgött a férjének, vállalja át a cicájuk táplálását, ugyanis a „Tengeri ínyencfalatok" konzerv kibontása a konyhai lefolyóhoz űzte azon nyomban.

Jut eszembe, ha cicatulajdonos vagy és gyereket vársz, legfőbb ideje a férjedre hagynod a cicavécé tisztítását. Az orvosod részletesen elmagyarázza majd a dolgot, de a lényeg, hogy a macskaürülék megfertőzheti a terhes nőt valami vírussal, úgyhogy kerüld el nagy ívben.

Az első terhességem idején esküdni mertem volna, hogy a paplanom-párnám megpenészedett, mentek rögtön a kukába. Késedelem (és férjem szerint minden ok) nélkül vadonatújakra cseréltem őket, aztán mikor este megdicsőülten beestem az ágyba, azt kellett tapasztalnom, hogy a szag maradt a régi.

**Téboly**

Terhességre utalhat, ha úgy érezzük, mindjárt megőrülünk, képtelenek vagyunk uralkodni indulatainkon. Iszonyatos premenstruális szindrómának tűnhet föl az egész. Az alábbiakra nem vagyok büszke, de a barátnőség kötelez, elmondom mégis: két ízben nem nőgyógyász, hanem lélekgyógyász pendítette meg, hogy talán teherbe estem. Az egyik alkalommal a férjem higgadtan beültetett a kocsiba, és elfuvarozott a pszichológusához, miután hozzávágtam a fejéhez egy könyvet. (Amúgy nem szokásom, ezért is akadt ki annyira.) Másodszor elkaptam a kormányt, *miközben a férjem vezetett* (tudniillik nem az általam kegyesen megszabott irányba indult), aztán a pszichológus díványán zokogtam el, hogy attól tartok, idő előtt köszöntött rám a klimax, mert nem ismerek magamra és megszűnt a vérzésem. Jessica lányom volt esedékes, nem a klimax, de ez a lehetőség akkor eszembe sem jutott.

Ha bősz kirohanásokra nem vagy hajlamos, a terhesség hormonális eszelőssége jelentkezhet nálad sírógörcsök és a teljes humortalanság képében. Amy barátnőm, akinél bűbájosabb deli nőt kívánni sem lehet rendes körülmények között, babaváróban annyira kiállhatatlan lett, hogy az már röhejes. Szokott szende szőkeségétől kiáltóan tért el állandó fortyogása a terhesség alatt: vígjátéki hatás, körülbelül olyan, mint mikor a pelenkás gyerek ninivei átkokat szór.

Az érzelmi hullámzás e vészterhes idején különösen megszívlelendő irányelv (a kézifegyverek tisztításának mellőzésén túl) **a** visszafogottság, hiszen mi valószínűleg észre sem vesszük furcsa viselkedésünket. Ha a férjed vagy a barátaid célozni mernek arra, hogy az utóbbi napokban mintha kivetkőztél volna magadból, bizony úgy fogod érezni, rád szálltak, igazságtalanok veled (és tervbe veszed a megmérgezésüket). Márpedig hiába tudod, hogy észnél vagy, ők viszont nincsenek, te kerültél másállapotba, ezt fogadd el, vedd tekintetbe. Vagyis nem ilyenkor kell beadni a válópert, állást változtatni, házat venni, és ami a fő, hajat vágatni.

**A havivérzés kimaradása**

Talán azt gondolod, hogy a vérzésed kimaradása meglehetős biztonsággal harangozza be a szaporulatot, de nálam sosem ez volt az első jel. Persze nők millióinak van szabályos, 28 napos ciklusa, tehát irigylésre méltó tájékozottsággal jegyezhetik elő netán azt is, hogy az esemény beköszönte reggeli előttre avagy vacsora utánra van-e ütemezve. Én a megtestesült rendetlenség vagyok. Szabálytalan is a ciklusom, de az élettel viaskodva nem is tartom számon, mikor kellene „Kramcsák néninek" kopogtatni. (Neked nem fordul ki a gyomrod ettől az édelgéstől? Mert nekem igen.) Hálát adok az égnek, ha nem felejtem el megtankolni a kocsimat, pedig az jelzi, hogy kiürült.

A nemtörődömség jutalma, hogy meglepetésben nincs hiány, az ember ásítva kezdi a napot, hogy ma se történik semmi, aztán kiderül, hogy kisbabája lesz! A trehányság hátulütője, hogy mikor igazolódik a terhesség, az orvos óhatatlanul firtatni fogja az utolsó menstruációd dátumát, és vagy hazudni kényszerülsz (én mindannyiszor ezt választottam), vagy kiszalad a szádon valami idétlenség: „Akkor még ment a *Vészhelyzet* a tévében." (Egzakt időpont-behatárolás, ugye?)

Mindy barátnőm kétszeri vérzéskimaradás után fogott gyanút, hogy esetleg terhes. Gondolom, mint sokunk, ő sem hiányolt két hetet tamponnal-görccsel, olybá vette, hogy kegyes hozzá az úristen. Annyit azért mégiscsak leszűrtem az idők folyamán, hogy célszerű legalább halvány fogalmat alkotnunk a ciklusunkról, a legújabb otthon végzendő terhességi tesztek ugyanis annyira érzékenyek, hogy már tizenkét-tizennégy nappal a döntő aktus után biztosat tudhatunk állapotunk felől. Az csak természetes, hogy minél korábban kezdjük óvni a terhességünket, annál jobb: a pozitív teszteredmény sitty-sutty kiütheti a kezünkből a cigit, poharat, Prozac tablettát.

**Megérzés**

A jelek számbavételét hadd zárjam a „megérzéssel". Mi, nők, állítólag erről vagyunk híresek, és jóllehet magam sosem értem meg effélét, jó néhány megbízható barátnőm esküszik rá: első pillanattól fogva tudta, hogy megfogant. Valami borzongásfélét éreztek, azonnal kapcsoltak, hogy az a bizonyos együttlét más volt, mint a többi: hogy valami nagy horderejű dolog történt. Amilyen racionalista (vagy cinikus) vagyok, megkérdeztem tőlük, vajon érezték-e valaha e misztikus megvilágosodást anélkül is, hogy terhesek lettek volna, csak épp nem verték nagydobra. Vagy hogy a pillanat fennköltségéhez nem járult-e hozzá a tudat, hogy huszonnyolc napos ciklusuk tizennegyedik napján egyesülnek kedvesükkel. (A lelki segélyszolgálat önkénteseinek körén kívül is ismert tény, hogy öt sperma-pete randevúból mindössze egy eredményez csecsemőt.) De barátnőim nem hagyták magukat elbizonytalanítani: igenis megváltozott a testilelki közérzetük a jeles pillanattól fogva. És tudod, mit? Én hiszek nekik, bár idegen tőlem az egész, és fel nem foghatom.

Ha e tüneteket egyenként vagy csoportosan tapasztalod magadon, és továbbra sem vagy biztos abban, hogy gyereked lesz, minek olvasod ezt a könyvet? Jaj, csak vicceltem. Mindenesetre vedd számításba, hogy többen lesztek, legokosabb tehát felkeresned egy jó nőgyógyászt, amellett, hogy máris különösen odafigyelsz esetleges születendődre és önmagadra.



Mióta világ a világ, a nőt, ha olyan férfitól esik teherbe, akinek van állása és nem másnak a hites ura, gratulációkkal és jókívánságokkal szokás elhalmozni. (Csak remélni lehet, hogy nem pusztán *óhajtanak* neki minden jót, később még kitérek a rendes férj felelősségére e tekintetben.) A másállapot bejelentése mindannyiszor nagy esemény. Ezt magadon is lemérheted, mikor az orvosod asszisztensnője a kis laborból széles mosollyal toppan eléd.

Általános szabály, hogy első terhesség esetén a férjeddel közlöd elsőnek a csodálatos hírt, másokkal (persze leszámítva az orvosodat) csak később. Ha azonban már a második vagy harmadik gyereknél tartasz, telefonon, faxon, e-mailen elérhető összes barátnődet avatod be, majd anyádat, majd apádat, majd pedig minden vadidegent, aki jó napot kíván, és csak itt következik a férjed a sorban. A negyedik vagy többedik terhességbe ne is bocsátkozzunk, külön könyvet igényelne.

Ha érzelmileg valóban egy húron pendülnének a férfiak és nők, minden reménybeli atya a feleségével együtt lesnélélekszakadva az orvosi váróban a nagy horderejű bejelentést. Ott lapozgatnák az oldalunkon a *Dolgozó Anya* régi számait, tanulmányoznák a mell önvizsgálatát képekkel is szemléltető brosúrákat. Ha először vagy terhes, van esély, hogy a férjed is tanúja lesz az asszisztensnő beszédes mosolyának. De hamégsem így alakul, tartsd észben: kiváló férjekkel is, mint például az enyém, megesik, hogy nincsenek a feleségük mellett, amikor megtudja, gyereket vár. Attól még nagyszerű, figyelmes apa válhat belőlük. Végtére nem rossz, ha a férjünknek van állása, márpedig ha van neki, akkor nem feltétlenül ücsörögheti el a délutánt egy nőgyógyász várójában. A lényeget kell nézni: az elfoglalt ember nem szükségszerűen rossz apa.

**A szülészed**

Ne feledjük, legfőképpen a nőgyógyászodnak kell tudomást szereznie az állapotodról. Ha tehát elsőnek vele osztod meg édes titkodat, az pompás. Bár a legmodernebb terhességi tesztek majdhogynem bombabiztosak vegytanilag, főleg a pozitív eredményre nézvést, a legtöbb újonc nem tekinti magát hivatalosan terhesnek, míg az orvos ki nem nyilatkoztatta. Ha mégannyira gyanakszol is, hogy várandós vagy, az orvosi szakszemélyzet verdiktje úgy szíven üthet, hogy elérzékenyülésedben hálát adsz, amiért van, aki rögvest elsősegélyt nyújtson.

Elsőre meglehetős bárgyún vissza fogsz kérdezni: „Biztos?" Másodjára pedig minden bizonnyal azt tudakolod: „És mikor szülök?" Hallatlan izgalommal fogod figyelni, amint orvosod előhúz egy kis tárcsát, és forgatni kezd rajta ezt-azt ide-oda, hogy előbűvészkedje kisbabád születésének várható idejét. Ezt a dátumot úgy bevésed az elmédbe, mintha repülőgépre foglaltattál volna helyet: „Augusztus 4-ét mondtak, tehát akkor utazom." Beszélhetnek neked a barátnők, hogy ne vedd szentírásnak, csüggeni fogsz e dátumon, ennek jegyében tervezed meg az életedet. Aztán mikor elérkezik, majd elmúlik, és a baba odabent nyelvet ölt rá, ami első gyereknél nem ritkaság, teljesen összezavarodsz, és fogalmad sincs, mivel üssed agyon az időt az első fájásig.

További terhességeidnél esetleg úgy fogsz eljárni, mint én harmad- és negyedízben: veszel a patikában legalább három tesztet, olyan pálcikásat, amire rá kell pisilni (ügyelve, hogy a

megfelelő, kupakos végét érje az áldás, és ne az egészet meg a kacsódat: nem olyan egyszerű, mint amilyennek hangzik!). Nyílt titok, hogy egy teszt untig elég, de némelyikünk igényli, hogy szériában kapjon megerősítést. Ama ritka alkalmak egyike ez, mikor a terhes nő állandó vizelési ingere kapóra jön. Na szóval, sorakoztassuk fel pálcikáinkat a fürdőszobapolcon, és várjunk a színváltásra. Ha az eredmény egyöntetű, telefonáljunk az orvosunknak, hogy *már megint* teherbe estünk, és jelezzük pár hét múlva esedékes vizitünket a rendelőben némi tájékoztatásért, mondjuk, hogy van-e szívverés (ultrahanggal gyakran már a hatodik héttől tetten érhető az a kis villogás-lüktetés), és hogy előjegyeztethetjük-e az óvodai helyet.

Ha a férjed jelen van, mikor az örömhírt közlik, együtt ujjonghattok vagy összeborulhattok könnyesen, mint a terhességi házi teszt tévéreklámjában szereplő párok. Ha a férjed nem tudott elkísérni, marad néhány perced arra, hogy a rendelő személyzetének jókívánságait és vállveregetését fogadd, és kisüsd, mi módon a legcélszerűbb férjed tudtára hoznod, hogy apa lesz.

**Férjünk beavatása**

Egynémely barátnőm roppant érzelmesen tálalta a boldogító újságot. Dívik errefelé a gyertyafényes vacsora romantikus zenei aláfestéssel. Az én férjem ilyen fogadtatásból amúgy arra következtetne, hogy valami szekta tagja lettem, és már rájuk is írattam minden vagyonunkat. Megkönnyebbülten sóhajtana fel, hogy *csupáncsak* gyerekem lesz, tán legyintene rá.

Kóros tévéfüggőségem következtében úgy szoktam elképzelni a vallomást, hogy a férjemmel kéz a kézben sétálunk alkonyatkor a tengerparton. Odahajolok hozzá, ő magához ölel, és csak bámuljuk a habokat, ábrándozunk gyermekünk jövőjéről. Uram és parancsolóm netán rá is zendít a kedvenc filmem betétdalára, na, hagyjuk. Elég az hozzá, hogy ebből sose lett semmi. A rendes ügymenet inkább a következő volt: felhívtam a rendelőből, és hisztérikusan ráordítottam a titkárnőjére: „Micsoda?! Hagyjak üzenetet?! Azonnal hívja ki arról az értekezletről, mert *terhes* vagyok!" Említettem már, hogy rosszul hat rám a progeszteron.

Egy ízben, negyedik terhességemről értesülvén, én is bevetettem a romantikus vacsorát (képzelhetitek, mennyire odavoltam), és a következőt tapasztaltam: Amint a férjeddel közölni akarod, hogy apa lesz, és mélyen a szemébe nézel, elfog a sírhatnék, és egy hang se jön ki a torkodon. Hiába vagy régi motoros, hiába örülsz az állapotodnak, többszöri nekifutásra nyögöd csak ki, „Gyereket várok", annyira remeg a szád. „Képzeld, drágám", kezdtem, és kis híján megfulladtam. Míg küszködtem a szavakkal, szegény férjemnek járt az agya, hogy vajon milyen elemi csapás sújtotta házunkat: megdöglött a kutya, vagy elrekkentettem valahová a baseball felsőjét? Mikor végre kirukkoltam a farbával, mintha az lett volna az arcára írva: „Ennyi?"

Arra viszont határozottan emlékszem, hogy ezen legutóbbi alkalommal így folytatta: „Hogy tehetted ezt velem?" (Na igen, a negyedik terhességem öt éven belül.) Annyit motyogtam, hogy alapszintű biológiai ismereteim szerint *ő* tette az adott dolgot *énvelem,* bár ezt most már igazán kár feszegetni. Vérig sértve omoltam volna magamba, ha eszembe nem jut, hogy Mindy barátnőm férje vagy hat évvel korábban hasonló lelkesedéssel fogadta a terhesség hírét. Idézem állítólagos szavait: „Elnézést, annyira váratlanul ér." Még sokszor hangoztatta a szülésig, aztán negyven óra hosszat bújta az autós szaklapokat, míg a felesége vajúdott. De a kislányuknak az első pillanattól fogva rabja lett. Apa nem szeretheti jobban magzatát.

Ilyen apák lebegjenek előtted: idő kell, míg belejönnek, de utóbb méltó jelöltek. Az évtized apukája büszke címre. Kár mellre szívnod a férjed első reakcióját. Vagy ha jobban tetszik, húzódozását tartsd talonban későbbi bűntudatkeltéshez. Legkisebbünk tüneményes dolgaitól a férjem nemegyszer könnyekig meghatódik, mire én ráolvasom: „Nem is akartad ezt a gyereket." Aztán persze sietve elhagyom a helyiséget.

Nálam a telefon jobban bevált. Gyors volt, egyenes, a szembesítés elmaradt, a férjem időt nyert, hogy szokja a gondolatot, míg hazaér. Egy jó férj hat óra alatt bármin túlteszi magát. Talán ennél is lényegesebb a magamfajta csörgőszarkának, hogy miután bejelentettem a dolgot a férjemnek, erkölcsi felhatalmazást nyertem arra, hogy világgá kiáltsam.

Mint Mindy meg a magam tapasztalatából leszűrhető, mikor a férjünknek tudtára hozzuk, hogy gyereket várunk, érzelmi aknamezőre tévedhetünk, jobb ezzel eleve tisztában lenni. Hormonálisan felfokozott állapotában szinte minden nő mély csalódást érez, ha a férj részéről a fogadtatás nem a boldogság, büszkeség és csodálat optimális elegye. Lehet mégúgy várt (vagy nem várt) a fejlemény, ne ragadtasd magad szélsőségekre. Ricky Ricardo az egyetlen, aki a Tropicana Club teljes közönsége előtt karjába kapta nejét, hogy túláradóan eldalolja, „bébit várunk, a bébim meg én". A férjek közül jóval többnek esett le az álla, majd pedig kiszakadt belőlük az obligát kérdés: „Biztos?"

Van esély, hogy lassan-lassan érezni fogják mindazt, amit elvárnál, ha nem is folyamatosan, de a legtöbb férfi azzal kezdi, hogy aknára lép, reakciójuk felerészt döbbenet, felerészt rémület. Mikor azt tudakolják, „Biztos?", voltaképpen így értik: „Akarom én ezt?" Légy őszinte, egyszer-másszor te is megkérdezted magadtól. Ha idáig nem tetted, biztosíthatlak, ami késik, nem múlik, például mialatt zihálva görnyedsz a vécé fölé, netán kilenc (tíz) hónap múlva, ha órákig tart a kitolási szak. (Tinédzserkorú gyermeket nevelő szülők is szép számmal végeznek ilyen önelemzést tizenöt év után.) Szóval legyünk nagyvonalúak. Az elkövetkező kilenc hónapban megannyi női vágyálom megy füstbe, minek hánytorgatni ezt az egyet: nem akar majd kelengyét vásárolni veled, vonakodik a pocakodnak énekelni, továbbá napjában több órát szentelni a fiú- és lánynevek mániákus átrágásának, megtagadja, hogy vadidegen nők szülésének videofelvételét tancélból végignézze stb.

Nem mintha elutasítaná a sarját, csak esetleg úgy érzi, egy életre benevezték bűntudatra, felelősségre, aggodalomra, az élet kellemes oldalainak ellenben búcsút inthet. Meg fogsz lepődni -van benne valami, de az idő nagy részében nem fogja bánni. Sőt ezt el is ismeri, mire a baba megérkezik, és számos évig ennél marad. Mikor a férjem elmondta Larry barátjának, hogy kisbabánk lesz, Larry, két felnőtt fiú apja azt felelte: „Gratulálok, életed legszebb tizenkét évének nézel elébe." És Larrynek *fiai* voltak! Én édes jó istenem, a tizenévesek dolgainak taglalását a barátnőciklus következő kötetére halasztom.

**A barátnők beavatása**

Úgy 21 év felett minden nő ünneplést arat, ha bejelenti, hogy gyereket vár, feltéve hogy az apajelölt nem börtöntöltelék. Mi, nők rendszerint nem azt hozzuk rögtön elő, hogy vajon a párnak van-e elég jövedelme vagy hogy megérett-e a kapcsolatuk a családosodásra. Egyszerűen tetszik nekünk a terhesség, a dolog gyakorlati hatásaival nemigen foglalkozunk. Az anyagiak miatt fájjon csak a leendő apa feje! (Te nem szereted nagy általánosságban szemlélni a dolgokat? Mennyivel egyszerűbb!) Barátnőid, akiknek életükben nem volt még gyerekük, élvezetes látványosságra számíthatnak: a szemük láttára terebélyesedsz kilenc hónapig. Gyereket nevelő barátnőid kapnak az alkalmon, és töviről hegyire elbeszélik terhességüket, kivált szülésüket. A *Barátnőim a terhességről* nagy dobása, hogy felbátorít, nyugodtan fojtsd beléjük a szót, ha torkig vagy a témával.

Amint a barátnőid hírét veszik az állapotodnak, nem bocsátkozhattok többé eszmecserébe úgy, hogy a baba szóba ne kerülne. Egyik-másik barátnőm hovatovább edénynek, és nem személynek érzi magát: mintha egyeden tulajdonságának számítana a gyerekvárás. Más barátnők jogot formálnak terhességük kimerítő taglalására, úgyhogy a beszélgetőtárs a legszívesebben sípcsonton rúgná magát, amiért kedvesen érdeklődött. Empátiában jeleskedő barátnőid dicsérni fognak, hogy istenien nézel ki és alig híztál. Hiszel-e nekik vagy sem, a te dolgod. Én nem hittem.

**Hogyan mondjuk meg anyánknak?**

Az anyák rendszerint nem hunynak így szemet a súlygyarapodás fölött, mert nekik azt tanították, hogy hat-nyolc kilónál többet csak felelőtlen zabagépek szednek magukra. Ettől a csekélységtől eltekintve az anyánknak tett vallomás jóval kellemesebben is elsülhet, mint képzelnénk. Különösen ha anyánk képes kimondani a férjünk nevét anélkül, hogy nagyot köpne mellé, netán mutatná, hogy mit neki és hova. A terhesség előrehaladtával meglepően ráéhezel a közelségére annak, aki miatt néhány hónappal korábban folyamatosan üzemeltetted az üzenetrögzítőt.

Egy szép kapcsolat hajnala dereng föl, hiszen ezennel hivatalosan is előlépsz anyuka kicsi lányából egyenrangú nővé. Te is az anyja leszel valakinek. Esetleg azon kapod magad, hogy elmerengsz kisgyerekkori emlékeiden anyádról: hogyan viselte gondodat, miket mondott neked. Hormonoktól dúltan eleve érzelmességre hajlasz, hirtelen eszedbe jut, hogy csokikkal szórta fel a lépcsőt a húsvéti kosárkádig, ezért hittél szilárdan a nyusziban, meg hogy a fogorvostól kijövet nyomban vett neked egy óriási fagylaltot, és ráz a zokogás (a terhesség előrehaladtával mind gyakrabban).

Vagy éppen az ellenkezője történik. Előjön minden, amiért anyádat valaha is hibáztattad, míg felnőttél, és terhességed folyamán végig azt latolgatod, hogyan *ne* hasonlíts rá egyáltalán. Sok barátnőm esett pánikba a gondolattól, hogy óhatatlanul olyanná válik, mint az anyja. Először is ne feledd, hogy ez bizonyos mértékig választás dolga: a magadévá tehetsz vagy elutasíthatsz számtalan magatartásmintát, az anyádét is beleértve. Második számú tanácsom sokkalta használhatóbb: élj az alkalommal, hogy minél jobban megismerd anyádat, mert feltétlenül megnő irányában az empátiád. Leeshet a szemedről a hályog, hogy gimnazista korodban miért égetett le nyilvánosan, mikor motorozáson kapott. Elég elképzelned kicsinyedet egy Harley Davidsonra szíjazva, elé a kormányhoz egy tizenhét éves suhancot, máris tudni fogod, mire föl a szülői hisztériás roham.

Anyád lankadatlan érdeklődést tanúsít majd állapotod iránt és szívén viseli az egészségedet (függetlenül attól, hogy tényleges tanácsai túlhaladottnak tűnnek manapság). Elismerően rábólinthatsz, milyen kedves, de várd csak ki, mi lesz, ha ott a gyerek! Ha te is olyan szerencsés vagy, mint sokan, látni fogod, hogy anyád legalább annyira szereti a babát, mint te, ennél szorosabb szövetség pedig nincs is a világon. Jusson eszedbe, hogy mifelénk nem ritkaság a férjek cserélődése, de ha anyád így kötődik a gyerekedhez, az unoka életében a nagyanya felbecsülhetetlen állandó lehet. Talán még rá is jössz, anyád nem szúrta el annyira a nevelésedet. Persze te sokkal jobban fogsz csinálni mindent, de neki sincs miért szégyenkeznie.

Két okból időzöm ennyit az anyáknál. Először is arra biztatlak, barátnéim, hogy ha elérhető az anyátok, mindent kövessetek el azért, hogy ezt a terhességet veletek közösen élhesse át. Másodszor, azok figyelmébe, akik elveszítették anyjukat vagy a hozzá fűződő viszonyuk orvoslásához kilenc hónap is kevés, hadd zengjem az anyós dicséretét. Nagy igazság, hogy az ő gyerekének a gyerekét hordod, és talán éppen ő lesz a szövetségesed. Ereszd el a füled mellett, ha étrendedet kritizálja vagy rád szól, minek nyújtózkodsz. (Régi babona, hogy ha a fejed fölé nyúlsz, a baba nyakára tekeredhet a köldökzsinór. Felejtsd el.) De jó, ha tudod, hogy ez az asszony bármit megtenne a gyerekedért. *Még vigyáz is rá, ha nagyon könyörögsz.* Lehet, hogy nincs oda érted, de a fia gyerekét szeretni fogja. És ha szerető anyja leszel az unokájának, nagy valószínűséggel megszeret téged is. Úgy is fogalmazhatunk: ha valaha, hát csakis most.

Egy anya számára végtelenül megnyugtató, hogy néhány órára leteheti a szolgálatot, olyanra bízhatja a *gyermekét,* akit sasszem és anyatigris-elszántság tekintetében önmagával egyenrangúnak tud. Hozsánna a bébicsősznek, de nincs garancia, hogy földrengéskor eszébe jut-e felnyalábolni kicsinyünket, mielőtt mentené az irháját. A nagymama nemcsak a babát kapja fel, hanem a játékát meg a családban öröklődő keresztelőruhácskát is (akár terajtad is átgázol érte). Mély meggyőződésem,

hogy anyósom, ha megorrontaná, hogy gyermekemet az óvodaudvaron akár a legcsekélyebb inzultus éri, megtépné a figyelmetlen óvónőt, netán csóvát vetne az intézményre (na de ő szicíliai).

Anyákra vonatkozóan a barátnők tanácsa roppant egyszerű: ***Ne zárkózz el!*** Minden látszat ellenére nem az a fő céljuk, hogy törvényt üljenek feletted, és kipécézzék, mit csinálsz rosszul. Ha mégis, hunyj szemet, mert ilyen odaadó törődést mástól nem kaphatsz.

**Apánk beavatása**

Nagyon jóleső alkalom lehet, de mégiscsak más, mint mikor anyáddal közlöd a hírt. Ha a férjed is ott van a nagy bejelentéskor, netán elkapod a pillantást, amit apád küld felé: „Na, szép. Ezt megkapta tőled szegényke, hát vigyázz rá, különben kinyírlak." Barátnőim zöme egyetért, hogy ami neked jó, apádnak is jó, de mint a legtöbb férfi, nincs rögtön elragadtatva: ehhez ki kell várni, míg a baba megszületik. Szerintem állj a dologhoz a következőképpen: van, akinek elég akasztón látni egy ruhát, máris tudja, hogyan áll neki. Másnak viselni kell jó darabig, mielőtt hozzászokna. A kisbabákkal sincs másképp: a legtöbb férfi számára elképzelhetetlen az apaság vagy a nagyapaság, míg karjában nem tartja a kis drágát.

Észreveheted, hogy apádat idegesíti, ha anyáddal túl sokat, túl színesen taglaljátok az állapotodat. Ne feledd, az a dolga, hogy féltsen. Emlékezz csak, ő akarta felképelni az orvost, mikor gyerekkorodban néhány öltésre szorultál, tehát ne csodálkozz, ha e vadidegen porontyra, aki miatt olyan jókat hánysz, akivel netán tizennégy órát kínlódsz a szülőágyon, apád nem azzal az ábrándos várakozással tekint, mint ti anyáddal.

Adódhat még egy apró bökkenő, mikor apádnak bejelented, hogy gyereket vársz: talán soha életedben nem adtad még tudtára halált megvető bátorsággal, hogy elveszítetted a szüzességedet. Nem tudhatom, te hányadán állsz ezzel, de én harmincéves koromon túl vallottam csak meg teljes nyíltsággal előtte, hogy van nemi életem. Apámban nyilván éledezett a gyanú attól fogva, hogy egyetemistaként összeköltöztem a barátommal, de őrizhettük a látszatot. Ha egyszer gyerek van a hasadban, hiába beszélnél mellé. Apus tudja, mi vezetett idáig, egy okkal több, hogy a hír hallatán vasvilla szemekkel tekintsen a férjedre.

**Mikor mondjuk meg?**

Nem kevesen vélekednek úgy, hogy az újdonsült terhes ne tegye közhírré állapotát, míg fennáll a vetélés veszélye, azaz várjon nagyjából három hónapig. Sőt, ha zsidó vagy, szabály, hogy a házba ne kerüljön babaruha vagy bababútor, míg szerencsésen világra nem jön a kicsi, nehogy bajt hozz rá. Nem lévén se zsidó, se különösebben tartózkodó természet, én bizony boldog-boldogtalannak orrára kötöttem, hogy gyereket várok, amint megtudtam (de el kell ismernem, furcsa volt kelengyét meg játékot vennem a babának szülés előtt). Egész egyszerűen képtelen vagyok ekkora titkot magamban tartani. Emlékszem, egyszer többekkel, köztük Patti barátnőmmel együtt vacsoráztam, és nem győztem őket friss terhességemmel traktálni, mintha az adott állapot az én szabadalmam volna. Hallatlanul élveztem, hogy mindenki velem foglalkozik: ízlik-e az étel?, kényelmes-e a szék? Két hónap múlva Patti elmondta, aznap este ő is tudott már a terhességéről, de nem akarta elárulni senkinek, hiszen nem vehette még egészen biztosra, hogy „megmarad". Elszégyelltem magam, amiért minden figyelem nekem jutott, holott neki éppúgy kijárt volna a kényeztetés és az ünneplés. De hát anyám megmondta: ,Jó bornak is kell cégér."

Ha a legszűkebb baráti kör előtt is titkolod, hogy terhes vagy, mivel magyarázod, ha a tornazsákod felemeléséhez sincs erőd, nemhogy a kilencvenperces aerobikedzéshez? Mit mondasz szíves vendéglátódnak, ha fantáziadús salátája, benne a kapribogyóval, könnyezésre ingerel és kaparja a torkod? Hogyan mented ki magad, ha az irodádba betérő kolléga mély álomban talál az íróasztalodra borulva, és az itatós a nyáladat szívja magába? Előhozakodhatsz „krónikus kimerültséggel", de hol van akkor még a számadás új keletű párnácskáidról?

A terhes nőnél lazábbra veszik a gyeplőt, elnéznek neki mindenféle egyébként megbocsáthatatlan tempókat, szerintem kár ettől elzárkózni. De vigyázat: ***A férjekre ily módon gyakorolt bűbáj elillan néhány hónapon belül, és a második terhesség alatt már teljesen immúnisak rá.***Életed párja nézi a meccset, szórakozottan odasandít, míg a kanapét egy szál magad tolod át a szoba ellentétes sarkába, de a kisujját sem mozdítja, bezzeg a vadidegen kikapja a kezedből a bevásárlószatyraidat a hasad láttán.

Persze megvan annak a nagyon is jó oka, hogy miért titkolja sok nő a terhességét: a terhességeknek hozzávetőleg 10 százaléka az első harmadban szakad meg. Ilyen csapás után bánatodat nyilván csak növeli, ha tragédiádról újra meg újra be kell számolnod. Legkedvesebb barátnőim egynémelyikénél már tanúja voltam, hogy testileg nagy nehezen összeszedte magát a vetélés után, de nem úszhatta meg a tájékozatlanok kérdezősködését a baba felől. Kínos és fájó mindkét félnek. Gondolom, az egyetlen lehetséges megoldás, ha csak azoknak vallunk, akik fennakadhatnak különös viselkedésünkön (vagy vannak olyan rosszmájúak, hogy fogyókúrát javasoljanak), a megafonnal és a csíkhúzó repülővel a terhesség előrehaladottabb szakaszában sem késtünk el.

**Vadidegenek**

Meg fogsz lepődni, milyen könnyű bárkinek, bárhol a terhességedről szót ejtened. Ha tán óvatos duhaj voltál is, és végig tartottad a szád az első harmadban, a betöltött harmadik hónap után már nem bírsz magaddal. Ez a titok olyan, mint kuktában a rizs: idővel szétspriccel. Terhességed megvallása varázserejű, ha különleges elbánást igényelsz, például hogy előreengedjenek a mozi vécéjében: amúgy becsesebb kiváltság, mint legelöl ülni a buszban buborékos ásványvíz és pattogatott kukorica fogyasztása után.

Kezdetben önbevallásra kényszerülsz, mert a legtöbb ember vagy nem lát a szemétől, vagy nem mer gratulálni a terhességhez, hátha csak az asztal örömeinek hódoltál korlátlanul. Általánosságban megszívlelendő, hogy *sose* gratulálj egy nőnek a babához, míg pozitív terhességi tesztjével el nem dicsekedett, mert ha történetesen nem terhes, hülyét csinálsz magadból. Nagy galibát nem okozhat, ha a szállodai recepcióstól a gyorshajtás miatt intézkedő rendőrig bezárólag mindenkivel közlöd, mely rendkívüli állapotban vagy éppen. Ki tudja - talán kapsz szatyrot a cuccaidnak, vagy motoros rendőr szabadítja fel utadat a legközelebbi tiszta vécéig. Egy kedves mosolyt és néhány jó szót feltétlenül aratsz — manapság ezt is meg kell becsülni. De készülj el: ha a beavatott maga is szült már gyereket, végeérhetetlen monológban eleveníti fel vajúdását és szülését. Tetszik, nem tetszik, ilyenek vagyunk, és kész.

Barátnőim egyöntetű figyelmeztetése idegenekre vonatkozóan: *Ragaszkodnak hasad megtapogatásához, és erre sosem kérnek engedélyt.* Ha úgy gondolod, nem vennéd szívesen, éppenséggel ösz-szefonhatod elöl a karodat védekezésképpen. Ne felejtsd azt sem, hogy jogod van tenni egy lépést hátra, és kihirdetni, hogy semmit a kéznek. Csak éppen játékrontónak számítasz a tapizók szemében. Én a dologra vállat vontam, míg csinoska kis pocakom volt a második harmadban, de a végén, mikor már csak hasból álltam, kitüremkedett a köldököm és majd szétrepedtem, rühelltem, ha bárki, pláne idegen, hozzám ér.



Míg első ízben teherbe nem estem, naivul úgy hittem, megnő a hasam, és passz. Világéletemben örvendeztem, amiért karcsú vagyok és mozgékony: gondoltam, mit nekem terhesség, bájos kis dudor lesz rajtam elöl, kisportolt, izmos lábaimnak meg se kottyan. Hát igen. Terhesen aztán terhes voltam a hörcsögpofámtól le a vizenyőtől duzzadó bokámig. Nem ismertem a lábamra, míg a zuhany alatt borotváltam, dundi, gödröcskés térdemre kiváltképp nem. Ha leengedtem a karom, csípővastagságúnak láttam. (Hasznos tanács: terhesség és ujjatlan cucc kizárja egymást.) Jegygyűrűmet nem tudtam többé elforgatni az ujjamon. De ez mind semmi a narancsbőrhöz képest: mit narancs, mintha túróval hajigáltak volna meg! Esküszöm, nem is én voltam! Egy barátnőm, hivatásos modell (megfenyegetett, összes titkomat szétkürtöli, ha el merem árulni a nevét) annyit hízott arcban, hogy az étteremben elmentem mellette, holott vele vacsorázni tértem be egyáltalán. Mint nekem, neked is azt mondják majd jólelkű barátnőid, hogy semmit se változott az arcod és hátulról nem is látszik az állapotod. Egy szó, mint száz, virulsz. *Merő valótlanság!*

Ejtsünk szót a hízásról — mi sok, mi kevés, és mennyiben hat szép fiatal életedre most és mindörökké. Azon kezdeném, hogy túlsúlyod vagy kóros soványságod a magánügyed, rád meg az orvosodra tartozik. Kijelentem továbbá, hogy a baba egészsége mindennél előbbre való, ha tehát egy nő koplal vagy vackokat eszik, csakis megvetés illeti a barátnők, ha ugyan nem az egész világegyetem részéről.

Térjünk rá a többi nőre. A magunkfajtákra, akik közkézen forgó terhességi útmutatókban azt olvassuk, a súlygyarapodás menete nagyjából a következő legyen: nulla-másfél kiló az első harmadban, öt-hat kiló a második harmadban, négy-öt kiló a harmadik harmadban. Ha nem felelünk meg az előirányzatnak, rettegve nézünk a rendelőben megejtett mázsálás elé. Némelyikünk a javallott tizenkét-tizenhárom kilós határt már a hetedik hónap körül átlépi, és akkor kezd el csak istenigazából kopogni a szeme. Mivel tudom magamról, mennyit szedek fel már az első harmadban, a rendelőben azzal kezdem, hogy füllentek a terhesség előtti súlyomat firtató nővérnek: két kilóval többet mondok be, nehogy a szívéhez kapjon, amiért máris öt kilót híztam.

Sajnálatos módon a legtöbb nő aszerint viszonyul az állapotához, hogy mit mutat a mérleg a rendelőben. Valahányszor nem változott a súlyom a három héttel korábban mérthez képest, napokig ünnepeltem büszkén, felhőtlenül, hetykén. Körbetelefonáltam a barátnőimet, hogy hol tart a baba, és *mellesleg* elejtettem, nem is híztam. Bezzeg ha rám olvasták, hogy három és fél kiló jött rám nem egészen egy hónap alatt, porig alázottan sírtam el magam, és *mélyen titkoltam* a találkozót az orvossal, pláne a mérleggel. Négy gyerek után végre leszűrtem két dolgot, az egyik életbevágó, a másik csupán hasznos. Kezdem a fontossal: *Terhesség idején tinikori rossz szokásunk szerint önérzeti kérdést csinálni a testsúlyunkból végképp agyrém.*

A terhesség remek alkalom, hogy megtanuljuk elfogadni a dolgokat. Az adott helyzetben a testünk nem azért van, hogy mi leljük benne tetszésünket. Növekedő gyermek kedélyes otthona: ezen ki is bukhatunk, de örülhetünk is neki. Barátnőim és én pontosan tudjuk, milyen nehéz lehet a szupernők nemzedékének e riasztó átváltozással szembenézni, mert minket is érzékenyen érintett (Sondra barátnőm a kivétel, nincs tapasztalata a narancsbőrrel, őt tehát ne számítsuk). Ezért is nem áltatlak, mi az ábra. Egy jó közös röhögés mindent megold, mert e nehéz időkön talán csak a humorérzéked segíthet át.

A második, gyakorlati tanácsom: *Fordulj félre, mikor a nővér a súlyodat méri, és hárítsd el a tájékoztatást.* Nem kötelező minden alkalommal meghallgatnod. Higgy nekem: ha az orvos kivetnivalót talál a súlygörbén, úgyis szól. Egyébként meg mit érdekel? Hízol, na bumm. Vedd le a napirendről.

Talán te is olyan titkos elégtétellel figyeled, mint én, hogy az általam „hivatásos piszkafának" nevezettek - értsd: színésznők, modellek, akiken hájnak helye nincs — mekkorára híznak terhesen. Úgy tessék érteni, hogy a legáramvonalasabb tévé- és magazincsillagok közül nem egy meg se áll harminc-harmincöt kiló pluszig. Kilenc hónapig végre nemcsak gluténmentes keksz meg cigi a menü. Shannon barátnőm, bomba színésznő, míg gyereket várt, reggelente szalonnás tojással indított, és úgy falta mellé a fehér tósztkenyeret, hogy kétszeri adagra futotta a komplett csomagból. Tobzódott, aztán szülés után diétázott, gyúrt, míg vissza nem fogyott. Ma szebb, mint valaha. A többi szépség ugyanígy csinálta, és te miért ne csinálnád utánuk? Hát *egyél,* amennyi jólesik! Mindenről te se mondhatsz le: berúgnod tilos, nem illeghetsz szexi fekete miniruhában, sőt gyógyszert sem szedhetsz a megfázásodra. Ezek után mi öröme lehet egy terhes nőnek?

**A párnás test**

A premenstruális szindrómára hajlamosak körében köztudott, hogy a női test két és fél liternyi (szerintem merőben fölösleges) vizet képes visszatartani. Megváltást csak a menstruációtól remélhetsz. Márpedig ha teherbe esel, a várva várt vérzés negyven héttel kitolódik. Vagyis még mielőtt a baba miatt elkezdenél hízni, duzzadásnak indulsz, és a vizesedés idővel odáig fokozódhat, hogy szorítani kezd a jegygyűrűd, és a nap végén körbefolyja a lábad a cipődet. Esetleg a szemed is bedagad kicsit. Amennyit pisilsz, azt hinnéd, a testedben egy köpetre való nyál se marad, csakhogy a természet nem hagyja, hogy becses magzatvized és leendő tejcsárdád készletei megcsappanjanak. Egyik barátnőm a havonta esedékes orvosi vizsgálat előtt egynapos görögdinnyekúrát tartott, a görögdinnye ugyanis természetes vízhajtó: azon volt, hogy minél kevesebb víz nyomja az undok rendelői mérleget. *Nem ajánlom, hogy példát vegyél róla,* de azért néhanapján egy kis görögdinnye az elviselhetőség határáig mérsékelheti a vízvisszatartást.

A terhesség során az egyik legkorábbi változás a derekadon figyelhető meg. Főleg ha először vagy terhes, és a hasizmaid be-töretlenek, a derekad *vastagodása* jó néhány héttel megelőzi a gömbölyödést. (Ha másodszor vagy még többedszer vagy terhes, a hír vétele után öt perccel előreugrik a pocak, és tíz percen belül úgy festesz, mint aki az ötödik hónapot is betöltötte.) Gondolatban kösd össze a hónaljadat és a csípődet egy egyenessel, így nagyjából felmérheted a derekad vastagodását. Ilyenkor még nem látszol kövérebbnek vagy állapotosnak, de a farmerodat aligha tudod begombolni végig. Rajta, rámold ki az öveidet meg a betűrős ingeidet a fiókból, rejtsd dobozba a garázsban, nehogy az esztelenségre ragadó terhesruhás időkben megkísértsenek. Fogd fel úgy, hogy felszabadítod a helyet a szoptatós melltartóknak és az XXL-es bugyiknak.

**A mell**

A melled is szinte nyomban változásnak indul. Nő, éspedig jelentősen. Aki, mint én, sosem volt töltött galamb, friss terhesen ámulva tűnődik, vajon ez a gyönyörűség mérettartó-e, és némán fohászkodik az Úristenhez, hogy úgy legyen. Ezt az imát rebegi férjük is: talán már meg is barátkozott a terhesség gondolatával. Sondra férje, Ray olyan lelkesen várja az általa „cicitündérnek" becézett jelenést, mint kisiskolások a karácsonyt.

Mellügyben jó hír, hogy a terhesség alatt végig nőni fog. Az első fejezetben taglalt sajgás megszűnik pár hónapon belül. Csinos ütközőkre teszel szert - egészen addig, míg a hasad akkora nem lesz, hogy mamutkebledet maga mögé utasítja. A terhes mellre vonatkozó leglényegesebb barátnői meglátás: *Hordj melltartót.* Semmi szükséged arra, hogy két érett dinnyéd éppen most feszítse túl tartószalagjait. A terhesség és a szülés nagy próbatétel a mellnek — nyújtják, feszítik, szopják irgalmatlanul —, te kényeztesd szegényt, amennyire csak lehet.

Rossz hír viszont, hogy a terhesség és a szoptatás elmúltával a melled leereszt, mint egy kilyukadt strandlabda. Nemhogy búcsút mondhatsz a várandós buja pompának, de összemegy és/vagy lóg terhesség előtti önmagához képest. Lesújtó hír, belátom, talán kedved támad elküldeni engem melegebb égtájra, és földhöz vágni ezt a könyvet. Csakhogy én minden alkalmat megragadok az anyaságot próbált női mell szemlézésére - tornateremben, közös áruházi próbafülkében, gőzfürdőben —, és olyat, amelyiken az utód semmi nyomot nem hagyott, még nem láttam. Hálátlan barátnői küldetés, hogy tőlem kell megtudd, de csak jobb, ha tisztában vagy a tényekkel. Felőlem tarts ki az álomvilágodban, és tamáskodj, míg teheted, mindössze annyit kérek, lapozd fel ezt a könyvet e helyt egy év múlva, aztán beszéljük meg.

Ha egy nő azt állítja neked, hogy lapos volt, mint a deszka, míg nem szült, utána viszont szexbomba lett (idézet Tudod-ki? Modelltől), az illető vagy valóságnak véli az ábrándjait, vagy a kozmetikai sebész beavatkozására borít fátylat. Alapelv következik, amely szinte minden nőre érvényes, aki szült már, dús keble mégis feszesen áll mindenfajta drótozás híján: lehet az illető filmsztár vagy aerobikcsoportod éllovasa. *Ha a mell dús, gömbölyű és támasztékot nem igényel, nem is igazi.* Ha tudsz kivételt e szabály alól, légy szíves, tartsd meg magadnak.

Aki szoptatásra buzdít azzal, hogy garantáltan olyan gyönyörű lesz aztán a melled, mint a terhesség előtt volt, nyilván eredendően nem mellszépségverseny-döntős, vagy a La Leche Ligának\* toboroz aktivistákat. Sok nő, köztük számos barátnőm, vetette már el a szoptatást főként arra hivatkozva, hogy tönkretenné a mellét. Barátnőim egyébként úgy tartják, szoptatni csodálatos lehet, ha lelki alkatoddal, életstílusoddal nem ellenkezik (és abbahagyod, mire a kicsikéd önállóan képes kigombolni a blúzodat), annál is lovagiasabban állunk a kérdéshez, mert a lappadást elsősorban a fogyás okozza, nem pedig a szoptatás. Úgyhogy éppenséggel szoptathatsz is, nincs mit vesztened a melled szempontjából.

**A hátsó**

Terhességed folyamán talán szöget üt a fejedben: „Miért nő a fenekem, ha egyszer a babát a hasamban hordom?" Néhány állatkerti séta és a Discovery csatorna kitartó bámulása nyomán gyártottam egy házilagos elméletet, hogy a csípőnk meg a hátsónk miért nem marad veszteg a terhesség alatt, holott semmi érdemleges feladatuk nincs. Feltűnt már neked, hogy a csimpánz meg az orangután jártában-keltében hátul a csípőjéhez szorítja a kicsinyét? Ki tudja, talán a természet hátsó ülést szerkeszt ilyenformán kisdedünknek, hiszen csak a kenguruk és más erszényesek rendelkeznek praktikus kötényzsebbel a hurcolászáshoz. Ha helytáll elméletem, miszerint ez a hájlebeny barlanglakó ősember korunk öröksége, még néhány evolúciós nemzedék, és az összehajtható gyerekkocsi a gondot végérvényesen ki fogja küszöbölni.

A hagyományos magyarázat úgy szól, hogy a természet mindenáron óvni akarja a magzatot a koplalástól, tehát vész esetére zsírraktárokat rendez be a csípődön, a hátsódon, a felsőkarodon - és ki ne felejtsük az arcot! A zsírlerakódás oka ezzel megvolna, de továbbra is rejtély, miért nő-kerekedik a far, mint a szappanbuborék. A terhesdivatról szóló fejezethez érve lebegjen szemed előtt ez az anatómiai tény, mert rémlátomás a javából a buborék fölé csúszkáló, kelleténél kurtább ing: menten a Seggek királynőjévé koronázhatnak. Még ha nem is hízol any-nyit, hátsód kontúrja módosul.

*\* Nemzetközi szervezet, amely támogatást, bátorítást és felvilágosítást nyújt a szoptatni kívánó anyáknak. Magyar nyelvű honlapja:* [*www.lll.hu*](http://www.lll.hu)**-A szerk.**

**Haj (és köröm)**

A felfokozott növekedés érvényes a hajra is. Mintha egyfolytában be volna nyomva a fehérjegomb a terhesség alatt, a terhes nők zöme arról számol be, hogy a haja nő, mintha húznák, és vastagabb szálú, mint valaha. Nemhogy szaporább a haj, kevésbé is hull. Tehát a hajad *több* is, *hosszabb* is. Íme, vigaszdíjat oszt a természet: akkora vagy, mint a ház, de a samponreklám hozzád képest smafu.

Meseszép kilátások, ha ennyiben hagyhatnánk fürtjeidét, de tovább is van: mindig kiderülnek turpisságok, nem igaz? Az első számú a fejbőröd, leleplezzük hamarosan. De gondot okozhat az is, hogy nemcsak a fejeden burjánzik a haj, míg terhes vagy, hanem testszerte. Egyes nők fanszőre feljebb ér a hasukon, lejjebb a combjukon. Másoknak egy-két szőrszál hajt ki a mellbimbójuk udvara szélében. És néhányuknak pelyhesedni kezd az álla, az arca, hátul a válla köze.

Hajunk matériája és viselkedésmódja úgyszintén megváltozik a terhesség alatt. Sarkalatos barátnői intelmem tehát: *Sose daueroltass állapotosán!* Nagy valószínűséggel csak itt-ott veszi be a hajad, különben tántoríthatatlanul egyenes, a végeredmény Ollókezű Edvárd.

A terhes nő nagy dilemmája, hogy továbbra is fesse-e a haját. Barátnőim ebben-abban dogmatikusak, de türtőztetjük magunkat, míg a hajfestés kérdését hiánytalanul körbe nem jártuk. A döntést neked kell meghoznod, miután kikérted orvosod véleményét. Van, aki terhesen a hajára adagolt vegyszert olyan bőszen utasítja el, mint a light kólát. Születendő gyermekét minél több mérgező anyagtól meg akarja óvni: épp elég a környezetszennyezés, a radon és a rovarölő szer a világban, arról tehát hallani sem akar, hogy jószántából további vegyszereket oltson magába. Tessék. Ide írtam ezt is, de most hadd térjek rá az ellenvéleményekre, mindenekelőtt a magaméra. Nem a legfiatalabban lettem anya, tudni véltem, hogy a hajam nemhogy fádbarna, de őszül is (pfű!). Persze semmi se biztos, elvégre lassan két évtizede nem volt szerencsém természetes hajszínemhez, de a feltételezés nem alaptalan. Számomra Csernobillal érne föl a világ előtti hajszínvallás. De hát light kólát is megittam egyet-kettőt életemben. Ha le kell lőni az ilyet, tűz!

Mielőtt a peroxidos flakonhoz kapnál, jó, ha tudsz néhány dolgot. Egy: mivel a hajad olyan gyorsan nő, gyakrabban kell a tövét utánaszínezni. Hacsak nem házilag végzed el, sokba fog kerülni. Amennyiben Madonnához hasonlóan te is gesztenyebarnából lettél platinaszőke, a választékod két-három hetente lenőhet. Kettő: az ammónia meg a szőkítő szaga a terhesség elején elviselhetetlen, jó, hogy különben is majdnem az. Három: könnyen lehet, hogy egyszerűen fáradtabb leszel, hogysem a szokott gyakorisággal látogasd a szépészeti szalont. Három jó ok, hogy Isten adományához közelebbi hajszínt válassz, ne kelljen minden kukkra festeni, vagy megpróbálkozz színezőkkel, növényi kivonatokkal a tartós hajfesték helyett.

A hajra vonatkozó utolsó, ám leglényegesebb szabály a terhesség alatt: *Ne vágasd le!* Lehet, hogy ezt a tanácsot egyelőre nem tudod mire vélni, de higgy nekünk, eljön még az idő, mikor a kopaszra nyiratkozás gondolatával kokettálsz. Rossz ötlet, mert ha valaki alig bírja már a hasát, igazából nem frizurát akar változtatni, hanem úgy akar kinézni, mintha nem volna terhes, ez azonban nem a fodrász kompetenciája. Tudom én, hogy a hetedik hónap táján milyen csábítóan hangzik a fiús sörte, mégse ilyenkor próbáld ki. Ne felejtsd el, hogy az arcod is terhes arc, a Linda Evangélista-figurához csontosnak kell lenni. Mia Farrow tagadhatatlanul elbűvölő a *Rosemary gyermeke* címszerepében, viszont ő csak eljátssza, nem az állapota miatt szerződtették, mellesleg pont őt irigyelnéd? Köztünk szólva tűfejűségre nagyobb az esélyed, mint Mia Farrow-ságra, ha lenyíratod a hajad nagy hassal. Ekkorra épp eléggé feszültek a férjed idegei, még összeroppannak, ha ezzel leped meg: a férfiak köztudottan minden körülmények között a hosszú haj hívei.

A magam példájával is alátámaszthatom, hogy milyen leküzdhetetlen a fodrászolló utáni vágy. Mindig is tisztában voltam a frizuraváltoztatás tilalmával terhesség alatt, és három terhességen át ellenálltam a kísértésnek! Aztán a negyediknél elkapott a hitetlenkedés. Hülyeség ez a szabály, vagy rám nem vonatkozik, mit tudom én. A jó ég emlékszik már, miféle őrület szállt meg. Kaptam magam, megszabadultam a hajamtól: soha női fej nem hasonlított jobban kókuszdióhoz. És esküszöm, a fodrász vétlen volt. Nincs az a frizura, ami feldagadt arcot és hullafáradtságot orvosolhat.

Tested másik viharsebesen gyarapodó fehérjéje a kéz- és lábkörmöd. Ha a terhesség előtt puha, pattogzós, hitvány portéka volt, jó cserét csinálsz. Nemcsak gyorsabban nő, de erősebb, egészségesebb lesz. Ha a körmöd állapota romlik, azonnal szólj az orvosodnak, mert a gyereked meg a magad egészségét veszélyeztető fehérjehiány jelentkezhet így.

Érdemes különösen odafigyelned a manikűrre és a pedikűrre. Ha időt és pénzt tudsz szánni rá, végeztesd szalonban. Elkel, hogy valaki egy-két óra hosszat masszírozza kezed-lábad. Ráadásul a terhesség előrehaladtával a lábkörmök nyírása és lakkozása a bátrak sportja. Gyönyörködsz majd a kezedben, különösen ha úgy érzed, egyébként jobb nem nézni rád. Viszont a harmadik harmadban esetleg hajlamos leszel hanyagolni a pedikűrt: egyrészt úgyszólván lehetetlen kivitelezned, másrészt mivel a lábfejed folyton takarásban van, észre se igen veszed, hogy időszerű. Holott soha fontosabb nem volt, mert a lábujjaidat premier plánban látja a szülész, mikor vizsgál, a vajúdás, szülés hosszú óráiról nem is beszélve. A bikinivonalam gyantázásával hét hónapos terhesen felhagytam, mert úgyse láttam a célszőrzetet, akárhogy tekergőztem, de a lábam esetében nem ismertem tréfát. Egyik barátnőm olyannyira megszívlelte a fenti intelmet, hogy burokrepedést észlelvén azonnal a körömlakk után kapott. A lépcsőre telepedett, hogy minden lábkörméhez hozzáférjen. Aztán strandpapucsba bújt, és irány a kórház. Mire a felvételi adminisztráción túlesett és megkapta az ágyát, a lábán az irigy se találhatott hibát. Ilyen egy magára adó nő.

**A bőröd**

A terhesség nagyon igénybe veheti a bőrödet. Nyilván nem csekélység, hogy a testedben növekedő másik ember feszíti. Eltűnődhetsz néhanapján, vajon a bőröd maradandó károsodás nélkül képes-e követni melled gigászivá fúvódását. Borítékolható, hogy a bőröd teszi a dolgát. Hallottál már olyat, hogy terhesség következtében széthasadt volna bárkin? De ez a nagy nyújtás azért nem érdektelen. Térjünk rá a konkrétumokra, helyes?

**Terhességi csíkok**

A terhességi csík vonalka a bőrödön, mintha a harisnyádon leszaladna a szem: kérdés, hogy el tudod-e képzelni a melledet, hátsódat, pocakodat mint nejlonharisnyát. Attól van, hogy a bőr túlfeszül. A terhesség alatt a csík vöröses-lilás, de ha jó idő eltelt a baba születése óta, már inkább fehér vagy ezüstszínű. Minden barátnő szondázza a többieket, hogy vannak-e terhességi csíkjaik, mintha Isten igazságosságáról akarna meggyőződni. Valahogy így: „Nekem vannak, és nagyon odaleszek, ha közel s távol egyedül én szedtem be ilyet!" A terhességi csíkokról tudni való: *Egyetlen biztos módszerrel kerülhetők el: ha olyan nőtől születsz, akinek nem volt, és az is olyan anyát organizált magának, akinek úgyszintén nem volt.* Másképpen szólva, a terhességi csík lényegében örökletes. Hát akkor miért árulnak ellene kismillió olajat meg testápolót? - kérdezed. Világcsalás! Persze nyugodtan kenegetheted magad velük, ha nem vagy rest, és az illatuk jólesik, de a genetikán úgyse fogsz ki.

Valami haszna feltétlenül van a sok krémnek, löttynek, olajnak. Csillapíthatják feszülő bőröd viszketését. Egyes nők nagyon szenvednek ettől, és különösen a nap végén vetkőzéskor véresre tudnák vakarni a hasukat meg az oldalukat. Ha kifogysz a béke-tűrésből, szólj az orvosodnak, mert fölírhat krémet meg anti-hisztamint, mielőtt tíz körömmel esnél magadnak. Ha nincs akkora vész, elszórakozhatsz a csodakenetekkel. Ha pedig a férjed is hajlandó beszállni a játékba, elkelhet egy kis olaj egyebütt, értjük egymást, nemde?

Én amúgy sose borultam ki a terhességi csíkoktól, mint egyesek. Gondolom, ha bikinit vesz valaki, és kifekszik a napra, nem így képzeli el a tökélyt, de hát gyerekszülés után nem is tetszel már magadnak annyira bikiniben (fő az őszinteség!), a napozás meg köztudottan kész öngyilkosság. Árnyékban a terhességi csíkok alig látszanak.

**Arcbőr**

Nem ritka, hogy terhességük kezdetén a nők tini koruk óta először találnak magukon pattanást. Mint tudod, a hormon nagy hatású vegyi anyag, miért is ne avatkozna a bőrödbe legalább annyira, mint a lelkedbe? Igazából nem tehetsz ellene, ki kell várnod, míg lecseng a vihar. Hidd el, véget ér, amint helyrebillen a hormonális egyensúlyod. Addig is tartsd tisztán a bőröd, és *semmi nyomkodás!* Esetleg különleges gondot fordíthatsz a frizurádra, és akkor nem a pimpóid keltenek figyelmet.

Vissza a hajhoz: kora terhességben esetleg fénytelen, zsírosodik. Éspedig azért, mert a fejbőr is csak bőr, a hormonális zűrzavar ugyanúgy hat rá, mint az arcra. Életedben talán először tapasztalsz hámlást, zsírosodást a fejbőrödön. Fogadd meg a barátnők tanácsát: általában ügyelj rá, hogy a hajad mindenkor kínosan tiszta legyen. Ha aznap is megmoshatod, ne halaszd holnapra. A pászmákban fejhez tapadó haj bőröd rendetlenkedésének elpalástolására hasznavehetetlen.

A bőröd betarthat még azzal, hogy apró, piros pontok, megpattant hajszálerek tűnnek föl rajta. Pöttömnyiek, voltaképpen nem is olyan rusnyák, de mégsem szenveded őket. A vörös tű-pettyek a terhesség alatt jönnek elő, a hajszálerek rendszerint akkor pattannak meg, mikor hosszan, inad szakadtából nyomsz a kitolási szakban. A terhesség után az orvos távolítja el őket, mert maguktól nem múlnak el szülötted egyetemista korára sem.

Aki termékeny, magára vessen: mindenféle különös izéket is növeszthetsz. Sok barátnőm számolt be fölös kis bőrleffentyűkről. Előszeretettel bukkannak fel a hónod alján és a szemhéjadon. Talán a két bőrfelület érintkezése kedvez nekik. Egy barátnőm a sze-méremajkán is talált. Veszélytelenek, amíg nem piszkálod és fertőzöd el őket, később pedig könnyűszerrel eltávolíthatók.

**Változó színek**

A terhesség igencsak érdekesen hat a pigmentháztartásodra, de a barátnőid körén kívül erről nem sok szó esik. Színek kavalkádja leszel. Kezdetben esetleg azt veszed észre, hogy a mellbimbód megsötétedik. Akinek rózsaszín volt, annak belilul, akinek bézs volt, annak megbarnul. A bimbó és a bimbóudvar mérete is tetemesen megnő, érméből kisebbfajta palacsinta kerekedik. A barátnők tapasztalata, hogy a bimbók idővel visszanyerhetik korábbi fazonjukat, de korábbi színüket soha.

Mondok egy újságot, amiről az orvosod vélhetőleg hallgatni fog: A szeméremajkad (vagyis a hüvelyed „szája") is más színű lesz a terhesség alatt. Sötétebb, vérteltebb. Vegyél egy kézitükröt, és nézd meg, ha nem hiszel nekem. Nemcsak a mellbimbód, a nemi szerved is megnagyobbodik. Lehet, hogy kicsit ijesztően hangzik, de hát igazából senki se lát oda a férjeden meg az orvosodon kívül. Talán célszerű a férjedet megnyugtatnod, hogy minden úgy van jól, ahogy van, tekintettel arra, hogy az orális szex akrobatamutatványához esetleg kevesli a felkészültségét. A „lenti" változásokkal kapcsolatban a legjobb hír, hogy a vér-teltség szinte állandóan bizserget. Tracy barátnőm elmondása szerint hosszabb sétái több értelemben is csúcsra járatások voltak. Na, irány a hipermarket? A lenti vérbőség egyetlen apró hátránya, hogy egyik percről a másikra elveszíted a vizeletsugár irányításának képességét. Nagy eset, torkolsz le netalán, viszont mostanában sokat kell majd pohárba pisilned, és a kezeden szívesen nélkülöznéd a vizsgálati anyagot. (Shannon barátnőm meséli, hogy nemcsak a szeméremajka, de az ajka, értsd a szája is teltebb és sötétebb lett. Roppant kívánatos, igaz? Nem szavatolhatom: az én szám maradt a régi, pingálhattam tovább gőzerővel, de te miért ne lehetnél mázlista, mint Shannon?)

A pigment csúnyán megtréfálhatja a terhes nőt. A kaukázusi típuson mutatkozhat a „terhesálarc", ahogy sátánian nevezni szokás: többnyire olyan figura, hogy a homlokod meg az orcád mintha frissen érkezett volna a napsütötte sípályáról, de egyébként világít rólad a sápadtság. Ez a szabálytalan színezék a terhesség lejártával elmúlik, de idő kell hozzá. Ne menj napra, mert a helyzet csakis romolhat, inkább alapozóval törekedj valamelyes egységre.

Szinte minden nőt utolér a fanszőrzet határától a köldökig húzódó pigmentcsík. A nagy miértre nem tudjuk a választ, csak annyit, hogy senki nem ússza meg. Olívásabb, barnásabb bőrszínű barátnőimen kevésbé volt szembeszökő, de a magamfajta íren, mi tagadás, virított. Mondogatják majd neked, hogy kihordod a gyereket, aztán volt-nincs szabálytalan pigmentáció, de ' ránk, pechesebb szériára szerintem ez nem vonatkozik. Persze lehet, hogy csak odaképzelem azt a felezővonalat a megereszkedetten redőző hasamra. Ahogy látom, a pihék is sötétebbek ott középen. A hasam éppenséggel hét éve, az első terhességem óta nem látta az isten drága napját, tehát a világos bőr és a sötét szőrszálak kontrasztja kiáltó. Nem csoda, hogy a *Baywatch* nézőtábora hatmilliós (és túlnyomórészt hímnemű): csöpp kisdedek apjának ritka csemege a hibátlan has, kivált odahaza a hálószobában.



Az érdeklődés homlokterében általában a terhesség kismillió külső jele áll, holott a belső történések (és a méhedet most ne számítsuk) szintén drámaiak. Rámutattunk már, hogy a terhesség nemcsak a méhedet érinti, teljes testélmény, talán meg is rökönyödsz, mennyire furcsán, másképpen érzed magad. A terhesség az orrdugulástól a böfögésig mindenfélében közrejátszhat.

**Az emésztésed**

A terhes nő emésztésére lassítóan hatnak a terhességi hormonok. A természet nyilvánvaló szándéka, hogy minden lenyelt falatból maradéktalanul kivond a vitaminokat és a nyomelemeket, ezért üdül az étel a gyomrodban a szokásosnál tovább. E magasztos elv gyakorlati summája: *böfögés,* illetve *púzás.*

Bármennyire nem örülsz neki, a terhes nők férjeinél megejtett közvélemény-kutatás szerint egyöntetű meghökkenést kelt a gázok bősége. A beledben tárolt koszt erjed, minek folytán nagy benned a pezsgés. Szerintem a terhesség a legtapintatlanabb, egyben a legérzékletesebb emlékeztetőnk, hogy ha kicsivel korábban születünk, még a földön húzgálnánk az öklünket járás közben. Ha pedig lázadoznál, hogyhogy ilyen igazságtalan az

élet, miért a nőknek kell a terhesség megaláztatását eltűrniük, gondolj arra, hogy a férfiak viszont kopaszodnak.

Kezdjük a szelekkel. Szóra se érdemesek, ha javarészt egyedül avagy **4** év alatti gyerekek társaságában töltöd az idődet. A kisdedek egyenesen istenítik azt, aki rendelésre púzni tud. Férjed ugyan megütközik és rossz néven veszi a dolgot, de a legfinnyásabb terhes nő is hamar elunja, hogy percenként kiugorjon az ágyból takarót-lepedőt szellőztetni: hagyja, hadd szóljon, akár jelen van szerelmetes ura, akár nincs. De a félig-meddig idegenek véleménye jellemző módon jobban izgat, mint a hitvesünké: ha valakit kínoznak a szelek, még szorong is kegyetlenül, valahányszor kimozdul hazulról. Legtöbbünk sajnos nem olyan laza, mint Corki barátnőm, aki fölkel a kanapéról, és a válla fölött hátraszól a társaságnak: „Elnézést, muszáj finganom." Mi, többiek a legenyhébb bélmozgást észlelve elstartolunk a mellékhelyiségbe, és végig azért fohászkodunk, hogy ne találjunk ott senkit.

A böfögés ugyanilyen visszatarthatatlan. Nagyban mesélsz valami jó kis sztorit, és egyszer csak puff, kiszökik belőled, felkiáltójelnek. Gyakran derült égből villámcsapás, nemcsak a hallgatóságnak, de az alanynak is. Másállapotban böfögés címén nem kurta nyikkanást hallatunk, ahogy a legtöbb nő tudni szeretné magáról — zengzetes kürtszó ez, elirigyelhetik a kamasz fiúk.

Ha az orvosod nem engedélyez neked savkötőket, melyekről még ejtünk szót, igazából tehetetlen vagy a gázokkal szemben. Vélhetőleg jól teszed, ha nem iszol szénsavasat, talán számít valamit. Ámbár a barátnők úgy tapasztalják, a legkomiszabbul az fúj fel, amitől a baba állítólag egészségesebb lesz — például a brokkoli, a spenót, a karfiol. Ezektől ráadásul megvan a böffenés bukéja is.

Az emésztőrendszer izmainak renyhesége okozhat még gyomorégést. Ha netán most hallasz róla először, csak annyit mondok, szó szerint kell érteni. Égő érzés a nyelőcső tövénél — rendszerint baloldalt —, nemegyszer böfögéssel párosulva. Mintha háborogna a gyomrod, de feljebb érzed, közelebb a mellkashoz.

Van olyan nő, akit a terhessége alatt végig kínoz a gyomorégés. Másokat akkor ér utol, ha a baba megnőtt annyira, hogy nyomja a gyomortartalom leszorításáért felelős izmot, és a gyűrű laza. Emiatt kiszivároghat a gyomorsav. Bizonyos ételek mintha fokoznák a gyomorégést, ahogy a böfögést is: én amúgy készséggel lemondtam zöldség-, kivált kelbimbóadagomról a gyomorégés és a böfögés kivédése nevében, de napi mogyorós drazsém, legpimaszabb gyötrőm nélkül élni sem tudtam.

Ha szerencséd van, és jól választottál szülészt, szabad savkötőt szedned. A savkötő a terhes nő legjobb barátja, bölcsen teszed, ha mindig hordasz magadnál. Julee barátnőm tartott egy-egy méretes fiola rágótablettát az autóban, az ágyánál meg a munkahelyén is. Ha savkötő kell, akkor abban a szempillantásban, nincs kecmec. Krétaszerű, pocsék, szivárványszínek és gyümölcsízesítés ide vagy oda, higgy nekem, egy idő után nagyon meg fogod szeretni. Barátnői jó tanács, hogy savkötő bevétele után mindig nézz tükörbe, ne maradjon krétalerakódás a szádon vagy a szád sarkában.

Még valamit a gyomorégésről: mondjon bárki bármit, a gyomorégés nem garancia a hajas babára. Mind a négy terhességemnél úgy égett a gyomrom, hogy lángot tudtam volna okádni, de a gyerekeim kopaszon születtek, mint a vakmacska.

**Reggeli émelygés**

Amint egy nő bejelenti, hogy terhes, rögtön azt kérdezi tőle mindenki, hogy nincs-e hányingere. Az átlagos terhességhez hozzátartozik ugyanis egy jó évadnyi rosszullét. Akár hányásba torkoll, akár nem, ezt nevezik reggeli émelygésnek. Barátnőimmel úgy gondoljuk, drámai jellegét kellőképp kidomborító, pontosabb megjelölés illetné, mondjuk, „progeszteronmérgezés". Reggeli émelygésnek emlegetni már csak azért is félrevezető, mert *bármikor* elővehet, nappal avagy éjjel. Van olyan nő, akit éber óráiban folyton émelygés környékez.

Azért némi biztatással is szolgálhatok reggeli émelygés tárgyában. Egy: van, akit elkerül. Kettő: ha téged mégsem, az első harmad végére el kell múlnia (de ne rajtam kérd számon, ha másképp történik). Három: széles körben vallott ősi néphit, hogy minél jobban émelyegsz, annál kisebb a vetélés veszélye. Gondolom, olyan alapon, hogy a feltűnően kornyadozó anyák szervezete felett a születendő végképp átvette az uralmat, és eldöntötte, marad. Annyit tehetek hozzá, hogy valahányszor az orvosom asszisztensnője a hogylétemről érdeklődött, és azt feleltem, „Pocsékul vagyok", ő elmosolyodott: „Nagyon jó."

A reggeli émelygés kapcsán a barátnők mindennél fontosabb, legfőbb intelme: *Ha émelyegsz, nem azt jelenti, hogy rosszul csináltál bármit vagy vegyes érzelmekkel viseltetsz a születendő baba iránt!* Hát nem emlékszel, hogy a premenstruális görcsök valaha „pszichoszomatikusnak" számítottak, és az orvosok kioktatták a nőket, hogy a tüneteiket csak képzelik, mert ideggyengék vagy őrültek? Aztán kiderült, hogy a nők által havonta átélt hormoningadozás egy lónak is sok. Botolhatsz még olyan idiótába, aki felveti, azért adsz ki mindent magadból, mert félsz, hogy nem értél még meg az anyaságra. Hiszen akkor versenyt rókázna minden anyajelölt, akinek felibe-harmadába agyat osztottak, elvégre a hülye is tudja, hogy az anyaság rázós ügy. Émelygésed oka vélhetőleg annyi, hogy a progeszteronnal hadilábon álltok. Slussz.

A reggeli émelygésnek és a tengeribetegségnek sok a közös vonása. Terhesen megtudhattam, mi a hányinger, és tartózkodtam már tengeri viharban hajó fedélzetén: rokon élmények. Példának okáért mindkettő egyébként makkegészséges embert fektet ki. „Fejtől" is támad mindkettő, az egyensúlyérzékre is hat, szédelegsz, imbolyogsz. Továbbá úgy tapasztaltam, hogy sem tengeribetegségnél, sem terhességnél nem könnyebbülsz meg attól, hogy hánysz, mint, mondjuk, gyomorinfluenza vagy ételmérgezés esetén. Nem minden barátnőm ért egyet, de én úgy voltam vele, hogy kitaccsoltam, tovább émelyegtem, aztán kitaccsoltam megint. Ez okból kár végső kétségbeesésedben lenyúlnod a torkodon, hogy szabadulj valahogyan a tűrhetetlen méreganyagtól.

A „progeszteronmérgezésnek" nem sok köze lévén ahhoz, hogy mit ettél, a hányás nem marad abba, csak mert a gyomrod kiürült. Szárazon öklendezel, vagy ami még rosszabb, epét hánysz. De jóllehet a legtöbb nő nem azért van rosszul, *mert* evett valamit, bizonyos ételek látványa vagy szaga fokozhatja az undort. Ugyanez a tengeribetegségre is igaz. Elég, ha az áldozatot megcsapja a túró szaga, hanyatt-homlok rohan a vécéhez, hiába nem evett egy falatot se.

Most bizonyára felteszed magadban a kérdést: „Miből tudhatom, hogy a terhességem alatt émelyegni fogok?" A válasz: „Megjósolhatatlan." Még ha voltál is már állapotos émelygésmentesen, ne ringasd magad abban a hitben, hogy ezúttal vagy a következő alkalommal kimaradsz a szórásból. Egyes barátnőim szerint a leendő gyerek nemétől is függ, hogy émelyegsz-e. Ők úgy vélik, a lánymagzat jobban hajlamosít a hányingerre, mint a fiú. Nem tudhatom: én totálkáros voltam mind a négyszer, nekem ez merő asszonyi bölcselkedés. Gondolom, a „tudományos" magyarázat úgy hangozhat, hogy a lánymagzat miatt több bennünk a női hormon - vagyis túlteng az ösztrogén. Csakhogy minden barátnőm mellé, aki a lánymagzattal járó fokozott hányingerre panaszkodott, odakívánkozik egy-egy másik barátnőm, aki kész meg is esküdni, a leendő fiútól okád csak istenigazából az anyja. Apropó, egy másik dajkamese, hogy ha lányt vársz, jobban eltorzul az arcod, mint ha fiút — ezt igazolhatom, úgy görbüljek meg.

A reggeli émelygés nem feltétlenül a terhességed legelső testi tünete. Úgy szokott lenni, hogy megtudod, terhes vagy, de emésztés vonatkozásában többé-kevésbé normális maradsz még néhány hétig. Hovatovább gratulálnál magadnak kikezdhetetlen egészségedhez és pozitív hozzáállásodhoz (vagy inkább ahhoz, hogy imáid meghallgatásra találtak?): veled van az erő, és az émelygés, gyarlóbb halandók osztályrésze, elkerül. Aztán egy szép reggelen amúgy hálóingben a hűtőhöz vonulsz narancsléért. Kinyitod a hűtő ajtaját, orrodba száll az előző esti fasírt szaga. Mire magadhoz térsz, már a mosogató fölött öklendezel.

Az émelygés nem egyformán sújtja minden áldozatát. Súlyossága úgyszólván skálán mérhető. Az egyik véglet az a szerencse lánya, akinek talán ha egyszer összefacsarodik a gyomra, aztán a terhesség folyamán elfelejtheti a hányingert. A másik véglet, ha valaki annyit hány, hogy kimutathatóan fogy az első harmadban. Egy-egy ilyen szegény nőt kórházba kell utalni, orvosi beavatkozás menti meg a kiszáradástól. Akarod tudni, milyen hülye vagyok? Képes voltam irigyelni őket, amiért vékonyak, ha folytonos hányás árán is, miközben én napról napra dagadtabb vagyok. Aztán idővel hírét vettem, hogy noha az első harmadban a lakodalmas kutya elbújhatott mellettük, szülésig ugyanannyit híztak, mint azok, akik egyeden étkezést sem hagytak ki. Elismerem, érdemes alaposan megfontolni, mit kívánjunk magunknak.

Mary barátnőm három terhességéhez annyira hozzátartozott az állandó hányinger, hogy úgy döntött, nem is törődik vele, éli a szokásos életét. Intézte a napi ügyeket, és ha kellett, hányt. Elmondása szerint mielőtt bárhová elment volna, tájékozódott, van-e a közelben igénybe vehető mosdó. A kocsija anyósülésére törülközőket terített, ne magát hányja végig, ha a forgalmi dugóban vesztegelve jön rá az ihlet. Nem győztem csodálni a gyakorlatiasságát a játszócsoport foglalkozásain, ahová két csemetét hordott, a harmadikat meg a hasában. Higgadtan, de igen kurtán elnézést kért, mikor dalolni kezdtük az *Old Macdonaldot,* és jóformán egy versszak sem telt belé, már jött is vissza a hányásból, mintha mi se történt volna. Távolléte okát pontosan tudtuk, de ő egy szóval sem említette, nemhogy panaszkodott volna. Hősnő volt a többiek, a javíthatatlan nyavalygók szemében.

Legtöbbünk valahol a skála középtáján helyezkedik el. Vannak jó napjaink, máskor majd meghalunk. A pocsék napokon az ágyban fekvés se használ, a közérzetünk vízszintben se különb, mint talpon. Így aztán felkászálódunk, és nekiveselkedünk a napnak, számlálva az órákat, mikor rebeghetünk végre esti imát azért, hogy szebb napra virradjunk. A középmezőnyben az émelygés nem feltétlenül jelent egyet a csillapíthatatlan hányással. Terhességeim alatt én csak párszor hánytam, az enyhe rosszullét annál gyakoribb volt. Az első harmadban nemritkán ott kellett hagynom egy-egy megbeszélést, munkaebédet, hogy friss levegőt szívjak, mert féltem, különben elájulnék vagy öklendeznék olyanok előtt, akiknek a megértésében nem bízom. Bárcsak mondhatnék nektek titkos csodaszert a terhességi rosszullét ellen, de magam is hiába kerestem évekig. Barátnőim irányelveit azért közreadom:

**A reggeli émelygés tízparancsolata**

Kis adagokban egyél fűszermentes étkeket végig a nap folyamán.

Ne egyél semmi olyat, aminek az illata taszít.

Egyél valamit hajnali négykor vagy az utolsó éjszakai vécéjárás után.

A magzatvédő vitamint este vedd be, vagy be se vedd, ha nem bírod. (Az orvosod áthidalásul esetleg folsavat szedet veled.)

A vitaminjaidat ne citrom- vagy narancslével vedd be.

Ha berzenkedsz minden ételtől, tegyél próbát müzlivel vagy édeskés gyümölccsel.

Ha a rágás gondolatától is tótágast áll a gyomrod, kortyolgass jeges vizet.

Próbáld ki a patikákban kapható B6-vitamint vagy Magne B6 tablettát.

Sós kekszet ne egyél, csak ha megveszel érte (legfeljebb egy papagájról tudom elképzelni).

10. Hagyatkozz a gusztusodra. Ha nagyon kívánsz vala-
milyen ételt, van esély rá, hogy kicsit jobban leszel tőle.
(Csak légy óvatos, ha, mint én, egyfolytában csokit és
fagylaltot ennél.)

A legtöbb nő azt tapasztalja, hogy pontban a harmadik hónap végén a reggeli émelygés elillan. Varázslatos egy reggelen arra kelni, hogy fogmosás közben nem öklendezel, az öltözködést félbeszakítva nem kell a vécé fölé görnyedned, és a konyhába lépve lelkesít a reggeli gondolata. És így lesz, hidd el: egyik , nap még a fürdőszobakövön hűtögeted lázas orcádat nyomorúságodban, másnap meg istenien vagy.

**Belek**

Mint már elmondtam, a terhesség tested minden porcikáját érinti, és a beleid sem kivételek. Az egyik közkedvelt magzatvédő vitamin szedése esetén például autógumi árnyalatúvá színeződhet a székleted. Rémlik, hogy a sok vas miatt, de biztosat nem tudok. Egy furcsaság a sok közül új életedben - erre se ismersz rá, nemhogy magadra.

És mintha nem volnál eléggé teletömve a babával, a magzatvízzel, a méhlepénnyel meg tudj' isten, mi minden egyébbel a deréktájadon, melyet azelőtt kurta topban riszáltál büszkén, a természet rátesz egy lapáttal: a salak is ott dunsztolódik benned. A terhesség előtt talán órát lehetett igazítani a bélműködésedhez, de rádöbbensz, ennek vége. Lehet, hogy ebben is a magzatvédő vitamin vastartalma a ludas vagy az emésztőcsatornád renyhébb, úgy, ahogy van, elég az hozzá, hogy a székrekedéssel meggyűlhet a terhes nő baja.

Hogy a széklet szeszélye mennyire dúlja fel a lelkedet, több tényezőn is múlhat. Andrea barátnőm hangulatát például egész napra szólóan meghatározza, hogy reggel volt-e eredmény, akár állapotos, akár nem. A székrekedés különösen dühítő, mikor eleve zavar a duzzadó has. Ha pedig majd megőrülsz, mert semmi se működik nálad úgy, mint azelőtt, ez lehet az utolsó csepp a pohárban. A székrekedés miatt én nem izgattam magam annyira, nyilván, mert úgy hallottam, a ... nem robban, és neurózisaim sem a végbéltájékra összpontosulnak. Ha bement, ki is jön, vélem, az már mellékes, hogy fekete és kemény. Sok barátnőm nem ért egyet, a beöntésen kívül bármire hajlandók lettek volna, csak távozzon a fölösleg.

A szokásos terhességi kézikönyvek azt javasolják, növeld a rostbevitelt és igyál több vizet. Én viszont úgy látom, falhatod a korpát, vedelhetsz pukkadásig, a székletedet aligha rendezi. A dinamittól vagy a TNT-től többet remélhetsz (ámbár a baba fejlődését aligha mozdítják elő).

Székrekedés esetén tanácskozz az orvosoddal. Ne szemérmeskedj, mi ez ahhoz képest, ami a közeljövőben történik majd köztetek! Kérdezd meg, szedhetnél-e rosttablettát. Ha végképp teljes a zárlat, kérdezz rá, mivel lazítható a széklet. Én egy kis zselétablettát kaptam, három-négy nap alatt beindultam tőle (és lecsúszott a torkomon: öklendezős időkben méltánylandó).

*Egy a fő, hashajtóhoz ne nyúlj.* A hashajtóval úgy elintézed magad, hogy attól koldulsz, „függőséget" okozhat, hasgörcseid lehetnek tőle, mintha szülnél. Arról nem is szólva, hogy zsenge magzatodnak minden kell, csak hasmars nem.

Denise barátnőm emlékeztetett a terhesség legkínosabb fejezeteinek egyikére: ürítkezés a közös vécén. A terhes nőnek olykor nagyon kell erőlködnie. Barátnőimtől tudom, hogy egyszer-egyszer úgy nyomtak, hogy a hajuk tövénél gyöngyözött a víz és röfögésszerű hangokat bocsátottak ki. Mily megalázó! Otthon, a fürdőszoba magányában is elég rémes az ilyesmi, de sokkalta rémesebb a munkahelyen a közös toalettben. A nagy nyilvánosságnak fenntartott létesítmény, például Disneylandben vagy a strandon, még csak hagyján, a vadidegenek gondoljanak, amit akarnak. (Kivéve persze, ha rád kopognak, hogy nem lettél-e rosszul, vagy nem átallnak a fülke előtt kígyózó sorból bekiabálni, vajon végzel-e estig.) De az irodai pletyka vagy a titkárnőd egy válaszfallal odébbról feszélyez, és netán inkább kiteszed magad a fekáliamérgezésnek, mintsem rendesen a nagydologhoz látnál.

A nehéz székelésnek van jó oldala is, éspedig hogy előgyakorlatnak tekintheted a kitolási szakhoz, mert egy becsületes tolás pontosan ugyanolyan érzés, mint a legkeservesebb kakálás.

Raktározd el a tapasztalatot, és tudni fogod, mi a teendőd, mikor az orvos buzdít, hogy itt az idő, mindent bele.

A nehéz székelés fenti ecsetelése netán ellenkezik túlságosan is gondoskodó jó anyád pelenkás korod óta hangoztatott intelmével. Emlékszel még, ugye, azt mondta: „Ne nyomjál úgy, még aranyered lesz." És most figyelj: anyád ezúttal talán nem az ördögöt festette a falra. Van, hogy észre sem vesszük, milyen eszeveszetten nyomunk, aztán meg már késő. És itt tartunk:

**Az aranyér**

Mint én, talán te is úgy nőttél fel, hogy bámultál bizonyos reklámokat a tévén, de bele se gondoltál, hova kenik a szereplők a csodakenőcsöt - abba pláne nem, hogy miért kenik, ahová kenik. Legyetek erősek, szende barátnéim, a végbelüket kenegették, és azért süllyedtek idáig, mert éppen ott borsó nagyságú, sajgó meg viszkető dudorok kergették őket kis híján őrületbe. Borzadva sikoltotok fel? Kimondani is szörnyű az ilyet, de vállalom, azért vagyok a barátnőtök.

Többféleképpen kaphatsz aranyeret, kicsit olyan ez, mint a gátfutás: átviszed az akadályt, de attól még landolhatsz a vizesárokban. Először is aranyeret okozhat, ha beled ürítésekor túlzottan erőlködsz. Erről már esett szó, tudhatod, nem hibáztatlak. A túl nagy nyomástól a végbél szövete sérvesen kitüremkedhet itt-ott, netán fürtösen, mint a szőlő.

Kaphatsz aranyeret csupán a másállapot miatt is, akár kemény a székleted, akár nem. A baba meg mindaz, ami az altestedben rögzíti őt, idővel akkora súly, hogy gátolja a vérkeringést a vénákban, olyasformán, ahogy a kerti slaugból nem jön a víz, mikor ráhajt egy autó. Ha azon a rózsás testtájon pang a vér, szőlőtermésre kell számítani.

Mire pedig elkönyvelnéd, hogy a természet kilőtte rád minden aranyér-töltényét, de egy sem talált el, jön a szülés! Engem akkor ért utol a végzetem - Armageddon, Waterloo, minek nevezzem. Fekete széklet ide vagy oda, minden nagyon rendben volt nálam, míg ki nem préseltem magamból egy gyereket - és részben a végbelemet is. Az epidurális érzéstelenítés hatásának elmúltával fájt az alvázam úgy általában, de hát gátmetszésen estem át, meg repedtem is, össze kellett ölteni, tudni véltem, miért az egész, és az első napokban nem vizsgálódtam odalenn behatóbban. Mit mondjak, elkerült a sürgető késztetés, hogy a varrataimat babráljam.

A kórházból hazaérvén beálltam a zuhany alá, szórakozottan beszappanoztam intim részeimet, és a tapintásélménytől majdnem elájultam. Végbéltájam lágy szövetében ott leltem ezeket a szőlőszerű bogyókat. Olyan érzés volt, mintha kifordítottak volna alul. Lefeküdtem gyorsan az ágyamba, sírni. (Míg egy bizonyos jövevény nálam is hangosabban rá nem zendített.) Sejtelmem sem volt, mi ez, de szentül hittem, ilyen baja soha senkinek nem volt még, és valószínűleg bele fogok halni (de legalábbis nem úszom meg műtét nélkül). Annyira letaglózott a dolog, hogy nem panaszkodtam senkinek - se a férjemnek (nem veszi be a gyomra), se a barátnőimnek (nehogy sajnálkozzanak rajtam, és elkönyveljék, megnyomorodtam), az orvosomnak pláne nem.

Végül az orvos sokallta meg a hallgatásomat a szülés óta, és felhívott, mi van velem, én meg kiböktem: „Kinőtt a hátsómból valami, és jobban fáj a varratoknál is!" Döbbenettel vegyes megkönnyebbülésemre azonnal értett a szóból, sőt építő javaslatokkal szolgált. Nem hittem a fülemnek - a patikában kapható olyan krém, amitől az aranyér visszahúzódik, és a fájdalom, a kellemetlen érzés csökken. Az orvosom kúpot is rendelt, de a hatásáról nem nyilatkozhatom, mert mindmáig bontatlanul áll a gyógyszerszekrényemben. Ép ésszel nem volt elvárható, hogy még fel is dugjak valamit oda.

Jaye barátnőm aranyere éktelenül begorombult az első gyerek után, úgyhogy a második meg a harmadik terhessége alatt proktológushoz (végbélproblémákra szakosodott orvoshoz) járt. Kortizoninjekciókat kapott tőle a tudod mijébe. Az ötlettől is kilel a hideg, de Jaye esküszik, légycsípés volt, és megérte, mert

nem élt át olyan horrort a zuhany alatt, mint én. (Göcögve emlékezik a proktológus rendelőjére, a váróban rajta kívül mindenki prosztatagondokkal küzdött és elmúlt hetven. Napnál világosabb volt, hogy ő mely testtáját jön kezeltetni, elvégre ha szívátültetés jön szóba, nem proktológustól kérünk szakvéleményt.)

Íme a barátnők tippjei, hogyan enyhíthetők az aranyeres kínok (orvosod jóváhagyása mellett természetesen):

Szerezz be a patikából kenőcsöt, amelytől az aranyér összehúzódik, a kellemetlen érzés enyhül.

Használj Hamamelis virginianába mártott vattát vagy patikában árult aranyérbetétet, ha csak teheted, vécéhasználat után feltétlenül. Tisztán tartanak és elősegítik az összehúzódást.

Fürödj sokat. A meleg víz jólesik (a súlytalanság állapota is), a tisztaság pedig fél egészség, nem fertőződsz el. Javasolhatja valaki, hogy vegyél ülőfürdőt. Ezen azt érti, hogy néhány ujjnyi alig elviselhető forróságú vízben csücsülj húsz-harminc percet. Szerintem ha ennyire ráérsz, menj inkább aludni. Álmodban mintha nem is volna aranyered.

Szalassz egy jótét lelket a patikába aranyérpárnáért: olyan, mint valami méretes, masszív fánk. Ha kétszintes házban laksz, a jótét lélek szállítsa mindjárt párosával, hogy ne kelljen babát-fánkot egyszerre hurcolásznod lépcsőn fel, lépcsőn le. Még jobb befektetés az áruküldő szolgálatok katalógusaiban sűrűn kínált úgynevezett kerek babapárna.

Biztos ismered, olyan, mint egy úszógumi vidám kartonhuzatban, elvben a közepébe ülteted a babát, az oldala megtámasztja. Nem láttam még csecsemőt, aki repesett volna ezért a kalodáért: anyát annál többet.

Ha minden kötél szakad, a sebészkés itt csodákra képes. A legtöbb biztosító állja a cechet.



A terhesség annyi nagy horderejű testi változással jár, hogy az ember lánya csak hápog, de hellyel-közzel még állnánk a sarat, ha mindezt nem kísérné igencsak heves érzelmi hullámzás. A terhes nő tajtékzó lelki élete a férjben aggodalmat, az éber baráti körben bosszúságot kelthet. Egyik terhességem alatt annyira kiállhatatlan voltam, hogy a barátnőim megunták időnként, és helyre raktak egy „kuss"-sal. A terhes nők néha roppant ingerlékenyek és rigolyásak. Janis barátnőm például, mikor hívtuk, ebédeljen a bandával, mindenféle szabályt kötött ki: csak ha az ételt pontban negyed egykor hozzák, csak ha a széknek van karfája, különben ő képtelen rendesen emészteni.

Míg e fejezetet olvasod, tartsd szem előtt a barátnők sarkalatos elvét: *Az őrült rendszerint kőkeményen tagadja, hogy őrült.* Ha tehát átlapoznád ezt a részt, mert nem veszed magadra, inkább mérlegelj: netán őrültebb vagy, mint amilyennek látszol (a tulajdon szemedben legalábbis). Kérd ki környezeted véleményét, meglepve értesülhetsz esetleg a gyanúról, hogy idegen bolygó szülötte öltötte magára testedet.

A terhességi téboly bizonyos vonatkozásban nagyon hasonlít a premenstruális életérzéshez. „Meddig kell számolni vele?" - kérdezheted. „Hozzávetőleg negyven hétig" - válaszolhatom. Ahogyan terhességnél általában lenni szokott, foka nemcsak személyenként, de naponként is változó. Jó hír azoknak, akik a téboly következményeit megszenvedik, kevésbé jó, ha kötöd az ebet a karóhoz, hogy soha életedben ilyen pompásan nem voltál.

A barátnők hadd tanácsoljanak még valamit: ereszd el a füled mellett másállapot-viselt barátnőid zengedezését, hogy a gyerek-várás ideje számukra az érzelmi beteljesülés és a boldogság netovábbja volt. Óhatatlanul elbizonytalanít, hátha nem stimmel nálad valami, csak mert nem ujjongsz, pedig kár készpénznek venni. A biológia különös hatalma kitörli a terhességet a nők emlékezetéből, feledésbe merülnek a taszítóbb részletek, és marad a rózsaszín felhő. A természet így gondoskodik arról, hogy a nők ne álljanak meg egyetlen terhességnél: ha a tapasztalat túlzottan bevésődne, esetleg nem kérnének belőle többször.

Következzék a terhességi téboly néhány tünete. A szülésig vélhelőleg valamennyi előjön nálad, csak remélni lehet, hogy nem egyszerre!

**„Képtelen vagyok összeszedni magam!"**

Az Alzheimer-kór fenyegetésén innen soha nem voltál még ennyire feledékeny és kusza. Az ilyen rövidzárlat indoka részben a várandós anya agyi áramköreinek túlterheltsége: annyi mindenre kell gondolni, a fenébe is! El kell döntened, ki legyen az orvosod, melyik kórházban akarsz szülni, tudni akarod-e születendő gyereked nemét, végeztess-e genetikai vizsgálatot, hogyan add be a főnöködnek, hogy szülési szabadságra mész, hogyan add be a férjednek, hogy anyád nálatok fog lakni a szülés utáni első néhány hétben, satöbbi, satöbbi. Teljesen érthető és természetes az adott helyzetben, ha össze vagy zavarodva és a fejedhez kapkodsz.

De ennyivel nem intézhetjük el a terhességi tébolynak ezt a válfaját. Sok terhes nő agyára rátelepszik valamiféle köd, mintha éberen aludna. Ne mondd, hogy nem értesz: ez az a lelkiállapot, mikor a munkahelyedtől hazáig szállítod a kocsi tetején a tisztítóba adandó ruhát, vagy a többórás értekezleten elhangzottakból egy árva szót se bírsz megjegyezni.

Lehet, hogy te meg a leendő gyereked már nagy beszélgetésben vagytok, tervezgettek, elképzelitek egymás arcát, elfog a félsz az első találkozástól. Talán azon tűnődsz, milyen fiús anyának lenni, vagy hogy a lányod serdülő korában kedvesebb lesz-e veled, mint te voltál anyáddal. Megejtő ábrándozásod közepette talán merő jelentéktelenség számodra, amit a többi ember összehablatyol, a legszívesebben megráznád őket, és rájuk üvöltenék „Hogyhogy fütyültök erre a mérföldkőre a világmindenség történetében? Hiszen nekem gyerekem lesz!" Némileg aggaszthat, hogyan gondoskodsz majd a gyerekedről a születése után, ha már most ilyen szétszórt vagy. Ne edd magad. Ennyi szórakozottság belefér, éppen elég zaklatott leszel, ha már hazavitted azt a gyereket, és aggódhatsz érte holtod napjáig. Élvezd, hogy egyelőre nem nagy a tét, mindjárt realisztikusabban fogsz fantáziálni ugyanis, amint megszültél, például hogy kirakod a babát a kocsiból, és eltűzöl.

**„Megríkatnak a pelenkareklámok!"**

A terhességi bepörgés viszonylag ártalmatlan fejezete, hogy a barátnők mennyire érzelgőssé válnak. Szinte minden anya tud olyan esetet terhes korából, mikor egy pelenka- vagy tápszerreklám a tévében könnyekig meghatotta. Rajongtam az egészségbiztosítás ügyféltoborzójáért, mert a képernyőn önfeledt, fiatal szülők dajkálták újszülöttjüket. Egyik este első terhességem vége felé a fiamra várakozó gyerekszobában bölcsődalokat hallgattam kazettáról, és úgy zokogtam, hogy a férjem majdnem riasztotta a mentőket.

Maryann barátnőmnél, aki nemrég szerzett tudomást állapotáról, a szülei meg a férje iránt táplált nagy érzéstől egyre-másra eltörik a mécses. Megállíthatatlanul zokog a puszta gondolattól is, hogy szeretteit autóbaleset vagy villámcsapás érheti, mielőtt a baba megszületne. Mintha most döbbenne rá, hogy az emberi élet, ezen belül a családtagoké, mennyire sérülékeny.

Sajátos érzelmi krízist válthat ki, ha terhességed idején csecsemőt is érint valami médiaszenzációként tálalt katasztrófa. Évekkel ezelőtt, mikor egy texasi kislány, bizonyos Jessica baba gödörbe zuhant a hátsó udvarukon, Amy barátnőm napokig teljesen kivolt. A szülők iránti mélységes együttérzés se enni, se aludni, a telefonba szólni se hagyta, míg a gyereket ki nem mentették. A terhes nőnek testi fájdalmat okoznak a híradókockák a harmadik világbeli éhező gyerekekről, mintha személyes gyásza volna. Az eltűnt gyerekek tejes dobozokon látható fotói a terhes nőre lángoló felhívásként hatnak.

Érzelgősséged annál is mulatságosabb, mert sorsközösséget vállalsz minden anyával a földkerekségen, Donna Reedtől a játékbolti nőig, aki ráordít a hisztiző gyerekére. A világ kétfelé oszlik: gyerekesekre és gyerektelenekre. És adott életszakaszodban *a veled egyidejűleg terhes nők* alcsoportja érdekel a legjobban.

Amíg állapotos vagy, állapotosnak látod a szülőképes korú populációt mint olyat. Ha csak kenyérért ugrasz le a boltba, már terhes nőbe botlasz. Leplezetlen kíváncsisággal méregetitek egymást, egyszersmind bajtársi szívélyességgel. Találgatod, hogy új bajtársad hol tart (és melyiktek van jobb formában). Hiába vadidegen, nem átallod feszegetni terhessége részletes kórtörténetét.

Ha valamelyik hírességgel fej fej mellett vársz gyereket, addig foglalkozol az illetővel, míg valamiképpen rokonodnak nem érzed. Én például együtt voltam terhes Kathie Lee Gifforddal, Linda Garterrel, Demi Moore-ral és Fergie-vel, és anyai érzésekkel viseltetem a gyerekeik iránt, holott nem is ismerem őket. Ha Kathie Lee reggel arra ébredt, hogy vizesedik, és a műsorában kitért erre, egész nap csipkedtem a bőröm, hátha én is. A késő esti híradóban, tizenegykor egy sikeres tévésorozat sztárjának viszonylag késői vetéléséről tudósítottak, mire haladéktalanul kiparancsoltam a férjemet az ágyból a kocsi volánjához, mert csak a kórházban hittem el, hogy kisbabánkat a hasamban semmi vész nem fenyegeti.

Később, mikor már mindannyian túl vagytok a szülésen, szemmel tartod a mezőnyt, ki mint jön fazonba. Engem mély lelki válságba taszított Kathie Lee Gifford testhez tapadó, kivágott estélyi ruhája, amit az Amerika szépe-választás háziasszonyaként viselt, miközben én váltig terhesbugyikat és szoptatós melltartókat viseltem férjem baseballingének jótékony takarásában. Ellenben a bulvárlapoknak nagy híve lettem, tekintettel az orvul lefotózott híres anyukák előnytelen képeire, amint újszülött csecsemőjükkel hétórás utazás után kecmeregnek le a repülőről.

**„Kell, de azonnal!"**

A terhes nők zöménél nem tűr halasztást a vágyteljesítés. Avatatlanok szemében úgy tűnhet, hogy a terhes nők szeszélyesek és állapotukat előnyszerzésre használják. Nem egészen így van. Bizonyos ingerek hasonlíthatatlanul hevesebbek terhes, mint nem terhes állapotban. Ha akarsz valamit, a jóisten irgalmazzon annak, aki utadba áll.

Példának okáért nem terhes nővel is megeshet, hogy váratlanul pisilnie kell, miközben autóznak valahová a férjével. Ilyenkor nyugodt hangon bejelenti, nem bánná, ha megállnának egy útba eső, kulturált mellékhelyiségnél, de ha ilyen netán nem esik útba, az ügylet halasztható a célállomásig.

A forgatókönyv módosul, amennyiben a nő terhes. Hisztériásán kifakad, hogy vécére kell mennie. Olyan lélekszakadva közli, hogy bárki azt hinné, menten megreped a hólyagja. A férj alkalmas megállóhelyet kémlel. Mire észbe kap, a felesége már a kocsiajtót feszegeti, a mozgó járműből készül kivetni magát. Annyira sürgős neki, hogy bárhol hajlandó lenne elvégezni a dolgát, az anyósüléstől eltekintve. Ezzel se szívesen tesz kivételt, de hát forogna keserű levében, ki tudja, meddig? Ha a férj nem fogja fel azonnal neje óhajának halaszthatatlanságát, jó kis hormonhacacáré kerekedhet belőle, ilyen esetre hasznosabb tanács nem adható a férjnek ennél: Ne kérdezz semmit, azonnal állj félre, tűzz át a feleséged oldalára, tépd fel a kocsiajtót, segítsd ki

őt egy fa vagy egy útjelző tábla oltalmába. Ügyelj a cipődre. Rendkívüli helyzetben az ember találja fel magát.

A férjed netán megbotránkozik a vizeléssel kapcsolatban tanúsított engesztelhetetlenségeden? Várd csak ki, mit szól, mikor tanúja, hogy állapotosán hirtelen rád tör az éhség, és nincs a kezed ügyében ennivaló. A terhes nő éhsége nem kósza étvágy. Nem puszta megkívánás, amire legyinteni lehet. Olyan farkaséhség, hogy ha a kocsi fél percen belül nem fékez egy élelmiszer-áruda előtt, a férj szembesülni kénytelen zokogástól rázkódó neje látványával, amint a több hónapja elpusztított mentacukor emlékét űzve hajít szét mindent a kesztyűtartóból.

Lehetséges, hogy van orvosi magyarázata a terhességi éhség-rohamnak: hirtelen leesik a vércukorszint vagy ilyesmi. Tapasztalatból ismerem a vele járó szorongást, kibillenést, kétségbeesést. Barátnőimmel ezért is javasoljuk, ne érjen váratlanul a krízishelyzet, legyen mindig ennivaló a kocsidban, a férjed kocsijában, a táskádban, a munkahelyeden. A munkahelyi adagot mindig címkézd fel: „Terhes nőé - el a kezekkel!", mert nincs komiszabb annál, ha a vésztartalékhoz nyúlnál, de a recepciós elette előled. Olajos magvak, müzliszelet, banán - csupa jó falat, és nem kényszerülsz ámokfutásra az autós gyorsétkezdénél. A szomjúság is könyörtelen a terhes nőnél (szoptatáskor pláne megtudod, milyen érzés „szomjan halni"). Az imbiszek mellé te-hát célszerű üveg vizeket is elhelyezni.

**„Utálom a férjemet!"**

Induljunk ki abból a feltevésből, hogy a férjed, mivelhogy nem nőnek született, képtelen a helyedbe képzelni magát. Nem élheti át szorongásodat, vegyes érzelmeidet, tétovázásaidat, mérgezésnek is beillő hormonális állapotodat. Már ennyivel is rászolgált arra, hogy a világ legtenyérbemászóbb emberének tekintsd. Nekünk, a barátnőidnek elhiheted, hiába tagadja szemtől szemben, a férjed magában úgy gondolja, hogy a terhesség esztelenné, indulatossá, kiszámíthatatlanná tett - márpedig a legtöbb férj az ilyesmit igencsak utálja, a feleségénél főleg. Kérdezősködéseim alkalmával azt tapasztaltam, hogy nejük jelenlétében férjek eposzba foglalják, hogyan adott életet a hős asszony áldozatosan és kínok árán a drága kicsi tündérnek. De üljenek csak össze ugyanezek a férjek facéran, a terhességi téboly legendája nő az égig. Gary elmeséli, hogy a felesége végighevert a fagylaltozó kövén, mert elfogta az émelygés, a pultnál sorakozó közönségnek át kellett lépni rajta. Michael azt ecseteli, hogy állapotos felesége mint feneketlen kuka tüntetett el hihetetlen mennyiségű ételt. Neki magának csak a létfenntartáshoz elengedhetetlen pár falatot volt érkezése bekapni, adagja különben a fogcsattogtató anyatigris prédája lett, panaszolja szánandóan. Mind e férjeknek felakad a szeme, majd cinkos pillantást váltanak, ha szó kerül arról, hogy nincsen tökéletes válasz a terhes nő kedvenc kérdésére: „Szeretsz ilyen kövéren is?" Ezen mind kibuknak, mert képtelenek eldönteni, mi jobb: ha biztosítják feleségüket, hogy feltétel nélkül szeretik őt - elismerve ezzel, hogy az asszonyka kövér -, vagy ha diplomatikusabbak, és kijelentik, csak az olyan karcsú lány az esetük, mint a kérdező.

Bizonyára téged is hallatlanul felbőszít, ha elveszted a fejed, és erre azonnal rámutat valaki. Márpedig hitvesed részéről számítanod kell ilyen megjegyzésekre: „Kicsit túlzol, nem?", „Ezt most te mondtad, vagy a terhesség szól belőled?" Idézzek zaftosabbakat? „A terhesség előtt jobb volt a humorod." „A masszőröm felesége nem kért fájdalomcsillapítást, mikor szült, szerintem te se kérj." „Értem, influenzád van, de muszáj beszedned azt az antihisztamint (amit az orvos rendelt)?"

A barátnők fő panasza az, hogy a férjek számára a terhesség nem mindenek előtt való, mint nekünk. Másra is képesek gondolni órákon, sőt napokon keresztül, a terhes nőnek (különösen ha először terhes) viszont máson se jár az esze. Ő még a Közel-Keleten folyó háborút is a kisbabájára vonatkoztatja. Ha emiatt olajválság lesz, netán üresen marad a kocsi tankja, hogyan jut el akkor idejében a szülőszobáig? A férjek hajlamosak úgy tekinteni a terhességre, hogy az asszony kicsivel dilisebb, de nem történt semmi, míg a baba meg nem születik.

Egyszer felhívtam a férjemet, aki üzleti úton volt New York-ban, hogy a szemére hányjam, nem akarja a gyerekünket annyiramint én. Mikor éles logikával megkérdezte, mire alapozom e feltevésem, ráolvastam, már a hetedik hónapnál tartok, de ő egyetlen percig nem foglalkozott még azzal, hogy a babának milyen nevet adjunk. Én napjában kétszer meghánytam-vetettem a terhességem észlelésétől, még gyakrabban attól fogva, hogy az orvos közölte, kislányt várok. A férjem nyilvánvalóan abból indult ki, hogy a névadás kórházi teendő.

Egy vonatkozásban sok férj osztozhat és osztozik is feleségével a terhesség élményében: súlygyarapodás terén lépést tartanak. Sok barátnőmtől hallom, hogy a terhesség alatt a férjük is felszedett 5-10 kilót. Talán az ideges feszültségtől zabáltak, vagy a vályúhoz is követték a feleségüket - ki tudja? Némelyik ugyanolyan kívánós lesz, mint a leendő anya. Szerintem ez nem annyira az empátia fényes példája, inkább a „Ha neked, hát nekem is" esete forog fenn: „Fagylaltkelyhet eszel? Én is kérek!" A férjem még tovább ment: ha beteg lettem, ő is elkapta, csak még súlyosabban. Bronchitisszel őriztem az ágyat, erre ő tüdőgyulladást diagnosztizált magán. Nem akármilyen csel, hiszen ki várhatná el egy *tüdőgyulladásos* férfitól, hogy enyhén köhögő, pirospozsgás, hibbant nejét ápolja?

A terhes nőt, ha a terhesség viszontagságai közepette úgy érzi, a férje kevéssé vagy egyáltalán nem támogatja, a lelke mélyén ez a gondolat hergeli: „Ő a hibás. Ő tette ezt velem." A férfi hancúrozik egy jót, aztán elégedetten a falnak fordul, a nőnek viszont megváltozik az egész élete. A neheztelés a szülés alatt hág a tetőfokára. Meg kell pukkadni attól, hogy míg a méhünk mint a megbokrosodott musztáng vet bennünket ide-oda a szülőágyon, a férjünk vesz magának valamit a büfében és a tévét bámulja. Az élet néha igazságtalan.

**„Rettenetesen félek"**

A félelem minden terhes nő közös nevezője. Nyaktörő sebességgel válthatsz át ujjongásról rémületre, mikor megtudod, gyereket vársz. Eleinte általános riadó a tudat, hogy ott növekszik benned, és felelsz érte, míg csak élsz. Ilyenkor kezded keresni a vészkijáratot. A félelmek rövidesen körvonalazódnak. Nemcsak valami irdatlan, óriási aggodalom nehezedik rád, sorolni tudod, hogy mi mindentől tör pillanatról pillanatra a frász. Ezek a félelmek rendszerint így osztályozhatók:

**Félelem a vetéléstől**

Túl a megrázkódtatáson és az izgalmon, amit a terhesség tudomásulvétele jelent, rádöbbensz, hogy a terhesség megtartása életed minden mást kizáró, legfőbb célja. Félelmed a gyerek elvesztésétől nem teljesen alaptalan. A statisztikák szerint öt megállapított terhességből hozzávetőleg egy vetéléssel végződik, és hajlamosító tényező lehet például a korod. Ha pedig átéltél vetélést vagy közeli barátnőd esete lebeg előtted, pontosan tudod, a szokatlanul fájdalmas menstruációnál többről van szó. Annak, aki alig várja, hogy megszülessen a gyereke, a mégoly korai veszteség is kínzó bánat.

Bizonyos nők, főleg ha simán megfogantak, és terhességüket sosem árnyékolta be vérzés vagy tényleges vetélés, a terhesség megtartásáért annyit tesznek, hogy kicsit visszaveszik a tempót. Mások, akik, mint én, évekig hasztalanul próbáltak teherbe esni, vagy más okból vélik terhességüket sebezhetőbbnek, az első három hónapban sokkal több óvintézkedést látnak szükségesnek.

A piaci forgalomban lévő terhestanácsadók szinte egytől egyig úgy tájékoztatnak, hogy veszélyeztetettnek nem minősülő terhesség esetén nincs okunk felhagyni a megszokott testedzéssel. Az eszemmel kelletlenül bár, de egyetértek e bölcs hozzáállással, viszont szívemből ellenzem az első három kritikus hónapban. Tisztában vagyok vele, hogy az első harmadban a vetélés többnyire a magzat súlyos genetikai rendellenességére vezethető vissza, de fel nem foghatom, miért növelje a kockázatot akár mákszemnyivel is a kilencvenperces kick-box edzés. Minek hajszolnád magad, ha egyszer lazíthatsz is?

Ha nem mersz lazítani, az csakis azért van, mert mostanság a szupernő az eszmény, aki hasában a gyerekkel halálugrásra képes a trapézon. Hallottunk már ilyet, de miért kötelezne téged vagy a kisbabádat bármire? A terhesség alapszabálya, hogy *Nem lóverseny! Éld túl a kilenc (tíz) hónapot, és szülj egészséges gyereket, ez a fő.*

Beszéltem már arról, hányszor zöldültem el és rohantam ki a fürdőbe, rettegve, hogy az alsóneműmön vért találok. Elmondtam azt is, hogy mind a négy terhességem alkalmával véreztem, és nagyon megijedtem. A vérzést olybá vettem, hogy Isten felemelt mutatóujjal zavar az ágyba. Megtanultam tisztelni az élet törékenységét. Ezért javasolják a barátnők, hogy kicsit mérsékeld magad, ha megtudod, teherbe estél. A vetélést sajnos nem lehet kizárni, de ne kelljen azon rágódnod, hogy ha nem cigarettáztál vagy nem súlyzóztál volna, minden másképp történik.

Van még egy élettani oka annak, ha a nők vetéléstől tartanak: a terhesség elején nem ritka a görcsös érzés az altestben. Pontosan olyan, mint a menstruációs görcs, és ha az első hetekben ilyet érzel, biztos vagy benne, hogy a terhesség merő ábránd volt, és perceken belül elönt a vér. Én a tizedik hétig rakosgattam a bugyimba betétet azzal, hogy a görcs csakis egyet jelenthet. Ha görcsölsz, nyugi - többnyire vaklárma. De ha fájdalmas és vérzés kíséri, ne törődj a mondókámmal, hívd fel az orvosodat.

**Félelem, hogy a babának valami baja van**

Csillapíthatatlan félelmed, hogy a kisbabád valamilyen fogyatékossággal születik, finom célzás arra, mennyire elevenedbe vág majd a gyereked egészségi állapota. Mostantól míg csak élsz (már ha az aggkori szenilitás meg nem kímél tőle), folytonosan fájdítod a fejed, hogy sarjad ép-e. Ha a kisbabádnak valami baja van, az a te bajod is. Tessék, a világra se jött még, de azon gyötrődsz, hogyan viselnéd el, ha bármi éri.

Mindannyian tudjuk, hogy a csecsemők nem mindig egészségesen jönnek a világra, továbbá hogy a nagyobb gyerek is ki van téve betegségnek, csonttörésnek, sürgős vakbélműtétnek, és mindenféle egyéb rémségnek, amitől mentsen meg az Isten. Ám a félelmeink szinte mindig meghaladják e csapások valószínűségét. A gyerekek túlnyomó többségén 10-10 kéz-, illetve lábujj található születéskor, a gyerekkori buktatókat pedig olyan sikeresen vészelik át, hogy utóbb tőlünk kell a legjobban félteni serdülő fiatal életüket.

De hiába tartod észben mindezt, agyad egyre őrli, mihez kezdesz, ha a kisbabád nem sikerül egészen tökéletesre. Éspedig azért, mert tudva tudod, ha a gyerekeddel bármi történik, nincs más választásod, mint hogy vele halj. A forró szeretetet és azonosulást, amit a kisbabád kelt benned, minden nő hitetlenkedve fedezi fel magában. Ha megtapasztaltad, micsoda hatalom ez, kapiskálod, miért pofoznád fel a legszívesebben a kétévest, aki homokot szór a gyereked szemébe, vagy az óvónőt, ha céloz rá, hogy a gyereked talán nem teljesen iskolaérett.

Vissza az irracionális félelmekhez, hogy a kisbabáddal nem stimmel valami. A borzalmasabbnál borzalmasabb forgatókönyveket szerintem lelki edzésként játsszuk el magunkban, hátha hoz ilyet a valóság is. Úgy okoskodunk, a megrendülés és a bánat nem csap meg annyira, ha előre elképzeljük, mint ha teljesen gyanútlanok vagyunk. Ez ám a javasasszonyi fifika, mondanom sem kell, te meg nyilván egyetértesz velem, de a legtöbbünk csak nem bír lemondani róla.

Sok nő veti alá magát vizsgálatoknak bizonyos születési hibák kiszűrésére. Számos államban kötelezően vért vesznek úgynevezett alfafetoprotein-próbához, amely a magzatnál kimutatja a nyitott gerinc és a Down-kór fokozott kockázatát. Újabban a Down-kór genetikai jegyeit azonosító magzatvízvizsgálat is kérhető.

Sok nőn végeznek ultrahangvizsgálatot legalább néhányszor a terhessége folyamán: megnyugodhatsz, hogy a gyerekednek szabályos négykamrás szíve, agya, továbbá kellő számú keze-lába van. Ha a baba elég szemérmetlen az ultrahang kitűzött napján, a nemi szerveit is mutogatja, és viszonylagos biztonsággal kiderülhet, fiad lesz-e vagy lányod.

Harmincöt évesen vagy e felett genetikai vizsgálatra számíthatsz, mintavételre a terhes méhből vagy a magzatvízből. Chorionboholy-mintavétel, illetve amniocentézis névre hallgat. (Egy másik fejezetben még kitérünk rá.) Jó eredmény esetén számos születési rendellenesség lekerülhet a napirendről.

De ne áltasd magad, hogy az aggodalmat szélnek eresztheted. Amint biztos vagy benne, hogy a kisbabádat a Tay-Sachs-kór meg a Down-kór elkerülték, termékeny elmédből kipattan számos egyéb rögeszme, mondjuk, hogy kancsal lesz szegényke, vagy lapátfülű, mint Károly herceg. Az aggódás a terhes nőnek edzésféle, ahányszor megnyugtatnak, találsz helyette újabb aggódnivalót.

A bűntudat bőségesen táplálja a terhes nő csillapíthatatlan aggodalmát. Lám, benyújtják a számlát nemtörődöm ifjúságunkban önmagunk ellen elkövetett szörnyű bűneinkért, véljük. Ha annak idején letüdőzted a cigit, most remeg a lábad, hogy a kromoszómáid jóvátehetetlenül mutálódtak, és tizenkét lábujja lesz a babának. Képzelheted, mit éreznek azok, akik mögött ennél is cifrább vegytani kísérletek állnak. Érdemes megszívlelni a könyvemben foglaltakat, különben harminchat hétig parázhatsz szakadatlanul. A sors bosszújától a leggyakrabban azok tartanak, akik teherbe eséskor ital vagy drog hatása alatt voltak. Kettős kötés a javából: eléggé kilazultál, hogy a terhességnek esélyt adj, és a szülésig falba verheted a fejed, amiért nem voltál aznap este színjózan.

Aztán Isten segedelmével makkegészségesen megszületik a baba. De ha az érett csecsemő tikkasztó kifelé nyomulásának közepette marad annyi lélekjelenléted az utolsó tolást követően vagy mikor az orvos a fölmetszett hasadba nyúl, szánj egy másodpercet lelked acélozására, hátha egy csimpánz-, és nem egy Pampers-bébit adnak majd a kezedbe. Higgy a barátnőknek: amint meghallod szülötted sírását, és meglátod összenyomott pofácskáját, az angyalok kara hozsannázik neked.

Ezek után kapaszkodj meg, felsőbb osztályba léphetsz aggodalomból. Hülyére aggódtad magad a baba miatt, míg a hasadban hordtad? Nézd meg, hogyan őrjöngsz a család meghatározó személyiségévé előlépett újszülött fölött, akit a karodba szoríthatsz végre! (Emlékszel Shirley MacLaine-re a *Becéző szavak* című filmben, mikor a bölcsőnél fülel, hogy lélegzik-e még a kisbabája? Ha nem hallotta elég jól, belecsípett, hogy bömböljön.)

Dramatizálás és hatásvadászat, mondod? Nagyon tévedsz! A barátnőimmel (főleg az első gyerekünknél) igenis komolyan hittük, hogy akaratunk latba vetésével tartjuk életben a picit, és szakadatlanul rá kell gondolnunk, különben nem vesz levegőt. Tükröcskéket tartottunk a baba orra alá, hogy lássuk a megnyugtató homályosodást. Hát az anyák mindene, a babamonitor? Legtöbbünk olyan hangerőre csavarta az első hónapokban, hogy nemcsak minden szusszanást és gőgicsét hallottunk, de a babaköröm növekedésének neszét is.

**Félelem a megcsúnyulástól**

Vannak olyan nők, akik, mint Shirley barátnőm, sugárzóan szépek és derűsek állapotosan. Nőnek érzik magukat a javából, kicsattannak az egészségtől, és gömbölyödő alakjukban örömüket lelik. Mint már annyiszor, most is csak azt mondhatom, jó nekik. Süsd rám, hogy képtelen vagyok elfogadni női és szülőképes felnőtti mivoltomat, de módosult küllememet én időnként enyhén kínosnak, olykor hajmeresztőnek találtam. Nem mintha taszítana a terhes nők látványa. Ellenkezőleg - a többi terhes nővel nem tudok betelni. De mégiscsak fennakadok terhesasszony-idomaimon, mikor a szekrényemben testhezálló, S méretű ruhatár sorakozik.

Tűnődtem azon is, hogy a férjem szexisnek tart-e még, és ami legalább ennyire fontos, hogy én szexisnek tartom-e még saját magamat. Az őszinte, egyenes válasz részemről mind a kétszer „Nem" volt, de barátnőim véleménye megoszlik, ugyanannyian élték meg férjükkel erotikusnak a helyzetet, mint ahányan nem. (Bővebbet a Szex a terhesség alatt című fejezetben.)

Tudom, elcsépelt közhely társadalmunkat korholni a soványság istenítéséért, de minek tagadnánk, hogy a terhes nő vívódhat, ha egyszer a társadalom olyan, amilyen. Okkal merülhet fel benne, hogy a „jó nő" rangjától elesik, éppen mert, úgymond, „a legszebb női hivatásnak" tesz eleget. Ráadásul a terhesruha kínálat nagyrészt bohóc- vagy légikisasszony-jelmez.

Minden állapotos nő hőn fohászkodik, hogy ismét önmaga lehessen a szülés után. De ki kell ábrándítsalak: a társadalom visszajelzései igencsak álságosak. Egyfelől amerre nézel, szupernőket mutogatnak, akik öt perccel szülés után bombábbak, mint valaha, mire azt hiszed, ez a minimum. Másfelől folyton azt hallod: „Csinos... ahhoz képest, hogy négy gyereke van", mintha a gyerekes anyánál a mércét eleve lejjebb kellene állítani. Amúgy bevallom, én az ilyen bókot sem vetem meg.

**Félelem, hogy az anyáddá változol**

Épp eléggé rémisztő a szende virágszálnak anyasorba lépni, de ennél is rémisztőbb a *tulajdon* anyánknak elképzelni magunkat. Mind átéljük - a tükörbe nézünk, és szemet szúr, hogy egyre jobban hasonlítunk az anyánkra. Az állunk rajza tűnhet föl, vagy ahogyan a szemünket ráncoljuk, mikor mosolygunk, elég az hozzá, hogy nemcsak önnön arcunk néz vissza ránk.

Sok terhes nő hamisítatlan pánikrohamot kap ettől a felismeréstől. Te is olyan parancsolgató, előítéletes, merev, gondterhelt leszel, amilyennek anyádat ismered? El nem tudod képzelni, hogy anyád valaha is vad, féktelen, buja lehetett, vagy arról ábrándozott, hogy kikezd Mel Gibsonnal. (Ha mégis, meg ne tudd.) Riaszt a puszta gondolat is, hogy belevaló csajból robottá kell válnod.

Ahogy megszereted a hasadban növekedő babát, felnyílhat a szemed, hogy anyád mennyire megszeretett téged. Rájössz, miért nem bír magával, mikor beleszól az életedbe, és árgus szemekkel őrködik feletted. Várd csak ki, míg a gyereked két-három éves lesz, hallanod adatik majd, ahogy rákiabálsz, „Szállsz le onnan mindjárt, még kitöröd a nyakad!" — pont mint rád az anyád. A megvilágosító pillanat nálam az volt, mikor ráköptem egy papír zsebkendőre, és nekiálltam tisztogatni a lányom maszatos képét, mielőtt bemegy a szülinapi buliba.

**Félelem, hogy az anyósoddá változol**

Ez az átváltozás nem szó szerint értendő, ellentétben anyád esetével. Nem olyan félelemről beszélek, hogy testben válsz anyósod hasonmásává. Egészen pontosan attól tartasz, a férjednek nem a szeretője és jó barátja leszel a továbbiakban, hanem semleges nemű gondozója. Miközben elszántan trenírozunk az anyaságra, de gyömöszölni való csecsemőnk még nincsen, esetleg felvesszük anyánk, vagy, még rosszabb, a férjünk anyjának modorát. Kapcsolhatsz, honnan fúj a szél, ha figyelmezteted a férjedet, vegyen kabátot, mert még megfázik, vagy te jelented be a fogorvosnál.

Ez az átalakulás rendszerint nem egyoldalú, a férjed vevő rá. Ugyan kinek van ellenére, ha kényeztetik? A legtöbb férfi hangoztatja ugyan, hogy megőrül a mamájától, de él-hal a mama odaadó figyelméért. Ismerjük az ilyet: anyuka csirketöltelék-receptje a nyerő, az az igazi, ha a szekrénybe akasztott vasalt ingek mind egyfelé néznek, ahogy anyukánál, és betegségben a díványon ágyazunk nekik, mint na tudod, ki.

A férjek nemcsak azért üdvözlik az anyáskodást, mert babusgatásra vágynak, hanem mert ők is félnek a küszöbönálló szülőségtől, és a kívánatos anyai mintához egyetlen támpontjuk van: az, ahogyan jó anyjuk viselkedett velük. Meglepő, hány férfinak lesz határozott véleménye neje háztartási teljesítményéről, amint kiderül, hogy útban a baba.

Csak egyvalami bántóbb annál, ha a férjed szívében húsz éven át ápolt anyaságeszménynek kellene megfelelned: az *első feleséggel* való példálózás. Itt a sarkadra kell állnod, más nem segít. Fütyülök (és fütyülj te is) arra, hogy az első nej már november elején felcímezte az összes karácsonyi lapot vagy házilag sütött almás pitét — nem ő a példaképed. Ha az volna, máig az ő neve szerepelne a hitelkártyákon. Világos?

**Félelem, hogy elszúrjuk a terhességet**

Mindenekfelett vágyunk arra, hogy ne érhessen gáncs, a biológia parancsa, hogy születendő gyerekünket a fentebb sorolt ártalmaktól tőlünk telhetően óvjuk, tehát megalkotjuk a terhes nő kívánatos magatartásának kódexét. Ha ilyen kódexet egyénileg egyeztetsz az orvosoddal, én csak tapsolni tudok. De sajnos sokunk annyira tapasztalatlan és bizonytalan, hogy helyt ad megannyi követelménynek, melyek nemhogy kínosak és fölöslegesek, de garantálják, hogy senkinek érezd magad.

Ha önfegyelmed és bűntudatod szorítása kevés volna ahhoz, hogy a mintaszülőség rögös ösvényén megtartson, ne aggódj, a világ hemzseg lelkiismeretes önjelölt ellenőreidtől. A barátnők az ilyen buzgó jótevőket önkéntes terhesrendőrségnek keresztelték el. A rendőrnőknél én csak a férfi rendőröket utálom jobban: akinek nincs méhe, de legalábbis orvosi diplomája, hogy mer egy terhes nő életébe avatkozni?

Az önkéntes terhesrendőrség felhatalmazása ugyanonnan ered, mint azoké a vadidegeneké, akik kérdezés nélkül megtapogatják a hasadat a fűszeresnél. Az önkéntes terhesrendőrség megbízhatóan terjeszt mindenféle légből kapott marhaságot. Holtbiztosán tudnak olyan nőről, akin ötvenórás vajúdást követően sürgős császármetszést kellett végezni, mert a köldökzsinór a magzat nyakára tekeredett, ilyen rémtörténetből korlátlan a felhozatal. És a terhesrendőrség természetesen az okokkal is tisztában van: szinte mindig kimutatható az anya vétkes mulasztása, tudniillik háton fekve aludt, nem a bal oldalán, és túl korán kért epidurális érzéstelenítést: maszlag maszlag hátán.

A terhesrendőrség kéjesen olvassa rá a gyanútlan terhes nőre, hogy mikrohullámú sütőjének a veszélyes hulladékok közt a helye, lappangó formaldehiddel mérgezi egyfolytában a matraca, a mogyoróvaj fogyasztása rákra hajlamosítja a magzatát, és ha kalóriamentes limonádét gurít le a torkán, az annyi, mintha heroinnal lőtte volna be magát. Minél jobban szívére veszi a leendő anya, annál elégedettebb a terhesrendőrség. Azt hinnéd, szuper szülések és kifogástalan kölykök szolgáltatnak jogalapot a kioktatásodhoz, de nem így szokott lenni. Annak idején gyerekpszichológus volt a szomszédunk: a rendelőjéből telefonon osztott tanácsot, közben az ikrei felgyújtották a függönyt a nappaliban.

Egyik barátnőm meséli, hogy a fodrásznál a lenövést hozatta rendbe éppen, mikor aggódó arccal hozzá lépett egy vadidegen: „Hát nem tudja, hogy terhesen tilos vegyszerezni a haját?" Barátnőm fején féloldalt már fel volt kenve a festék az alumíniumfólia közé: elfogta a pánik. Végigcsinálta a hajfestési procedúrát, de a szalonból kilépve majdnem sírt, amiért tudatlanságában vétett a pici ellen. A hajfestés kérdését az orvosoddal kell megbeszélned, mielőtt döntenék csak annyit, hogy mind a négy gyerekem festett hajú anyában élte méhmagzat korát, és ahogy nézem, jól bírták. Ha a hajamat hagyom természetes barnás-ősz állapotához visszatérni, közvetett vegyszerezéstől mentesen, de válási árvaként nevelkednének a gyerekeim, mert a férjem kb. négycentis lenövésnél tovább nem bírta volna ki velem. Vagyis a biológiai sanyargatás elmaradását társadalmilag sínylették volna meg, anyjukat a diliházban látogathatnák.

Szélsőséges példa ez a fodrászszalon-incidens, mondod? Várd csak ki, míg partin vagy étteremben ér tetten a terhesrendőrség. Isten őrizz, iszol egy pohár bort a vacsorához vagy pezsgővel koccintasz orvosod közjegyző által hitelesített írásos engedélyének birtokában. A terhesrendőrség keresztüldöf a pillantásával vagy még rád is akaszkodik, és kiselőadást tart a magzati alkohol-szindrómáról. Barátnőim — előrebocsátom, egész terhességük folyamán nem ittak meg négy-öt pohár bornál vagy pezsgőnél többet - nemegyszer mentegetőztek zavartan vadidegenek előtt.

Az orvosoknak persze megvan a véleményük az ivásról: én nem pártolom, de nem is ítélem el. Csak annyit, hogy gyereket várni nem csekélység: ha megbélyegzés jár a forró fürdőért, az aszpirinért, a kávéért viccszámba menő szexuális élet és terebélyesedés mellett, éppenséggel bocsánatos, netán megszolgált vigaszdíj, ha negyedévente iszunk egy kisujjnyit. Na de nem vagyok orvos. Az élet józan kockázatvállalások sorozata, dolgozzatok össze az orvosoddal, hogy a direktívák a baba egészségét szolgálják, de az anyának is legyen élete.

A terhesrendőrség előszeretettel posztol repülőtereken. A biztonsági zónánál szoktak tömörülni megjegyzéseket eregetve, hogy ha átvilágítanak, torzszülöttet hozol majd a világra. Én az adott esetben díjazom az aggodalmat, személyes okból, korántsem azért, mert bizonyítva látnám, hogy az ilyen vizsgálat károsítja a magzatot. Nagy hűhót csaptam a röntgenezés örvén, csak hogy mentesüljek alóla. Helyette egy női biztonsági őr motozott meg: a tapogatást elengedtem volna, de jól jött, hogy kiemelnek a sorból. Magamfajta notórius későn jövőnek az utazása áll vagy bukik ezen. Ha már a repülés témakörénél tartunk, feltétlenül szondázd meg a kiszemelt légitársaságot, mikortól vagy nekik „túl terhes". Magyarázzam, hogy a légi személyzet menynyire fel tud fújni egy egyszerű kis szülést? (Aztán amilyen csacska vagy, a reptérről nevezed el a gyereket.)

**Félelem, hogy rossz anya leszel**

Ennek a félelemnek két lehetséges forrása van: anyád olyan kivételes, szerető, türelmes, önzetlen, hogy hiába teszed ki a lelked, a kisujjával se érsz fel, vagy pedig anyád olyan önző, nemtörődöm, fagyos, hogy rettegsz a kikerülhetetlen genetikai örökségedtől. A terhességnél tipikus módon közbenső fokozat nemigen van.

Mi, barátnők hiába szeretnénk, nem mondhatjuk meg előre, milyen anya leszel (ámbár feltétlenül bízunk az ösztöneidben). De mindannyian rájöttünk, hogy a terhesség alatt érdemes rendezni a viszonyodat anyáddal. Ilyenkor jön el az ideje, hogy felnőtt szemmel nézz rá mint nőtársadra, akiben ugyanazok az igények, tétovázások, remények munkáltak, mint most benned. Csodálhatod az anyádat, de *nem vagy azonos vele.* Mérleget készíthetsz a gyerekkorodról, választhatsz, hogy mit akarsz te is megadni a gyerekednek és mitől akarod megkímélni. Az anyaságot élesben gyakoroljuk. Van kilenc (tíz) hónapod, hogy ebben-abban felkészülj, de igazából akkor tudod majd meg, milyen anyának lenni, ha hazavitted a gyerekedet a kórházból. Szerelem lesz a javából, de hogy első látásra-e vagy fokról fokra, minden anyánál más. És mire megtudhatnád, jó anya voltál-e, gyermeked ékesszóló beszámolóit veszed kézhez a Békehadtest kötelékéből, vagy kósza lapját a sivatagból, melyet kalandot keresve a lakókocsiján pásztáz. Szereted őt csak úgy bele a világba, és a legjobbakat reméled — és idővel arra a nyers igazságra ocsúdsz, hogy picinyed iránti hihetetlen szereteted netán szakasztott mása annak, amit anyád érzett irántad!

**Félelem a vajúdástól és a szüléstől**

Látod, a végén csattan az ostor, most jön a java. Az első terhességnél ez a félelem szüli az összes többit. Eleinte egész egyszerűen a fájdalomtól tartasz. Nincs kétséged afelől, hogy fájni fog: az alapszintű fizika hozzávetőleges ismerete is elegendő, hogy tudd, a hüvelyed, melybe szupertamponon és mégoly impozáns férfiúi ékességen kívül más nem hatolt eladdig, némiképp ellenáll majd a hamvas járatán keresztültüremkedő görögdinnyének. De sejtelmed sincs, mennyire fog fájni. Jobban, mint a gyantázás? Jobban, mint a lábtörés? Jobban, mint a gyökértömés?

Mire végighallgattad kismillió alkalmi ismerősöd szülésének történetét (a terhességed bejelentését követő két héten belül), félelmed kiterjed arra, hogy puhány vagy, hogy nem lesz erőd kitolni a babát, hogy csak széklet jön majd belőled, baba nuku, hogy elájulsz, mikor kanült kapsz a vénádba, hogy eszméletedet veszted vagy bőgsz, hogy az epidurális érzéstelenítés jobban fog fájni mint maga a szülés, hogy az aneszteziológusnak rossz napja lesz, mellétrafál, és te lebénulsz egész életedre. Itt nem bocsátkozunk a szülés menetébe (egész fejezetet szentelünk majd a témának), de kifejtjük, hogy szerintünk, barátnők szerint mi a veleje a szüléstől való félelemnek.

Alapvetően annak szól a rémület, hogy kiszolgáltatott helyzetben leszel: fájdalmak között, szétterpesztett lábbal, riadtan, hogy miféle lény nyomul elő belőled, és *senki nem húz ki a csávából!* Mondd, hogy nem látod magad, amint bedöcögsz a kórház kapuján azzal a gyötrő balsejtelemmel, hogy életed nagy megpróbáltatása elé nézel mindössze Lamaze-légzéstechnikával, relaxációs kazettával és boldogtalan uraddal az oldaladon! Más lehetőségre nem is gondolsz, mert a terhesrendőrök (élükön a szadistákkal a szülésre felkészítő tanfolyamon) beléd verték, így kell lennie, különben megrovást érdemelsz. Tisztelettel üzenem nekik: *maszlag!* A szülés célja minden körülmények között az egészséges anya és az egészséges csecsemő.

A barátnők megsúgnak neked egy titkot: *Szülés után nincs díjkiosztás az anyáknak!* Nincs felkonferálás a hangosbeszélőn, nem jár érem annak az anyának, aki fájdalomcsillapítás, sírás és a szülőágy bepiszkítása nélkül szüli meg gyermekét. Ad egy, ilyen bajnokot lámpással kellene keresni. Ad kettő, a dobogósok ki se látszanának a többi anya rájuk hajigált aranyérpárnái alól.

Halljátok, barátnéim: az epidurális érzéstelenítés nagyszerű. A császármetszés életet menthet és fölösleges szenvedésnek veszi elejét. *Másodosztályú szülés nincsen.* A szenvedésnek elébe menni, kockáztatni a magad vagy a gyereked épségét, főleg ha ijedt vagy és kimerült, ingatag ítélőképességre vall, nem hősiességre.

Választhatsz: világra hozhatod a gyerekedet szöges ágyon vagy pelyhes derékaljon. Bárhogy döntesz, sem az orvosod, sem a szülésznőd, sem a gyereked nem fog jobban becsülni azért, mert gyermeked javát félreértelmezve szenvedtél. És higgy nekünk: a férjed szemében legalább negyvennyolc óráig istennő leszel, amiért gyógyszerrel vagy anélkül apává tetted.

Jól jegyezd meg: az anyatársak, akik nem zárkóztak el az epidurális érzéstelenítéstől, elemükben voltak, mikor a baba egészségére koccinthattak, a rémregény-hősnők meg kimerülten aludtak megpattant hajszálerekkel.

Egy utolsó tanács a félelemmel és az aggodalommal kapcsolatban: szokj hozzá, mert sose lesz vége. Mikor megkönnyebbülten tartod kezedben a makkegészséges babát kilenc (tíz) zaklatott hónap után, voltaképpen melegítesz az igazán komoly drámázáshoz. „Vajon eleget eszik?", kérdezed magadtól. Vagy: „Nem eszik túl sokat? Nem túl kövér?" Majd az következik, hogy szobatisztaság terén ő lesz-e a sereghajtó a játszócsoportban meg hogy akad-e barátja. Mikor aztán nagyobb, és rengeteg a barátja (továbbá mesterfokon használja a bilit), aggódni kezdesz, vajon jó hatással vannak-e rá a barátok - nem drogoznak, nem randalíroznak-e. Számítsd hozzá a szülők tehetetlen rettegését, mikor gyermekük jogosítványt szerez és rászabadul a sztrádákra, máris fogalmat alkothatsz, miért sütött a téboly szüleink homlokáról, míg felcseperedtünk. De eltértem a tárgytól...



Éles elmével kitalálhattad, hogy a személy, akit éveken keresztül a nőgyógyászodnak tudtál, a szülészeddé változik, amint rájössz, hogy gyereked lesz. A szülészed vesz gondjaiba a terhesség, a szülés és a gyermekágy idején. Gondolom, ha elérsz a változás korába, az ösztrogéntabletták felírásához varázsütésre visszavedlik nőgyógyásszá.

**Orvos vagy szülésznő?**

Nincs kőbe vésve, hogy csakis orvos segítheti világra a gyerekedet. Sok okleveles, független szülésznő működik mint a szülő nő első számú segítője az anya otthonában, vagy olyan születésházban, amelynek orvosa is van, és váratlan szövődménynél a kórház mentővel elérhető. Egyes orvosok közös praxist folytatnak okleveles szülésznőkkel, pácienseik hol az orvost, hol a szülésznőt keresik fel. Mivel a szülésznők, mint nevük is hirdeti, nők, a barátnőség része a nexusnak. Kevésbé kínos megkérdezned bizonyos dolgokat a szülésznőtől, például hogy „normális-e ennyit púzni": orvostól (aki többnyire férfi) ugyanezt a világért se tudakolnád. Él egy olyan hiedelem is, hogy a szülésznők naptára kevésbé zsúfolt a szülészorvosokénál, nem olyan sürgős nekik a szülést gyorsító oxytocin vagy a császármetszés.

Kathy barátnőm az otthonszülést választotta szülésznői segédlettel, és a szülésznő nem kímélte magát, a gyógyfűfőzettől az erdei sétáig mindent bevetett, hogy rendszeressé váljanak az összehúzódások. Gondoskodásban és biztatásban nem volt hiány. Sajnos Kathy a vajúdást a vártnál hosszadalmasabbnak, fájdalmasabbnak és ijesztőbbnek találta, utóbb a kis sportkocsija szűk hátsó ülésén kötött ki, meg sem álltak vele a kórházig, ott jött világra a fia. A legnagyobb csalódást az okozta neki, hogy az orvosok szerint elkéstek a fájdalomcsillapítással, toláshoz már minek?

Három tanulságot szűrtem le Kathy esetéből. Egy, a kórházba nem érkezhetsz túl korán, még ha egy teljes napig rovod is utána a szülészet folyosóját. Kettő, halasszuk az otthonszülést, a szülésznőt és a kádat a második, harmadik, negyedik alkalomra. Nem dönthetsz avatottan arról, hogyan akarod lebonyolítani a szülésedet, míg meg nem tapasztaltad, mire kell készülnöd. A barátnők garantálják, hogy meg fogsz lepődni, kellemesen vagy kicsit kellemetlenebbül, de *megfogsz lepődni,* még ha elejétől a végéig elolvasod is ezt a könyvet. Három, ne akarj gyereket szülni ott, ahol nincsen gyógyszer vagy, isten ments, szakorvos.

Mostantól a szülésig hajtogatni fogod magadban, hogy epidurál nélkül akarod végigcsinálni, de nem tudok olyan barátnőről, aki visszautasította volna, mikor felajánlották. Helyesbítek. Jillian barátnőm mindannyiszor nemet mondott rá, de talán ha a férje nem kecsegteti ékszer-sikerdíjjal, ő is kapott volna az epidurális érzéstelenítésen. Corki barátnőm nem kaphatott gyógyszert a kisbabája szívrendellenessége miatt, Amy barátnőm olyan viharsebesen szült, hogy az orvos nem akarta epidurális machinációkkal lassítani a folyamatot. De Corki is, Amy is állítja, adott esetben az orvosi beavatkozás örök hálára kötelezte volna őket.

Utóirat az otthonszülés témájához: egy szülés akkora kosszal jár, mint a disznóvágás. Miért áldoznád fel világszép lepedőidet, a matracodról nem is beszélve? Ha sehogy sem állod a kórházba vonulás gondolatát, szüléshez szóba jön a négycsillagos szálloda: kisebb érvágás, mint a kórház, a koszt meg a szobaszerviz viszont messze színvonalasabb.

**Hogyan válassz szülészt?**

Kapcsoltál, hogy egykettőre eldöntöttük helyetted, orvosnál fogsz szülni? Elnézést, ha túl kategorikusak vagyunk, de a barátnők már csak ilyenek. Ha statisztikákat meg elemzéseket igényelsz, találsz kismillió más könyvet is a terhességről. Nekünk az a dolgunk, hogy beavassunk egymás között vallott álláspontunkba, márpedig egyhangúlag a hagyományos kórházi szülést szavazzuk meg neked, hogy istenhez hasonlatos orvosdoktor istápoljon, míg a szüléskörhintával elsőt fordulsz. A tömegkultúra gyermekei vagyunk, vedd tudomásul, fölnézünk az orvosokra, inert gyerekkorunk tévésorozatai erre neveltek. Mindenütt a doktorok a hősök. Hamvas lelkű szülésznőket dicsőítő sorozatot mindmáig nem vetítettek. De Salemben bezzeg boszorkánypert varrtak szegények nyakába!

Hogyan leld fel ezt a megtestesült tökélyt? Két dolgot tehetsz: vagy ragaszkodsz az idáig nőgyógyászodnak tudott személyhez, aki feltette a méhszájsapkádat és kikezelte a gombás fertőzéseidet. Vagy orvost váltasz abból kiindulva, hogy igényeid megváltoztak, és a nőgyógyászod talán nem lenne az ideális terhesgondozód.

Esetenként nagy hiba lehet abban a hitben ringatóznod, hogy a tíz éve látogatott nőgyógyásznál leszel a legjobb kezekben szüléskor is. Abban, hogy kinél szülj, más szempontok mérvadóak, mint hogy kivel végeztess rákszűrést. Orvosválasztásodat számos okból újra kell gondolnod.

Mindenekelőtt barátnőidtől érdeklődj, hogyan vélekednek orvosukról, illetve a környékbeli orvosokról. Az információs hálózat nagyon is él, és a legtöbb közösségben újra meg újra ugyanazoknak az orvosoknak a neve merül fel. Én az orvosomra egy fodrászszalonban tettem szert, a barátnőm barátnőjétől hallottam róla. Négy gyerek után lelkesen dicsérte a szülészét. Aztán egy másik barátnő is ugyanilyen elismerő rokonszenvvel emlékezett meg az illetőről, és máris tudtam, ő az én emberem. Elégedett kuncsaftja vagyok mindmáig.

Fontos a komoly önvizsgálat is, hogy szerinted milyen páciens leszel. Ha határozott, érdeklődő egyéniség vagy, olyan orvos kell neked, aki szán rád időt. Ha előre vacogsz az egésztől, csak kíméletes, megértő orvoshoz fordulj. A „természetes", „élettani" terhesség és szülés eszményének híve olyan orvossal jár jól, aki nemcsak elvben támogatja, de kellőképpen tájékozott az étrend, a környezeti ártalmak és a meghűlés kikúrálásának forró citromos teát meghaladó módozatai tekintetében.

Különösen fontos az összhang közted és az orvosod között abban, hogy a szülést hogyan képzelitek el. Ha személyes okból programozott császármetszést akarsz, tisztázzátok mindjárt az első kézfogás után. Az sem árt, ha a szülészjelölteddel egybevetitek viszonyulásotokat a fájdalomcsillapításhoz: ne csak azt feszegesd, *kaphatsz-e,* hanem, hogy *mikor* és *mennyit.*

Mikor az első ultrahangvizsgálat alig cáfolhatóan kimutatta, fiút várok, fiús barátnőimet körbekérdeztem, hogyan értékelik szülészük körülmetélési tudományát. Talán téged is ugyanúgy meglep, mint akkor engem, hogy a szülész és nem a gyerekorvos illetékes, ha még a kórházban körül akarod metéltetni az újszülöttet. Mielőtt legyintenél a problémára, légy szíves, kérdezd meg a férjedet is. Némelyik orvos túl sok előbőrt hagy meg, más túl sokat kanyarít le, és a helyi érzéstelenítés sem általános. Persze nem mindenki kéri manapság, a zsidó családok többnyire házi ünnepséget szerveznek.

**Tanácskozz-e a férjeddel?**

Nem tudok olyan barátnőről, aki az orvosválasztásnál tanácskozott volna a férjével, hacsak nem szülészhez ment hozzá, mint Kelly barátnőm. Sokunk jóval régebben ismeri az orvosát, mint a férjét, mégsem véleményeztettük vele annak idején a vőlegényünket.

A barátnők álláspontja, hogy mikor megválasztod terhességed gondozóját, helyes a férjedet is bevonnod a döntéshozatalba.Hiszen feltehetőleg sokkal jobban érinti majd a terhesség és aszülés procedúrája, mint anno a kenetvétel. Több okból sem közömbös, hogy a férjed kész-e majdnem annyira rábízni magát erre az orvosra, mint te. Először is az ő kezébe teszi le a gyereke életét. Másodszor, a férjed vélhetőleg az idő nagy részében, netán végig melletted lesz a szülés alatt, és mennyivel kedélyesebb az egész, ha szíveli a személyt, aki könyékig turkál benned. Harmadszor, a férjed fenntartások nélkül hívhassa fel az orvost kérdéseivel, tudósíthassa titkon esetleges tébolyodról. Ha a terhességem alatt bármilyen gyanús vagy riasztó tünetet észleltem magamon, a férjemnek sírtam el, és ő telefonált a nevemben. Mikor észrevettem a pecsételő vérzést, a pániktól hang nem jött ki a torkomon, mire az én uram volt olyan drága, fogta a kagylót, és lefestette az állapotomat az orvosnak. A szülés megindulását is gyakran a férjek jelentik be. A fájások hatása alatt a feleség vagy nem tárgyalóképes (ha egy nőnek nem jön ki ép mondat a száján összehúzódáskor, megbízható jelzés, hogy a szülés halad), vagy attól tart, nem is szül még. Egy jó férj ilyenkor közbelép, és figyelmeztet, bármikor jogod van felhívni az orvosodat, akár kilóg már belőled a gyerek, akár nem.

Nem ijesztgetésül, de a férjedet nálad is jobban felzaklatja, mikor a baba világra jön a hüvelyedből vagy a felvágott hasadból, ugyanis ő premier plánban lát mindent, tehát tartani kell benne a lelket valakinek. Ne feledjük, hogy a férjed nagyon szeret, és nem venné a lelkére, ha bármi baj érne. Konkrétabban szólva rosszul jön neki, ha belehalsz a szülésbe, és egyedül kell pátyolgatnia a kis békát, akivel még be se mutatkoztak egymásnak. Olyan orvosnál akar tudni, aki szavatolja, hogy sértetlenül úszod meg a próbatételt. De mindent egybevéve mégiscsak a te igényeid nyomnak többet a latban, tartsd fenn magadnak a végső döntést.

**Férfi vagy nő?**

Férfi vagy nő legyen az orvosod? Kell-e mondanom, hogy a barátnők felkészültség tekintetében nem tesznek különbséget? Magától értetődik, hogy ha a környezetedben elismernek egy szülészt (no megjegyzi az orvosi kamara és nem körözik országszerte), képesítése van rá, hogy terhességedet gondozza és a szülésedet vezesse. Színtisztán érzelmi kérdés, hogy nő vagy férfi orvoshoz hajlasz-e inkább. De ez mit sem változtat a döntés súlyán. A barátnők egyöntetű meggyőződése, hogy a sikeres szüléshez az érzelmi biztonság és a jó közérzet éppolyan elenged-, heteden, mint az orvosi szaktudás.

Félre minden megfelelni vágyással, vess számot őszintén hogy ki az az ember, aki számot tarthat a becsülésedre és a bizalmadra, cserébe viszont becsül és bízik benned. Magadban, mérlegeld, mi fontos neked, ne ingathasson meg anyád azzal, hogy minden valamirevaló orvos férfi, vagy a nővéred, állítván, nem kezelte még olyan férfi, aki kapcsolatot feltételezett volna az agya és a gerincvelője között. Netán azért részesítenéd előnyben a férfi szülészt, mert olyan apaforma testőrféle? A nőnemű orvosban vonzó lehet a fokozott empátia. Egy barátnőm felvetése: „Lehet jó autószerelő, aki sosem ült még volánnál?"

Aztán ott van a fránya szexualitás. Sok barátnőm, köztük Mindy és Maryann, nagyon örült a nőnemű szülészének, nem feszélyezte őket annyira a testi vizsgálat vagy a szülés, szabadabban nyilváníthatták ki érzelmeiket. Barátnőim kitértek arra a nem elhanyagolható szempontra is, hogy nőnemű doktor ténykedése intim testtájaikon kevésbé háborította a férjek lelkivilágát. Ráadásul egy nőt nagyon nyomaszthat, hogy a férfiszemnek mindig vonzó látványt kell nyújtania, sokan korán megtanultuk ezt a leckét, a terhesség alatt pedig adódhatnak olyan helyzetek, mikor a férfi orvos vizsga tekintetének kitárva bárki okkal kételkedhet a csáberejében. Sok a jóból, ha emiatt is fájdítania kell a fejét.

Másfelől viszont nézd az *én* filozófiámat: ne foszd meg magad ártatlan örömöktől, elég hosszú aszály a terhesség. Három gyerekemet férfi segítette a világra, isteni volt flörtölni vele, havontakicsípni magam a kedvéért. Persze a doki kiköpött George Clooney, nem én voltam az egyetlen terhes asszony a városban, akinek elvette az eszét. Kivált a terhességed utolsó hónapjaiban az orvosod talán az egyetlen férfi, akit érdekelsz még. A férjek ilyenkorra jórészt kidőlnek. Gondolj bele, kilenc (tíz) hónap alatt hozzávetőleg tucatszor keresed fel az orvost a rendelőjében, a szülés pedig intenzív kapcsolatot jelent hosszú órákon át, érdemes tehát megfontolni, kivel kezdesz.

**Ne félj az orvosodtól!**

Az orvosok rendszerint túl fontos, elfoglalt, félelmetes embernek tűnnek a szemünkben, semhogy kérdéseinkkel és gondjainkkal alkalmatlankodni mernénk. Előhozakodnánk az orvosnak valami számunkra nagyon fontos üggyel, de tartunk tőle, hogy csak az idejét rabolnánk, vagy ó, mi rémes, *hülyének nézne. Í*gy van ez mindenkor, akár krónikus szívbajunkat, akár bütykeinket kezeltetjük, de a terhesség húzós a javából.

A terhes nő viszonya az orvosához azért olyan bonyolult, mert az esetek túlnyomó részében szó sincs nála *betegségről.* Nem sok orvosi teendő van vele állapotának, a terhessége gyarapodásának, előrehaladásának ellenőrzésén túl. Bajára egyetlen gyógymód létezik, a szülés, addig nincs más, mint az orvossal közösen várni, hogy felforrjon a teavíz. Jó egészségéért a terhes nő voltaképpen hálát adhat, csak éppen szégyell érzelmi támogatásért, megnyugtatásért az orvosához folyamodni. Az orvosnak az a dolga, hogy életet mentsen, véljük: vonakodunk hátráltatni küldetésében, míg rajtunk nincs a halálfélelem.

Whitney barátnőm majd húsz órát virrasztott korai vetélésen áteső barátnője mellett. Az illető nem először vetélt el, tudta, mi történik vele testileg, ezért úgy gondolta, ráér szólni az orvosnak, ha már túl van az egészen. Lelki támasz kellett neki (hatékony fájdalomcsillapító is elkelt volna), az orvosa drága idejét viszont restellte rabolni.

Meggyőződésem, hogy az orvosa egyetért velem, mikor azt mondom: *Nagy hülyeség volt a részéről!* Jó szülész tisztában van a terhes nő lelki igényeivel, ha nincs, dobd, de rögtön. Jártam valamikor egy nőgyógyászhoz, meddőséggel kezelt (fel tudod fogni négy szülés távlatából?). Egyik nap a vizsgálóba lépve azt kérdezte tőlem: „Hogy van?", mire elsírtam magam, és közöltem, lehangolt vagyok és elkeseredett. Hátraarcot csinált, és visszaszólt a válla felett: „Küldöm a nővért." Túl azon, hogy úgy ott hagytam, mint a huzat, írtam neki egy igen éles hangú levelet is. De legfőbb örömem mégis az volt, hogy a barátnőknek leadtam a drótot, milyen utolsó fráter. A pokol dühe semmi az enyémhez képest!

Ha a *Barátnőim a terhességről* csupáncsak felbiztat, hogy az orvosodhoz ne nyuszi módjára közeledj, már nagyon elégedett leszek. Hidd el, a terhesség alatti csalódásokat csak sokára hevered ki. Húsz év után is felpanaszolod, ha nem tájékoztatnak, megfélemlítenek, semmibe vesznek. Egy barátnőm máig emlegeti, milyen pancsernak érezte magát a szülőágyon, szerintem az orvosa dolga lett volna önbizalmat önteni belé. A nőknek csapás lehet a császármetszés a megálmodott „természetes" szülés helyett, csak az a tudat vigasztalhatja őket, hogy a legjobb megoldásra adták áldásukat. Hát rajta, hívd vagy keresd fel az orvosodat, amikor csak igényled, esküszöm, nem vagy neurotikusabb vagy bizonytalanabb bármelyikünknél.

**Mi van, ha úgy érzed, beleszerettél az orvosodba?**

Az orvosod iránti bizalom és csodálat elegyétől megijedhetsz — csak nem vagy szerelmes belé? Nyugi - terhes nőknél úgyszólván mindennapos, hogy beleszeretnek az orvosukba, pláne ha férfi. A túszazonosulási szindrómához hasonlít, lásd Patty Hearst szerelmét terrorista elrablója iránt. Az elmélet úgy szól, hogy teljesen kiszolgáltatott áldozatok azonosulnak és kapcsolatra lépnek fogvatartójukkal, mivel az illető áll csak biztos haláluk útjában. Az első gyerekét váró nőre és az orvosára igazán ráillik, nem?

Egy másik ok, amiért belezúghatsz az orvosodba, hogy figyelemre vágysz mindenáron, és az orvosod legalább havonta egyszer partner a rögeszmédhez. (Terhességed, ha mégoly egyedi és megismételhetetlen is, anyádon és rajtad kívül nem nyűgöz le mást úgy félúttól. És a terhes nőnek figyelemből a színültig töltött Grand Canyon is kevés, sajnos.) Nézd el, ha nyers vagyok, de vedd tudomásul: *Nem te találtad fel a terhességet, ingyen és bérmentve senki nem fog csodálni, amiért gyereked lesz.* A barátaidnak van saját életük, amely időnként elvonja őket létfontosságú projektedről, sőt a férjed is megunja, hogy a gyerek minden egyes rúgására felriasztod éjjel. Az orvosod viszont mindvégig készséges és érdeklődő lesz — feltéve persze, hogy a könyvem szempontjai szerint választottad. Továbbá ő lesz az egyetlen, aki nem szegezi neked a bosszantó kérdést: „Még mindig egyben?"



Manapság a terhességi teszt csak a kezdet a terhes nőn megejtett vizsgálatok sorában. Életkorodtól és más körülményektől függően, például hogy mire terjed ki a biztosításod, az elkövetkező hónapokban számos

javallott, netán kötelező orvosi szűrés elé nézel.

Megismétlem: nem orvosi könyvet tartasz a kezedben. Célom csupán annyi, hogy bevezesselek a terhesség elemi fogalmaiba. Tekintsd ezt a fejezetet alapozó nyelvleckének, amelyből elsajátíthatod a mosdókeresés és a vacsorarendelés varázsigéit, hogy ne nézhessenek helyből komplett idiótának. A zsargon ismeretében érdemi tájékoztatást meríthetsz az orvosodtól.

Az itt következő lista nem törekszik teljességre, csak sorra veszi a barátnők által leggyakrabban tapasztalt próbákat és eljárásokat.

**A terhességi teszt**

Vélhetőleg túl vagy rajta, de arra az esetre, ha mégsem, lényegében kétféle létezik: az egyikhez vér, a másikhoz vizelet kell. Eltaláltad, a házilagos kivitelhez elég a vizelet, hála istennek. Az otthon, illetve az orvosi rendelőben végzett vizeletpróba között én semmi különbséget nem látok. Régebben némi kutyulásra és hosszas várakozásra kellett számítani, de ma már perceken belül megvan az eredmény. Sok házi tesztnél és az orvosi rendelőben is kis edénybe kell pisilned. A közelmúltig az orvosok a leg-terhesebb pisire tartottak számot, lehetőleg a reggeli első vizeletedet kérték. A vegyszerek azóta nyilván érzékenyebbek, mert az orvosok is, a házi tesztek is beérik azzal, ami épp adódik.

Ha ez az első terhességed, vagy ha még nincs mögötted hüvelyi szülés, nem nagy eset kis edénybe pisilned. De ha már szültél néhányszor, nehezedre eshet. Egy: talán nem tudod már irányítani a vizeletsugarat. Kettő: ha elkezdtél pisilni, nem tudod abbahagyni, az edény netán túlcsordul és beleejted a vécébe. Előszörre éppúgy, mint tizedszerre, egyszóval mindenkor érvényes a következő illemszabály: töröld meg kívülről az edényt, miután úgy négy centi anyagot juttattál bele, hátha nedves lett. A nővérnek is undorító, de síkossá is válhat, és valamelyikőtök még elejti.

Lili barátnőm könyvem írása idején tudta meg, hogy terhes: nem is hallottam még olyan aranyos házi próbáról, amilyet ő használt. A pozitív eredményt egy szívecske jelzi. Mindjárt elsírod magad te is, ugye? Nekem a pálcás teszt a kedvencem. (A szívecskésről nem tudtam mostanáig.) Levesszük a pálca végéről a kupakot, és rápisilünk. Nem követelmény a tökéletes célzás vagy a vizeletsugár megszakítása pont mikor megkönnyebbülnénk. A terhességi házi teszt használati utasításából kibogarászhatod, mennyire megbízható vagy megbízhatatlan. Alapelv, hogy a pozitív eredmény, az pozitív eredmény. A negatív eredmény annyit jelent, talán, de inkább nem. Barátnőim szerint a problémák ott kezdődnek, mikor úgy látják, a pálca „kicsit rózsaszín, de nem igazán" vagy „a kék vonal nagyon halvány". Ez a bizonytalanság eredhet abból, hogy nem ürítesz még elég terhességi hormont. Máskor — és én tudom, mi az, három és fél éven át hiába próbálkozni - elvakít a remény. Ha nem látsz tisztán, menj el az orvoshoz, és csináltass vérvizsgálatot. Megtudni, hogy terhes vagy-e, nem ugyanaz, mint hogy kihúzzák-e a neved a kalapból: amit kideríthetsz azon nyomban, derítsd is ki. Sosem értettem, ha valaki halogatta, míg még egyszer ki nem marad a vérzése vagy a házi teszt pozitív nem lesz. Ha valóban terhes vagy, tudd meg minél előbb, és aszerint élj.

A terhességi vérvizsgálat orvosod készsége esetén HlV-fertő-zöttségedet is feltérképezi. A rendelőben szokták végezni, a jó öreg gumipánttal elszorítják a felsőkarod, és megcsapolják a vénádat, mint minden vérvételnél. Fáj-e? Általában három dologtól függ: ügyes-e az orvos vagy a nővér, milyen vénákat tudsz felmutatni és mit tartasz fájdalmasnak. Egy „Au!" szerintem jogos, de zokogni ciki, ha ez eligazít. Nyugodtan fordulj félre, míg megdöfnek, és kérj fekhelyet, ha úgy érzed, szédülsz. Ettől senki nem tart nyafkábbnak bárki másnál. Hogy veszélyes-e? Ha steril a tű és nem vagy allergiás a tapaszra, ne aggódj.

**Hüvelykenet**

Ha az orvosoddal megegyeztetek abban, hogy terhes vagy, hüvely- és méhszájkenetet akar majd venni tőled egy sor vizsgálathoz. Lényegében Pap-kenet, érzésre is. Az orvos betolja a hüvelyedbe a rettegett méhtükröt, szétnyitja, hogy lássa, a méhszájad zárt-e, ahogyan kell (és mutatkozik-e rajta a terhességi elszíneződés), aztán egy nagy spatulával kitöröl némi váladékot. Beken pár üveglapot, hogy a laboratóriumban megnézzék, nincs-e méhnyakrákod vagy nemi betegséged.

**Vizeletvizsgálatok**

Valahányszor felkeresed az orvosi rendelőt, azzal kezded, hogy edénybe pisilsz. Fokozatosan leveted majd gátlásaidat, amiért salakanyagoddal a kézben parádézol. A nővér vagy kisnővér papírszeletet márt a vizeletbe, és már mehetsz is tovább a vizsgálóba. A nővér ellenben jól megnézi, változik-e a papírcsík színe, nincs-e túl sok fehérje a vizeletedben. Aligha van, különben rögtön szólnak. Azért érdekes, hogy ürítesz-e fehérjét, mert a fenyegető toxémia előjele lehet (nézz utána orvosi könyvben), és az orvosod nem akarja megvárni, míg ez a többnyire jól kezelhető tünet súlyosbodik.

**Vérnyomásmérés**

Üdítő rítus, melynek a terhesrendelőben tett minden látogatás alkalmával részese leszel. A legfontosabb előzetes tudnivaló annyi, hogy fogd be a szád, hagyd nyugodtan számlálni a nővért. Különben meg ülj szép nyugodtan, nem fog fájni, nem lesz szűri. A vizsgálatot az indokolja, hogy a nők terhesen hajlamosabbak a magas vérnyomásra (csoda?). Én kedveltem, mert a vérnyomásomban az irigy sem találhatott hibát, és a súlyméréssel ellentétben nem volt vizsgaszituáció. Ne légy rest orvoshoz járni miatta, mert a fehérjevizelési próbához hasonlóan kimutathatja a lappangó toxémiát.

**Ultrahang**

Szonogramnak is szokták mondani, váltakozik a kétféle elnevezés. Talán nem látszik még rajtad semmi, de e vívmány révén bepillantást nyersz arra a felismerhetően emberformájú lényre, aki hamarosan a mindened, tehát aranyered ostora is lesz.

A vizsgálathoz hanyatt fekszel egy asztalon, az orvosod pedig a masina egyik tartozékával hanghullámokat bocsát a testedbe. Ezeket meg a visszaverődéseiket aztán számítógép értékeli ki, és képpé alakítja a monitoron. Eleinte nagyon nehéz értelmezni, de az orvosod megmutogathatja a pici babád főbb csontjait, szívét, agyát, néha a nemét is. Az orvossal utánaszámolhattok, hány baba van benned. Láthatjátok a placentát, meg hogy hol helyezkedik el, meg a magzatvíz mennyiségét is.

Csodás vizsgálat, csak a költség szól ellene. A biztosítótársaságok úgy vélik, ultrahang csak kritikus kórképeknél indokolt, fütyit vagy a hatodik-hetedik héten szívdobogást luxus keresgélni vele. Valószínűleg egy vagy két ultrahangban\* lesz részed terhességed folyamán (feltéve hogy a hasadban nem rejtegetsz, mondjuk, ikreket), és lehet, hogy ilyen alkalomkor ér a megvilágosodás, valóban egy másik embert hordozol. Fontosabb, hogy a férjed előtt megigazulsz, hiszen terhességed mellett addig csak a becsületszavad szólt (és a leendő apa esetleg kételkedett a házi terhességi teszt megbízhatóságában). Talán le is rogy egy székre, és zsepit kell a kezébe nyomni, mert szülő és gyermek első találkozása már csak ilyen megrendítő néhanapján.

*\* Hazánkban 4 vizsgálat ajánlott (a költségeket a tb. fizeti): a 10-12., a 20., a 30-32. és a 38. héten. —* **A szakkklor.**

A terhesség nagy pillanata, mikor az ultrahangos képernyőn megmozdul a kedvedért a baba, vagy még jobb, ha szopja az ujját, akár egy igazi csecsemő. Amúgy az egész ultrahang annyira lenyűgöző élmény, hogy a barátnők szívből ajánlják, videóztasd le valakivel, mondjuk, a férjeddel. Ha nem jön össze, ne aggódj, nem távozol üres kézzel, mert az orvostól vagy az ultrahang technikustól kapsz polaroid fotót a kis földönkívüliről, hogy hazavihesd, és a barátok meg a rokonok agyára menj vele (ugyanis a mákos háttéren nem is látják, hol a baba).

Az ultrahang vízigényes. A terhesség elején, mikor még kevés a méhedben a magzatvíz, az észlelőfej (hadd nevezzem mikrofonnak), amit az orvos a hasadon húzogat, csak akkor produkál értékelhető képet, ha tele van a hólyagod.\* Ezt a feltételt holmi csekélységnek szokás feltüntetni, de hadd figyelmeztesselek, terhesen hanyatt feküdni teli hólyaggal nagyon kényelmetlen, esetenként majdhogynem kétségbeejtő. Van fogalmad, mennyi vizet kell meginnod, hogy a hólyagod kellőképpen megteljen? Én azt tapasztaltam, jóval többet, mint amennyit egy ültödben szívesen magadhoz vennél. Nem hittem volna, hogy víztől valaha is lehet hányingerem, de az ultrahang nagy napján ezt is megértem. Ha az orvosod nem kínálja fel, kérdezz rá, van-e *hüvelyi* „mikrofonja", és nem használná-e inkább azt. A hüvelyi műszer folyadékhiány esetén pontosabb, mert közelebb nyomulhat a méhhez, tehát nem kell pukkadásig telivedelned magad. Hidd el sokkal jobban fogod élvezni a mozit, ha nem rettegsz a bepisiléstől.

Fáj? Nem, de ha te is olyan nő vagy, hogy utálsz minden hüvelyi vizsgálatot, ezért sem fogsz repesni, mert az orvos nemhogy beléd márt egy műpéniszforma izét, de bököd is vele ide-oda, hogy „látva lásson". Ha gyakoroltad a Lamaze-légzéstechnikát, elő vele a hüvelyi ultrahangnál, mert valóban segíthet az ellazulásban, ami szüléskor nem mondható el róla. Pihegj csak, nem sajnálom tőled, de nekem ne gyere sírva, hogy jaj, mégse vette el a helyzet élét: szerintem az epidurális érzéstelenítést találták ki erre, na de elkalandoztam, vissza a tárgyhoz.

*\* Ezért hasi ultrahang ekkor még nincs, hüvelyi ultrahangot végeznek, ez nem igényel telt hólyagot és részletesebb képet ad. -* **A szaklektor.**

Előrehaladott terhességnél, mikor a méhedben hajószenteléshez is elegendő a vízállás, az orvos vagy a technikus jobb képet nyer egy laposabb, szögletesebb „mikrofonnal", amit ide-oda csúsztat a pocakodon. De előbb zselét kennek rád, mert jobban vezeti a hangot. Újabban az orvosok embersége odáig terjed, hogy melegítőtégelyben tartják. Ha a te szülészed még nem invesztált e bámulatos találmányba, készülj borzongásra, mert *hideg* ám az a zselé a csupasz hasadon.

**Terhességi diabéteszpróba**

(Glukóztolerancia-próba)

Még ha nem is vagy cukorbeteg, a terhesség alatt kialakulhat nálad egy sajátos formája. Terhességi cukorbaj a neve, és szinte mindig elmúlik szülés után. Egyáltalán nem ritkaság amúgy, ügyelj az étrendedre, fogadj szót az orvosodnak, akkor veled is, a babával is minden rendben lesz. A terhességi diabéteszt glukóztolerancia-próbával szokták kiszűrni. Mostani orvosom ehhez laborba küldi a pácienseit. Korábbi orvosom rutinszerűen végezte a rendelőjében. Egy kis flaskából olyan cukros üdítőfélét kell innod, csak még fél bögre cukor van benne pluszban. Olyan tömény, hogy émelyeghetsz tőle, hacsak nem szívlelsz meg néhány intelmet. Egy, feltétlenül hűtve fogyasztandó: fagyaszd le az ízlelőbimbóidat. (Az orvosod vagy odaadja az adagodat előre, és hűtőbe rakhatod, vagy a laborban eleve hűtve szervírozzák.) Kettő, ne idd túl gyorsan. Tudom én, nem lehet elég hamar lenyomni, de gyanútlan gyomrod fellázadhat, akkor pedig amilyen sebtiben betermelted, ki is adod magadból — és jöhet az újabb kör.

Ha az orvos hazaadja veled az innivalót, időzíts jól, mert ha legurítottad, egy órán belül várnak a rendelőbe. Ha a laborban költöd el a folyékony borzalmat, utána egy órát malmozhatsz a vérvételig.

A legbennfentesebb barátnői tanács a glukóztolerancia-tesztre vonatkozóan: legyen nálad valami tartalmas, egészséges ennivaló a vizsgálat utánra — szendvics, gyümölcs, olajos mag —, mert előtte egy falatot sem ettél, és a terhes nők *nagyon nyűgösek,* ha kihagynak egy étkezést.

**Magzatvízvizsgálat**

(Amniocentézis)

A magzatvízvizsgálattal születendő gyermeked genetikai állományát ellenőrzik. Általában a terhesség negyedik hónapjának vége felé kerül rá sor, és két hét múlva van eredmény. Többnyire a Down-kór gyanúját hivatott eloszlatni, de más genetikai rendellenességekre is fényt deríthet. Hogy valami móka is legyen az egészben, szinte teljes biztonsággal megtudhatod, fiút vagy lányt vársz-e.

Nemcsak nagyon drága beavatkozás, de enyhe kockázatot jelent magára a terhességre - magyarán elvetélhetsz. Tehát szíre-szóra nem végzik, csak olyan nőknél, akiknél okkal gyanítják, hogy magzatuk genetikai veszélyeztetettsége átlag feletti. Az a szokás, főleg mert a biztosítók így rendelkeztek, hogy amniocentézis csak annak jár, aki szüléskor átlépte a 35 éves kort vagy idősebb, illetve ha a családban előfordultak genetikai rendellenességek. Ha amniocentézisre jelentkezel pusztán mert fúrja az (oldaladat, hogy milyen nemű a gyereked, kíváncsiságod meghaladja az egészséges mértéket mind a magad, mind a baba vonatkozásában.

A vizsgálat abból áll, hogy az orvos tűt döf a hasadba, ezen belül a méhedbe, hogy leszívjon némi magzatvizet. Ezt aztán laborban tenyésztik az elkövetkező tíz nap vagy két hét folyamán. Jól sejted, mekkora tű kell. Ha elájultál, nyugi: arra ocsúdsz, hogy jó tanácsainkkal és biztató szavainkkal ezen a próbatételen is átsegítünk. *ígérjük, hogy a magzatvízvizsgálat a vártnál kevésbé lesz rémes.*

Akinek amniocentézist javasolnak, mind fogvacogva néz elébe. Tapasztalatból tudom, mert az első terhességemnél ott feküdtem már az asztalon, steril lepedők alatt, fertőtlenítővel bekent hassal, mikor nem bírtam tovább. Zokogva feltápászkodtam, visszabújtam a ruhámba, és megfutamodtam a vizsgálat elől. Mármost példám követésére bujtogatlak, hogy merő gyávaságból elzárkózz a tények elől, melyek ismeretét orvosod jónak látja? A világért se tenném. Csak empátiámnak adom tanújelét irántad, aki félve gondolsz a beavatkozásra.

Három okból reszketünk a magzatvízvizsgálattól. Az első, hogy azt hisszük, fájni fog, mint a fene. A második, hogy genetikai tanácsadóinkat és orvosainkat törvény kötelezi, figyelmeztessenek az egészséges magzat esetleges elvesztésének egészen csekély veszélyére. A harmadik, legkeservesebb, hogy ha a magzatvízvizsgálat kiderítené babánk genetikai rendellenességét, ránk hárul a döntés, hogy megszakíttatjuk-e a terhességet vagy nem. Ennél súlyosabb dilemma elé aligha kerülhet egy pár, a gondolatától is megdermedünk. Hiszen ha feltétlenül abortuszellenes vagy, minek egyáltalán az amniocentézis? Hogy lélekben felnőjél a helyzethez?

Készülsz felvágni az ereidet, úgy kétségbe ejtettelek? Akkor sietve közlöm megnyugtatásodra, esélyed, hogy tökéletesen ép gyereket hozol a világra, egyenesen pazar, főleg ha negyven év alatt vagy. De negyven fölött is pártol a jó szerencse. Apám mondta, mikor 39 éves fővel, a negyedik terhességem idején keseregtem neki: „Ilyen tétet a hét minden napján megjátszanék a lovin." Az amniocentézistől minden valószínűség szerint annyit várhatsz, hogy felold a babával kapcsolatos balsejtelmeid egynémelyike alól. Bárcsak biztosíthatnálak, hogy a jó magzatvíz-vizsgálati eredmény után elégedetten dőlhetsz hátra, de sajnos nem így működik a dolog. Miután a Down-kórt más, ***kimutatható*** genetikai rendellenességekkel egyetemben törölted ag-gódnivalóid listájáról, egy csapásra tartani kezdesz nyúlszájtól, tűzfolttól, miegyébtől. Jobb, ha hozzászoksz. Hiszen a terhességgel, mint tudod, az aggódás síkos lejtőjén indultál el, azon meg nincs megállás életed végéig.

Akkor térjünk rá arra, hogy fáj-e. A válasz: igen, kicsit. (Közbevetném, hogy mióta szültem, röhögnöm kell ennyi bibin, de hát hozzátok, „szüzekhez" szólok. Túl a szülésen másképp áll az ember lánya a fájdalomhoz.) A beavatkozásnak inkább a cidri-, mintsem a fájdalomindexe, magas. Némelyik orvos felajánlja, hogy novokaininjekciót kaphatsz a hasadba, mielőtt a nagy tűvel megszúr. Mások így érvelnek: „Minek két szúrás, ha meg lehet úszni eggyel is?" Megmondom: a novokainos tű öt centi hosszú és hajszálátmérőjű, az amniocentézishez használt megvan bő tizenöt centis és jóval vastagabb. Senki nevében nem akarok nyilatkozni, de engem megnyugtatott az a kis novokain. Mikor Amy barátnőm esett át amniocentczisen, bementem vele, fogtam a kezét. Ő a nagy tűt választotta novokain nélkül, és meg se nyikkant. Ez egybevág azzal, amit sok barátnőmtől hallottam - érzed a szúrást a bőrödön, aztán annyi. Esküsznek, hogy semmit nem érzel belül, az anatómia felől nézve ez nem badarság, hiszen az érintett szervekben nincsenek idegek. De ha valamilyen kellemetlenségre ellenszert osztanak, előre állok a sorban.

Az amniocentézis után hozzávetőleg olyan állapotban távozol, amilyenben érkeztél, legfeljebb nagy megkönnyebbülés és az érzelmi igénybevételt követő hullafáradtság néz ki neked. A barátnők, én no meg az orvos azt ajánlják, eredj haza, és bújj ágyba. Fogalmam sincs, hogy a baba épségét befolyásolod-e ezzel,de ki merem jelenteni, azok után, amin keresztülmentél, bőven megillet, hogy egy napig szappanoperákat bámulj. Élj az alkalommal, mert terhességed kivételes napjainak egyike, mikor az egész világ egyetért, hogy kímélned kell magad.

**Chorionboholy-biopszia**

Ezt az eljárást én szemeltem ki magamnak. Három terhességemben a chorionboholy-biopszia viszonylag új módszeréhez folyamodtam. A chorionboholy-biopszia, amely nagyjából ugyanazokat a genetikai rendellenességeket szűri ki, a nyitott gerinctől eltekintve, mint az amniocentézis, azzal keltette fel az érdeklődésemet, hogy a vizsgálatot a terhesség tizenegyedik vagy tizenkettedik hetében végzik el, és már huszonnégy óra múlva megvan az eredmény. Az amniocentézis egyik legfőbb hátránya, hogy az ötödik hónapban tudod meg, hányadán állsz. Gyakorlatilag félidős vagy, már megmozdult benned a gyerek, különösen hátborzongató döntés, ha ekkor szakíttatod meg a terhességed. A chorionboholy-biopsziánál viszont már hetekkel azelőtt kész a vizsgálat meg az eredmény is, hogy bárki tudhatna a terhességedről.\* Bárhogy döntesz, a család és a baráti kör nem szólhat bele.

A chorionboholy-biopsziát ultrahangvizsgálattal egybekötve végzik. A terhességed elején tartasz, tehát sok vizet itatnak veled a beavatkozás előtt, aztán egy technikus ultrahanggal megnézi, a repedésig teli hólyagod nem takarja-e a képet, ha takarja, kipisilhetsz valamicskét. Miután a technikus megállapította az embrióról, hogy hány hetes, hogy él, hogy látszatra ép, dologhoz lát a chorionboholy-biopsziára képesített orvos. A lábad kengyelbe kerül, mint a méhszájkenetnél, az orvos egy Betadin nevű, barnás fertőtlenítőszerbe mártott, gigászi vattapálcával megtisztítja a hüvelyedet és a méhszájadat. Általában ez a leg-

*\* Viszont vetélést okozó hatása 4-5-szöröse az amniocentézisének. -* **A szaklektor.**

kellemetlenebb mozzanat: mintha dörzstörülközővel pucolnának odabenn.

Ha már patyolat tisztára takarítottak, az orvos asszisztense külső „ultrahangmikrofonnal" betájolja a babát és a chorion-bolyhait, amik a lepényen ágaskodnak. Az ultrahangos képet figyelve az orvos nagyon vékony műanyag csövet dug fel a parányi méhszájnyíláson a méhbe. Ha a képernyőn azt látja, hogy boholyhoz ért, a csőbe felcsúsztat egy tűt, és parányi mintát vesz. Tapasztalatom szerint ez az egész nem jár fájdalommal. Még a cidriindex is viszonylag alacsony, mert a baba látványa annyira lenyűgöz, hogy minden másra fütyülsz.

A harmadik chorionboholy-biopszia után elég erősen véreztem, és meg tudtam volna ölni az orvost meg magamat is. Az előző két esetben pecsételő vérzést észleltem csak, addig jár a korsó a kútra, míg el nem törik, gondoltam. Telefonáltam az orvos rendelőjébe, makogás telt csak tőlem, úgy megbénított a félelem, de ott kedvesek voltak, biztosítottak, előfordul ilyesmi, nem lesz semmi baj. Nem is lett, és másnap, mikor telefonon közölték 39 éves fejemmel, hogy egészséges kislányt várok, kis híján hátrabukfencet vetettem örömömben.

Az eljárás máig vita tárgya szülészkörökben. Mivel viszonylag új, egyelőre kevés orvos szerzett vele annyi tapasztalatot, hogy ne tartsa túl kockázatosnak. A helyedben kikérném az orvosom véleményét a genetikai vizsgálat lehetséges módozatairól, és vele közösen döntenék. Ez a vizsgálati módszer rohamosan fejlődik, de adódhatnak gubancok, különösen az élenjáró oktató és kutató kórházak berkein kívül. Néhány éve például felmerült, hogy az embriókorukban chorionboholy-biopsziával vizsgált babák emiatt kéz- vagy lábujj hiánnyal születhetnek. Ehhez nem szólhatok hozzá, nem vagyok szakmabeli, de hadd osszam meg veled friss értesülésemet. Újabban az okosok azt szorgalmazzák, hogy kicsit később kerüljön sor a vizsgálatra az idáig üdvösnek tartott időpontnál, a kilencedik hét helyett inkább a tizenkettedikben. Így sikerrel kivédhető a baba végtagjaira leselkedő veszély. Mindazonáltal fenntartom, hogy te döntesz, a férjed és az orvosod bevonásával (és hátha van barátnőd is, aki milliomodszor türelmesen meghányja-veti veled a dolgot). Hozzátenném, azért vállaltam az amniocentézisnél szívesebben a chorionboholy-biopsziát, mert olyan orvos végezte rajtam, aki két nagy kórházban is oktatja, és több ezer ilyen beavatkozást tudhat maga mögött. A praxisa amniocentézisre és chorionbo-holy-biopsziára szakosodott. Aligha bíztam volna meg benne ennyire, ha átlagos szülész-nőgyógyász, aki mellesleg nagy néha egy-egy biopsziába is belekóstol. Ha e mellett az eljárás mellett döntesz, nyomozd ki, tifelétek melyik orvos a legsikeresebb és a legtapasztaltabb benne, és csakis hozzá fordulj.

A chorionboholy-biopszia, akárcsak az amniocentézis, országvilág előtt felhatalmaz, hogy egész nap magazinokat nézegess vagy tévézz az ágyban. Te is meg a méhszájad is le vagytok strapálva, a lelked meg talán ennél is megviseltebb, pihenjétek ki magatokat.

**Alfafetoprotein-próba (AFP)**

Ezt a vizsgálatot elsősorban a gerinc rendellenességeinek szűrésére végzik. A magas AFP-érték velőcső-záródási rendellenességekre (koponya, gerinc, hasfal) utalhat, az alacsony pedig esetleg a Down-kór kockázatát növeli. Kimutatja, hogy a gerincoszlop és az agy fejlődése normális-e. Újabb vérvizsgálat mindenkinél kötelező a terhesség 16. betöltött hetében, hepatitis-B-szűréssel együtt. Ha az alfafetoprotein-szint gyanúra ad okot, amniocentézist szoktak javasolni akkor is, ha a nő nincs még 35 éves, és más genetikai rizikóról nem tudnak nála. Tanulmányok születtek arról, hogy az új, „háromfaktoros" AFP-próba statisztikai összefüggést igazol az alfafetoprotein bizonyos értékei és a Down-kór között. Mindy barátnőmnél a vizsgálat eredménye nem volt biztató, végigkínlódtuk vele a két hetet, míg az amniocentézis eredménye megjött. A kisbabája nemcsak genetikailag bizonyult tökéletesnek, ritka gyönyörű leányzó. De a kínos várakozás heteit már fújhatjuk.

Fáj ez a vizsgálat? Csak annyira, mint minden vérvétel. De amniocentézist vonhat maga után, ami éppenséggel szintén nem a világ, viszont a cidriindexe magas. Ha gyanús az AFP-eredményed, még nem jelenti, hogy a babádnak bármi baja van. Úgy általában nem kell mindjárt a legrosszabbra gondolni. Kár levetned magad a hídról, ha az orvos további vizsgálatokat tart szükségesnek. A vizsgálat értékes figyelmeztetés, tessék elvégeztetni.

**Non stress teszt**

A vizsgálat elnevezése nem a te stresszes állapotodra céloz. Arról van szó, hogy a babádat figyelik meg természetes, stresszmentes állapotában, amint önfeledten lebeg a hordóhasadban. Merthogy hordóhasú leszel már, mire esedékes: rendszerint csak ellenőrzés, hogy a szülés kiírt időpontjához közeledve vagy azon túl jól érzi-e még magát a baba odabenn.

Szakasszisztens szokta végezni, mert az orvos rendszerint nem tülekszik a babád szívverését némelykor egy teljes órán át rögzítő, végeláthatatlan papírcsíkok böngészéséért, még ha neked lélegzetelállítóan érdekes is a műsor. A nővér vagy a technikus rászíjazza a magzatmonitor övét a hasadra, a mikrofonrészt a baba szívéhez minél közelebb igazítva. Aztán sarkon fordul, és ott hagy szálegyedül. ***(Sok nőnek szíves előrejelzés, hogy vajúdáskor mit várjon.)*** A vizsgálat kimutatja, hogy a baba szívverése megfelelően alkalmazkodik-e a mozgásához vagy a te esetleges méhössze-húzódásaidhoz. A szülés várt időpontjához közeledve vagy azon túl az orvosok meg akarnak győződni arról, hogy a baba nem feledkezett-e ott a vendégségben, nem kellene-e kifelé noszogatni. Jó esély van rá, hogy ilyen vizsgálatot sosem végeznek nálad, csak azért hozom szóba, nehogy izgulj, ha az orvosod előírja.\*

\* *Magyarországon a 35-36. héttől hetente kötelező, túlhordásban másnaponta. -***A szaklektor.**

Mellesleg jó alkalom, hogy behozd lemaradásodat az olvasás terén.

Nálam mindig úgy volt a non stress tesztnél, hogy a gyerekem aludt, mint a tej, engem meg gyümölcslével itattak, hátha a cukorszint-emelkedéstől virgonckodni kezd, aztán megböködték a hasamat is ébresztőül a kis drágának. De egy rossz szavam se lehet rá, mert a lusta gyerek olyan teddide-teddoda féle, és a négygyerekes szülő hovatovább méltányolja ezt a személyiségjegyet.

**Súly mérés**

Szóval a súlymérés szerinted nem orvosi vizsgálat? Tessék, perelj be. Akkor is igaz, hogy valahányszor felkeresed a szülészedet, ráállítanak a mérlegre, és ebből következtetnek a magad meg a babád egészségi állapotára. Úgyhogy a könyvnek ebben a fejezetében szerepeltetem, és jó napot.

Ha a terhességed alapvetően sima ügy, a legkínosabb orvosi beavatkozás, amit el kell tűrnöd, a súlymérés lesz. A különben szív vidító terhesgondozásban ez az egy mozzanat rettentett el mindenkor, mert mindig többet gyarapodtam annál, mint amit kívánatosnak véltem. Ha két szeánsz között csak egy kilócskát szedtem fel, ragyogtam a büszkeségtől, de ha két-három kilóval lettem több, úgy éreztem, nincs semmi önuralmam, képtelen vagyok terhes asszonyi gerjedelmeimet kordában tartani. Aztán két-három terhesség után felfigyeltem valamire, amit a barátnőim is mondtak: csekély ingadozásokkal nagyjából ugyanannyit hízunk minden terhességnél, függetlenül attól, hogy mennyit mozgunk vagy mi az étrendünk. Másképpen szólva, mikor Jeremyt vártam két kisgyerek, teljes munkaidő és gyér kosztolás mellett, a súlyom ugyanannyit nőtt, mint Jamie-nél, holott akkor négy hónapig nyomtam az ágyat, és a terhesbibliák előírásait betartva egyetlen gramm fehérjét, szénhidrátot és kalciumot se mulasztottam. Arra jutottunk, hogy minden női szervezetnek megvan a maga egyéni stílusa a terhességben. Akár az a stílusod, hogy behemót leszel, akár az, hogy 5 kiló jön rád, terhességről terhességre megmaradsz mellette.

Ebből kiindulva azt javasolnám, ne vedd olyan tragikusan a súlyodat. Persze ha kilenc hónapig habos tortát falsz, bízvást akkora leszel, mint egy ház. De ha csakis az éhséged csillapítod a lehető legtartalmasabb ennivalóval (amibe belefér egy-egy csokoládés, sütis kilengés), lényegében annyit fogsz hízni, amennyi rendeltetett neked, és ez minden gyerekednél állandó marad.



A terhességet mindig is isteni felmentésnek tudtam a test-edzés alól. Ezért aztán ez a fejezet a többinél is önfe-jűbb, szót ejt olyan gyakorlatokról, melyek soha eszedbe se jutnának, és kesztyűt dob annak a mostanában dívó felfogásnak, hogy egy nő, míg gyereket hord, maratoni futásban is csúcstartó legyen.

Ne érts félre, nem vagyok testedzésellenes. Élek-halok a fit-neszért. Ha nem várok éppen babát, kocogok, súlyzózok, beszállok a környék mindenféle hóbortjába a kick-boxtól a szobabicikliig. De megingathatatlan elvem, hogy ***ha jól akarsz csinálni valamit, arra koncentrálj.*** Jelenleg az a célod, hogy egészséges csecsemőt hozz a világra úgy, hogy közben magadnak se árts mértéken felül, tehát ezt tartsd mindenkor szem előtt. A munkád, a többi gyereked ellátása meg az élet egyéb dolgai épp eléggé megterhelnek (főleg ha tizenöt kilót is cipelsz mellé pluszban). Üres óráid vannak, mint Shannon színész barátnőmnek, aki nem léphetett fel hasasan? Szánd hímezgetésre, fotóalbumaid rendezésére, CD-gyűjteményed katalogizálására, mert borítékolom, hogy a szülés után ezekkel jóvátehetetlenül elkéstél.

Íme a fő okok, melyekre hivatkozva a barátnők eltanácsolnak az aerobikklubtól a terhesség alatt:

Túl fáradt leszel.

Pocsékul áll a dresszed.

Úgyis meghízol.

A testedzésnek semmi előnyét nem látod a szülésnél.

Veszélyeztetheted a terhességet.

Talán nem veszélyezteted a terhességet, de (isten ne adja) bármi baj lesz, az idők végezetéig azon rágódsz majd, hogy nem az edzést kell-e okolni.

„Kilenc hónap oda, kilenc vissza": ha a fejedre állsz is, ezt a pályát futja be a súlyod. (Egy-két hónappal több vagy kevesebb az ereszkedő ágon nem számít.)

Rögeszmés gyakorlatozásunk annak tükre, hogy képtelenek vagyunk helyt adni a tényeknek, elfogadni azt, ami természetes.

Sejtem, milyen felforgató nézeteket hangoztatok. Orvosok, fitneszguruk, terhességüket végigatletizáló nők rohannak majd rám kivont ásványvizes palackkal. De olyan szenvedéllyel vallom álláspontomat, hogy állok elébük. Tisztában vagyok vele, hogy sokatok menten lehurrog, pláne ha egészen friss terhes. Csak rajta, de kérlek, olvassátok el ezt a fejezetet, ha másért nem, azért, hogy jól elverhessétek rajtam a port. Hátha a végére meggyőzlek.

**1. Túl fáradt leszel**

Ha a kora terhesség agytikkasztó fáradtsága utolért, minek szaporítsam a szót. Akkor már tudod, milyen az ágyad szélére telepedni, hogy bekösd a cipőd, aztán két óra múlva ocsúdni. Már lemondtad a bajnokságot ebben a szezonban, nyárig haladékot adtál magadnak. Már bóbiskoltál szégyenszemre az értekezleten, és leszédültél kis híján a székedről.

Ha olyan vagy, mint mi az első terhességünk idején, fogadkozol, hogy az első három hónap után igenis visszamész aerobikozni. Mint mi, némán eszed magad, micsoda puhány vagy, felveszel egy vacak kis terhességet is. Meggyőződésed, hogy más nők

akik „jobbak" - hajnalban kipattannak röpke 10 kilométert futni, nem pedig rókáznak, hogy utána egy teljes vekni kenyeret eltüntessenek. Barátném, van egy hírem: még a születetten hosszú, izmos lábú, égboltnyi tüdejű, kigyúrt csajok is el szoktak petyhüdni meg hízni a terhesség alatt. Ha mégsem, a mikroszkopikus kisebbségbe sorolandók, vagy a gyereküket is meg magukat is hallatlanul értékes tápanyagoktól és pihenéstől fosztják meg.

Halld korunk nagy felismerését: Ha fáradtnak érzed magad, érts belőle, és pihenj. Pont tőlem álszentség volna a nem terhes testedzésfüggők ostorozása, de megkondítom a vészharangot akkor, ha a szervezetedben egy másik emberi lényt növesztesz. Egyetlen iciri-piciri petéből, amit születésedtől hordozol a testedben, meg a férjurad által rögtönzött egyetlen iciri-piciri spermából te hozol létre egy teljes embert, értve ezen kezet, lábat, szívet, tüdőt, de még az Ödön bácsi nagy, kajla fülét is. Ha szerinted ez nem fárasztó, hős asszony vagy, és lehetőleg kerülj el.

A barátnők azt tanácsolják, hogy amikor csak teheted, a terhességed alatt aludj. Ilyen lazaság aztán évekig nem lesz.

**2. Pocsékul áll a dresszed**

A harmadik hónap magasságában valószínűleg ismét megszáll a tetterő. Nemhogy visszatér a régi, talán még fokozottabb is, mint a terhességed előtt. Csodanő-trimeszternek szoktam nevezni ezt az időt. Valószínűleg elmúlik a hányingered. Újra érdekel a szex (a barátnők jelzései szerint nagyon is). Netán folytatnád a testedzést ott, ahol abbahagytad.

A fiók aljáról előkotrod tehát régi dresszed, és felpróbálod az edzőtermi repríz előtt. Eközben belepillantasz a tükörbe. Megfordul veled a világ. „Ki ez a vizenyős rém?" Rádöbbensz, te vagy, és visszabotladozol az ágyadhoz, hogy ráalélj.

Elő a gyilkos őszinteséggel. Mindannyian tudjuk, a tornadressz létjogosultsága, hogy a testünket fitogtassuk benne. A gyártók megesküsznek, a tapadós lycra csökkenti leginkább a légellenállást, és miért ne hinnénk nekik. De legtöbbünknek, akik utoljára az elemiben futottuk az ötven métert, ez a szempont igazából mellékes. Azért hordjuk a nyúlós-tapadós kis izéket, mert úgy gondoljuk, jól áll.

A csábmez többé nem azonos önmagával, amint terhes cicit, terhes hasat, terhes csípőt, terhes térdet, terhes felkart gyömködnek belé. Ha nem hiszel nekem, kölcsönözz ki terhestorna-videót. Nem akarok undokoskodni, de ezeken minden nő dagadozik és feszeng. Holott ők ***az élmezőny,*** akik a stúdióban elég csinosnak találtattak a kis csíkos dresszükben! Azok a sorstársnőink, akik besötétítenek, mielőtt öltözködnének, nehogy látniuk kelljen magukat, természetes szülésbe is készségesebben bocsátkoznának, mint hogy állapotukat spandexban villogtassák.

Láttam konok terhes nőket, akik a férjük pólóját húzták a tornadresszre álcának, de én inkább duzzogok, és hagyom az egészet.

**3. Úgyis meghízol**

Nem tudom, te hogy vagy vele, én, míg gyúrok, azt a két kiló pluszt nyesegetném örökösen a fenekemről, ami a combtövemet súrolja. Mesélhetsz nekem endorfinról, feltöltődésről, érrendszeri tréningről, fenntartom, ha cukormentes Orbit- és Marlboro-diétára fogva egytől egyig csúcsmodellek lehetnénk, szép hazánk tornatermei máról holnapra becsukhatnának, viszont megugorna a hamutartó- és a fogyókúrásitalpor-kereslet.

A terhesség arról szól, hogy belátod, a tested egyelőre babagyár. Bővülnie kell, hogy a baba kényelmesen elférjen. Eleget kell tennie a biológia parancsának, amely a fajt nem hagyja éhen veszni, zsírraktárról gondoskodván a babának, legyen pótvacsora, ha az apja vaddisznó nélkül térne meg a vadászatból. A testedzés fanatikusai ezzel szegülnek szembe. Hát nem érted, hogy a természet dolgát nehezíted a zsírégető mániáddal? Minek gályázz, ha csúcsmodell még egy évig biztosan nem, és később is aligha lehetsz?

Feltűnt nekem, hogy a terhestorna-videók nagyon nyomják az egészen kis súlyok emelgetését a kar és a felsőtest feszessége érdekében. Muszklis terhes nőt életemben nem láttam, azt kell hinnem, azért az egész cécó, hogy valamennyi izomtónus megmaradjon, és a szülés után hamarabb jöhessen formába a delikvens. Nem doktoráltam élettanból, de személyes tapasztalatom azt sejteti, a kilós súlyok vagy a konzervek emelgetése napjában hússzor nemigen befolyásolja karunk erejét a szülés után. Ha két konzervvel biztosítható a terhes nő izomtónusa, a hapsi az edzőteremben miért nyüstöl két tízkilós súlyzóval nem terhes állapotomban?

**4. A testedzésnek semmi előnyét nem látod a szülésnél**

Napjaink logikája szerint a testedzés növeli az erőt és az állóképességet, a szülés erőt és állóképességet követel, tehát a testedzés nyilván felkészít a szülésre. Értelmesen hangzik, nemde? Tőlünk ellenben megtudhatod, hogy nem így működik a dolog. A vajúdás ***önkéntelen*** izom-összehúzódások (véget érni nem akaró) sorozata. A méh kapuját, a méhszájat hivatottak hozzávetőleg 10 centire kitágítani. Ezen a nyíláson préseli ki aztán gyerekét az anya.

Végezhetsz felüléseket szünet nélkül egy teljes hétig, a méhed fikarcnyit sem erősödik tőle. A méhed a felülésnél igénybe vett izmok sáncán belül helyezkedik el, a kósza jóslófájásokat leszámítva nem sokat ugrál, elvan a maga dolgával. Ha netán ismersz olyan gyakorlatot, amitől a méhszáj szélsebesen szezámként tárul, el ne titkold előlem.

Nyújthatsz, bokszolhatsz, súlyzózhatsz továbbá, amennyit csak akarsz, nem sok hasznát veszed, mikor tolnod kell. Ha mindenképpen gyakorolni akarod előre, milyen lesz kinyomni a babát a méhedből, székelj szorgalmasan, mert talán ez áll a legközelebb ahhoz, amit szüléskor fogsz érezni. De amúgy nem használ se neked, se a terhességednek az olyan tréning, amelynek során folyton lefelé kell nyomnod olyan nyögés kíséretében amely legtöbbünknek a tolást idézi. Az orvosok zöme egyetért abban, hogy a levegő visszatartása, illetve a nyögés, miközben megfeszítjük egy izmunkat, egyaránt káros az anyára és a gyerekre. Nyilván mert a vérnyomásod az égig szökik, a magzatnál pedig átmeneti oxigénhiány lép fel.

Sok barátnőm vajúdásának és szülésének voltam tanúja, és mindannyiszor nagyon érdekesnek találtam, mennyire nem a kondíciójuktól függ, hogy könnyen szülnek-e vagy sem. Egyik barátnőm vígan cigizett, míg ki nem derült, hogy terhes, aztán vígan zabált a szülés napjáig. Három-négy óra hosszat vajúdott, és percek alatt kitolta a babát. Egy másik barátnőm futóbajnok volt az egyetemen, és később is tartotta a formáját. Negyven órát vajúdott, és mindössze négy centire tágult. Laikus szememnek már-már úgy tűnik, minél lazább, minél kevésbé kötött egy nő izomzata, annál könnyebb a babának kibújni belőle. Van némi pátosza az egésznek, mert sok barátnő töri magát, hogy fitt és mozgékony maradjon, és nem szül simán, miközben jó néhány nő, akit már előre tör a frász, hogy nem fogja bírni a szülést, mert fitneszprogramjába csak a frizsider gyakori nyitogatása fért, kellemesen meglepődik a szülőágyon nyújtott káprázatos teljesítményén. Ez is bizonyítja, hogy nincs igazság a földön.

**5. Veszélyeztetheted a terhességet**

Most csakis a magam nevében szólok. Lehet, hogy az egyedüli nő vagyok a planétán ilyen tapasztalattal, mely esetben légy irántam elnézéssel, és verd ki a fejedből az egészet. Négy terhességemből kettő legelején ragaszkodni akartam szokásos futásomhoz és súlyzózásomhoz, és mind a kétszer megsínylette a méhfal és a méhlepény illeszkedése. A jelek szerint a nehéz súlyok emelgetése a kelleténél nagyobb nyomást gyakorolt a méhemre. Kétszer sírtam át napokat az ágyban holtra rémülve, míg el nem állt a vérzés. Ki tudja, mennyire veszélyeztettem a gyerekeimet? Istenemre, féltem megkérdezni az orvosomtól — pontosabban féltem a válaszától. Csak annyit tudok, hogy az orvosom a gyógyulást többszörös ultrahangvizsgálattal követte nyomon, és megkönnyebbült, mikor látta, hogy a vérömleny eltűnik, tehát azt kell hinnem, ő is aggódott némileg.

Mondhatod erre, hogy csak túlerőltettem magam, elég lett volna változtatnom az edzésterven ahelyett, hogy hagyom a fenébe. A jelenleg érvényes bölcsesség értelmében a terhes nő folytathatja szokott sportját, csak új, nehezebb programtól tartózkodjon. Nyíltan megvallom neked, fogalmam sincs, hogyan lehet mértékletesen edzeni. Ha nem hajtok az erőnlétért meg a csínért, akkor minek az egész? Ilyen tétnél nem akartam tovább próbálgatni, hogy mennyi a sok. És van egy pont, amikortól a könnyű testedzés önámítás, amiből nem kérek.

**6. Talán nem veszélyezteted a terhességet, de**…

ha (isten ne adja) bármi baj lesz, az idők végezetéig azon rágódsz majd, hogy nem az edzést kell-e okolni

Mikor teherbe esünk, mániánkká válik, hogy a terhességet óvjuk. Mozgósítjuk testünket-lelkünket, mert babszem korától szeretjük a babánkat. Tragikus dolog, de nem minden terhességből születik egészséges gyerek. Az örömmel fogadott terhességet legfőképpen a vetélés veszélye árnyékolja be. Gyakoribb, mint hinnéd, a megállapított terhességek mintegy 10 százaléka szakad meg, bizonyos anyai életkor alatt és felett a kvóta még magasabb. A vetélések túlnyomó többsége a terhesség első harmadára esik. Széles körben elterjedt nézet, hogy a vetélések úgy 80 százaléka magzati rendellenességre vezethető vissza. Ezért mondják olyan gyakran a frissen elvetélt nőnek (akit ez vigasztal a legkevésbé): „Ne bánkódjon, kedves. A természet kirostálja a selejtet."

Széles körben elterjedt nézet az is, hogy a sport, a közösülés, a székről ugrálás ***nem*** okoz vetélést. Ezek szerint a nagyjelenet, mikor Rhett Butler letaszítja Scarlett O'Harát a lépcsőn, ő meg elvetéli a gyermeküket, biológiailag humbug. Kétségtelen, ha 17 éves vagy és kimaradt a vérzésed, mégoly kitartó ugrabugrával, hüvelyöblítéssel és hő fohásszal sem vethetsz véget a terhességnek. De olyan nőknél, mint én, akik időlegesen véreztek vagy hormonkezelést kaptak, hogy teherbe essenek, ebben már nem vagyok annyira biztos. Ha a gyakori testedzésnek és a közösülésnek az égvilágon semmi köze a vetéléshez, miért rendel oly sok kiváló orvos „teljes nyugalmat" (értsd szextilalmat), mikor a terhes nőnél megnő a vetélés kockázata?\*

Felteszem a nagy kérdést: Honnan tudod, hogy a terhességed nem teljesen stabil, míg túl nem hajtod magad, és meg nem történik a baj, mint velem, mikor a súlyzózás után vérezni kezdtem? És ha elveszítem a babát? Az orvosom talán megesküdött volna a gyerekei életére (habár kétlem), hogy a vasgyúrás és a vetélés merő véletlenségből estek egybe, de kizárt, hogy száz százalékig elhiszem neki. Persze hogy nem, hiszen máig azon rágódnék egyfolytában, hátha jobban kellett volna kímélnem magam, több tekintettel lennem a terhességemre. A vizes lepedőt amúgy is könnyű magunkra húznunk, ezért az-tán ahogyan egy méter távolságot tartok a mikrohullámú sütőtől, míg megy (tudom, következetlenség, bezzeg milyen karakán vagyok hajfestés dolgában, elnézést), mert a tudomány sem tévedhetetlen, és hátha mégis káros a sugárzás, nem is edzek terhesen, biztos, ami biztos. Kilenc (tíz) hónap, meg amit ráadunk a felépülésünkig, igazán nem nagy szünet a kőkemény edzésben, pláne ha a lelkiismeretünk tiszta marad. Megszolgált szabadságnak is felfoghatjuk.

*\* Talán mert fél a pertől. —****A szaklektor.***

**7. „Kilenc hónap oda, kilenc vissza": ezt a pályát futja be a súlyod, ha a fejedre állsz is**

Egyesek utálni fognak, amiért ezt mondom, mások hálás megkönnyebbüléssel veszik az adást. A megoszlás várhatóan a következő: ti, akik nemrég estetek teherbe, utálni fogtok, amiért szerintem csak ilyen sokára lehettek ismét önmagatok, majd másfél év elformátlanodásba beletörődni végtére is nem semmi. Ti viszont, akik nemrég szültetek, hálás megkönnyebbüléssel zártok szívetekbe, mert ráébredtek, nem szégyenletes kivételek vagytok, mikor négy hónappal a szülés után nem megy rátok a kedvenc cuccotok. (Ne gyertek a barátnővel, aki a farmerjában hagyta el a kórházat. Tudom, vannak csodák, de mezei halandónak okosabb nem bekalkulálni őket. Megnyugtatásul gondoljatok az eszményi nő lappangó evészavaraira.)

Átlagos méretű baba esetén szüléskor és röviddel utána öthat kiló megy le rólad. Ha olyan vagy, mint Monique barátnőm, a vízvisszatartás miatt két és fél kiló huszonnégy órán belül visszajön. Az elkövetkező hétben három-négy kilónyit kipisilsz és kiizzadsz, vagyis marad rajtad öt-nyolc pluszkiló a terhesség előtti súlyodhoz képest. Ha Lisa barátnőmhöz hasonlítasz, akár húsz betolakodott kiló is párnázhatja csontocskáidat.

Ennek a túlsúlynak biológiai oka van. A legnyilvánvalóbb és legnyomósabb tényező az evés. Pontosabban azt a kérdést érdemes feszegetni: Miért vagy annyival éhesebb a terhesség és a szoptatás alatt? Az egyik lehetséges válasz, hogy tartalmasabbá kell válnod, hogy táplálhasd a babát, míg növekszik odabenn, aztán meg kinn. A szülést követően igényelhetsz többletkosztot azért, hogy a tested erőre kapjon a terhesség és a szülés után, mert egyik sem kimondottan üdülés. Nagyon bosszant, hogy „a hízás" szitokszó, ez csupán arra vall, hogy nem érjük fel ésszel a súlygyarapodás és -vesztés magasabb szempontjait.

Kísérletképpen nekiveselkedtem a fogyásnak, mikor a negyedik gyerekem hathetes volt. Előző szüléseim alkalmával négyhat hónapig türtőztettem magam, de csaknem hét év szakadatlan másállapot, illetve szoptatás után úgy döntöttem, elválasztom a babát, és semmitől sem riadok vissza, hogy visszanyerjem az alakomat. Gyúrtam, mint az őrült.

Mit mondjak — akármilyen keményen edzel, én túltettem rajtad. Futottam, falat másztam, kondiztam legalább hatvan, de még gyakrabban kilencven percet minden hétköznap. Súlyzóztam olyan trénerrel, aki csak akkor volt elégedett, ha az erőfeszítéstől a csillagokat láttam és hangosan nyögtem. És fogytam is igen szép ütemben, a régi alakom mégsem tért vissza igazából, míg a gyerekem el nem múlt kilenc hónapos.

De itt van Amy barátnőm, akit a babája meg az utazgatás a férje munkája miatt annyira lekötött, hogy csak majd egy évvel a szülés után állhatott neki az edzésnek. ***És ő is visszanyerte az alakját hozzávetőleg kilenc hónappal a szülés után.*** Valami varázslat megy végbe ez idő tájt, a tested végre kész megszabadulni a hónod alá, a lábad közébe, a derekadra rakódott hájtól. Amint nem eszel úgy, mint egy terhes vagy szoptatós nő, a kilókat is ledobod. Kivéve persze, ha túl a kilenc hónapon még szoptatsz. Mondják, hogy a szoptatás rengeteg kalóriát éget el, és ez igaz is, csakhogy a testedet meg arra készteti, hogy ragaszkodjon három-öt extra kilóhoz, a tejcsárda zavartalan működését biztosítandó. Az ég szerelmére, a melled önmagában többet nyom bő két kilóval, mint valaha! Tehát ne számíts a vonalaidra, míg a szoptatás fejezetét le nem zártad.

Az alakváltozás testedzéssel befolyásolhatatlan tényezője még az ízületeid meglazulása. Ahhoz, hogy a baba kiférjen, a medencecsontjaidnak széjjelebb kell válniuk. Vagyis ha a mérleg tanúsága szerint leadtál is minden fölösleget, nem feltétlenül férsz a régi farmerodba. Ez is csak idő kérdése. Nagyjából kilenc hónap, esetleg egy év elteltével a csontjaid a helyükre csúsznak.

A nők jól tennék, ha nem hitegetnék magukat azzal, hogy a szülés után hat héttel teljesen felépülnek. Ez merő képtelenség, és nagyon ártalmas, ha azt képzelik magukról, abnormálisak, csak mert másfél hónappal egy hamisítatlan emberi lény kihordása és megszülése után még nem találtak vissza régi önmagukhoz. Ilyen gyorsan nem térhetsz napirendre a dolog felett, és ne is várd, hogy úgy fess, mintha mi se történt volna. Ha a természet nem gondoskodna róla, hogy „kicsit terhes" maradj, míg a babád anyatejen kívül mást is el nem fogad, még elkóborolnál, és újabb terhességet szednél össze. Na látod, a természet tehet róla, és nem te, hogy terhes-macskanadrágban járkálsz öt hónappal a szülés után!

**8.** **Rögeszmés gyakorlatozásunk annak tükre, hogy képtelenek vagyunk helyt adni a tényeknek, elfogadni azt, ami természetes**

Figyelem, mászom fel a hordómra, mert az egész könyv alapfilozófiájáról készülök szónokolni. Az egész élet, ezen belül a terhesség legfőbb leckéje, hogy ***bánj jól magaddal.*** Ideje megértened, hogy a tested több, mint szórakozásod, érvényesülésed, önpusztításod eszköze. Arra való, hogy kisbaba fejlődjön benne. A természet bölcsen automata vezérlést telepített beléd, mert ha a magad kútfejére kellene hagyatkoznod, szépen volnánk. Neked annyi a feladatod, hogy szerényen engedsz, a természet gondoskodik a többiről. Bárhogy törd is magad, nem befolyásolhatod, hogy fiad lesz-e vagy lányod (hacsak nem hiszel a sperma centrifugálásban), nem te határozod meg, mikor születik a baba (kivétel a szülésindítás), a tested fölött végképp nem te rendelkezel. Gondolj bele, olyan nagy baj ez? Van fogalmad, hogyan kell egy babát összehozni? Ha a gyerekszülést diplomához kötnék, évmilliókkal ezelőtt kihalt volna az emberi nem.

Én úgy látom, hogy sok barátnő, aki eszelősen edz a terhessége alatt, voltaképpen a megbokrosodni vélt élete gyeplőjét próbálja visszakaparintani. Soha nem hitték volna, hogy a testük így kifordulhat magából, az érzelmeikkel nem bírnak, félnek a szüléstől és a szülői szereptől. Senki nem vethet rád követ, ha ismét kézbe akarod venni a dolgaidat, és ezért úgy teszel, mintha semmi különös nem történt volna. Emlékszem, a hetvenes években az LSD-vel kísérletezők ugyanezt játszották meg. Mondogatták magukban, hogy a delíriumot elhárítandó „normálisan" fognak viselkedni. Szó, ami szó, nem működött akkor sem, nem működik most sem. Gyúrhatsz heavy metálra, de ettől a tested fölött nem lesz több hatalmad. Végigkondizhatod a terhességedet, de áltatod magad, ha azt hiszed, ettől felsőbb rendű lettél. Ha jólesik a testgyakorlás, mert felüdít és élvezed, akkor mindent bele - a józan mértékig.

**Mire nem vonatkozik a kirohanásom?**

Phű. Most, hogy közhírré tettem alaptéziseimet a testedzésről, visszatáncolok egyben-másban. Iménti kirohanásom hevében elhallgattam, hogy a ***mértékletes*** testgyakorlás bizonyos formái elősegíthetnek két dolgot, a ***lazítást*** és a ***hajlékonyságot.*** Hasznos lehet a tánc, az úszás (már ha megkockáztatod a fürdőruha-viselést), a jóga és kedvencem, a séta. Felpörgeted velük a véred oxigéncseréjét, kiszellőztetsz túlhevülés és kimerülés veszélye nélkül. Mint már említettem, a terhesség hozhat stresszes pillanatokat, és ilyenkor okos dolog, ha valamilyen testi trükkel „kikapcsolod az agyad". Amúgy a terhesség a szervezetedet nagyon igénybe veszi, és mindenféle panaszt okozhat. Patti barátnőm a terhessége alatt nem volt oda a mozgásért, de harmadik terhességében szakedzőhöz vitte az ülőideg-bántalma (a gerincből fut lefelé a lábad szárán, és a terhesség alatt begyulladhat). Imponáló súlytöbbletet könyvelhetett el így is (legalább tizenhét kilót), de a háta javult. Ha kitartasz az edzésterved mellett, a legjobb tanács, amit adhatok, hogy lehetőség szerint vonulj ki a szabad ég alá. Kevesebb a tükör, kevesebb az izzadságszag (az émelygős terhes nő kényes orrának stiklijeiről fölösleges szólnom).

Sok terhes nő boldogan lubickol. A terhesség félidejétől rájössz, milyen jó is lebegni. Barátnőim elmondása szerint az úszástól nemcsak a szívük könnyebbedett meg, szünetet tarthattak a testük cipelésében is. A lebegés nekem is tetszett, de a habfürdőt előnyben részesítettem a helyi tanuszodával szemben. A séta is remek dolog, mert a keringésed felpezsdül tőle, meg az agyad is járhat közben. Vajúdáskor kivált remek, mert a baba ránehezedik a méhszájra, és lendíthet a táguláson. De erről később.

**Kegel-torna - nincs ennél fontosabb testgyakorlás**

A Kegel-torna a medencefenék izmait hivatott edzeni. Nem lá-tok le odáig, de annyit tudok, hogy a rendszeres kegelezés a terhesség utáni vizelettartás és nemi öröm szempontjából nagyon előnyös. Hogy miért válhat szükségessé a medencefenék tornáztatása? Mert a hüvelyi szülés szétfeszegeti, de nagyon.

A terhesség legsötétebb rejtelmei közé tartozik, hogy a hüvelyedre meg a környező szövetre milyen feszítés és megereszkedés vár. Azért övezi a dolgot mély titok, mert a nőket feszélyezik az ilyenfajta nyűvés következményei, úgymint ***inkontinencia*** és ***laza hüvely.*** Másként fogalmazva, egy nő, miután hüvelyi úton szült egy-két gyereket, netán megérhet olyat, hogy kicsit bepisil, ha tüsszent vagy szökdel, a kocogást meg egyáltalán nem bírja a hólyagja. A laza hüvely attól az, hogy megereszkednek falában az izmok, „lötyög" a partner hímvesszőjén, tehát bajosabb az orgazmus. Szerintem nem csoda, ha a legtöbb újdonsült anya inkább hallgat a medencefenekéről. Ki dicsekedne, hogy áztatja a bugyiját, és normál helyett extra tampont használ, de az is kicsúszik belőle minden tüsszentéskor? A női titokzatosság itt kész elvinni a balhét.

Szinte hallom a kínos feljajdulásokat és a hitetlenkedést. De ha a barátnőid nem mondják meg az igazat, hogyan kerüld el vagy orvosold a bajt? Rémhírt terjesztenék? Akkor a szülészek zöme miért nem rest annyit öltögetni rajtad a gátmetszés után, hogy „feszesebb" légy? Nem bevarrni akarnak odalenn, biztosíthatlak.

Tessék, így tanulhatsz meg kegelezni: Ülj a vécére, terpeszd a lábad, és szakítsd meg a vizeletsugarat többször egymás után.

Kegellel edzendő izmaiddal tartod vissza a pisilést. Míg tanulsz kegelezni, minden vécéhasználatkor gyakorold ezt a dadogósat. Ha megerősödtél és ráéreztél a dolog technikájára, felsőbb osztályba léphetsz.

A barátnők úgy tapasztalják, a dadogós önmagában nem elég a hüvelyizmaid formába hozásához. Kitartó feszítésükre kell edzeni. Tehát az összehúzom-megtartom Kegel-gyakorlatot sajátítsd el. Ajánlom a következőt: ha kocsiban ülsz, és piros a lámpa, próbáld összehúzni a hüvelyizmaidat, míg zöldre nem vált. Vagy a tévé előtt próbálkozz, hogy bírsz-e addig feszíteni, míg megy a reklám. Azért lélegezni se felejts el.

Onnan tudod, hogy jól csinálod az összehúzom-megtartom figurát, ha kicsit feszengsz és szorongsz. Amy és Sharon barátnőim egyetértenek velem, olyan ideges érzés belül. Még szédülhetsz is.

A terhesség vége felé esetleg nem klappolnak a Kegel-gyakorlatok. A lágy szövet a hüvelyedben és körülötte megduzzadhat, mert a baba nyomja. Ne zavarjon, ha úgy érzed, a kegelezés fabatkát se ér — csináld csak. A baba születése után azon nyomban láss neki újra, és tornázz életed végéig, amikor csak van rá érkezésed. Meg fogod köszönni, hogy beavattalak ebbe, a férjed (vagy valamennyi jövőbeni szexpartnered) úgyszintén.



Alighanem várandós vagy már, azért forgatod ezt a könyvet, és glóriával általlépnéd ezt a fejezetet. Elvégre csak tudsz valamit a szexről, ha itt tartasz. (Ámbár lehet, hogy nem eleget, azért tartasz itt!) De fennsőbbséged pünkösdi királyság, mert a legtöbb nő előtt néhány héten belül világossá válik, hogy a terhesség alatti szex meg a szokásos merőben más lapra tartoznak. Nyilván egyetértünk, hogy szexualitásunk testi is, lelki is, ez a rendje. Sőt az igazán jó szex inkább lelki, mint testi, nekünk, barátnőknek legalábbis. Nem mondok neked újságot azzal, hogy a terhes nő teste viharos átalakuláson megy keresztül, és az érzelmi zűrzavar ettől nem marad el. E változások igencsak befolyásolni fogják viszonyulásodat a szexhez, a férjedét szintúgy. Nem vagyunk egyformák, lett légyen szó „terhesszexről" vagy egyébről, de adott esetben két kategória valamelyikébe sorolható mindenki: akik ***jobban*** élvezik a szexet a terhesség alatt, illetve akik ***kevésbé*** élvezik a szexet a terhesség alatt. (A gond ott kezdődik, ha a házastársak meggyőzhetetlenül húznak kétfelé.)

A tested máris más, mint volt, és ha egy a fajtánk, méreteid egyre inkább trükkfilmbe illők. A kulcsszó az, hogy „nagy": nagy duda, nagy has, a legtöbb barátnőnél nagy fenék, a kar, a comb, az arc vaskosodásáról nem is beszélve. A szexuális lelemény legfőbb próbaköveinek egyike a manőverezés a terhes domborzaton. Testi-lelki életérzésed a táguló mindenségben erősen hat nemiségedre. És ha azt gondolod, neked jut a neheze, olvasd csak el, miket mondott nekem némelyik férj. Egyeseket lázba hozott a megtermékenyült test, mások visszarettentek tőle. (Hitvesed hozzáállásáról nyilván fogalmat alkothattál már.)

„Hormonális": még egy fontos jelző. A negyedik fejezetben említett progeszteronmérgezésnek lelki vonzata is van. Nemcsak a nem terhesből terhes állapotba való átmenet érzelmi sokkjával kell megbirkóznod, a libidód is teljesen kusza. Az egyik percben szexbombának érzed magad, a következőben bús tehénnek. Némelykor annyira nem tud érdekelni a szex, hogy kész lennél csábítód torkát átharapni. Hacsak nem jelzel félreérthetetlenül, például színed változásával, a férjed ágyba térve tanácstalan lesz, hogy mire készüljön. Szegény férjem kerülte velem a szemkontaktust, míg meg nem győződött, észnél vagyok-e annyira, hogy az életét ne veszélyeztessem.

És mintha nem foglalna le kellőképpen, hogy a testeddel meg az érzelmeiddel kezdj valamit szex vonatkozásában a terhességed alatt, a természet még jól bekavar azzal, hogy a férjed érzelmeivel is kezdened kell valamit. Ha úgy véled, az őrködés a férjed lelki egyensúlya, valamint a magadé felett ilyen billenékeny időkben meghaladja erődet, kövesd a barátnők sokéves gyakorlatát:

***Bízd a férjedre az igényeit, és magaddal törődj.***

**Plusz egy fő**

Talán semmi nem látszik még rajtad, de a közös ágyban többé nem ketten feküsztök. Te is meg a férjed is élénken észlelitek, van ott veletek még valaki. A baba, hiába mazsolányi, puszta létével mélységesen hat a szülei szexuális beállítottságára. (Tudom, hogy férfiak körében nem ritkaság a háziasított háromszög-kapcsolat ábrándja, de arra mérget vennék, hogy nem így képzelik el.) A kis „megfigyelő" miatt eleinte gátlásosabbak lehettek a férjeddel a szexuális önkifejezésben. Ha te vagy elfogódott, semmi vész — onnantól, hogy beindulsz, vélhetőleg megy minden, mint a karikacsapás. Ellenkező esetben sincs okod kétségbeesésre, nem ti vagytok az első pár, akiknek a szülőség kikezdi a nemi éle-tét. Mellesleg gondolj bele, mi lesz, ha két-három gyerek rohangál be hozzátok! Már az embrió előtt szégyellsz trágárkodni és nyögni? Megéred te még, hogy a hatéves gyereked a bekapcsolt magnóját az ágyatok alatt felejti. Az lesz csak valami!

**Papás-mamás**

Mostanáig lélekben tinédzserek voltatok a férjeddel, de a friss terhesség egyszeriben ***valakinek a szüleivé*** változtat. A szülői felelősség súlya olyan ijesztő lehet, hogy mélyreható változásokat idézhet elő a szexuális életben a terhesség alatt. Bizonyos személyiségjegyek, melyeket különösen vonzónak találtatok egymásban, a leendő szülőnek visszatetszők. Dina barátnőm férje ellenállhatatlan viseletnek tartotta a rövid hálóinget bugyi nélkül, míg Dina teherbe nem esett, onnantól szigorúan megkövetelte nejétől, hogy a pizsamafelsőhöz alsót is vegyen. A szexkirakat, amiben addig oly nagy gyönyörűségét lelte, elfogadhatatlan volt számára a gyereke anyjától.

Tory barátnőm zenészhez ment, és a terhesség előtt sűrű és kéjes szerelmi életet éltek, de terhesen rosszul tűrte a kimaradozásait meg a bulizásait a fiúkkal, sőt a tetoválások sem izgatták már.

A nemi élet legkényesebb dilemmái közé tartozik a terhesség alatt a papás-mamás, hiszen titkon úgy hisszük, a szüleink ugyan nem műveltek effélét, de legalábbis nem szívesen gondolunk bele a részletekbe. Ha a férjed egy kalap alá vesz az édes szüléjével, akkor elalvás előtt legfeljebb barikákat számolhatsz. Mind hallottatok már a madonna/kurva komplexusról, mikor a férj csak a kurvákat kívánja, de elvárja, hogy a gyereke anyja madonna legyen. Rebesgetik, hogy Elvis egy ujjal sem ért Priscillához azután, hogy Lisa Marié megfogant. (Vagy Priscilla terjesztette, mentségül, amiért viszonyt kezdett a karate edzőjével.) A pszichológusok évek óta vesézik a férfiak lelki életének ezt a fejezetét, nincs hozzátennivalóm. Elvis-gyanús férj esetén a barátnők egyet javasolhatnak: ne nyugodj bele. Ha erényes szendének akar látni életed párja, vágd ki az összes apró virágos ruhácskákat, és hordj kis feketét mély dekoltázzsal. Minden lehetséges módon emlékeztesd a férjed, hogy ugyanaz a dögös csaj maradtál, akit letepert.

**„Ide csak egyikünk fér be"**

Sok férfit zaklat érzelmileg a közkeletű aggály, hogy közösüléskor óvatlanul kárt tesz a babában. Leendő apákkal folytatott beszélgetéseimből azt szűrtem le, hogy elképzelésük szerint szegény kicsi baba egy hatalmas, kőkemény faltörő kos útjába téved. Hát nem jellemző, hogy egy férfi így túlbecsülje a méretét meg a hatótávolságát? Volt, aki ***érezte,*** hogy a makkja a magzatnak ütődik. Csak ámulni tudok ekkora önbizalmon (hogy ne mondjam, hülyeségen). Igencsak HOSSZÚ, kivételesen érzékeny végű szerszám kellene ahhoz, amit e jóemberek felpanaszolnak. Kéne az ilyen hapsi, ugye? De félre a tréfát, sok férfiról tudok, akinek úgy agyára ment a faltörő kos teória, hogy a terhesség alatt beszüntette a közösülést. Barátném, köztünk szólva nem olyan nagy áldozat egy férjtől, a pluszteendő az asszony nyakába szakad, hiszen a férjek hagyományosan orális szexet szoktak indítványozni a közösülés pótlékául, míg le nem telik a terhesség kilenc (tíz) hónapja: Szerintem arra megy ki ez is, hogy gürcöljön csak, anyuka.

A faltörőkos-frász rendszerint mondvacsinált, de nagy néha lehet benne valami. Pár barátnőm mondott olyat, hogy a terhesség alatt a közösülést kevésbé élvezték, mert bőségesen megáldott férjük valóban feljebb hatolt a kellemesnél. Ha nyomós okod van, hogy vetéléstől tarts, hagyd is ki, amíg az orvos (vagy a megérzésed) diktálja, mert az ondó valóban tartalmaz a méhszáj tágulását elősegítő kémiai anyagot. Rendszerint csak a terhesség legvégén fejt ki ilyen hatást, de jelentősége lehet veszélyeztetett terhességnél (az orvost kell megkérdezned, hogy e csűrcsavaros besorolás érvényes-e rád).

**A palackból szabadult szellem**

A terhes szexnek lelki vonatkozásban megvan az a nagy előnye, hogy nem kell terhességtől tartani. Tudom, nevetségesen hangzik, de még ha akartad is a terhességedet, maradhattak fenntartásaid a döntéseddel kapcsolatban. Túl a fogantatáson, ha „megadtad magad" a terhességnek, lazítasz, és felhagysz a vívódással. Tizenöt évig aggódtam, hogy elszúrhatom a fogamzásgátlást, nagy kő esett le a szívemről, mikor elfelejthettem. Túladtam a félelmemen, isteni volt. Nyitva maradt az istálló ajtaja, elkóborolt a tehén, én meg lógázhattam a lábam. Ha mindenféle macerával védekeztetek, habbal, méhsapkával, óvszerrel, zselével és egyéb csuszamlós izékkel, aranykor köszönt rátok.

Tekintettel ki-ki szíve jogára, meg kell említsem azokat is, akik szerint a hév ***csökken,*** ha már nem kell terhességtől tartani. Az ilyen frászhajhászok rendszerint férfiak, akik csak a nyaktörő, életveszélyes sportokra utaznak. A vakmerőjének az ejtőernyő egyszer az életben nem nyílik ki, hát nem is ugrik többet. A feszült várakozás tüzeli, hogy megint megússza-e a gyerekcsinálást, és amint az együttlétnek következménye van, más, rizikósabb sportba veti magát.

Többeket tudok, zömmel nőket, akik szerint a szexnek a gye-reknemzés az egyetlen célja. Onnantól, hogy teherbe esnek, a férjük közeledését fárasztónak, mondjuk ki, okafogyottnak tartják. A terhességet kilenc hónap felmentésnek tekintik a lábuk gyantázása alól. Én „becses edénynek" szoktam címkézni őket: az ilyen nő nem viseli el, ha testileg háborgatják, míg viselős. A férje meg él az alkalommal, és kirúg a hámból. Ha neked így a jó, mindkettőtök megkapja, amit akar. Ha a hűtlenkedésen fennakadsz, ideje leporolnod orgazmusszínlelő tudományodat.

**A virulens mag és a termékeny talaj**

A terhesség pozitív érzelmi visszahatása még, hogy újfent ráébreszt a nemzőképesség és a termékenység hatalmára. Ritka az olyan férfi, akinek nem dagad a melle, mikor hírét veszi, hogy teherbe ejtette az asszonyt. A férfiaknak egyszerűen hízeleg, ha a mozsárágyúnak nemcsak az állaga kifogástalan, de oda is pörköl rendesen. Hiába régóta kurrens és mindennapos dolog a terhesség, ha a férjeddel gyereket csináltok, úgy érzitek, tiétek a szabadalom.

**Szibilla**

A barátnőimmel a terhes nő érzelmi életére, különösen szex vonatkozásában, a ***hevességet és,*** a ***változékonyságot*** találtuk a legjellemzőbbnek. Egész nap arról fantáziálsz, hogy a férjeddel vadul szeretkeztek, rágod a körmöd, mikor ér már haza. Végre beállít, a postáért nyúl ahelyett, hogy a baba ultrahangos polaroid felvételeit tanulmányozná, pedig még ki is plakátoltad őket a hűtő ajtajára, te meg visítani kezdesz, hogy lám, megint elárulta, mennyire nem érdekli a felesége meg a gyereke. Mire lehiggadnál annyira, hogy szexre gondolj, rég a kádban horkolsz.

Mintha az érzelmi sebváltód megakadt volna a negyedik fokozatnál. Nem lépésenként jutsz el egy érzelmi állapotig, hanem százzal száguldasz belé. Nagyobb baj, hogy a fék sem működik. Nem ***kicsit*** vagy éhes, nem ***kicsit*** kívánod a szexet, nem ***kicsit*** dühöngsz, ha a férjed nem igazodik ki a hangulataidon.

A barátnők között végzett felmérésem tanúsága szerint hatvan-negyven a megoszlási arány a szexisebbé válók és a szex iránt teljesen közömbösek között. Tracy barátnőm például állandó gerjedelemben élt, és gyermekének apja örömest kedvére tett. Sondra barátnőmet annyira kikészítette a terhessége, hogy a tudatáig talán el sem hatolt a szex, de terhes idomaitól bezsongott a férje, ezért nagy fordulatszámon működtek az ágyban, ha őt nem érdekelte is túlságosan az egész. Maryann pedig (mióta nem kell folyton hánynia) kitartóan csábítgatja a férjét, aki istenigazában gömbölyödő nejére nem titkolt rémülettel tekint.

**„Álommanó, váltsd be álmom..."**

A terhességem második harmadában szinte folyton eszemben volt a szex. Ha nem szexre gondoltam éppen, hát szexről álmodtam. Mondhatom, fantasztikus álmok voltak. Némely terhes nők erotikus fantaziálásából arra kell következtetnem, hogy a progeszteron nem akármilyen tudatmódosító szer, én az éjszakai hatásra voltam vevő. Nem olyanfajta szexuális színezetű álmokra célzok, hogy a vasúti kupéban együtt utazol Tom Cruise-zal. Teljesen valószerű nemi aktusokra, és nemcsak mozibálványokkal vagy a férjeddel, hanem lényegében bárki hímneművel, aki éber óráidban keresztezi az utad. Nálam lehetett az óraleolvasó vagy a szomszéd, sőt a férjem valamelyik barátja is. Ízlés és szemérem nagy ívben röpült ki az ablakon. (Kicsit azért ideges lettem, mikor egyik éjjel a lelkész bukkant fel álmomban. Azóta is bensőségesebben tekintek rá annál, amit papi személy irányában szívesen vállalnék.) Janis barátnőm elmondta, hogy a tévébemondó volt a leggyakoribb álombeli szexpartnere. Mindig a híradó alatt aludt el. (Ki mit néz, ki mit lát, ki mit tud a tévében.)

Kéjes álmok a javából, de most jön a poén: Ilyen álmok közben sok terhes nő ***ténylegesen*** eljut az orgazmusig! Mikor először történt meg velem, felriadtam, mert azt hittem, földrengés van (végtére is Kaliforniában lakom). Meghökkenten vettem tudomásul, hogy nemi élvezetben volt részem emberi közreműködés nélkül. Elismétlem, nehogy kétséged maradjon: nem ***álmodod*** az orgazmust, orgazmust ***élsz át!*** Ilyen álmoktól felvillanyozva bökdöstem oldalba alvó férjemet - hogy marasztaljuk az álmomat.

**Készség, szándék, akarat**

A nők, akik terhesen nem utálják a szexet, nemhogy ***nem vetik meg*** eztán sem, de ***megvesznek érte*** — mint gimnazista bulizásaik óta soha. A terhes nő fokozott szexuális érdeklődése leglogikusabban talán a nemi szervek cseles megnövekedésével indokolható. A szervek ingerelhetősége fokozódik - magukkal rántják gazdájukat is. Ha terhes vagy, a szeméremajkad meg a mellbimbód nemcsak sötétebb és érzékenyebb lesz, de vérteltebb is. Lehet, hogy szex vagy fürdés közben már felfigyeltél erre, de ha nem, fogj egy tükröt, és győződj meg a tulajdon szemeddel. Ilyen vérbőséget okoz a nemi ingerlés is. Még egy jó ok, hogy a sétát válaszd terhes sportodnak.

**A cicitündér**

Sondra barátnőm férje a cicitündér érkezésének nevezi, mikor a terhesség alatt hirtelen megnő a mell. Mikor először marad ki a vérzésed, a melled esetleg duzzadtabb a szokásosnál, mint mindig menstruáció előtt. Egy hónap múlva már tetemes a növekedés, nem férsz a melltartódba, olyan a dekoltázsod, hogy rá se ismersz. A barátnőimmel mind azt tapasztaltuk, hogy ez az átváltozás nagyon gyorsan megy végbe, mondjuk, egy hét - a tébolyult terhes nő észlelése szerint néhány perc — alatt. A melled folyamatosan tovább nő majd a terhesség folyamán, de a hasad idővel elétolakszik, ezért a hatás kevésbé frappáns, mint kezdetben.

A terhesség kezdetén, főleg ha az első, lesz két-három hónapod, mikor a testeden egyebütt még nem sok látszik, de a melled úgy domborodik, ahogyan a giccsromantikában elő van írva. Nem tudok olyan férfiról, akinek ellenére lett volna e fejlemény.

Mint már esett róla szó, a melled szokatlanul érzékeny lesz, különösen az első néhány hónapban. Bölcs dolog férjed figyelmét felhívnod erre a biológiai tényre, különben tevőleges gyönyörködésétől netán ordítani fogsz. Ha kellőképpen kioktattad, hogy csak bársonyosan, a melled érzékenységét nagyon erotikusnak is megélheted. Barátnőim tapasztaltak olyat, hogy pusztán a mellük ingerlése eljuttatta őket az orgazmusig. De ide kívánkozik a figyelmeztetés is, miszerint a szüléshez közeledve a mell ingerlése elindíthatja vagy fokozhatja a fájásokat. Nem csalás, nem ámítás: a mellbimbó izgatása oxytocinkiválasztást indíthat be. (De erre a természetes szerre is érvényes, hogy nem győzöm kivárni, míg a hatása jelentkezik.) Mindenesetre szívleld meg az intelmet vagy tanácskozz az orvosoddal, ha a kora-szülés réme lebeg előtted. Vagy ha éppen ellenkezőleg, már jócskán esedékes volna a baba és elepedsz utána, ingereljétek csak a melledet, nem kell sajnálni. További előny lehet még, hogy edzed a bimbód a szoptatáshoz, ha erre készülsz.

Lehet, hogy nem sorban olvasod könyvem fejezeteit, e helyt is felhívom tehát a figyelmedet, élvezd ki a kebelbőséget, sőt készíttess emlékfotót, mert ha végeztél a szüléssel és a szoptatással, kisebb és petyhüdtebb lesz a melled, mint valaha. Villámcsapásként ér ez a hír? Sajnálom, de ki legyen őszinte veled, ha nem a barátnőd?

**Orális szex**

Az orális szex mindig jó mulatság, a terhesség alatt is maradjon az. Helyes azonban tudnod néhány élettani változásról, hogy a férjedet felkészíthesd. A nemi szerveid vérteltsége és megsötétedése közösüléskor esetleg fel sem tűnik a férjednek, de orális szexnél szó szerint a képébe kapja. Célszerűbb beharangozni neki a dolgot, mert a meghökkenés nem feltétlenül ajz.

Igen tapintatos tőled, ha az ***ízed*** módosulását is szóba hozod, mielőtt ő konstatálná. Létezik tudományos magyarázat, a méh-nyálkahártya kémhatása lúgosról savasra változik, ezzel az égvilágon semmi baj sincs. De áldozatos, derék férjedet mégis sokként érheti. Susie barátnőm, három gyerek anyja, azt meséli, a férje, amilyen finnyás, mindig előbb kapcsolt, hogy gyarapodik a család.

**És csak dagadsz, dagadsz, dagadsz**

Mindig igazságtalannak éreztem, hogy hiába dagad bennem kéjvágy, én annál is jobban dagadok. Szerető férjet mondhatok a magaménak, de egy idő után tudtam, hogy nem a szenvedély hanem az irgalom motiválja részéről az aktust. Jó, nem vagyuk egyformák, de a férfiak nem szoktak odalenni az olyan nőé aki többet visz a mázsára, mint ők.

Meséltem már, hogy mikor másodszülöttemet vártam, pecsételő vérzésem volt a harmadik hónapban. Az orvosom azt javasolta, négy-hat hétig kerüljem a közösülést. Természetesen a hat hetet megtoldottam még eggyel a konzervativizmus jegyében. Kispadra ültetésemkor viszonylag karcsú és szexi voltam még, de mire ismét biztonságosnak tudtuk a szexet, gömböc lettem úgy, hogy fel sem fogtam. Naivan letétbe helyeztem elsőszülöttünket egy barátnőnél, és készülődni kezdtem a nagy összeborulásra. Megmostam és becsavartam a hajam, felkentem több mázsa sminket, svejfolt selyempruszlikba és szűk pantallóba bújtam (vagy mondjam, hogy gyömöszölődtem?). Már csak a napernyő meg a kifeszített kötél hiányzott, és elmehettem volna disneylandi táncos vízilónak. A férjem az életével játszott, mikor kiröhögött, de humora a halál torkában sem hagyta el.

Tapasztalatom korántsem általános, vannak férfiak, akik imádják, ha a nőn van mit fogni. Shannon barátnőm elmondása szerint a férje nem bírt betelni vele. A gigászi mellek és a rengő ülep megtették a magukét. És röpködtek a trágárságok is, mert izgató volt így beszélni egy anyával.

**A misszionárius póz alkonya**

A terhesség első hónapjaiban szinte bármilyen pozitúra kivitelezhető. Akadályt csak a mell érzékenysége jelenthet, elviselhetetlen, ha a férfi ránehezedik. Aztán ahogy nő a has, a szex egy-

re izgalmasabb cselezés a dimbes-dombos terepen. Idővel a misszionárius pózt két okból is kellemetlennek fogod érezni.

Egy: ha hanyatt fekszel, a baba nyomja a fővénáid egyikét, és ezzel akadályozza a vérkeringésedet.

Kettő: a partnered és közéd ékelődő kifejlett has a behatolást szemből lehetetlenné teszi, hacsak nem méteres a férjed rúdja, mely esetben pályatévesztett fedezőmén.

Valamikor a terhesség derekától sok pár „kutyázik", ahogy kötelezően mondani szokás: a nő négykézláb van, a férfi mögé helyezkedik. A legtöbb barátnőm szerint így a férfi behatolhat a méhszájig, ami kellő óvatosság híján a nőnek fájdalmas lehet. Egyik kedvencem a barátnőknél is közkedvelt „kifli". Ilyenkor oldalt fekszik a férfi is meg a nő is, a nő háttal a férfinak. Összebújós, célirányos és még a párnádtól sem kell megválnod. (Bővebbet a terhes nő párnáihoz fűződő bensőséges viszonyáról később.)

Shannontól, a terhes szexbombától hallottam a következő, szerintem lángelmére valló figurát. Maryann-nek tovább is adtam a napokban. Shannon meg a férje előszeretettel szeretkeztek a fürdőszobában. A legenda úgy tartja, ott is fogant az egyik gyerek. Shannon a mosdó fölé hajolt, és hátulról cserkészte be a férje. A magasság ideális, állítják, és jó a tükörbe nézni. Külön előny, hogy a nagy has meg csípő nem látszik, csak a kebelcsoda.

**A nagy O,**

A legjobbat a végére tartogattam. Az orgazmusról lesz szó. Máris rájöttél, hogy a terhes orgazmus más, mint a nem terhes? Az orgazmust leírni és méricskélni bajos, de én nagyon fogok igyekezni.

Barátnőimmel hosszú órák százait sem sajnáltuk a termékeny vitától (a téma nagy kedvencünk), és három dologban értünk egyet.

Egy, ha a szex egyáltalán érdekel, hamarabb gerjedsz be. Kettő, habár könnyű téged táncba vinni, az orgazmus elérési mégis tovább tart. És három, megéri a vesződséget, mert a terhesség alatt az orgazmus még elementárisabb és hosszabb, mint a terhesség előtt. Vagy egy órán keresztül érezhetsz „utórezgéseket" (mondtam már, hogy lakóhelyemen gyakran reng a föld). Néha kicsit ijesztő is lehet az ilyen lüktetés, mert a méh keményen összehúzódik. Szólj az orvosodnak, de többnyire azt szokták mondani, hogy a terhességed kibír ennyit, ha nem vagy vetélésre hajlamos.



**Kismamadivat**

Négy terhesség után biztonsággal kijelenthetem: *Senki sem azért esik teherbe, hogy hordhassa azokat a hercig kismama-ruhákat .* Feltéve, hogy nem dél-tengeri szigeten laksz, változó alakod rászorít ruhatárad átalakítására., ami nem

csekélység. Két okból sem az. Egyrészt eleve nem könnyű kényelmes, *divatos* holmit felhajtani. Másrészt majdnem lehetetlen a kismamaruhatárat úgy beszerezni, hogy nem költesz rá egy vagyont. Ebben a fejezetben a barátnőimmel azon leszünk, hogy tippjeink-kel és tanácsainkkal átsegítsünk a nehéz próbatételen.

Néhány évvel ezelőttig a terhesruháknál a vezérlő elv a terhesség palástolása volt, a figyelem elterelése a hasról a terhes nő tündöklő arcára. A terhesruhák zömét úgy dobták össze, hogy végszám beráncoltak valami (óhatatlanul túlnyomóan poliészter összetételű) anyagot szegény terhes anya nyaka körül, lenn a szegély körfogata meg kitett vagy hét métert. És mintha ez nem volna önmagában elég visszataszító, a nyakat valami ormótlan matrózgallérral vagy hervadt masnival hangsúlyozták. Később egyetlen érdemi fejlemény módosította ezt a sátoralakzatot: szinte minden ruhába, blúzba, pólóba és blézerbe válltömés került, csak rontva az addig sem rózsás képen. A legtöbb terhes nő arca meg felkarja úgyis eléggé párnás, minek még két párna a vállra?

A divatmagazinok mindig azt javasolják a nőknek, álljanak meztelenül egy kétfelé kihajtós tükör elé, mérjék fel az alakjuk erényeit és fogyatékosságait, és ennek megfelelően alakítsák ki a ruhatárukat. Szadistának vélhetsz, de szerintem ezt a tanácsot a terhes nőnek pláne érdemes megfogadni. A szívem szakad meg érted, míg leírom, hogy ilyen önvizsgálatból egyetlen alkalom nem is elég, legalább havonta kell ismételned, mert az alakod hétről hétre észrevehetően változik. Netán elborzadsz a terhes testeddel való nyers és könyörtelen szembesüléstől, de fogd fel tudományos vizsgálódásnak. És dúdold mellé ezt a mantrát: „El fog múlni ez is, el fog múlni ez is."

Most pedig a terhesség általános áttekintése következik a hagyományos három hónapos szakaszolás szerint konkrét divattanácsokkal és intelmekkel.

**Az első három hónap**

Hadd kezdjem azzal, hogy ha nem először vagy állapotos, ne is olvasd el ezt a részt, lapozz rögtön a második harmadhoz. A már szült nő hasa ugyanis öt perccel a fogantatás után akkora lesz, mintha máris három hónapos terhes volna. A második vagy többedik gyerekünknél mind megütközünk e viharos terebélyesedésen. Valószínűleg arról van szó, hogy az első terhesség viszontagságai után a hasizmok feszessége sose lesz már a régi.

Rád, első gyermekedet váróra az az általános szabály, hogy maradsz, aki voltál, csak a melled nagyobb. Némi püffedést tapasztalhatsz, mint közvetlenül menstruáció előtt, de ez nem számít, hiszen rajtad kívül senkinek sem tűnik fel. Még ha egyfolytában eszel is amúgy barátnősen, a kilók néhány hétig még késlekednek.

Ebben az időszakban valószínűleg hordani tudod terhesség előtti ruháidat, de talán kényelmesebb nem begombolnod a farmert a derekánál vagy mellőznöd a testhez tapadó, fekete bőrnadrágot. A barátnőimmel azt a vicces dolgot figyeltük meg, hogy a nap kezdetén az ember viszonylag vékonynak, a nap végére viszont hamisítatlan terhes asszonynak érzi magát. A nett kis talpallós nadrágomba tűrt, ropogós fehér blúzomban feszítettem munkába menet a kocsiban, de hazafelé már kigomboltam a nadrágot, kilógattam a blúzt, és a lábfejemet is kiszabadítottam a talpalóból, mert püffedt tagjaimat minden szorította.

Még egy intelem, különösen ha nyári terhesség elé nézel. A fokozott vízvisszatartástól, ami a püffedést is okozza, a narancsbőr rosszabbodhat. Mérlegeld hátsó fertályod tükörképét, hogy jó ötlet-e még a nyilvánosság előtt tanga bikiniben mutatkoznod (már ha valaha is jó ötlet volt).

**A második harmad**

Ilyenkor kényes csak igazán az öltözködés a terhesség alatt, különösen a negyedik-ötödik hónapban, mikor a terhesruhák hasbugyrait még nincs mivel kitöltened, de a szekrényedből jószerével semmi nem megy már rád. Bármennyire berzenkedsz a pénzkidobás ellen, esetleg kénytelen vagy nagyobb méretű nem terhes ruhákat beszerezni. Ha ez vigasztal, bízhatsz benne, hogy viselni tudod őket a baba születése után is, míg vissza nem nyered a versenysúlyodat. Gardróbomban teljes a méretválaszték négy terhességem fokozatainak mementójaként. Barátnőim sokfélék, készleteimben mégis mind talál magára valót.

A megszokott és a kismamaruhatár között tátongó űrt a férj ruházatával is át lehet hidalni. A klasszikus háromrészes öltönyt talán hagynám (ámbár a mellény lehet muris), de a farmerok, pólók, kardigánok, ingek esetleg jól mutatnak rajtad. A legháklisabb férjnek sem lesz kifog lopkodásod ellen, ha elévillantasz néhány kismamaruha-árcédulát. Rossz hír ellenben, hogy idővel a férjed holmija is kicsi lesz. Mind a négy terhességemben emlékezetes nap volt, mikor megtudtam, élősúlyban leköröztem a férjemet.

A terhességi tükörszemle a középső harmadban mindig nagyon lehangolt. Úgy láttam, minden porcikámban állapotos vagyok, de mégsem egyértelmű a dolog. A derekam eltűnt, a domborodó hasam szolgált hovatovább támasztékul hónapról hó napra óriásibb mellemnek. Ilyenkor nem lehet biztos senki abban, hogy gyereket vársz-e, vagy csak rászoktál a púpozott adag desszertre, ezért tapintatos hallgatás övez. De a hátad mögött pusmognak ám! Megkísérthet egy ***„Állapotos vagyok, nem dagi"*** feliratú póló, de állj ellen. Tisztázzunk valamit, a terhes has nem reklámfelület, mint a városi villamos: légy szíves, ne plakátold ki rá, hogy „Babafutam".

Pocakoddal párban növekszik a farod is. Utóbbi nem lényegtelen tényt a legtöbb nő figyelmen kívül hagyja, mert épp elég neki, amit elöl lát. Antropológusok szerint a természet arra teremtette ezt a szélesebb, kiszögellőbb hátsót, hogy majomforma őseinknek legyen hová ültetniük a kicsinyüket, míg négykézláb futkosnak az erdőn. (Nem körülményes kicsit az evolúció?) Én annyit szólhatok hozzá, hogy ülepeden fennakad a kötött ruha vagy a blézer, aminek pedig simán le kellene csúszni a válladról a lábfejedhez. Ha nem vetsz számot e dudorral, a legnagyobb megaláztatás lehet a részed, hetekig gyanútlanul járkálhatsz előnytelenné vált holmiban.

Ebben a harmadban a nőknél gyakori az általam is tapasztalt
„combosodás". A természet a nagyon terhes has lefelé húzó sú-
lyának hordozására a támpillér, comb megerősítésével
készít fel, hiszen emeletráépítéskor sem mindegy, mit bír az
alap. Ha olyan vagy, mint én és barátnőim zöme, nagylelkűen
támogatod a természet munkáját müzlizéssel az éjszakai mű-
szakban, tejbe mártott csokis keksszel a délutániban, fokozott
kalciumigényedre hivatkozva.

Ez idő tájt az én testem teherben volt almaorcáimtól le a duzzadó bokámig. A reggeli lábborotválás a zuhany alatt nap mint nap szembesített azzal, hogy nem a saját testemet, a valahait szappanozom. Ezt értem azon, hogy a terhesség teljes testélmény: rádöbbensz, a baba nemcsak a méhedet vette birtokba, hanem teljes magadat, szőröstül-bőröstül. Ezért is nem vettem fel terhes ruhatáramba a macskanadrágot. Ha lycratokba szuszakolom hasam, csípőm, combom, hogy alul a duzzadt (és kidagadó vénáktól kéklő) bokámat szorítsa, a hatás lufi virslikből csavart gyereknapi dakszlit idézett volna.

A férjemnek van egy bevett vicce, amit minden terhességemnél elsüt úgy a hatodik hónap táján, szerinte frenetikus (szerintem nem). Mikor már kazlat raktam a szekrény előtt a felpróbált, ám elvetett göncből, és csak hajszolom tovább a ruhadarabot, amiben nem köznevetség várományosaként léphetnék utcára, elhangzik a szerény javaslat: „Esetleg egy ruha övvel?" A férjem fetreng a röhögéstől, én nehéz tárgyat keresek, hogy hozzávágjam. A kegyetlen élc az első terhességemre utal, mikor felvettem egy sátorszerű, számomra még időszerűtlen terhesruhát, és a bőségét övvel akartam összefogni. A kísérlet strandnapernyőbe csukott focilabdát eredményezett. Senki földjére vettettem — terhes voltam igencsak, de mégsem eléggé. Ha mindössze annyit jegyzel meg a könyvemből, hogy terhes ruhához soha ne vegyél övet, már nem éltem hiába.

**Az utolsó három (vagy négy) hónap**

A középső harmad hibáiba később nemigen eshetsz: időközben „eléggé" terhes vagy. Némelyik nap ki se tennéd a lábad, annyira elkedvetlenít, hogy nincs egy rongyod se. Higgy nekem, bizonyos kulcsjelentőségű ruhadarabok beszerzése révén, melyekről mindjárt szó esik, a harmadik harmadban teljes értékű divatnő lehetsz. Egy, a hasad akkora már, hogy a combod cingárnak hat mellette. Kettő, a vak is látja, hogy állapotos vagy és nem dagi, nem ruha kérdése. És ami a legjobb, a divatválaszték olyan szűk, hogy ha akarnál, se foghatsz mellé. A harmadik harmadban azok a laza, formátlan lebernyegek, melyek mint holmi kelmeóceán merítettek alá korábban, most végre mutatnak valahogy. Tekintsd magad sátorváznak: mindjárt pofásabb a ponyva, ha aládúcolják.

Divatkérdések eldöntésénél a harmadik harmadban se feledd a hátsódat, mert bevághat ott a ruha, a terhes has akármilyen bőséget pattanásig feszít. Ha az eredeti méretednél több számmal nagyobb nem terhes ruhákkal húztad ki, kritikusra fordulhat a helyzet, mert a ruha felkap elöl, hátul meg a terhes nők jellegzetes hátradőlése miatt lejjebb kerül a szegély. Némi aszimmetria avantgárd hatású, de ha a ruhád annyit hosszabbodik hátul, hogy a térdhajlatodat veri, elöl meg annyit rövidül, hogy szellőcskétől is kivillan a kismama bugyid, ideje félre tenned, és megfelelő terhesruhára vagy minimum vádli középig érő szoknyahosszra váltanod.

**Kismamabolt**

A kismamaboltban beszerezhető holmikra vonatkozóan két filozófiai iskola perel egymással. Van, aki odavan a kínálatért, és élni sem tudna nélküle, van, aki divatöngyilkosságot lát benne. A hódolók olyan nők, akik a pozitív terhességi teszt után alig várják, hogy életükben először végre átléphessék egy kismamabolt küszöbét. Izgatottan kutatják az exkluzív árudák titkait, ahol az eladónők rendszerint túl vannak a klimaxon, a férfi meg fehér holló. A kismamaboltba járás mélységesen női rítus, a terhes anyát az anyja vagy hasonlóan avatott lelki vezető kalauzolja a bővíthető nadrág vagy a szoptatóhasítékos blúz rejtelmeiben. A barátnőddel elbújhattok a próbafülkébe játszadozni, pocakprotézissel bimbókorotokban megszemlélhetitek, hogyan festetek majd a teljes kifejlettség idején. Ennek a rítusnak a megfelelője lehetett, mikor a fiatal férfit szüzesség elvétele céljából az apja vitte el a prostihoz. Társadalmunkról víz se mossa le a nemi diszkriminációt.

Kismamaboltban nekem már azért is megéri vásárolni, mert itt tárt karokkal várnak, elhalmoznak jókívánságokkal, éreztetik, hogy a terhesség jogán illet belépés. A többi vásárlót és az eladókat valósággal lázba hozza a terhességed. Faggatnak, mikorra vagy kiírva, fiút vagy kislányt vársz-e, akarsz-e szoptatni. A terhesruhabolt a földgolyó ama ritka pontjainak egyike, ahol az érdeklődés a terhességed iránt már-már vetekszik a magadéval. Ja, kérem, ebből élnek.

A másik filozófiai iskola szerint a kismamaboltok megcsúfolják a divatot. Az első és leggyakoribb kifogás a kelmék hitványsága***.*** Merő tűzveszély az egész kollekció, tömény poliészter. Még a pamutpólókban is annyi a műanyag, hogy lecsorog rajtuk az izzadság, be nem szívnák. A farmerok meg röhögni valóak. (Pontosabban Denim-mentes farmerutánzatok.) Szegény mafla terhes nővel el akarják hitetni, hogy halad bennük a korral. Na hiszen!

A kismamaboltoknak felróják még, hogy a szexepilt mint divatcélt hírből sem ismerik. Elég egy pillantást vetni a kínálatra, a pasztellszínekre, az apró virágmintákra, a bohócgallérokra, a foglárnő-egyenruhákra, minden további fejtegetés fölösleges. A koktélruha terhes megfelelője valami sátorféle, flitterezve. Egyem a tervezők kaján humorát!

Szerintem a terhesruhaboltokkal az a legfőbb baj, hogy az áraik pimaszok. Klasszikus kínálati piac, mert a legtöbb város üzletközpontjában egyeden kismamabolt van. Vagyis ha terhes-harisnyanadrágra van szükséged, csak ott szerezheted be, nincs más választásod. Valamikor a nagyáruházak is tartottak kismamaholmit, de gondolom, kellett a hely a kenyérsütőknek meg a kávégépeknek, a világ terhes anyáinak talpalatnyi sem jut. Elég baj, ha a terhes anyának rá kell fanyalodnia a kartonoverallra, de ha csillagászati összegbe kerül, az üzlet részéről rablás, a nő részéről terhestéboly.

E divatválságban egyetlen tanácsot adhatok: ne szűkítsd a lehetőségeidet. A kismamaruhák csinosabbak, mint voltak (bár bőven hagynak kívánnivalót). Mégse tekintsd a kismamaboltot az egyetlen forrásodnak, mert civilben is festhetsz remekül. Másrészt viszont ne dőlj be, ha egy nő két gyerek után azzal dicsekszik, felőle be is csukhattak volna a kismamaboltok. Gondolom, áhítatot akar kelteni egyrészt azzal, hogy a sikket nem adta alább, másrészt azzal, hogy végig belefért a civil ruhába. Cöcö, mondom mind a kétszer. Lehet, hogy nem hazudik, de az is, hogy az utolsó három hónapban bohócot csinált magából. Ha a második kijelentés igaz, kit érdekel? Ha az első, miből gondolja a szerencsétlenje, hogy 35 évesen egy nőnek sikk baby-dollt viselni?

Tudománytalan felméréseimből kitetszik, hogy a nők le többször szoptatós melltartót, fürdőruhát, bugyit, harisnyanadrágot és macskanadrágot vásárolnak kismamaboltban. Szopta tós melltartót nyilvánvalóan csak itt lehet kapni, egyebütt efféle monstrummal nem riogatnak senkit, márpedig másban nem igen hurcolászhatod idomaidat a hetedik-nyolcadik hónap tájától. Ha szoptatni akarsz, örülni fogsz a lehajtható kosárnak, mert a bimbódat szabaddá teheted anélkül, hogy neki kellene vetkőznöd. A többi cikk érdemei alább következnek.

**A kismamaruhatár elengedhetetlen tartozékai**

**Fürdőruha**

A terhesség tartama több mint háromnegyed év. Miért is ne eshetne részben a forró nyári hónapokra? Vagyis szükséged lesz fürdőruhára. Ha olyan szerencsés vagy, hogy az ötödik hónapnál tartasz maximum, elég lehet nagyobb méretben olyan úszódressz, amilyet jelenleg is viselsz. De ha Diana hercegnő alkat vagy paszulykaró lábbal húszas éveid elején, a bikini is szóba jön. Világéletemben erről álmodtam, de terhességemet mindannyiszor narancsbőr harangozta be deréktól térdig, ezért a span-dexos, vállpántos hagyomány mellett köteleztem el magam.

Az öt hónapos mérföldkőnél lejárhat a civil darabok ideje még akkor is, ha nincs rajtad plusz húsz kiló. Éppen ott jelentkezhet a baj először, ahová nem látsz el. Úgy van, megint a popód a bűnös. Időszerű a tükrös szemle, mert miközben domborodó pocakod mind több anyagot bitorol, a fenekednek hovatovább nem jut takarás. Egy jókora ülep hátulnézetből nyeszlett kis háromszöggel a vájatban nem nagy élmény, kivált ha a lábad szára gödröcskés. A has egyhamar a combkivágást is a derékhoz húzza fel félútig — hajmeresztő!

Ha nem terhes állapotban megvisel nyár elején a fürdőruha-próba, mit fogsz szólni, ha kismama-fürdőruhát kell választanod? Sikítozhatsz! Szende szoknyácskáktól fele-se-tréfa sátrakon át vízszintesen csíkozott fura poszméhjelmezekig terjed a skála. Két gyerekemnél még bedobtam a törülközőt. Na nem, mondtam, és az úszást a fürdőkádamra korlátoztam. A harmadik terhességem alatt az augusztus a floridai Orlandóban ért, és választhattam, fürdés vagy halál. Akkor vettem először kismama-fürdőruhát.

El kell ismernem, nem is volt olyan rossz. Rusnyaság ide vagy oda, a kismama-fürdőruha sok mindent tud, amit a civil nem. Egy, szinte mindig megerősített melltartórésszel készül, a terhes nő fellélegezhet, ha elunta hónapok óta egymaga cipelni a mellét. Nagyobb a ráhagyás hátul is, feneked szűziesen fehér bőrét nem fenyegeti leégés. És persze elöl van bugyor a terhes hasadnak. Ha olyan jól követi a test vonalát, mint az enyém, netán boldogan viselnéd minden ruhád alá, kellemes támasz.

Jobb, ha a szoknyákat meg a fodrokat elfelejted, és dressz-szabásút szerzel be. A mély kivágás se bolondság, sose mulaszd el buja kebleidet fitogtatni. Az az árok jobban eltereli a tekintetet a lábadról meg a hasadról, mint a szoknyácska vagy a matrózgallér. Nem terhesen fekete fürdőruhát szoktam hordani, és hajlottam rá terhesen is arra a roppantul tudományos érvre hivatkozva, hogy a fekete nem fényvisszaverő, ezért karcsúsít. Az a nagy helyzet, hogy a szabástól, és nem a színtől függ, mennyire hatsz elefántnak a kismama-fürdőruhádban. Ajánlom tehát, hogy unalmas apró virágok helyett válassz egyszínű csillogósat vagy akár tigris- meg leopárdmintásat, a hecc kedvéért. Ha vagy annyira halált megvető, hogy fürdőruhát veszel - egyeseknek a szülésnél is aggasztóbb -, ne fogd vissza magad! Okulj orlandói tapasztalatomból: A terhes nőnek joga van úszni! Ha valakinek nem tetszik, az ölébe is ülhetünk helyette! Még felszabadítóbb arra gondolnod, hogy alakod tökéletes, azazhogy kifogástalanul megfelel jelenlegi céljának, a babavárásnak. A ***Playboy*** magazin fotósa ki fogja bírni azt a pár hónap késedelmet. Dona barátnőm a terhessége alatt azt élvezte a legjobban, hogy hosszú évek óta először nem kellett behúznia a hasát.

**Melltartó**

Még ha hírből sem ismerted a melltartót a terhességed előtt vagy nyugodt szívvel lemondhattál róla, ***a terhesség alatt a melltartó kötelező.*** Ahogy duzzadsz és hízol, netán fontolóra veszed még az éjszakai melltartó-viselést is, hogy súlyos kebled ne csapódjon ide-oda, valahányszor fordulsz egyet az ágyban. A vízvisszatartás és a zsírszövet egyre nagyobb feladatot ró a mellizmaidra, a terhesség és a szoptatás traumái közepette a mellednek kijár a támasz. Ráadásul ha nagyon érzékeny is a melled, a jó melltartó pajzsként szolgál a fenyegető külvilággal szemben.

Hamar rájössz, hogy a régi melltartóid kicsik a terhes melledre. Eleinte, különösen ha nem vagy bögyös típus, megteszi a szokásos melltartófazonod nagyobb méretben. De idővel a kismamamelltartó mindenképpen jobb.

Tudom, ezrével fogjátok azt mondani, ugyan, a dupla D-s kosár mindent megold, minek költenétek a kismamaboltok méregdrága borzalmaira. Kár a kismamaboltok kínálatát mindenestül leírni, mert bizonyos holmik igenis jobban támasztanak és praktikusabbak, ha külön a terhes nőknek tervezték őket. A melltartó ékes példa. Először is, a kismamamelltartón hátul több sor kapcsozás van, tehát nemcsak a duzzadó mell, hanem a baba növekedésének teret engedő, táguló bordáid is elférnek benne. Ha nem veszel kismamamelltartót, gyarapodó körfogatod miatt igen sűrűn kell új melltartóba invesztálnod. Másodszor, a kismamamelltartó pántjai szélesebbek, terjeszkedő tejcsárdádnak jobb tartást, egyenletesebb súlyeloszlást biztosítva. Ahogy a melled egyre jobban húz lefelé, az átlag melltartópánt mélyen a válladba váj. A vastagabb gumizás alul is jobban támaszt, mint konzol a hidat. Harmadszor, a kismamamelltartó kosara kevésbé anyagtakarékos, jobban fedi a mellet. Nem az erény nevében, hanem mellizmaid kímélése végett. Mint a teltebb keblűeknek szánt nem egy modell, a kismamamelltartók zöme is merevítős. Ha mint én, te

szereted az ilyet, főleg alváshoz, alaposan körül kell nézned, de a jobb üzletekben biztosan fogsz találni merevítő nélkülit.

A nyolcadik hónap táján feltétlenül vegyél magadnak két-három szoptatós melltartót, ha szoptatni akarsz. A szoptatós mell-tartó csak annyiban különbözik a kismamamelltartótól, hogy elöl nyitható, nem kell levetned szoptatáshoz, tehát nyugodtan beszerezheted előre. Van, hogy kapoccsal rögzíthető a kosár a mellközben, néha az egész kosár lehajtható, mert nincs a pánthoz öltve. Gondosan válaszd ki, melyik a jó, mert meg fogsz lepődni, mennyit viseled majd. Globális felmérésre nincs módom, de én éjszakára puha melltartót vettem teljes hat hónapon át, míg az első gyerekemet szoptattam (és a többieknél is, akik fokozatonként egyre rövidebb ideig szoptak). Tejtermelő mellem súlya annyira zavart, hogy emeltyű nélkül nem bírtam ki. Ráadásul mindig kibéleltem eldobható betéttel, mert éjszaka éppúgy buzoghat a tej, mint nappal.

Ne tételezd fel a kismamaboltról, hogy csak nagyanyáink ormótlan pamutpáncéljait kínálja terhes- és szoptatós melltartó gyanánt. Találsz közte csipkés-csábost is, és legalább egy márkáról tudok, *ahol feketében* is kínálják a csipkés kivitelt. Kívánatosságodat nem kell egy éven át feláldoznod a jó melltartó oltárán. (A kismama bugyiknál viszont nincs kegyelem, készülj fel.)

Ha elszántad magad, hogy útra kelsz kismama- és szoptatós melltartóért, a próbától se sajnáld az időt. Ilyenkor veheted nagy hasznát a tapasztalt eladóknak. Értenek a mértékvételhez, megmondják, hová nőhetsz még, hogy tervezni tudj. Egy fél óra hosszára hagyatkozz rájuk. Megéri.

**Bugyi**

A kismama-alsónemű folyamatos vita tárgyát képezi a terhes nők körében. De egyvalamiben mindenki egyetért: a kismama bugyik kegyetlenül randák. Békélj meg a gondolattal, ne a kismamaboltban bukj ki. Hatéves korodban hordtál utoljára ilyet fenekeléshez. Akkorák, hogy beborítják a hasadat, a gumipánt valahol a kismamamelltartód alsó szélénél rögzíti.

Miért viselnél ilyet? — hüledezel. Két okból: az egyik a kényelem, a másik a macskanadrágoknál és harisnyanadrágoknál is mert rolóeffektus. Persze igencsak szubjektív, hogy kinek mi kényelmes. Számomra meglepően sok barátnőm viselt végig tangát. Nem bánták, hogy bélyegnyi, a gumizás szerintük éppen jó helyre esett a has alatt. Engem zavart volna, hogy olyan magasra jön a lábam közében, de nem biztos, hogy a többséghez tartozom. Amúgy a lényeg, hogy valamilyen bugyit azért viselj, mert a terhesség alatt fokozódik a hüvelyi folyás.

Ellentétben a kismamamelltartóval, kismama-alsóneműnél nem a minőség a fő szempont, hanem a mennyiség. Rendszerint kettes-hármas csomagban kapható, és onnantól, hogy pamutbetétes, a legolcsóbb is megteszi. Addig kell csak tűrnöd a fiókban, míg szülés után el nem áll a vérzés (pontosabban a lochiás folyás — amikor a maradék vér, nyák és szövet távozik a méhedből). Sajnos a szülés után is jók szoktak lenni rád, főleg ha extra szuper betéttel fogod fel a trutymóáradatot. Cselesen elhordod őket a terhesség és a gyermekágy alatt. Ha foltos lesz, kivágod. Biztosíthatlak, hogy szívfájdalom nélkül.

**A „törzsruhatár" elv**

A kismamaruhák színvonalában csak az ár magas. A képes magazinokból hétről hétre meggyőződhetünk, milyen kemény dió a terhes nőnek a jólöltözöttség: káprázatos manökenek és színésznők mutatnak trampliként terhesruhában. Ha egy úgynevezett szupermodell ezt megengedheti magának, én mit izgassam magam az ízlésem miatt? A legjobb tanács, amit a barátnők adhatnak, hogy fedezd fel, mi számodra a legelőnyösebb, a legkényelmesebb, a leghasznavehetőbb, és ahhoz ragaszkodj, míg szülés után fel nem épülsz. A jól eltalált törzsruhatár felbecsülhetetlen, mert a kísérletezés átokként lebeg a terhes nő fölött. Ha beválik valamilyen összeállítás, maradj annál: anyagilag jobban jössz ki a ruhatárad darabjainak variálhatóságával, hamarabb megy az öltözködés, ha lényegében ugyanazt viseled mindennap, és megóv attól, hogy egy szép napon a boltban még ellenállhatatlan kezeslábast vedd fel munkába. A divatot senki nem fogja számon kérni rajtad, ha a terhesség alatt lényegében mindig egyfélét viselsz. (A könyv írása közben vettem hírét néhány barátnőtől, hogy egy kismamaüzlet az ***én*** törzsruhatár-javaslatom szellemében kínál együtt négy-öt alapdarabot a terhes nőknek.)

**„Irodába járós" törzsgardrób**

A dolgozó nőt a hivatal vagy a vállalat etikettje terhesség idején nem akármilyen feladat elé állítja. A kismamaruhatár olyan oszlopai, mint a mell alatt elvágott vagy lebegős ruhák, az irodában frivolabban hatnak a kívánatosnál. A macskanadrág óriás ingblúzzal túl laza és hanyag, míg a sima, szokvány terhesruhák légikisasszony külsőt kölcsönöznek.

A szakértelmet hangsúlyozó öltözködésnek amúgy is a férfidivat a gyakori mintája, tehát megint csak arra buzdítunk, hogy nyúlkálj a férjed szekrényébe. Kincset érhet például a gyapjúnadrág, a fehér frakking, a mellény. A zakótól eltanácsolunk, habár a takarása elkelne — a kitömött váll viszont erősít. Maryann barátnőm egy születésnapi ebéden nemrég a férje nadrágját viselte bodyval és nadrágtartóval. Helyes volt így, kiválóan érvényesült a pocakja meg a cicije. Maria barátnőmtől is láttam egy remek figurát, kilógatta a férje farmerja fölé a férje frakkingét, és rávette a férje mellényét. A mellény jó ötlet, szerény áron szerezz be többet is, és váltogasd a „törzsruhád", sötét nadrág, illetve fehér ing fölött. Ne feledd, az egész arra megy ki, hogy az apja ruhájába bújt kislányt játszol. Ha a férjed ruháit nemcsak derékban töltöd ki, nemhogy elvész a hatás, de kész a tragédia.

Ha netán hiányozna dolgozó női ruhatáradból a hosszított blézer, pótold. Mindig rendes, ápol és eltakar. Méretben akkor jó, ha a csípődnél, fenekednél nem kap be, hordhatod a pocak felett lazán nyitva vagy állig begombolva. A legkritikusabb kérdés, hogy elég hosszú legyen. Érjen jócskán a csípő alá, hogy rejtse a rejtendőket. De a válla se legyen túl széles, nehogy gombostű fejet csináljon.

Ha szoknyában, ruhában jobban érzed magad, egyeden javaslatot engedj meg. Viselj átlátszatlan harisnyát. Csikólábnak talán az átlátszó sem előnytelen, de ha olyan vagy, mint a zöm, visszérrel, kis piros pöttyökkel, narancsbőrrel bokáig, sötétebb árnyalatú gyógyharisnyával többet segítesz magadon. Megint hangot adok reményemnek, hogy legalább kipróbálod a kismama-harisnyanadrágot: hidd el, szebb vele az élet.

**További megfontolandó törzsösszeállítások**

Négyszer voltam terhes, és mind a négyszer más volt a stílusom. Nem az én fejemből pattantak ki, a barátnőim kreációit vettem át vagy igazítottam magamra. Ezért is címkézem őket „Sondra-", „Shannon-", „Corki-" és „Mindy-stílusnak".

A „Sondra-féle" lényegében Angolhont idézi. Hosszú bársony- és kordbársony ruhák magas nyakkal. E tisztes romantika azt sugalmazta, hogy habár minden bizonyíték ellenem szól, érintetien szűz vagyok még. Szívesen hordtam széles karimájú szalmakalapot is. Közönségsikert arattam, többször megdicsértek, hogy „így kell" öltöznie egy terhes nőnek. A köz vélhetőleg az aszexuális fellépést díjazta: lám, hozzákomolyodom az anyasághoz. Én a ruhák kényelmes bőségét, természetes anyagát: terhesruháknál utóbbi ritkaság. A leendő nagyszülők elérzékenyülnek a békeévek hangulatától, kivált ünnepélyes alkalmakkor. A stílus a férjek körében viszont közutálatnak örvend. Előbb feküdnének le a jó öreg nénikéjükkel, mint gyermekük piros-fehér-kék matrózruhás anyjával. A nagy titok, amire a furmányos Sondra ösztönösen ráérzett, hogy ha a férjünkkel megyünk valahová, viseljünk rövid szoknyát és magas sarkú cipőt. És üljünk, amennyit csak lehet.

Második terhességem volt a „Shannon-korszak". Shannontól véltem át az élénk színű vagy élénk mintás, például pöttyös trapézfelsőket. A csónaknyakú vagy a vállat szabadon hagyó kiváltképp tetszett, kedvencem egy festőköpeny volt. Shannon halásznadrágot vett hozzá, lényegében vádliközépig érő macska-nadrágot. A lábbeli már nem volt ilyen hagyományhű, a fehér teniszcipő kényelme azonban többet nyomott a latban.

Harmadik terhességem alatt a „Corki-rendszer" volt érvényben. Mell alatt elvágott, áttetsző muszlin hippiruhák. Woodstock szellemisége. Lényegében hálóinget hordtam nappal is, de Kaliforniában ez bocsánatos. A fazon előnyösen emelte ki a dekoltázsomat, a mérsékelt redőzés a hasamat jótékonyan palástolta, úgyszólván karcsúsított. Csinos, szexi stílus volt, mégsem éreztem a sajátomnak. Nem vagyok elég laza csaj, és kész.

Ezek az öltözékek ráadásul zömmel hasznavehetetlenek voltak munkába járáshoz. Irodában dolgoztam, mikor a negyedik terhességem kiderült, és Mindy barátnőmet választottam vezércsillagomnak, aki hosszított blézert, sötét harisnyát és élhető sarokmagasságot ajánlott. Mindy tudniillik ügyvéd, és terhesen szexi is volt, ugyanakkor tökéletesen illúziót keltő: követendő eszmény. Persze a lába is eszményi, úgyhogy legtöbbünknek ez a mérce magas. Kismamaszoknyákat meg -ruhákat hordott civil kabátokhoz, de észre se vette senki, mert a lába... lásd fentebb.

Volt pár üzletasszony-terhesruhám, de ebédig bezárólag megutáltam mindet, a nap végén csak azt vártam, mikor dobhatom le és taposhatok rá. Unalmasak voltak, kényelmetlenek és gyűrődtek kegyetlenül. E dolgozós korszakomban egy fekete velúr kezeslábas volt a kedvencem, hosszú ujjú, kerek nyakú, és ami a legjobb, talpallós. Mint a fűző tartott tetőtől talpig, imádtam. Váltogattam hozzá a kabátokat, hosszú mellényeket, kardigánokat, hogy ne legyek mindig egyforma, de ez volt a törzsöltözékem. Olyan remekül bevált, hogy átpasszoltam Amynek, vissza is kaptam, és most Maryann pompázik benne. A kopott cipzárját kellett csak kicserélni.

Ide kívánkozik egy nagyon hasznos tanács minden terhes nőnek: ***A terhes holmid minél nagyobb hányadát vedd kölcsön.*** Barátnőid aligha nehezményezik majd kéréseidet, mert nagy ritkán fordul elő, hogy egy nő a terhesség után még egyszer felvegye a terhes ruháit. A fent említett kezeslábasfélékre is áll, pedig karcsú alakon is szépen mutatnak, egyáltalán nem terhescuccok, hogy a terhességgel kitelik nálunk a becsületük. Amúgy a kéménybe **1.** felírhatod, olyan igaz: ha egyszer visszanyerted a régi formádat, terhesruhatárad egyetlen darabját sem viseled el többé magadon. Négy terhesség alatt annyi terhesruhám gyúlt össze, hogy „kölcsönkönyvtárat" működtetek a barátnőimnek. A számítógépemben tartom nyilván, ki mit vitt el — nem mintha még egyszer használatba akarnám venni. Kopogjuk le.

**Kiegészítők**

Kiegészítőkhöz nem szívesen nyúlok, hülyén érzem magam (nem alaptalanul) velük. Pedig takarékos módszer, hogy a törzsösszeállítást feldobjuk. Irigykedve figyeltem barátnőimet, például Lilit a hamis gyöngyeivel vagy Carol Lee barátnőm bűvészkedését a sálakkal. Csak egyet, személyes (rossz) tapasztalatból: a hatodik hónap után, mikor a hasad tényleg úgy áll már, mint a dob, a hosszú lánc vagy a hosszú sál nem lóg le egyenesen. Félrecsúszik a domboldalakon, vagy ami még rosszabb, lasszóként tekeredik a mellre. Nem az igazi.

**A tiszta alsónemű elve**

Öltözködés közben mindig tedd fel magadnak a kérdést: „Ha ma jön rám a szülés, nem kell-e szégyenkeznem a kórházban?" Már anyád is intett, hogy mindennap vegyél tiszta alsóneműt -

hátha meglátja valaki. A terhes nőnek, ha őszinte, el kell ismerni, szokott sumákolni, abban bízva, hogy nem kell lehajolnia vagy levetnie a blézerét. Melyikünk nem fűzött még az összegombolhatatlan nadrágja felső gomblyukába gumipántot, hogy egy csúzlival hidalja át a hézagot? (Kora terhességed heteire amúgy direkt ajánlom ezt a trükköt, de mielőbb szerezz be nagyobb nadrágot.) Megtettük mi is a barátnőimmel. Hát a harisnyanadrág, ami nem jön föl rendesen, és csak totyogni tudsz benne, mint a pingvin? Vagy ott a blúz, ami már nem fedi el a terhes hasat, és lifeg a terhesnadrág övrésze, vagy ami még rosszabb, a gumimadzagolás fölött. Egy hosszú blézer jótékonyan leplezi ezeket az apró csalásokat, de mi van, ha alákap a szél? Mi van, ha leöntöd magad kávéval? Mi van, ha kitör a hőség, és megsülsz? Tűrsz és szenvedsz? Hazabumlizol átöltözni? Nem: kinőtt ruhát eleve fel se veszel, inkább előbb bújsz nagyobba, mint később. Íme könyvem kismamadivattal kapcsolatos álláspontja dióhéjban:

Ne legyél sznob: ott vásárolj, ahol megkapod, amit szeretnél.

Legalább melltartót, harisnyanadrágot, farmert, fürdőruhát kismamaboltban vegyél.

Válassz stílust, és állhatatosan ragaszkodj hozzá. Nem ilyenkor kell kísérletezni.

Inkább előbb, mint később válts nagyobb méretre, sok kényelmetlenséget spórolsz meg magadnak, netán kínos helyzeteket is.

Ha kölcsönkaphatsz bármit, ne hárítsd el.

Sose vegyél drága holmit azzal, hogy a baba születése után is viselheted. Ha visszakarcsúsodásod után felveszed még egyszer, én megeszem a kalapom.



A terhes nő a maga indulatainak, tépelődéseinek és aggodalmainak sűrűjében igencsak hajlik arra, hogy idejéből, figyelméből keveset szánjon a férjére a terhesség alatt. Szerintem ez tökéletesen érthető: elvégre mibelénk költözik egy vadidegen, bennünk zubognak a hormonok, mint a Niagara-vízesés, és nekünk kell idővel a kényes árut valami módon a rendeltetési helyére juttatni. A férjeknek csupán velünk kell elbírniuk - és itt van a kutya elásva. Nem akármilyen feladat abból ítélve, amit a barátnőim férjeitől hallottam. Egyikük ezt az alcímet javasolta jelen fejezetnek: Ki vagy és mit tettél a feleségemmel?

Sehol az egykori ara. Nemcsak a külseje más, ki is vetkőzik magából. És a legtöbb férj ezt rosszallja. Még ha azelőtt (ne adj' isten) nem rajongott is túlzottan az asszonyért, legalább ráismert. Most a feleség valahai képét idéző lény merőben megváltozott magatartást tanúsít. Más párok nevében nem nyilatkozhatom, de az én férjemnél a képlet egyszerű: szokásos = jó, szokatlan = rossz. Berzenkedett, amiért sose tudhatta, ki fogadja otthon a nap végén, a csekély érzelmi karbantartást igénylő, „bejáratott" feleség vagy a helyét bitorló terhes nő, ez a mimózába oltott házi hajcsár. Nemritkán mint az éhes tigris csaptam le rá a küszöbön. Mondjuk, azzal, hogy szereljük össze a kiságyat, ***de most rögtön, a vécéig se engedem.*** Vagy visszazavartam a kocsihoz, hozzon joghurtot. De legfőképpen attól szűkölt, ha így kezdtem a beszélgetést: „Mit tudod te, mi a terhesség. Fel se fogod, min megyek keresztül..." A tényt nem vitatta, de a témát rühellte, jól sejtvén, addig nem nyugszom, míg végig nem hallgatta az összes búbajomat és sérelmemet - hogy hiába veszem neki a könyveket a terhességről, el se olvassa, hogy sose udvarol már, hogy attól félek, nem leszek jó anya, mert önző vagyok, és tőle biztatást várok, hogy nálam nagylelkűbbet és gondoskodóbbat nem hordott még hátán a Föld, satöbbi, satöbbi, satöbbi. Nincs kegyelem, én nem hagyom annyiban, hogy ő ne értsen meg, még ha beledöglünk is mind a ketten.

Egy alapvetően harmonikus házasság rögös szakaszaiban rendszerint nagyon is érdemes leülni egymással, és kitárgyalni, mi a baj. A szebbik nemű házasfél terhessége kivétel. Ha elfogadod, hogy a nők Vénusz, a férfiak Mars utódai, akkor a terhes nő olló, a férfi meg vagy kő, vagy papír. Az elemi biológia okán nem tudhatjátok, mi megy végbe a másikban, és a kilencedik (tizedik) hónap végére az igazat megvallva nem túlzottan érdekel. Ne emészd magad ezen a kommunikációs hézagon, mert elmúlik, amint meglesz a baba, és testileg, érzelmileg helyrejöttök. A szülőség a terhességgel ellentétben közös erőfeszítés, gondjaitok, örömeitek nem különböznek annyira. Mint egyenrangú felek találjátok magatokat nyakig a „Hogyan fogjuk felnevelni ezt a gyereket?" című slamasztikában.

Végső kétségbeesésedben egy napon talán elmész odáig, hogy nyíltan megkérdezd a férjedtől, szerinte meghőbörödtél-e. ***Időpocsékolás.*** Válaszát nem szabad komolyan venni, mert ha szorult a férjbe életösztön, régtől csak olyat mond neked, amiről feltételezi, hogy ínyedre van. Magyarán ***hazudik.*** Onnan tudom, hogy a férfiak nem őszinték, mert kikérdeztem őket a feleségük jelenlétében is, meg négyszemközt, illetve más férjek társaságában is. Ha a feleségük is ott van, lelkendeznek, hogy az asszony fantasztikusan állja a sarat, napról napra szépül az anyaságtól, kalapot le előtte. De amint a feleségek halló- (és hajító-) távolon kívül kerülnek, hej, de más lesz mindjárt a nóta! Ilyenkor, pláne más leendő apák ösztökélésére a terhes nő elnyomott férje kipakol. A felesége skizofrén lett, mondvacsinált semmiségeken dúl-fúl szünet nélkül, folyton csak alszik, folyton csak eszik, undok. A nagyária végén pedig a férj kivágja a magas cét: „Nem akkora szám, mit van úgy oda. Az anyám öt gyereket nevelt fel, kocsija nem volt, bejárónője nem volt, de ***eszén maradt"***

Sok férj szemében a terhesség nem akkora szám, hogy ilyen érzelmi káoszt indokolna. Nem kapcsolnak. Maryann barátnőm férje például képzett orvos, tőle jobbat várnánk, de megingathatadanul hiszi, hogy a felesége idegösszeomlása merő véletlenségből tehető éppen a terhesség első öt hónapjára. Hallani sem akar arról, hogy a testi és érzelmi változások visszahatása lehet. Maryann történetesen másállapotban van, de pusztán emiatt ***kizárt*** ilyen fokú érzelmi esendőség, ilyen farkasétvágy az asztaltól az ágyig mindenben. Közönséges terhesség így nem jelentkezhet, erősködik a férj, csak az agydaganat vagy az elmebaj.

Minden ilyen férjnek megvan a maga rémtörténete. Egyikük az egész nap ágyban fekvő, pizsamás feleségét meséli. Másikuk, hogy az asszony életveszélyesen megfenyegette törzsvendéglőjük pincérét, meghallván, nincs pattogatott kukorica. Örökzöld történet a nő, aki zokogva megy haza, mert a benzinkútnál nem mosták le a szélvédőjét, vagy elévágott valaki a sávban, vagy az irodában valaki rágyújtott a közelében. (Ez visszatérő téma, a terhes nők mélyen megbántódnak, ha kivételes állapotukra mások nincsenek tekintettel. Nem felmentést akarnak rendes kötelezettségeik és hatáskörük alól, csak némi tiszteletet, amiért ezeknek terhesen is eleget tesznek.)

Persze vannak kivételek, nem mindenkire érvényes a várandós apák fent vázolt jellemrajza. Ha én felhozok tíz olyan férjet, akik legjobbnak látták defenzívába vonulni a terhesség alatt, te is tudsz egyet, aki a feleségéhez sosem kötődött még mélyebben, mint a kilenc (tíz) hónap alatt. Mind ismerjük e rendkívüli férfiú mítoszát, aki kijelenti, az asszony hasában a gyerek ***közös,*** ezért ő is osztozik a terhességben, amennyire csak lehet. Nemhogy elkíséri a feleségét havonta az orvoshoz, video-

kamerát is visz. Én némileg csodálkozom e buzgalmon. Tán nincs más tennivaló, mit gondolsz? Persze mit tudhatom én, de kérdezni csak szabad.

A férj ilyen fokú empátiájának nem túl fenyegető hátulütője lehet, hogy nemcsak az érzelmeiddel azonosul, ***testileg*** is beleéli magát az állapotodba. Furcsa dolgot eredményezhet, az úgynevezett férfi-gyermekágy szindrómát: e fennkölt kifejezésen az értendő, hogy a férj is hízik, lelkizik, émelyeg a terhes feleséggel párhuzamosan. A szememben azért utálatos, ha a férjed is tüneteket produkál, mert mire észbe kapsz, neked kell kényeztetned ***őt.*** Pont mint mikor megnáthásodtok mind a ketten, de ő mégiscsak náthásabb, mint te, terhességben is túltesz rajtad. Küldd el szépen munkába, jobb lesz neki ott.

A férjem nem jó viszonyítási alap, mert a gyerekvárással és a szüléssel kapcsolatos teendőket szinte kivétel nélkül utálta. (Az apaságot bezzeg nem vetette meg, de hálás lett volna, ha sarjaink a csomagküldő szolgálattól érkeznek.) Egy, eleve neheztel, ha a házban bárkit jobban kell pátyolgatni nála. Vagyis ha én émelyegtem, neki ételmérgezése volt. Ha én véreztem a terhesség alatt, ő nem adta alább kezdődő fekélynél vagy szívrohamnál. Kettő, viszolyog szinte minden árulkodó testi funkciótól. Tizenöt közösen leélt év után még zokon veszi, ha a vécén ülve kezdeményezem a társalgást. Képzelheted, mennyire akart elkísérni a hüvelyi vizsgálatra.

A terhességeim alatt félénk tartózkodással viszonyult a magam meg a születendőnk egészségi állapotához. Megijedt, mikor a hasamra húztam a kezét, hogy érezze a féktelen bababukfenceket a terhesség vége felé. Még megsebesül valaki, vélte, anya létemre hogyan tűrhetek ilyen vadulást? Amint vajúdni kezdtem, letaglózta az álom (pontosabban elájult) a nap vagy az éjszaka bármely szakában, mert nézni se bírta, hogy nálam holmi bántalmak jelentkezzenek. Egyvalamit még a köldökzsinór elmetszésénél is jobban utált: ha velem kellett jönnie babakelengyét meg bababútort venni. Az áruházi séta, a zenélő mobilok dallamvilágának elemzése pokoljárás volt neki. (A vásárlás amúgy sok, általam kikérdezett leendő szülő nyomasztó élménye: fene tudja előre, mi a jobb, a külön pólyázóasztal, vagy a lecsapható pólyázólapos szekrény?) De onnantól, hogy megvolt a gyerek, és én élve maradtam, a férjem mintaapa lett. Kár aggódnod, ha férjedből nem bújt ki még az apai ösztön: eljön annak is az ideje.

**A férj mint szüléstréner**

Első gyermekét váró pár elvétve hagyja ki a szülésre felkészítő tanfolyamot. Két ok vezérli őket: Mindenki végez ilyet. A szülész azt mondta, végezzék el.

Első terhessége idején a legtöbb nő őszintén bízik abban, hogy a Lamaze- vagy a Bradley-módszer elsajátítása fölöslegessé teszi a gyógyszeres beavatkozást a vajúdásnál és a szülésnél, de legalábbis segít kihúzni a fájdalomcsillapítóig. A férjek rendszerint csak bólintanak, hiszen régóta nem vitatják vagy ellenzik már, ha terhes nejük óhajt valamit. Az általam megkérdezett férjek 90 százaléka a felkészítést kötelezőnek tudta, szökést legfeljebb az első negyedórában fontolgattak. Voltaképpen azt képzelték, hogy a felkészítés jóvoltából végre osztozhatnak az élményben, amit az asszony magának követel.

A kérdést, hogy milyen emléket őriznek a szülésre felkészítő tanfolyamról, barátnőim férjei egyöntetű, beszédes pillantással fogadták. Persze, rengeteg új dolgot tudtak meg, hogyne, valami haszna mégiscsak van a tanfolyamnak. Hogy ***tetszett-e*** nekik? Hát nem. Kezdjük azzal, hogy a Lamaze-kurzuson a férfiak nem találnak úgy egymásra, mint a nők. Nem melegednek össze vadidegenekkel csupán a párhuzamos gyerekáldás örvén, ha a feleségük betéve tudja is az összes telefonszámot és kórtörténetet az első alkalom végére. A szülést élőben mutató filmektől visszarettentek vagy rosszul lettek, és nemigen élvezték a teremnyi debella, köztük a feleség látványát sem, amint oldalt fekve, széttárt lábbal mímelik a tolást. Külön utálták, hogy a parkolótól a teremig párnával a hónuk alatt kell vonulniuk, mint holmi ottalvós bulira.

Kegyetlenül hangozhat, de a szülésre felkészítő tanfolyamok ***oktatóit*** éri a legtöbb gáncs. Meg nem mondanám, mi nem stimmel ezeknél a nőknél, távol álljon tőlem, hogy egy egész szakmáról rosszat mondjak, de ***némelyikük*** csodabogár a javából. Én két terhességem alatt vettem részt szülés-előkészítő tanfolyamon, s oktatóm mind a kétszer facér volt, nemhogy szült volna. Az első tanárnőm nagy áhítattal tekintett a szülésre, úgy beszélt a vajúdásról, mintha valamiféle szerelmi ünnep elé néznénk a férjemmel. Olyanformán képzelhette el, hogy meztelen testünk fénylik az izzadságtól, és a férjem átsimogat megmasszíroz a nehezén. Ha szült volna már, tudja, hogy a férj, aki fájás közben a feleségéhez ér, netán elbúcsúzhat a kezétől, mert leharapják — a fejéről nem is szólva.

Másodízben házhoz jött a magántanfolyam néhány estén át a terhességem vége felé. A férjem egy alkalom után már nem is leplezte ellenszenvét oktatónk, e gyermeteg virágszál iránt: a felvilágosító előadás kellős közepén kínai menüt rendelt telefonon, és megette a levestől a desszertig a kis nő orra előtt anélkül, hogy egy falattal is megkínálta volna. A filmvetítésre rosszallóan rázta a fejét: elvennék az étvágyát? Nem átallt dupla tanfolyamdíjat kilátásba helyezni, csak vágja már hozzánk a kedveske a „diplomát", és hagyjon békén.

Kényes lesz, amit mondok, de isten neki: szerintem a ma divatos elgondolás, hogy a férj ne tágítson a terhes nő oldaláról, míg tart a szülés nagy próbatétele, túl merev, túl megterhelő. Ne érts félre, ha egy férfi ott akar lenni, hadd legyen - főleg a világrajövetelnél, ami maga a csoda, ezt senki nem vitatja. Csak javasolni tudom minden szülő nőnek, hogy hívjon el magával egy ***másik nőt:*** jobb, ha az illető már szült, de a lényeg, hogy együtt érző barátnő legyen. Érhet az a nagy szerencse, hogy a kórházi szülésznő érzelmi igényeidet is kielégíti: némelyikük remek ember, a nehéz órában a legigazabb barátnő.

Manapság a szülőszobák olyan tágasak, hogy bőven elfértek a férjeddel, az orvossal, a szülésznővel, és egy-két barátnő sincs útban. Főleg ha a vajúdásod hosszabbra nyúlik három-négy óránál - amit úgyszólván borítékolhatok —, más társaságot tudsz majd méltányolni, mint a hapsiét, aki idáig juttatott. Sőt nemcsak te méltányolod, hanem a férjed is, mert titkon örülni fog, ha szusszanhat odakint.

**A férjeknek is vannak félelmeik**

Nem mintha ezek miatt is neked kéne fájdítanod a fejed, de hátha jólesik néhanapján arra gondolnod, hogy nem te egyedül válsz szülővé a közeljövőben. Nemcsak téged rág nálatok az aggodalom és a gond. A férjeknek is vannak félelmeik, elsorolom **a** nagyját különösebb rendszer nélkül.

**1. Ha apa lesz, többé nem őt ajnározzák**

Sokunk férjének csak akkor kerek a világ, ha kicsit anyáskodnak vele. Szereti a kényeztetést, a becézést, és okkal tart attól, hogy erre szánható idődet nagyrészt elbitorolja a baba. Férjem velős megfogalmazása szerint: „Olyan vagy, mint a süti. Minden új gyereknél kevesebb jut nekem."

**2. A baba csődbe viszi a családot**

Az ínség talán nem fenyeget rögtön, de férjed álma, a szuperkütyü elérhetetlen. A férjnél a pénzgondok listavezetők, mert hagyományosan tőle várják, hogy eltartsa a babát, legalábbis míg te munkaképtelen vagy: a feladat nyomasztó. Lehet két kereső a családban, tervezheted, hogy szülés után hamar visszamész dolgozni, akkor is igaz, nagy érvágás a baba, ahogy nő, egyre nagyobb. De legtöbbünk úgyis eldöntötte már, hogy megéri az anyagi áldozat, különben nem estünk volna teherbe.

**3. A felesége megcsúnyul**

Elismerem, ez így túl nyers. Pontosabb, ha azt mondjuk, a férj fél, hogy felesége új, bővített kiadása kevésbé lesz számára szexuálisan vonzó. Netán az a kép él benne a terhes nőkről, hogy fürdőköpenyben járkálnak és nem mosnak elég gyakran hajat, és fél, hogy te is ilyenné változol.

**4. A felesége soha többé nem lesz régi önmaga**

Emlékezz csak vissza, a nő, akibe a férjed beleszeretett, egy bizonyos külsőt mondhatott a magáénak, márpedig ezen a külsőn drámai változást hoz a terhesség.

Még a terhes feleségüket szexinek és helyesnek találó férfiak is el-eltűnődnek, vajon visszavívja-e még korábbi alakját, vagy örökre megváltozik. Vegyük Grace Kellyt, Elizabeth Taylort és a többi szépségkirálynőt. Pár szülés rajtuk is nyomot hagyott. (Csak így csúnyulnánk mi is, ugye!?) Elég az hozzá, hogy bármelyikünkkel megtörténhet.

**5. A józan, megbízható valahai feleség helyett ez a sírós, álmos, türelmetlen, zabálós, csecsemőmániás, púzós némber marad a nyakán**

Bármennyire igyekszik hinni a férj abban, hogy a terhességi téboly csupán átmeneti, aggódik, vajon a régi te, akivel olyan jól megvolt, visszatér-e valaha is.

A férfiaknak, mivel másállapotot, de még premenstruális szindrómát sem tapasztaltak magukon soha, annyira nehéz elképzelni a terhesség érzelmi hatását a nőre, hogy titkon gyanakodnak, a hangulati hullámzás nem a baba miatt van, hanem súlyos lelki zavar tünete. Ha családos barátaiktól hallottak a gyermekágyi depresszióról is, reszkethetnek, hogy a szülés után is elmebajos leszel.

**6. Pánikba esik, ha a feleségére rájön a szülés, és nem talál el a kórházba**

Ahogyan mi lidérces álmunkban sehogy se találjuk a gyerekünket, a férfiak lidérces álmai a Nagy Alkalom dicstelenségbe fúlását vetítik előre. Valahányszor férjed a kórházba fuvaroz -mert körbevezetnek titeket, vagy Lamaze-tanfolyam lesz, vagy rágtad a fülét, hogy gyakorolja az utat —, odaképzeli magát a volánhoz eszelős pánikban. De sose aggódj, hogy a férjed elfelejti, merre kell menni a kórházhoz. Te emlékezni fogsz, és végig teli torokból navigálod.

**7. Neki kell levezetnie a szülést**

Elképzeli, hogy az autó nem indul, hóorkán vagy más természeti katasztrófa hiúsítja meg a kórházba jutást, és saját kezűleg kell világra segítenie a babát. Nem teljesen légből kapott rémkép, mert mindannyian hallottunk legalább egy esetről, mikor a házaspár valamilyen akadályoztatás miatt az utolsó pillanatban ért csak be a kórházba. A sógorom januári hóviharban farolt ki New York-i házuk garázsából, hogy nejét szülni vigye. Nyitva hagyta a kocsi ajtaját, hogy lássa az utat, a síkos felhajtón a kocsi megcsúszott, a kocsiajtó fennakadt egy hótorlaszon, és leszakadt. Azt hiszed, emiatt késve értek a kórházba? Haha! A pánik hihetetlen teljesítményre sarkall, egy ajtó elvesztésén nem múlhat, hogy a szülés kórházi körülmények között menjen végbe.

**8. Elájul szülés közben (vagy ami még rosszabb, nem ájul el, és végig kell néznie)**

Szerintem a legtöbb férfi azért tart a szülőszobai ájulástól, mert tévés és filmes közhely. A vajúdás és a szülés nem villámcsapásszerű esemény, inkább lassú, feltartóztathatatlan folyamat. Ettől elájulni nem szokás. Hányni annál inkább.

**9. Az orvos a kezébe nyomja az ollót, hogy vágja el a köldökzsinórt**

Ettől éppenséggel el lehet ájulni. Először is a köldökzsinór nyilvánvalóan az emberi alkat tartozéka, vagyis nem szívesen teszünk kárt benne. Másrészt mikor elvágják, fröccsenhet belőle, mondjuk, vér. Ha a férjed ezt nem sejti előre, esetleg valóra válhat félelme az ájulástól. Dona barátnőm szigorúan megtiltotta a férjének, hogy a kislányuk köldökzsinórját nyeszetelje. Nem bízott eléggé az új apa műszaki érzékében. Az csöppet sem bánta, készségesen átruházta a megtiszteltetést rátermettebbekre.

**10. A vajúdás és a szülés fájni fog a feleségének, és neki tehetetlenül kell néznie**

Nagyon gyakori és nagyon szívmelengető aggálya ez a férjeknek. Legtöbb barátnőm elmondása szerint a férjüket a szülés alatt a szeretett nő szenvedésének látványa viselte meg a legjobban. Tanácstalanságot, némi bűntudatot kelt bennük a kényszerűen passzív szerep. (Ha utóbbit netán nem éreznék, a vajúdó nők zöme haladéktalanul beléjük oltja.) Az én férjem is könyörgött, hogy amint kórházi hálóing van rajtam, kérjek epidurális érzéstelenítést. Nagyjából így érvelt: „Idővel úgyis fájni fog, hát tegyél meg annyit mindkettőnkért, hogy nem halogatod a gyógyszert."

**11. Képtelen lesz még egyszer lefeküdni a feleségével**

Sok férfi a mellekre és a hüvelyre úgy szeret gondolni, mintha egyes-egyedül ***neki*** volnának szánva. Az eszükkel tudják, hogy e szerveken közösködniük kell az újszülöttel, de szexuálisan tudni sem akarnak ilyesmiről. Sok férj esett már tűnődésbe, vajon lesz-e kedve még egyszer lefeküdni a feleségével azután, hogy kugligolyót látott kijönni belőle alul. Patti barátnőm és a férje között szó sem esett e lehetőségről, Patti elébe vágott azzal, hogy a férje helyét a szülőszobán szigorúan az ágy fejénél jelölte ki. Ha netán tükröt kínálnak az alvégen, hogy a leendő szülők megszemlélhessék benne a baba előtörekvő buksiját, hét év balszerencse vagy sem, Patti az orvosa fején töri szilánkokra.

**12. A felesége belehal a szülésbe, és rá marad valami idegen poronty**

Férfiak is, nők is bevallják irracionális félelmüket attól, hogy az anya belehalhat a szülésbe. Nyilvánvaló, miért foglalkoztatja ez a feleséget, a férj pedig nemcsak attól fél, hogy elveszít egy számára voltaképpen kedves valakit, hanem attól is, hogy egyedül kell gondoskodnia a babáról. Ritka kivételtől eltekintve a férfiak női munkának tartják az újszülött ellátását, nehezen tudják elképzelni magukról, hogy egyedül megfelelően ápolják-óvják a gyereket, ha az anya, az első számú védnök kiesik. A férjnek, mivel a baba egyelőre idegen számára, a felesége viszont a hozzátartozója, nyomasztó gondolat, hogy ha a feleségét bármi éri, a babának nem bocsátja meg. Mellesleg, csak mert mostanság icipicit érzékeny lehetsz, hadd emlékeztesselek, noha nyilván tudod: gyakorlatilag kizárt, hogy ma egy nő belehaljon a szülésbe.

**13. Ehhez a nőhöz van láncolva mindörökre**

Amíg a házasság gyermektelen, a mégoly szívszakasztó válás is átvészelhető, aztán ki-ki éli a maga életét. De ha gyereketek lesz, évtizedekig nagyon is valóságos kapcsolatban maradtok, akár tetszik, akár nem. Ez közös, folytatólagos projekt, nem szállhattok ki, bárkibe szerettek is később, bármivé sorvad is kettőtök szerelme. Vigasztalásul csak annyit, hogy a gyerek úgy elfoglal és leköt, hogy a házasság csődje fel se tűnik.

**14. Nem lesz annyira jó apa, mint az apja**

A jó apa hősi formátum. (Az anya lehet jó vagy rossz, idővel mindenképp pszichoterápiát indokol a gyermeknél.) Ha egy férfi szerette és csodálta az apját, félhet attól, hogy a nyomába se érhet. ***0*** elvégre csak egy 13 éves suhanc férfiba csomagolva, míg az apja - ***apa.*** Úgy van ez, hogy a férjed, ha neki is lesz gyereke, az apját végre hús-vér embernek fogja látni, aki ugyan-olyan tapasztalatlanul, de annyi szívvel-lélekkel látott a gyerekneveléshez, mint ő.

**15. Annyira lesz jó apa, mint az apja**

A Földön élünk, sok férfi nő fel nem épp eszményi apa mellett, netán apátlanul. Fia a férjed nem rajongott túlzottan az apja nevelési módszereiért, aggódva nézhet a maga apasága elé. Könyvből, tanfolyamon nem képezheted magad jó szülővé. Ha szerencsés vagy, mintát kapsz a szüléidtől. Akinek ilyen nem adatik, nagyon elbizonytalanodhat. Ennél rosszabb, ha a leendő apa valóságtól elrugaszkodott ideált tűz maga elé ***a jó apuka*** gyerekkori vágyfantáziája nyomán, melyet mesék és tévésorozatok hőseiből gyúrt.

Újdonsült apáknak - amint újdonsült anyáknak is — csak azt tanácsolhatom: Bízzatok az ösztöneitekben, bele fogtok rázódni a szülőségbe, tuti. A feladat lényege, hogy szülők legyünk és szeressük azt a babát, a többi megjön menet közben. A barátnőimmel úgy gondoljuk, hogy a terhességben az örökös aggódás a legterhesebb. Leendő apukák, forduljatok a barátnőkhöz úgy is, mint önsegélyező csoporthoz. Az aggódásból nem gyógyíthatunk ki, de legalább együtt tör a frász (és kicsit derülünk is rajtatok).



Igaz lelkemre: nem tudok olyan nőt, akinek a szülés kiírt dátumig ma előtt egy hónappal már ne lenne elege a kismamamaratonból. (Kivétel Mindy barátnőm, de nála a fészekrakó ösztön halaszthatatlan lakásfelújítás képében jelentkezett, az sem volt biztos, hogy a szülésig lerakják-e a parkettát.) Lehetett akármilyen virgonc és lelkes nyolc (kilenc) hónapon át, ilyenkorra már nyűgös és feszült a mintahal is. Tán nincs rá oka? Alig kap levegőt, a legbővebb ruháját is kihízta, nem alszik túl jól, állandóan gyomorégéssel, emésztési zavarokkal küzd, és kínosan tudatában van annak, hogy a gyereknek valahogy ki kell jutnia belőle, mi több, a *közeljövőben!* Rendszerint arra is ráébred, hogy még mindig mennyivel könnyebb egy babával, míg benn van, és nem kinn.

Ilyenkor már nem sokat kezdhetsz magaddal. Vélhetőleg befejezted a szülés-előkészítő tanfolyamot. A baba szobája nagyjában-egészében készen áll, vagy megvettél mindent, csak a házhozszállítás van hátra. Ha eljártál dolgozni, valószínűleg megkezdted vagy mindjárt megkezded a szülési szabadságodat. Ott találhatod magad azzal a szokatlan érzéssel, hogy fölös időd van, és ezt a fölös időt az unalom, az izgatottság és a félelem váltakozó hullámai közt töltöd.

Ha ez a várakozás nem húzna fel kellőképpen, egyre jobban idegesítenek a lépten-nyomon neked szegezett, jóindulatú megjegyzések. „Ekkora has nincs is! Mikor jön már az a baba?" A heti manikűrnél vagy a fűszeresnél: „Még mindig nem szült?" Anyád és anyósod minden áldott nap telefonálnak, csevegés örvén igazából arra kíváncsiak, nem mentél-e már be a kórházba anélkül, hogy őket értesítetted volna. Ha lesik a kannát, a teavíz ugyebár... Ebben a fejezetben a terhesség utolsó hónapjának túléléséhez elengedhetetlen testi-lelki praktikák listáját olvashatod. Az utolsó méterek a leghosszabbak, de emlékeztetőül, hogy közel a cél, üsd fel a következő fejezetet: már a kórházba vonulás a témája.

**„Nem kapok levegőt!"**

Ha alacsonyabb vagy 170 centinél és átlagos méretű magzatot hordozol, már a tüdőd megtöltése is nehéz, ha ugyan nem lehetetlen feladat. A placenta - magzatod éltető űrkapszulája - fölfelé tágul, és idővel nyomja a rekeszizmodat meg a tüdődet. A babák zöme ilyenkorra már startpozícióba helyezkedett fejjel lefelé, ezért a popsijukkal és a lábukkal döngölnek. Mondj eszelősnek, de engem megijesztett a légszomj. Különben is van bennem egy adag klausztrofóbia, a lassú fulladás nem az esetem. Magas vagyok, de még jobban kihúztam magam, összefontam a karom a mellem alatt, hogy megemeljem, hátha több hely jut a babának is meg a tüdőmnek is.

Ha itt tartasz, legokosabb négykézlábra ereszkedned a padlón. A gravitáció a babát előrébb, a gerincedtől és a belső szerveidtől távolabb húzza. Olyan jó érzés, hogy a legszívesebben mászva közlekednél a szülésig. Mellesleg a vajúdás alatt is érdemes kipróbálni ezt a testhelyzetet a változatosság kedvéért. Még egy ok, amiért jobban pöfögsz és fújsz a kis gőzmozdonynál is, a tizenöt-húsz kiló pluszrakományod.

Légzési gondjaidat fokozhatja még egy terhességi tünet, az úgynevezett terhességi rhinitis, egyszerűen szólva az állandó orrdugulás. Az orrodat ugyanaz a lágy szövet béleli, mint a hüvelyedet, egyformán megduzzadhatnak. A duzzadt hüvelyfal és szeméremajak esetleg vérforralóan hat, az eltömődött arcüreged miatt zihálsz ugyan, de nem a kéjtől. Ez az undok tünet egy csodára mégis képes: mintha elfújták volna, amint a baba megszületik. Addig nem tehetsz mást, mint szortyogsz.

**„Már enni se bírok!"**

Ez önmagában még nem volna akkora baj, de említést érdemel. Ahogy a gyerek növekedőben félre taszigálja a tüdődet meg a rekeszizmodat, a gyomrodat is összelapítja palacsintává. Egy ültödben nem bírsz már sokat enni, mert mindössze pár falatnak jut benned hely. Remek, mondhatod, de ne tapsikolj, számottevő súlyleadást kár remélned. Egy-egy alkalommal keveset eszel ugyan, de az alkalmak sokasodnak. Mi mással ütheted agyon az időt? Néhány barátnőmtől hallottam olyat, hogy egy kilócska lement róla a terhessége legvégén (közvetlenül szülés előtt), de nem az utolsó hónap folyamán.

A középső harmad lakomáitól elveheti a kedved más is: az emésztési zavar. A magamfajta pechesek terhessége elejétől fogva a gyomorégés és a háborgó has jegyében telik, de a szüléshez közeledve a tünetek súlyosbodhatnak. Ekkor a babád hátsója már annyira nyomja a rekeszizmodat, hogy a nyelőcsöved kitüremkedik, nem szorítja az ételt a gyomorba, ahol a helye volna. Esetleg visszatérsz a kora terhesség kímélő étrendjéhez, hacsak nem adsz hitelt a dajkamesének, hogy a fűszeres ételtől megindulhat a szülés. Mindegy, mi a menü, a legkiválóbb desszert mindenkor a savkötő.

**„Nem bírok aludni!"**

A terhesség végén legjobban az elalvási nehézségek és az álmatlanság tettek próbára. A fáradtság nem szavatolta, hogy el is szundítok, ha leteszem a fejem. Kedélyes asszonyságok szerint a természet így készít fel a virrasztásra a pici baba mellett. Olyanformán hangzik, mintha a diéta felkészülés lenne éhínség esetére. Ha a természet bölcsességétől tellett a kaméleonálca, nem feltételezhetek róla akkora hülyeséget, hogy az álmatlanságot még több álmatlansággal kúrálná.

Mindjárt két logikus ok is van áloműzőnek. Egy, a baba környékezi és gyötri mindenedet, jó, hogy az arcodra nem ül vagy a lábfejedre (az viszont a vízvisszatartástól duzzad). Kettő, annyira foglalkoztat mindaz, ami előtted áll: vajúdás, a szülés, az *anyaság,* hogy nem egykönnyen kapcsolod ki este az agyad. (Mily fonák, hiszen esküdni mernél, hogy az utóbbi időben bekapcsolnod is bajos.)

Ideje újraértékelned vánkosaidhoz fűződő viszonyodat. Legjobb barátaiddá lesznek idővel, nemcsak az általad régóta ismert és szeretett egy-kettő, hanem mindama új párnák, melyeket beszerzel (vagy a férjedtől ellopsz) kisegítőnek. A barátnőkkel egybehangzóan kijelentem, legalább három párnára lesz szükséged: egy a térded közé, hogy támassza a csípőd (majd később elmesélem, hogyan), egy a terhes hasad, egy a fejed-vállad alá. Még jobb, ha beruházol egy embermagasságnyi úgynevezett testpárnába, amit kismillió katalógus kínál. Én rendeltem ilyet, és miután kihüledeztem magam, hogy mekkora, vígan behurcoltam az ágyunkba. Isteni fekvés esett rajta, de a férjemtől úgy elsáncolt, hogy maximum héliumos léggömb repülhette át. A férjem a „házibarátomként" emlegette, én valóban el is kereszteltem Philnek. Hangulatomtól függően szerencsémre vagy szerencsétlenségemre a férjem nem őrült meg a bájaimért, hát sosem tiltakozott a demarkációs vonal ellen. Talán hálás is volt érte, ha engem kérdezel.

„Viszonyunkat" Phillel egyvalami árnyékolta be: ha megfordultam az ágyban. Előbb magamat lendítettem egyik oldalamról a másikra, majd két kézzel, két lábbal rácsimpaszkodtam Philre, és magammal ragadtam, nagyjából úgy, mintha aligátorral birkóznék. Rázkódott alattunk az ágy, a férjem majdnem kiröpült, a paplan meg ténylegesen a szoba túlfelén landolt.

Sajnos hasonlóan bevált konkrét tippünk nincs talonban arra, hogyan helyezhetnéd kényelembe az agyadat is alváshoz. Az orvosod talán országos körözést adat ki ellenem, amiért ilyet le merek írni, de szerintem egészséges, eseménytelen terhességünk végnapjaiban megérdemlünk néha-néha egy esti pohárka bort. Gyűszűnyi puncs, meleg (persze nem forró) fürdő csodát tehet az álmatlanul szorongó, azaz jellegzetes anyajelöltnél.

A terhesség alatti álmatlanságban főkolompos lehet a terhes nő hajlama a lábgörcsre. Fogalmam sincs, mi okozza, de tudom, hogy nagyon gyakori. Egyik percben még testpárnádhoz bújva álmodsz vad szeretkezést egy kósza idegennel, a következőben kétségbeesetten vergődsz, hogy kimasszírozd gumi módjára összeugrott izmodból a görcsöt. Alsó lábszáram megfeszítése, lábfejem mozgatása úgy megrándította néha a vádli izmomat, hogy azt hittem, Achilles-ínnal operálnak érzéstelenítés nélkül. Járni kell, míg elmúlik, jobbat nem tudok.

**„Nem bírok járni!"**

Mindenki tudja, egy nőn hátulról is látszik, ha terhes, nem feltétlenül kell látni a nagy hasát. Mindjárt a cipőválasztása gyanús lehet: kényelmes, komplett, mindenkor lapos sarkú lábbelit visel. De lehet házicipő vagy papucs is, ha a nő már nem törődik semmivel. Szegényke végtagjai talán úgy vizesednek, hogy nem bír el magán egyebet. Az ormótlan jószágban ide-oda csúszkál a lába, laffog, ahogy lép. A két láb amúgy is hallótávolságot meghaladó messzeségbe kerül egymástól, egyik csípőcsontot viszi az egyik, jó méterre tőle a másik csípőcsontot a másik. Tetézi mindezt az előrehaladott terhességre jellemző hátrahajlás, amitől úgy fest a nő, mintha talicskán tolná maga előtt a hasát.

Terhességeimen innen megvetéssel tekintettem ezekre a papucsban csoszogó nőkre: hát nincs önbecsülésük, hogy így járnak emberek közé? Legalább annyit megtehetnének, füstölögtem, hogy nem széttárt lábbal üldögélnek. Anyám, aki terhessé***ge*** tetőfokán se nyomott többet hatvan kilónál, rám cicegett az ilyen elveszett lelkek háta mögött, és odasúgta, csak merjem elengedni magam ennyire a terhességem alatt, ő nem mutatkozik velem nyilvánosan.

Tény, elengedtem magam valamelyest, és addigra édes mindegy volt nekem, kivel látnak együtt. Hogyan hihette anyám, hogy kicsípem magam a kedvéért, ha a férjem kedvért se voltam hajlandó? Egyvalakinek vágtam gálába magam: a szülészem volt a szerencsés. Úgy vonultam be hozzá kontrollra, mint Amerika terhes szépe: láb, hónalj frissen borotválva, parfüm, magas sarok, frissen mosott (sőt bodorított) haj, ízléses smink. Ügy gondoltam, ha havonta egyszer sem vagyok képes összerántani magam, oda a méltóságom. A vizsgálat után meg sem álltam hazáig, éktelenül nagy, nyúlós hacukára váltottam, és visszamentem anyakocába.

Többek közt azért sikerült tisztes alakítást nyújtanom a rendelőben, mert az orvos szeme előtt nem túl hosszú távot kellett megtennem. Különben látnia kell, hogy a térdemet képtelen vagyok összezárni, és a csípőízületeim olyan lazák, mintha menten ki akarnának csúszni a vápából. Úgy képzeld el, hogy a csontjaidat gumipántok rögzítik az őket illető helyen. A terhesség alatt ezek a pántok kilazulnak, hogy a csontjaid széjjelebb húzódhassanak, és elférjen köztük a gyarapodó, majd születő magzat. Említettem már, a bordaszekrény is kitágul, hadd terjeszkedjen oda is a terhesség. Bizonyára örömhír, hogy a medencéd is öblösödik a kis dinnye keresztülbocsátása céljából. Éppenséggel rámondhatjuk erre a lazulásra, hogy hálás dolog. De nem túl üdítő, mikor éjszaka felpattansz az ágyról pisilni, és a padlóra csuklasz, mert a lábad kimegy alólad. Emlékszem, olyan volt, mintha gödörbe léptem volna, úgy megbillentem, olyan aszimmetrikusan illeszkedett kétoldalt a lábam a csípőízületbe. Spárgázni akarnál tini korod óta először? Csak rajta, most megint elég hajlékony vagy hozzá. Egy a gond, ha talajt fogtál: ki kanalaz föl? Ha nincs vállalkozó, spárgában várhatod, míg a baba feje előbújik és kibillent.

Idáig azt ecseteltem, miért majdnem lehetetlen járnod. Ezek a biológiai változások jóformán mozgássérültté tennének akkor is, ha nem volnál viselős. De hozzá kell tenni, hogy kifejlett babát hordasz a hasadban magzatvízzel, lepénnyel és a többi nyalánksággal körítve. Ha ráadásul az első gyereked, már leszállt vagy hamarosan leszáll a medencédbe. Ez a megsüllyedés -könnyebbedésnek is mondják — a légzésednek megváltó csoda, mert a babát lejjebb húzza a rekeszizomtól, de a járás még otrombább vicc lesz tőle. Emlékszel azokra a gyerekkori versenyekre, mikor lufival a térded között kellett galoppoznod a sík mezőn? A kilencedik hónap beilleszkedett magzattal nagyjából ez a figura. Csak a lufi vízzel van megtöltve.

A combközödbe lógó baba kapcsán pattant ki Colleen barátnőm agyából a „hüvelyi fingás" szakkifejezés: bugyborogsz, mert a gyerek mély állású feje annyira nyomja a méhszájat és a körülvevő szövetet.

Még egy röpke szó a súlygyarapodásról: ha nem bírsz kilépni vagy osonni, abban végül is közrejátszhat a testedet párnázó tizenöt-húsz kiló háj, víz és baba. Az elhízott ember teljesen kinyúlt ízületek és alul már-már kicsüngő babafej híján is kissé kacsázva jár. Nem rohansz oda a csörgő telefonhoz, nincs az a pénz, amiért szökdelnél, néha felbillensz, míg hámozod magad kifelé a kocsiból. Meg nem mondanám, hány barátnőtől hallottam, hogy a terhesség utolsó heteiben pofára esett. A pozitív gondolkodás jegyében szögezzük le: a babák a traumát egyáltalán nem sínylik meg.

**„Fáj a hátam!"**

Ha a terhességed vége felé van hol, kivel és miből masszíroztatnod, tedd meg. Kérdezd körbe a többi anyát, a nővért, a szülés előkészítő tanfolyam vezetőjét, hátha ismernek olyan masszőrt, aki ért a terhességben előrehaladott nő sajgó tagjainak kényeztetéséhez. Még öblös közepű masszázsasztalok is léteznek, ahol a babád kényelmesen elfészkelődhet alattad, míg hason fekszel.

Engem egészen elbűvölt ez a találmány, mert hat hónap oldal-fekvés után a hason alvás vágyaim netovábbjává rukkolt előre. Egy utolsó megjegyzés: A nagyon terhes testtel csak egy másik nő tud kellő finomsággal bánni, ezért bármennyire nyitott és szabadelvű vagy, másállapotban csak nőtől fogadj el masszázst.

Jut eszembe, a terhestanácsadók, melyeket az évek során végigolvastam, mind azt javasolják, hogy a férjek sajátítsanak el masszírozási és nyomáskiegyenlítő fogásokat, melyekkel feleségüket a terhességen és a szülésen átsegíthetik. A könyvekben igazán aranyos, bensőséges fotók láthatók, de egyetlen barátnőről sem tudok, akit így ciróka-marókáltak volna. Egyik rémes éjszakámon könyörgőre fogtam: masszírozza már meg a férjem alul a gerincem. Olyan fantáziátlanul csinálta, hogy az ujja leragadt egy helyben, és a hátam egy kiégetett szőnyeg képét öltötte. Barátnőim egyöntetűen tudósítottak arról, hogy mikor a férjük félszegen megsimogatta volna őket a vajúdás alatt, rá-üvöltöttek: „Nem viszed rögtön a kezed!" (Bővebbet az érintés elutasításáról a vajúdás alatt a tizenötödik fejezetben.)

Patti barátnőmet a terhességei vége felé kegyetlenül kínozta a hátából a fenekén át a lábáig lesugárzó fájdalom. Ez az úgynevezett ülőideg-gyulladás terhességben nem ritkaság. Könnyű belátni, miért hajlamosak a terhes nők mindenféle gerincbántalmakra. A hasad súlya hozzávetőleg harminccentis területre összpontosul, a gerincedet itt engesztelhetetlenül húzhatja előre, arra kényszerítve téged, hogy ennek ellensúlyozására természetellenesen hátrafeszítsd a válltájadat. Ha a melled nagyon elnehezül, szintén a válladat, lapockádat húzza. Szerintünk leginkább attól remélhetsz enyhületet, ha a bal oldaladon pihensz egy keveset párnával a térded között meg a fejed-vállad alatt. (Az orvosok azért javallják ezt a pozitúrát, mert így a legzavartalanabb a vérkeringés a szívedtől a lábadig, illetve a babáig.) Kipróbálhatod a korábban taglalt négykézláb nyújtózkodást. Esetleg jót tesz a törökülés. Ilyenkor a hasad a lábadat nyomja, és nem a gerincedet. És ha semmi se használ, hívd fel az orvosodat, és kérdezd meg, milyen fájdalomcsillapítót vehetnél be.

**Mindjárt kipukkad a hasam!"**

A nyolcadik (kilencedik) hónap tájára a legtöbb először szülő nő tévesen úgy véli, hogy a hasa már nem nőhet tovább. Gömbölyödnek, mint aki kosárlabdát nyelt, feszül a bőrük, és a kismamaruha boltok választéka is majdnem szűk. Holott négy hét még hátravan.

A mindenórás nő hasa nem kecses ív, inkább elvékonyodott bőrlebeny a születendő gyermek könyökén, térdén, csontos popóján. Én azt mondom, egy nő terhességének lejártát a hasa „szögletesedése" jelzi. A baba olyan hatalmas és erős, hogy testrészeit egyértelműen ki tudod tapintani, sőt szemmel is felismerni véled. Ha a hasad nem furcsa alakú és nem akar kiszakadni a köldöködnél, a babád alighanem nyers még. Képzeld magad pulykasültnek - ha felkunkorodik a köldököd, lehet tálalni.

**„Az orvosom szerint bármelyik percben szülhetek!"**

A terhesség célegyenesében gyakrabban keresed fel az orvosodat, előbb kéthetente, majd az utolsó három-négy hétben hetente. Észrevehetted, hogy terhességed korábbi szakaszában a terhesség megállapítását követően az orvos ritkán vagy egyáltalán nem végzett belső vizsgálatot. Mostanában azonban újra kíváncsibb lesz, és felkukucskál a közeli szülés jeleit lesve. Ilyesféle jelentésekkel szolgál: „Ötvenszázalékos a rövidülés, egy centi a tágulás." (Rövidüléssel és tágulással készül elő a méhszájad a baba kibocsátására. Bővebbet a tizenötödik és a tizenhatodik fejezetben.) Ijedten távozol a rendelőből, hogy még aznap rád jön a szülés, vacsorázni se marad időd. Feltüzeled a baráti kört és a rokonokat, ne lepődjenek meg, ha legközelebb a szülőszobáról jelentkezel. Aztán eltelik három nap, a baba sehol, te meg dédelgetni kezded a következő vizit gondolatát, hogy megint hallhass valamit a rövidülésről meg a tágulásról. Fogalmam sincs, miért áhítjuk úgy ezt a tájékoztatást, mintha bármit is jelentene.

Kismillió nő teng hetekig hetvenszázalékos rövidüléssel és háromcentis tágulással. De nem kevesebb az olyan nő, akinél, miután orvosa közölte vele, teljes a zárlat, vacsora közben megreped a burok, és a reggelit már a gyermekágyba kapja.

Fejtegethetném húsz oldalon át, hogy ne sokat adj az ilyen méricskélésre, úgyis a falnak beszélnék. Akkor is fütyültél rám, mikor könyvem egy korábbi fejezetében figyelmeztettelek, ne vedd szentírásnak a szülés számított idejét. Most is azt kívánod, bár ne lenne igazam. Tudom, mert én is pont így voltam a dologgal.

**„Egy nappal sem bírom tovább!"**

Úgy a negyvenedik hét után a füled mohón issza a szülés siettetésének népi hagyományait, mert szerinted igazán felmehetne már a függöny. Kényes dolgot piszkálok, de csináljak úgy, mintha sose hallottál volna ilyesmiről, és nem akarnád kipróbálni? Ejnye, tudod te, mire célzok: hosszú séta, vad szeretkezés, csípős-fűszeres étel, csukamájolaj, beöntés, megannyi házi szer túl hosszúra nyúló terhesség ellen. Hollywoodban egy étteremben még rendelni is lehetett olyan salátát, amitől állítólag megindul a szülés. Néhány hétig írt róla a helyi sajtó. Orvosok, tudósok szitálták át a zöldséghalmokat, de nem egyöntetűen azonosították a csodaszert. Egyesek a cilantróra esküdtek (sok mexikói és kínai fogás fűszere). Mások szerint a különleges balzsamecet váltott ki méhösszehúzódásokat. Elég az hozzá, hogy aki betért ebédelni, ezt mindenkor buzgón legelésző, érett idomú terhes nők társaságában tehette.

A fájások ösztökélésének módozatai közül az orvosok meg a fitneszőrültek körében a séta a legnépszerűbb. Rajtam az oxytocin-infúzió többet lendített, na de ismerhetsz, a vacakolás nem kenyerem. Három terhességemnél rendszeresen távgyalogoltam, mert az egy helyben topogásnál az is reménytelibb volt. Szántottam a tengerpart mély homokját, húztam az üzletközpontokon át (mint a gyorsjáratú hajó dagadó vitorlákkal), az emeletek között hanyagoltam a liftet. A haslakó sajnos egyetlenegyszer sem értette el a célzást, esze ágában sem volt cihelődni. A burokrepedést követően a kutyagolásnak mindjárt több foganatja lett. Megkerültem párszor a házat, és máris jelentkeztek a kórházi szülőszobára érdemesítő fájások.

Nagyon fontos tudnod, hogy ha a magzatvized elment, a gyerekednek órákon belül világra kell jönnie, mert a csomagolása nem sértetlen már, ezért fertőzés fenyegeti. *Azonnal* telefonálj az orvosodnak, ha azt gondolod, kilyukadt a tartály, vagy állandóan pisilsz, és nem tehetsz ellene. A szülés számított időpontja mítosz ugyan, de előfordulhat, hogy az orvosod nem nézi tétlenül az örömteli esemény késlekedését, és burkot repeszt nálad. A negyedik gyerekemnél csak a karom rövidségén múlt, hogy nem magamat vertem csapra. De a tévében is mondják egynémely mutatványra, hogy műkedvelőknek tilos.

Caroline barátnőm esküszik, hogy a heves szeretkezés a terhesség végén szülésindításnak sem akármilyen. Olvasmányaim szerint a tudomány igazolja ezt, az ondó tartalmaz oxytocin-szerű vegyületet. Azt is elhiszem, hogy a méhszájat kilenc (tíz) hónapos Csipkerózsika-álmából felébresztheti és tágulásra késztetheti a férj tudod, mije. Na de Caroline közismerten nimfomán, lehet, hogy így csikarta ki a férje irgalmas közreműködését, noha az szívesebben nézte volna a meccset. Valaha membránleválasztás volt a bevett neve annak, amit ma virágnyelven „intenzív belső vizsgálatnak" mondanak. Ezt természetesen az orvosod végzi, csakis azután, hogy meggyőződött, a baba teljesen kész, ki lehet venni a sütőből. Gondolom, ugyanúgy működik, mint a szex, csak élvezet nincs benne: méhnyakébresztő. Ha az orvosoddal ezt látjátok célszerűnek, készülj fel, érzésre olyan, mint a pocsék menstruációs görcs, és távozik annyi vér is, mint a menstruáció legelején. És lehet, hogy az ilyen „intenzív vizsgálat" fabatkát sem ér (az én fájásaim sosem indultak be tőle), de állítólag nagyobb esélye van a szülésnek, ha a görcsölés még órák hosszat megmarad, és nem csillapodik vagy múlik el nyomban, mint nálam. Amy barátnőm nagy sikert könyvelhetett el két módszer kombinálásával: az orvosa „intenzíven" megvizsgálta, ő este otthon beöntést adott magának. Hajnali négykor már a kitolási szakban volt. (Hát nem furcsa? Semmi bajom azzal, ha harminccentis acélkampót dugnak belém burokrepesztés végett, de a beöntés puszta gondolatától rosszul leszek.)

Az ultraterhes nők eszelőssége változó. Mint jeleztem, rám a sistergő türelmetlenség jellemző, hogy a terhességből végre átléphessek a számomra mindig is kívánatosabb anyaságba. Te talán visszafogottabb vagy nálam: leendő anyánál roppant dicséretes erény. Nem mintha nem akarnád már kinn tudni a babát, de kellő józansággal és lelki nyugalommal viseled a helyzet kiszámíthatatlanságát. Végtére olyan szívhez szóló és érzelmes dolog egy éjjel hamisítatlan fájásokra ocsúdnod, gyöngéden oldalba böknöd a férjedet, „Itt az idő, szívem", hogy felvillanyozó közös autózás vegye kezdetét az éj leple alatt a kórház felé. Bájos forgatókönyv, én mégis mindig igyekeztem meggyőzni az orvosomat, hogy a babának is, neki is, nekem is kedvező időpontban indítsa meg a szülést. Így biztos lehettem benne, hogy a baba szülésre kész, az orvosom jóllakott, kipihent, továbbá kéznél van, az én hajam pedig tiszta, a lábam szőrtelen, a lábujjam körme lakkozott. Ráadásul nappal keressük fel a kórházat, könnyebb odatalálni. Na, mi a jobb? Helyes a válasz: az én szisztémám. Ugyan, csak vicceltem.



**Hasznos holmival teli poggyász**

A kórházba nemcsak te kellesz, hanem poggyász is. Hacsak nem jön a babád nagyon korán, vagy nem bírod megemészteni a gyerekszülés gondolatát, rég össze-készített pakkal várod a szülés megindulását. Ha sürgőssé válik a kórházba menetel, de a poggyász még nincs kész, *start!* Más nem érdekes, mert igazából nem lesz szükséged semmire, csak *miután* a baba megszületett. A baba születését követő, nyugodtabb napokban megkérhetsz bárkit, hogy csomagolja össze a cuccot, és vigye be neked. A férjedet a legkevésbé ajánlanám, de ha csak ő jön szóba, írd neki össze tételesen, hogy mit kérsz. Ha csak olyan általános utasítást kap, hogy „Kell valami, amiben hazamehetek meg tisztasági holmi", számíts rá, hogy koktélruhát, teniszcipőt és borotválkozó készletet hoz.

Könnyítsd meg a férjed és a kórházi személyzet életét azzal, hogy csak kicsi (na jó, közepes) csomagot viszel. A kórházi tartózkodás alatt legalább egyszer számíts költözködésre, márpedig te nem cipekedhetsz. Ha nincs nálad annyi minden, kisebb a valószínűsége annak, hogy elvész valami. Egy normális méretű (értsd: hajókoffernél kisebb) táskaféle bőven elég, hiszen pár toalettszeren kívül mindössze neked meg a babának kell öltözék a hazaútra.

**Öltözéked a hazaútra**

Nem tudhatom ugyebár, hogy hőhullám vagy hóorkán dúl-e, mikor szülsz, tehát nem válogathatom össze, mit viselj (ámbár szívesen beleszólnék). Általános szempontokkal azonban szolgálhatok.

Legyen bő holmi, bármennyire sóvárogsz is régi farmerodra és nádszál termetedre. *Dagi leszel,* és több napig-hétig állapotosnak látszol az után is, hogy megvan a baba. Kismamaruha a nyilvánvaló, noha nemszeretem megoldás. Talán egy világ dől össze benned, de hadd vigasztaljalak, majd *más* visel kisméretű új ruhát: a baba. Rád úgyis fütyül a közeljövőben mindenki, pláne ha a baba egy helyiségben tartózkodik veled.

Vegyél lapos sarkú cipőt. Kicsit kába és szédülős leszel a szülés és a tizenkét óra fekvés után. Isten ments, hogy tűsarkon imbolyogva egyensúlyozd haza a babát. Talán vizesedsz is még, semmi szoros ne legyen rajtad.

„Lélegző", nedvszívó anyagból legyen a blúzod vagy a ruhád. A kórházi elbocsátás procedúrája, a baba elhelyezése a gyermekülésben, a hazaút csupa olyasmi, amitől folyhat rólad a víz. És jó esély van rá, hogy a baba minimum egyszer leköp hazáig.

Ha szoptatni szándékozol, gondolj arra, hogy a blúz vagy a ruha elég hosszan gombolódjon elöl, viszonylag könnyen tehesd szabaddá a melledet. Az elkövetkező hetekben minden szemérmet elvetve fogod ki-be rakosgatni. Szoptatsz az óriás kamionok futama közepette vagy ajtót nyitsz a küldöncnek (aki az újszülött kismilliomodik ajándékát hozza), és észre se vészed, hogy a felsőtested félig csupasz. A botránkoztatásban odáig mész, hogy minden gátlás nélkül kapod elő a melledet és adod oda a babának *édesapád* szeme láttára. Ciki! Most talán egy szavam sem hiszed, de várd csak ki, mi lesz, ha már egy órája a hálószobában kuksolsz a szoptatás miatt, és kinn együtt a család.

**4.** Törekedj azért némi csinosságra. Nem kell túllihegni a dolgot - mint mondtam, úgyse te leszel a sztár —, de tartsd észben, hogy tucatszám készülnek rólad fotók, míg a kórházi ágytól eljutsz otthonod küszöbére. Rakj fel egy kis sminket, fésülködj meg, és föl a fejjel. A baba kedvéért a fogmosást se mulaszd el. Aztán emeld a babát pajzsnak az arcod elé, ha pedig portréfotó fenyeget közvetlen közelből, fenyegetőzz azzal, hogy az egész tekercset kiszeded, és meglengeted a napon.

**Ne vigyél hálóinget (vagy vess rá keresztet)**

A barátnők azt tanácsolják, hogy a habos hálóing és a hozzáillő köntös maradjon csak otthon. A szülésnél meg utána is vér folyik, és ha díszbe vágod magad, több hét áztatás lesz a böjtje. Bújj szépen a kórházi hálóingbe, amit felvételkor adnak. Ne aggódj, nem sokáig viseled, mert manapság az újdonsült anya épp csak fogat mos és lezuhanyozik, már rúgják is ki a kórházból.

**Vidd a megszokott samponodat, szappanodat, testápolódat**

Nincs is nagyobb gyönyörűség, mint szülés után a zuhany és a. fogmosás. Hosszú órákig nem nyílt rájuk módod, a tisztaság érzése fölér nyolc kiló fogyással. A kórházi tisztálkodó szerek (már ha adnak egyáltalán) ipari minőségűek mikroszkopikus mennyiségben (lásd „a koszt pocsék, viszont az adag elenyésző"). Kényeztetésül csomagolj magadnak finom sampont, tusfürdőt vagy szappant, testápolót. De ne felejtsd el, újszülötted orra még teljesen szűz. Szegényke nem győz majd tüsszögni, ha illatfelhőnek teszed ki. Nagyon enyhe szereket válassz, a parfümről, kölniről mondj le. Ha szoptatni akarsz, a melledet ne érje testápoló vagy púder sem. Te mit szólnál, ha ilyesmit hintenének a kajádba?

**Az ékszereidet hagyd otthon**

Ha a jegygyűrűd rád megy még anélkül, hogy elszorítaná a vérkeringésedet, isten neki, veled tarthat a kórházba. De más ékszert ne vigyél, mert csak elvész a nagy hűhóban. Még órára sincs szükséged, mert a kísérődnél feltétlenül lesz, és ha mégsem, olyan szülőszobát még nem láttam, ahol a falon ne függött volna hatalmas óra, mint annak idején az iskolai tanteremben. Ki tudja, életed párja talán úgy megindul fülbevalótlan és nyaklánctalan csupaszságodon, hogy haladéktalanul beszerez valami csecsebecsét a szülőszobában tanúsított hősi helytállásod jutalmául.

**Vigyél egy-két párnát**

Már szót ejtettünk párnáid iránti, mind forróbb érzelmeidről a terhesség alatt. A lábad közé veszed őket, míg alszol, a kebleden dédelgeted, sőt a kocsiba is beteszed az útra a kórházig. Eddig is gyöngéd támogatásban részesítettek, de még jobban rá fognak szolgálni a ragaszkodásodra a kórházi ágyon. Fogalmam sincs, mivel töltik a szabvány kórházi vánkost, de gyanakszom, hogy fűrészporral vagy gipsszel. A sajátjaid nemcsak jobb alváshoz segítenek (amit ilyenkor messzemenően megérdemelsz), hanem támaszaid a szoptatáskor is. Ami a legjobb, a szaguk az otthont idézi. (Csak ne a legszebb pasztellhuzatukat rakd rájuk, rá fogsz jönni, miért.)

Ennél az oldalnál told át a könyvet a férjed párnájára vagy ragaszd ki az oldalt a vécé fölé:

**Férjek, figyelem!**

A *Barátnőim a terhességről* melegen ajánlja, hogy röviddel a szülés után álljatok elő valami apró ajándékkal. Az ékszer szinte mindig nyerő, mert nincsenek méretproblémák.

A feleségnek jelzés, hogy teljesítményét nagyra becsülitek. Ha az elveszett ebek megtalálói busás jutalomra számíthatnak, a feleség a Kohinoor gyémántot is megszolgálta.

**Vigyél papucsot**

Igen, én is úgy hallottam, hogy a kórházakban steril körülmények uralkodnak, de kivált szőnyegek vonatkozásában vannak kétségeim. Ha csak pihengetsz a szobádban, talán egy vastag zokni is elég, de ha a teljes kórházi szárny bebarangolása az ukáz a bélműködés újbóli beindítása céljából, lapos, kényelmes, nem túl rusnya papucsra lesz szükséged. Jobb a kis pomponosat hanyagolni, mert az egyensúlyod még ingatag. Ha a lábad túl jól mutat benne, a férjednek még szexre támad gusztusa. Csak azt ne!

**Vigyél egy csomó zoknit**

Barátnőimmel azt ajánljuk, legyen nálad sok vastag zokni. Egyet felveszel a szüléshez, ilyenkor sok nő fázik (kezén-lábán, meg úgy az egésztől). Az orvos valószínűleg nem bánja, ha rajtad marad végig, te vélhetőleg lerúgod, amint magadhoz térsz, olyan véres lesz.

A többit elhordod, míg benn fekszel a kórházban, hogy ha vécére mész, ne fagyjon le vagy kenődjön össze a lábad. Ezeket is lerángatod egyszer-egyszer, mert későn veszed észre, hogy túlfolyt a bugyrod, és míg lóhalálában igyekszel a mellékhelyiségbe, a véres-vizes lé a zoknidba csurog. (Ne képzeld el, vedd tudomásul, és lapozz tovább.)

**Vigyél terhesbugyikat**

Ellentétben a zoknival, a bugyinak nemigen veszed hasznát a szülőágyon, az orvosok szerint útban van. Legalább hármat-négyet viszont tarts talonban a kórházi tartózkodásra, akármilyen rövid időt töltesz is benn. A baba születése és az egyebek távozása után a nővér tisztasági betétekkel takar le és eldobható ágybetéten fekszel. Az első néhány órában hanyagolhatod az alsóneműt, a nővér ilyenkor jégpakolást szokott hozni a duzzadt micsodádra. Továbbá néhány óránként meg óhajtja tekinteni, mi újság arrafelé.

A jégpakolás korszak lejártával ismét eljön a bugyi hordás ideje, nemcsak az illem kedvéért, hanem hogy rögzítse valami a tisztasági betétet. E célra pedig kifejezetten a terhes bugyit ajánljuk, még ha a tangák híve maradtál is a terhességed alatt. A tanga kutyafülét ér akkora betéteknél, amilyeneket a szülés utáni napok váladéközöne igényel. Ráadásul hüvelyi szülés és pár öltés után kedves kicsi tangád brutális kínzóeszközként lepleződik le. Neked most a jó puha, olcsó lebernyegbugyogó az igazi.

**Vigyél ajakbalzsamot**

A szüléssel együtt jár valami okból a szájszárazság, akkor is, ha Lamaze-légzéstechnikával mindössze az aneszteziológusért sikoltasz. Sok vizet vesztesz a szülés alatt, ez elég ok a kiszáradásra, de ráadásul inni sem kapsz szülés közben, mert esetleg hánysz tőle. Ha nem véded valamivel az ajkad, valószínűleg kicserepesedik. A bimbód rojtosodása ellen nincs mit tenned, de a szádon segíthetsz egy jó kenőccsel.

**Vigyél ennivalót**

Duna barátnőm nem félt, hogy kikaparom a szemét: mint mondta, a kórházban, ahol szült, naponta több óra hosszat büféasztal várta a szülészet pácienseit meg a hozzátartozókat! Dona szerint más osztályokról is sűrűn jártak át. *Ne várj ilyesmit a kórházadtól!* Étkezési időn kívül egy korty gyümölcslét vagy egy falat ételt hozatni képtelenség.

A gyerekszülés fáradalmai után farkaséhes leszel. Annál is inkább, mert a szervezeted megkezdi a tejtermelést. Hajlamos leszel elfogadni férjed szíves ajánlatát, hogy leugrik a büfébe ennivalóért. Számíts rá, hogy egy órán belül nem jön meg, mert végigeszik négy fogást, amíg neked becsomagolják azt a rongyos tonhalas szendvicset. Légy elnéző vele, őt is kikészítette a szülés.

Olyan hálás leszel magadnak, ha előre gondolkoztál, és pakoltál üveg vizet, dobozos gyümölcslét, tartós imbiszt, mint szárított gyümölcs vagy kétszersült! Csokoládétól, nyalánkságtól inkább tekints el ilyenkor. Bárhogy imádod a csokit, kilúgozott szervezetednek tartalmasabb utánpótlás kell. Sok baba képtelen megemészteni az anyatejet, ha a szülője vicket-vackot evett össze.

**Vigyél olvasnivalót**

A legtöbb kórházi szobában van televízió, de ha marad fölös időd, talán az olvasás jobban esik. Személyes tapasztalatom, hogy az újdonsült anyánál a logikai gondolkodás képessége szinte teljesen megszűnik, koncentrációt vagy emlékezőtehetséget igénylő olvasmány nem javallott. Szellemednek épp elég lesz egy-két magazin, mondjuk, a *Cosmopolitan* tesztje, hogy a szexuális életed olyan-e, amilyen lehetne.

**Vigyél tisztasági betétet**

A kórházak gyakorlata nem egyforma, én mindenesetre szülés után olyan betéteket kaptam, hogy csak biztosítótűvel meg valami monstrum övvel lehetett rögzíteni. Őskori lelet volt, mondhatom! Neked a legmaxiszuperebb betét kell ragasztószalaggal. Nagy csomaggal vegyél, mert az első napokon gyakran váltod, netán kettesével, *akkor is, ha császároztak!* Szerencsés esetben a kórház ellát vele, de az óvatosság itt nagyon nem árt!

**Vigyél szoptatós melltartót**

Ha elhatároztad, hogy szoptatni fogsz, vagy hajlandó vagy megpróbálkozni vele, vigyél a kórházba szoptatós melltartót. (Akkor is jólesik a tartás és a védelem, ha szoptatni nem áll szándékodban, viseld csak tovább kikezdhetetlen kismamamelltartódat, mert a mell duzzadása nálad is bekövetkezik.)

A babák mellre kívánkoznak ugyan közvetlenül a megszületés után, és helytelen meggátolni őket ebben, de még nem anyatejet szopnak. Gondolom, olvastál már a kolosztrumról, a sárgás előtejről, amit a tej belövelléséig termel a melled. A kolosztrumos napok nagyban hozzásegíthetnek a szoptatás sikeréhez, mert a baba nem remeg még az éhségtől és a mell sem kezelhetetlenül óriási. De a tej belövellésének napján elszabadul a pokol. Tanúsíthatom, néhány óra leforgása alatt addig lágy, dús keblem kőkemény lett és akkora, mint az előírásos futball-labda. A kisbabám csak azért nem kapott menten frászt, mert kopogott a szeme. Akkor jöttem rá, mennyire fogom imádni a szoptatós melltartót. Hónapokig viseltem éjjel-nappal, mert a tejtől duzzadó mell megkeserítheti az éjszakát. A legenda szerint a francia nők „alvómelltartóban" térnek ágyba, mondván, a mellnek minden időben kijár a támasz. Most, hogy tudom, mit kell kiállni a női mellnek, gyógyüdülést is megszavaznék nekik kettesben a Karib-tengernél.

Ha már a szoptatós melltartó témájánál tartunk, vigyél eldobható melltartóbetétet is: kerek lapocskák, felfogják a csekélyebb csurranásokat. A melltartókosár lehajtható része és a bimbód közé csúsztatod. A melltartó tovább marad tiszta, a kórházból hazatérve a pluszmosás nem fog hiányozni.

Esetleg érdekel a legfrissebb szerkezet, a „bimbóvédő". Gumi vagy műanyag csészék a bimbód fölé. Nemcsak szigetelik a forrást, a kirágott mellbimbó levegőzhet is benne, nem ér hozzá a melltartó kosara.

**Vigyél könyvet a szoptatásról**

A babát szopásra bírnod esetleg még a robotgép beüzemelésénél is nehezebb. Hogyne, a legtermészetesebb dolog a világon, de láttam én már nőt zokogni, amiért a baba nem hajlandó rendesen bevenni a bimbót. Ha még nem tudnád: a tej nemcsak úgy kicsurog egy lukon a bimbód csúcsán, ahogy én hittem valaha. Több kis lyukból jön a bimbón, de csak akkor, ha a baba satuba fogja a bimbóudvart, és a bimbó a szájpadjához ér.

Mielőtt teljesen kétségbeesnél, hadd biztosítsalak, szinte minden kórházi osztályon van valaki, akinek az a dolga, hogy szoptatni tanítson. Némelyikük magasan képzett szakember. Egy jól illusztrált okos könyv is nagy segítségedre lehet. Míg a baba alszik és te viszonylag higgadt vagy, tanulmányozhatod, aztán ha a baba éhesen sírva ébred, már lehet valami halvány fogalmad arról, hogy mi a teendőd. Ha netán mégsem klappolna minden tökéletesen, egy nővér feltétlenül rád talál, egyik kezével elkapja a melled, a másikkal a baba fejét, és addig igazgatja őket, míg ez is, az is nem engedelmeskedik. Neked ilyenkor nincs más dolgod, mint csöndben figyelni, hogyan gyömöszöl egy vadidegen.

**Vigyetek kamerát és filmet**

Soha ilyen hihetetlen élményt, feltétlenül meg kell örökíteni. Míg csak élsz, elérzékenyülten nézed majd a gyereked születéséről készült felvételeket. Manapság a videokamera kiszorította már a fényképezőgépet. És mindannyian ismerünk olyan párokat, akik a baba születésének *minden pillanatát rögzítették.* Nálam szabály, hogy derékon alul tabu vagyok, de csak mert nem bízom a laboratóriumi személyzetben. Mi van, ha egy szép napon utolér a világhír, ők meg eltettek egy negatívot? Vagy a hatéves gyerekem kezébe kerül a kazetta, és azt nézi az *Oroszlánkirály* helyett?

Gondolj rá, hogy a vajúdás és a szülés szinte mindig sokkal tovább tart, mint tervezitek (vagy elképzelnétek). Ha ezt kihagyod a számításból, a férjed esetleg éppen akkor fogy ki a filmből, elemből, mikor elérkezik a nagy pillanat. Ha videózza az eseményt, javasold neki, működtesse a kamerát hálózatról, vagy a biztonság kedvéért legyen nála több elem.

Sok orvosban van művészi véna, némelyikük szívesen átvállalja az operatőri teendőket, ha a férjedre rájön a gyengeség, vagy inkább az újszülöttet venné a karjába. A fiam gyerekorvosa remek fotós. Nemcsak a szülésnél fényképezett, hanem a csecsemőosztályra is követte a kicsit, és a nagyszülőkkel való ismerkedésre is. Az orvosi köpeny felért egy sajtóigazolvánnyal, nem rúgták ki sehonnan.

**Vidd a telefonszámok listáját**

Mint nyilván sejted, rengetegen akarnak majd értesülni a baba szerencsés megszületéséről. Egyesek örök haragot helyeznek kilátásba, ha nem kapnak telefont, amint a kis vakarcsot elviszik a csecsemőosztályra. A telekommunikáció alighanem a férjedre hárul majd, mert te túl fáradt leszel vagy elmerülsz a boldogságban, és meghalad ilyen bonyolult szerkezet kezelése. Ne feledd: a férjeddel is fordult egyet a világ, lehet, hogy csak a másnap reggel esedékes találkozóját jut eszébe töröltetni, netán egyeden telefonszám sem jut eszébe.

A te dolgod, hogy a szülés előtti dögunalomban összeállítsd a hívólistát *fontossági sorrend szerint.* Például a *te* szüleidnek jár az első telefon, hiszen te vagy a nap hőse. Aztán következnek a férjed szülei, aztán a nagyszülők, jó barátok, szomszédok (ha még nem tudattad volna velük, hogy benn vagy a kórházban). Ha rangsorolva van a lista, a férjed beleunhat a feladatba, de a legfontosabb hívásokat letudja, mire elkókad az ágyad melletti karosszékben vagy felkerekedik élelemért.

Egy utolsó tanács a szülővé válásotokat hírül adó telefonálás tárgyában. Ha éjjel szültél este tíz és reggel nyolc óra között, *azon nyomban* csak a szüleiteket, testvéreiteket, családos barátaitokat értesítsétek. Azok a barátaitok, akik ilyen csodát még nem éltek át, nehezményezik, ha legszebb álmukból csörgetitek fel őket, és a nagy hírt lelkesebben fogadják a reggeli kávéjuk után.

**Vigyél barátnőt**

A cucctáskába nem fér, mégis vedd komolyan fontolóra, hogy egy barátnőd elkísérjen a gyerekszülésre. Lényeg, hogy melegszívű, igaz jó barát legyen, de ha már szült is valaha, különösen sokat remélhetsz tőle. A könyv elején leszögeztem, hogy a szülés női munka, felbecsülhetetlen tehát, ha nők vesznek körül, csevegnek, buzdítanak. Valóban nagyon-nagyon nagy szerencse, ha olyan az illető, mint Amy barátnőm, aki az összehúzódások közben a lábamat masszírozta. Sosem felejtem el higgadtságát és fáradhatadan jelenlétét.

Talán azt gondolod most magadban, hogy a szülés intim dolog, csakis a férjre és a feleségre tartozik. Félsz, hogy az igézet oda, ha nemcsak gyermeked nemzője van melletted. *Híreim vannak számodra!* Egy: külön szoba esetén se számíts meghitt édes kettesre. Még a szülészed érkezése előtt számos vadidegen nyúlkál benned. Jön-megy az aneszteziológus, egy-két szülésznő is betér, aztán ha a műszakjuk lejár, jön a váltás. Kettő: csak vajúdsz, vajúdsz, vajúdsz, ami a legodaadóbb hitvest is kimeríti. Úgy öt óra elteltével a férjed már kinn társalog az előcsarnokban újonnan szerzett barátaival, te meg a tévét bámulod két fájás között. Ahelyett, hogy megpukkadsz, amiért a férjed unja magát, és már harmadszor panaszkodik, hogy éhes, inkább hagyd szusszanni, és hívd oda a barátnődet társaságnak. A nagy pillanat fennköltségét megőrizheted úgy is, hogy mikor az orvos szól, eljött a tolás ideje, kiküldesz mindenkit a férjeden kívül (aki feltehetőleg kávézik és fánkot eszik mellé). És akkor kettesben fogadjátok a várva várt harmadikat.

**Mit vigyél a babának**

Hát nem észbontó - olyannak csomagolni, akit életedben nem láttál még? Nem mintha hagynák pucérkodni a babát, míg nem mozgósítod a házi készleteket. Majd meglátod, a kórházban rögtön kap ingecskét, pelenkát, és jól bebugyolálják egy kórházi plédbe (amit mindannyiszor elloptam és eltettem, már magam sem tudom, milyen meggondolásból).

**Feltétlenül kell gyerekülés az autóba!**

Szerintem egyvalami elengedhetetlen, létfontosságú és pótolhatatlan a baba hazaviteléhez: a megfelelő gyerekülés. Kismillió ülés kapható, mindenféle árfekvésben. Van babaméret, újszülöttől totyogós korig szabályozhatók a szíjak meg az illesztés a felnőtt övekbe. Szánj időt a kiválasztásra, mert elsorolni is borzasztó, mi mindentől óvja meg szemed fényét a jó gyerekülés. Kérdezd meg a barátnőidet, olvasd a fogyasztóvédelmi kiadványokat, járd az üzleteket, míg meg nem találod az igazit.

Sok barátnőm végül két babaülést is vett a gyerekének. Az első úgy féléves korig szolgált: kagylóforma, újszülötteknek szánt konstrukció. Azért jó a formája, mert az újszülött képtelen tartani a fejét vagy a nyakát, és kellemes neki, ha összegömbölyödhet. Meg fogsz döbbenni, milyen falatnyinak látszik az újszülötted bármilyen gyerekülésben, és ha mindjárt nagyot veszel, el se mersz mozdulni mellőle a hátsó ülésen, nem győzöd igazgatni az ide-oda nyakló fejét.

Jegyezd meg a nagy különbséget az újszülötteknek, illetve a nagyobb babáknak szánt gyerekülések között: *Az újszülötté a menetiránynak hátatfordít.* Hirtelen fékezésnél számukra ez a kíméletesebb.

A barátnőimmel mindannyian ilyen vödörforma babaülést választottunk, amit a felnőtt övvel rögzített alapba lehet bekapcsolni. A babát vödröstül ki lehet emelni a fogantyúval anélkül, hogy kiszálláshoz föl kellene kelteni. Tehát házon belül is alkalmas hordozó. Néha napellenző is van hozzá, ha kapsz, ilyet vegyél, mert az elkövetkező hónapokban állandó gondod, hogy a gyerek arcába tűzhet a nap, nemcsak mert leég, hanem szörnyen nyűgös is tőle.

Azért érdemes vadonatújat vásárolni (és nem átvenni a barátnő gyereke által kinőttet), mert minden új modell biztonságosabb a réginél. A hét-nyolc éves darabok talán már meg sem felelnek a ma érvényes biztonsági szabványnak.

Még valamit a gyerekülésekről, mielőtt élvezetesebb vizekre evezünk: a közelmúltban tanulmányok készültek arról, hogy amúgy épelméjű szülők az autóülést helytelenül használják vagy szerelik be. *Tessék elolvasni a használati utasítást!* Ha azt írja, hogy a mellékelt fémcsattal kapcsoljuk be, ne dobjuk ki azt a fémcsatot — használjuk! Ha azt írja, hogy az övet az ülés alatt futó alagútrendszeren kell áthúzni, egyet se hagyjunk ki, ne csak a középső széles járatot vegyük igénybe. És ne feltételezzük, hogy minden gyerekülés egyforma. Ha újat veszünk, elő a használati utasítást. Tudom, macerás azokat a hülye ábrákat bogarászni, de nem szabad elfelednünk, itt egy gyerek életéről van szó! Egyszer az életben *kövesd az utasításokat!* És ha úgy véled, kitanultad a szerkezet csínját-bínját, gyakorold a használatát. Mostani higgadt lelkiállapotod sikerélménnyel kecsegtet: idővel azonban a baba különb műszaki érzékről tehet tanúságot.

**A hazamenős ruha, folytatás**

Olyan jó mulatság összeszedni. Csak arra figyelmeztetnélek, olyat válassz, amin nincs sok gomb és nem kell áthúzni a baba fején, mert az első öltöztetés traumás élmény (neked, nem a babának). És ne angolpólya legyen, hanem rugdalózó, mert a biztonsági övet a baba lába közt kell átvezetni.

Kising

Belülről kifelé haladva az első alapdarab a kising. Még otthon, a többi ruhától elkülönítve (mint az első három hónapban minden babaruhát), babáknak szánt finommosószerrel kell kimosni. Vannak bebújós ingecskék, de az újdonsült anyának az oldalt kötős vagy patentos kimonószabás sokkal kevésbé ijesztő. Az első néhány napban a világért sem húznál át semmit a baba fején, mert attól félsz, megfojtod vagy kitöröd a nyakát. A logikus érvelés úgyis lepereg most rólad, nem megyek bele, milyen szívós egy ilyen kis vakarcs. Jobb olyan ruházatot összeszedni, ami nem kelt benned félelmeket.

Mikor babakelengyéért járod a boltokat, találkozni fogsz bebújós, alul patentolós trikókkal. Bodynak is nevezik. A barátnőimmel remek holminak tartjuk, de nem a zsenge újszülött számára. Egy: bebújós — fojtogatás, nyaktörés stb. Kettő: megnehezíti a köldökcsonk ápolását, amit alkohollal kell fertőtleníteni, míg le nem szárad. Három: a patentolás a köldökhöz szorítja az ingecskét: míg a köldökcsonk megvan, ez nem lehet kellemes.

Pelenka

A babauniformis következő tartozéka a pelenka. Nem adhatok tanácsot, hogy textil- vagy papírpelenkát használj-e. Dél-Kaliforniában élek, képtelen vagyok eldönteni, mi rosszabb, az égig érő szeméthegyek vagy az aszály meg a vízszennyezés, amikre a gépi mosás tesz rá egy lapáttal. Csak annyit mondhatok a pelenkáról, hogy cseréld rendszeresen, hajtsd vissza felül, hogy a gyógyuló köldök száraz maradjon és ne dörzsölődjön ki. És vess számot azzal, hogy minden gyerek - élete első két évében legalábbis - ilyet, hordj.

Lábtyű

Valamit adnod kell a baba lábára. Életük első napjaiban a csöppségek hőháztartása még nehezen alkalmazkodik, fejüket, kezüket, lábukat melegen kell tartani. Lehet tappancsos rugdalózót adni a babára vagy a babaüzletekben árult, nyúlós zoknifélét. Csak egyet ne akarj: cipőt adni az újszülöttre. Tudom, a kirakatban nagyon tetszetősek a babacipőcskék, de egy igazi babának olyan pöttöm és gömbölyű a lábfeje, hogy a cipő csak gyötri. Különben is úgy kapál a lábával, hogy bajos bármit ráügyeskedned a zoknin kívül, és a zoknit sem tűri el sokáig.

Az elegancia

Hogy mit húzol az egyen babaalsók fölé, ízlés dolga (illetve humoré, mert a babaholmik igen mulatságosak néha). Egy dolgot érdemes tudnod, éspedig hogy az újszülött babák zöme szinte állandóan alszik az első napokban. Tehát okosabb dolog puha pizsamafélébe, rugdalózóba öltöztetni őket, mint miniatűr matrózruhába vagy szoknyácskába. Figyelmet érdemel az is, hogy manapság az oldalt meg a háton fekvést tartják helyesnek az okosok, vagyis nem teszed rosszul, ha elöl vagy vállon csukódó holmi mellett döntesz a háton csukódóval szemben, hogy a gyereknek ne kelljen patenton feküdni. A fodroktól, gomboktól, masniktól egyelőre tartózkodj.

Sapkakérdés

Néhány évtizede még hallatlan vakmerőség számba ment, ha a gyereket sapka nélkül kivitték a szabadba. A sapkátlan csecsemőre szánalommal tekintett a többi anya: nem vigyáznak rá, és egészen biztosan megfázik. New Yorkban élő anyósom némán imádkozott, mikor meglátta, hogy kaliforniai illetőségű unokáit sapka nélkül hurcolászom. Meggyőződésem, hogy ha az anyám, nem pedig az anyósom, a gyámhivatalba citál. De ő inkább nem szólt bele semmibe, csak óvón helyezte kezét a baba fejére, mikor azt gondolta, nem nézek oda. El kell ismernem, abban igaza van, hogy a babák hővesztesége a fejükön át tetemes, tehát ha hűvös van, nem árt a fejfedő. Egyébként is szeretem az anyósomat: ha boldog tőle, ám legyen sapka. (Pláne míg a nagyi látja.) De túlvédeni se kell azt a gyereket, és úgy beöltöztetni, mint egy eszkimót - kivéve ha történetesen valóban eszkimó.

Cumi

Tedd félre korábbi előítéleteidet, és szerezz be néhányat, ha jót akarsz magadnak. (Talán a kórház is ad, de miért ringasd magad ábrándokba?) Ezért a tanácsomért nagyon hálás lehetsz még, mikor a férjed hazafelé fuvaroz benneteket a kórházból, te ott ülsz hátul a baba mellett, és a baba elkezd vigasztalhatatlanul zokogni. Az újdonsült szülőket ilyenkor hagyományosan kiveri a víz és elakad a lélegzetük. Nem tudjátok, mitévők legyetek, teljes gázzal száguldjatok-e hazáig, vagy jobb, ha félreálltok, kihalásszátok a babát az ülésből, és megetetitek, hogy aztán, ha minden kötél szakad, a te öledben utazzon tovább. A ti dolgotok, mit csináltok, de egyvalami tilos: *továbbhajtani, míg a baba nincs ismét a babaülésben.* Túl azon, hogy hallatlanul veszélyes, a törvény is bünteti. A szülőség alapszabálya, hogy pillanatnyi kétségbeesésedet ne hagyd az agyadra menni. Különben agybajra rendezkedsz be.

Most figyelj, mit tegyél: dugd a cumit a baba szájába, és pöcögtesd, míg a baba lehiggad kicsit, és rákap. Ezek után lidérces álmaidat, mikor cumival látod iskolába menni hatévesen, csapd hozzá a későbbre halasztott aggódnivalók mind terjedelmesebb listájához.

Pléd

A babát plédbe tekered majd, még enyhe időben is. Ilyen kellemes burok védelmében a baba ugyanis ellazul. Ha végtagjaival túl szabadon kaszálhat, úgy érzi, mintha zuhanna, és reflexszerűen összerezzen. Az autóülésben is jól betakargathatod, főleg a kezét meg a lábát.

Böfikendő

Sondra barátnőm így nevezi a válltakarást, amire az anyák a baba fejét támasztják etetés után, hogy a fölösleget kiadja magából. Nemcsak a te ruhádat védi, hanem a baba arcát is a bántó szálaktól vagy a ruhádban visszamaradt mosószertől. A baba képéről is ezzel törlöd le a nyálat-miegymást.

Az ilyen böfikendőknek direkt használ a sok mosás, a vadonatúj textilpelenka kezdetben kicsit merev. De ennél is jobb a barátnők szerint az az olcsó takaró, amit sok babaáruház tart. Többet is érdemes venni belőle. Bebagyuláltam vele a babát, beletöröltem a baba orrát, a babaülésre terítettem, és szinte mindig az volt a vállamon. Úgyszólván részévé vált az eleganciámnak, gyakran magamon felejtettem akkor is, mikor elmentem hazulról. Kész divathíradó volt, főleg foltosan.

Nyakhurka

Néhány éve felfigyeltem egy új termékre a postaládánkba dobott kismillió babakatalógus egyikében. U alakú párna, vászonhuzatban, arra való, hogy megtartsa az alvó baba fejét az autóülésben, a babahintán vagy a babahordozóban. Eleinte bizonytalankodtam, hogy valóban olyan nagyszerű-e, vagy csak még egy hasznavehetetlen kacat, amit rásóznak a naiv anyajelöltre. Két gyerekemnél is használtam időközben, és kijelenthetem, lángelméből pattant ki az ötlet. Az újszülött gyönge nyakán a súlyos feje aggasztóan előrebukik, mikor elbóbiskol az autóban. A nyakhurkán megpihenhet az a nehéz buksi, és az újdonsült anya kevésbé nyugtalankodik a rázkódás miatt. Márpedig tudni való, hogy eggyel kevesebb frász ilyenkor Isten ajándéka.



Egyetlen csöpp (átlagban nem egészen három és fél kilós) baba ellátásához, ápolásához, kényelméhez több tonna „cucc" szükséges. Vegyük példának a kimenőtáskát: ha benne van minden, ami kell, mérete és súlya messze meghaladja a babáét. Első terhességed idején (vélhetőleg itt tartasz egyelőre, a terhes nő, ha meglévő gyerekeiről is gondoskodnia kell, hol ér rá olvasni?!) sejtelmed sincs, mi elengedhetetlen és mi merő idő-, és nem mellékesen pénzpocsékolás. Akár lelkesen készülsz vásárolni születendődnek, akár nyomaszt a hozzá nem értés, egy sereg dolgot feltétlenül be kell szerezned szülés előtt. Ha kedved tartja, a terhesség végén az unalmat elűzheted részben azzal, hogy kibéleled a baba fiókjait, és többször újrahajtogatod az ingecskéit. Ha meg babonás vagy, kiválaszthatsz, kifizethetsz mindent, hogy csak szülés után hozzák házhoz.

Semmi esetre se sétálj be egy babaáruházba azzal, hogy mondják meg, mi kell egy csecsemőnek. Rögtön kiszúrják a balekot, a nagy hasadtól vérszemet kapnak. A legtisztességesebb eladót is megszállhatja a démon, hogy rábeszéljen a kislámpára, mert az ernyője ugyanolyan mintás, mint a babaágy rácsvédője. Bizonyára nem akarnak visszaélni teljes járatlanságoddal, csak rajtuk is elhatalmasodik a babastafírozási láz. Persze ha kiállítóteremnyi babaszoba áll a rendelkezésedre, és annyi a pénzed, mint a tenger, higgy az eladó szirénhangjának: minden

kell és azonnal. Különben állj ellen a kísértésnek, és kezdetben szorítkozz az alapvető dolgokra. Ne feledd, hogy a baba születése után sok-sok hónapod-éved lesz még arra, hogy a micimackós könyvtámaszt meg a mesefigurás gyerek étkészletet alátétestül hazavidd. Ilyen kedves hívságokat amúgy is csőstül fognak ajándékozni a rokonok-barátok. Segítségükre ne számíts, enyhe lehangoltságukra annál inkább, ha bejelented, igazából csak gyerekülésre lenne szükséged a babának. Ha te is ugyanolyan földi halandó vagy, mint mi, elboldogulsz elektromos babatörlő-melegítő nélkül. Figyelmes ötlet valóban, mert a popsitörlő lehet hideg, de éppenséggel meg is gyűrögetheted kicsit, és átveszi a tenyered melegét. És számtalan ilyen cikk van, amivel kelepcét állítanak a progeszteron-hagymázas anyai pszichének.

**Higgadj le és vegyél mély lélegzetet!**

Kész nevetség a babádnak még születése előtt megvenned a tíz-sebességes versenybiciklit, nem kevésbé, ha már most összevásárolsz etetőszéket, járókát. Még a kiságy is ráér a baba három hónapos koráig. Persze nagy öröm berendezett lakosztályba hazahozni a babát, de hóról hóra megélni se kutya, pláne úgy, hogy a férjed nem fáraszt folyton azzal, hogy a szegényházba juttatja a baba. Terítsd el a kiadásokat, úgy kevésbé húsba vágók.

Ha már a szegényháznál tartunk, barátnőimmel azt javasoljuk, egyik ritka világos pillanatodban ülj neki, és készíts költségvetést, hogy mennyit költhettek a babára a szülés előtt. Szorozd meg kettővel. (Vicc, vicc... Nem túl jó.) Csak ezután kezdj portyázni. Ki lehet fogni babaholmi-akciót, az árak minden boltban mások. Meglepő források adódhatnak, én alkalmi áruházban vettem babahintát az üzletközponti ár feléért. Érdemes böngészni a mértékadó fogyasztóvédelmi kiadványokat is, hogy melyik a legminőségibb, legbiztonságosabb termék elfogadható áron, mielőtt kiadnád a drága pénzt. Még jobb, ha az ilyen piackutatást a férjedre bízod, ez is csak elfoglaltság.

Azért sem érdemes mindent megvenni a szülés előtt, mert meg sem ismerkedtél még a gyerekeddel, nem láthatod előre, milyen egyéni igényeid lesznek. Hasfájós baba esetén a babahordozó kengurut mindennél fontosabbnak tarthatod, mert felszabadítja a kezed. Mit tudhatod, talán jól tartod színanyatejjel a babát, nem is kell hozzátáplálnod üvegből, tehát korai még egy egész karton tápszert hazavinni. Az üzletben mégoly sportos és inspiráló futógéptől netán megpukkadsz, mikor szülés után zuhanyozni is alig marad időd-erőd. Tartsd észben, hogy a babacuccgyártók ármányosak. Folyton módosítanak és újat találnak ki, hogy a tavalyit lecseréljük. Várj a vásárlással, míg igazán szükséged nem lesz valamire, hogy a legkorszerűbb változatra tegyél szert.

**Kézen-közön**

A babacucc, kivált a bababútor többnyire ellenáll mindenféle babaatrocitásnak. A gyerek inkább kinövi, mintsem szétnyűné, tehát érdemes nyitott szemmel járnod, hogy milyen használt holmi jöhetne a babaszobádba. A babaágy, a pelenkázóasztal, a fiókos szekrény, a szennyestartó, a babaülés, a hinta, a gyerekkocsi vígan kiszolgál legalább két babát, ha nem hármat-négyet. Érdeklődj a baráti körben, hátha éppen lezárul a bébikorszak, és örömmel átpasszolják a garázsban tárolt kiságyat. Vagy kölcsönadják a babaarzenált, ami csak porfogó a sufniban vagy a padláson, azzal a feltétellel, hogy hiánytalanul visszakapják, ha ismét kopogtatna náluk a gólya. Itt-ott egy-egy használtcikk-kereskedés teljesen rááll a babaholmira.

Ha úgy döntesz, hogy a babacuccod nagyját vadonatújan veszed, minimum két babában gondolkozz. Vagyis állj ellen a rózsaszín kiságynak, még ha tudod is, hogy elsőszülötted lány lesz. Ne tedd, amit én, mikor a második gyerekem nagylányos ágyba költözött, okulj példámon, és ne adományozd a babacuccot az egyházközségnek, mert az élet kiszámíthatatlan. Nézz rám — kétszer is „meglepetés" ért, így lett négy gyerekem, és mindent, de mindent meg kellett vennem újra. Általános szabályként lefektethető, ne adj túl a babacuccon, míg a változás korába nem jutsz, illetve ami reálisabb, ki nem fogysz a rakodótérből.

Bár meggyőződésem, hogy nemegyszer pompásan megteszi mindenféle nem eleve babáknak gyártott holmi, hadd dicsérjek bizonyos babáknak szánt cikkeket, több okból is. A bútor például biztonságosabb, mint az átlag felnőtt bútor, garantáltan nem mérgező rajta a festék meg a lakk, a sarkait lekerekítik, a gombok nem rághatok, illetve nyelhetők le. A babakomód nagy erénye, hogy a fiókokat - biztonsági görgőiknek hála - a mászó baba nem ránthatja a fejére vagy a lábfejére. Meg fogsz döbbenni, mennyire odavan az aprónép a fiókokért és tartalmukért. Órák hosszat húzzák-tolják, rámolják. Az ujjukat még becsíphetik, de legalább nem dől rájuk az egész mindenség.

Barátnőimmel a következőkben elsoroljuk, szerintünk mit ajánlatos venned még a baba születése előtt. Olyasmik, amikről egyöntetűen valljuk, elengedhetetlenek a baba gondozásához, kényelméhez, nemegyszer ép elméd megőrzéséhez is. Nem térünk ki minden babaholmira: ha beleszerettél a hófehérkés, zenélő mozgókába, milyen alapon szegnénk kedved? Ámulni fogsz, milyen hihetetlen, olykor valóban szenzációs dolgokat ajándékoznak neked a baba születése alkalmából. Itt mindössze egy szolid lajstrom következik, hogy mivel vészelheted át az első heteket, amikor nem érzed magad valóságosnak.

**Hol aludjon a baba?**

Főleg ha szoptatsz, a baba úgyis az ágyadban köt ki, és többnyire ott időzik. Egy jó kis etetés olyan álmosító, hogy böfi van, aztán ájulás (gyakran mindkettőtöknek). A férjed azonban, akár az enyém, talán attól retteg, hogy álmában véletlenül ráfekszik sarjára, és agyonnyomja. (Igazság szerint ilyen félelem benned is motoszkál kezdetben.) A babának valamilyen alvóhelyre szüksége lesz tehát onnantól, hogy a férjed veszi magának a bátorságot, és visszaköveteli a térfelét. Az első hónapokban a kisbabáim az én oldalam felől aludtak mózeskosárban. Egy ismert babajáték- és bútorüzletben vettem jutányosan. Fehér vesszőkosár állványon, fehér fodrot meg párnázott bélést is kapni hozzá ugyanott, nagyon helyes. Egyes barátnőim bölcsőt tettek az ágyuk mellé, de az én gyerekeimre nem hatott nyugtatóan az oldalt hintázás, mindig féltem, hogy a kutyáim meglökik szegény-két, és még azt hiszi, földrengés van.

Ha (mint legtöbbünk) te se vagy hajlandó a gyerekágyat másik szobába tenni mindjárt azután, hogy hazajöttetek a kórházból, mert nem hallod a pici szuszogását, vagy túl fáradt vagy ah hoz, hogy átbaktass a babáért, valahányszor megéhezik éjnek évadján, vagy mert egy percre sem akarsz megválni tőle, viszont a mózeskosarat pénzkidobásnak tartod, hiszen két-három hónapot szolgál csak - altathatod a gyerekedet babakocsiban is. Nyugi - nem olyanra gondolok, amiben csak ülni lehet. Hanem arra a régi jó békebeli angol fazonra. Én kaptam egy ilyen mesés járgányt az első babámnál, és mind a négy gyerekem szundikált benne, míg ki nem nőtte. Nagyon praktikus volt, hogy tologathatom őket ide-oda, de nem riadnak fel, és a társaságukban kereshetek olyan helyiséget, ahol a kupi mértéke még nem hajszol bűntudatos takarításba.

Idővel, ha nem a családi ágy filozófiáját vallod, kiságyat kell beszerezned. Többnyire nem jár hozzájuk automatikusan matrac. (Meglep?) A matracválaszték árfekvése változatos. Elvem, hogy a legolcsóbb is jó, ha a tűzvédelmi szabványnak megfelel, és elbírja a babát, aki esetleg tizenöt kilós koráig heverészik rajta. Vehetsz jó puha matracvédőt is. De túl puhát ne, mert veszélyes, ha a baba arca belesüpped. A legtöbb baba nem laposan elterülve alszik, mint sok felnőtt, hanem inkább a rács mentén körbekúszva keres meghitt zugot a befészkeléshez, a „különleges háttámasztó" matracért szerintem kár a pluszkiadás.

Ha már a baba vándorhajlamánál tartunk, rácsvédő viszont kell, hogy a fejecskéjét be ne üsse. Az azonos mintájú párna és paplan csábításának mindazonáltal hányj fittyet, mert nemhogy fölöslegesek, direkt veszélyes a babára, ha bekúszik alájuk. A legtöbb barátnőm a párnát meg a paplant végül lecsapta valahol a babaszobában, és ennyiben is maradt.

Évekkel ezelőtt vettem egy parádés fehér kiságyat, mert, úgymond, jó befektetés, „totyogóágynak" is megteszi, mikor a rács már útban van. Sok tekintetben jól vizsgázott, de a „totyogóágy" funkcióból, bevallom, soha nem profitáltam, utólag azt mondom, hagytam ámítani magam. Persze nálam olyan sűrűn jöttek a gyerekek, hogy a totyogót nagyágyba tessékeltük, mire az újszülöttet a mózeskosárból a kiságyba kellett telepíteni. (Mégiscsak kihasználtam a fehér csodát, ha jól meggondolom.)

A kiságy áránál és dekorativitásánál messze fontosabb szempont a biztonság. Sose vegyél kiságyat, ha sarokoszlop, gombdísz vagy bármi egyéb van rajta, amin a kúszó baba ruházata fönnakadhat. A gyártók ilyet már nem is kínálnak, de ha használt kiságyat örökölsz vagy vásárolsz, nagyon figyelj erre.

Ha a kiszemelt kiságyat előző tulajdonosa átfestette, győződj meg róla, hogy ólommentes festékkel történt a művelet, vagy állj el a vételtől. Ha ezt egyszerűen nem teheted meg, kapartasd le a festéket, és festesd be bababútorhoz való festékkel. A babák előszeretettel rágják a kiságyuk rácsait fogzás idején, mikor már álló helyzetbe tudnak húzódzkodni: betevő ólmukat ne így szerezzék meg. (Ha ugyan szükséglet ez náluk.) Jade lányom úgy rajta hagyta a foga nyomát a kiságyán, hogy bárki azt hiheti, hódketrecnek használtuk.

Olyan kiságyat válassz, aminek a rácsát oldalt fél kézzel le tudod ereszteni. Különben a vállközödben egyensúlyozhatod a babát, míg kétfelől vesződsz a kallantyúval. És ha ez az atlétikai mutatvány nem lenne elég idegtépő, akkor nézd meg magad, mikor a nyűgös, fogzó babát két óra ringatás után visszacsempésznéd a fekhelyére, de felpattan a szeme, míg a ráccsal (és karod vérellátásáért) küzdesz. Az újszülöttnek, amíg nagyjából annyira tevékeny, mint egy zacskó rizs, a matracot a legmagasabb szintre teszed. Ekkor még szükségtelen az oldalrácsot fel-le húzogatni, mert könnyedén behajolsz és leteszed a babát. De ahogy növöget a kicsi, és kapaszkodva feláll, a matracot lejjebb kell helyezni. És ilyenkor már nem mindegy, mit követel tőled az oldalrács, ha az alvó gyereket nem szabadesésben óhajtod a rendeltetési helyére juttatni.

**Fiókok**

Különösen ha bőkezűen ajándékozzák meg, a baba ruhatára hamarosan jóval terjedelmesebb lesz, mint a tiéd. Te végtére is nem köpöd már végig magad minden étkezés után, és nem igényelsz napi három-négyszeri váltáshoz elegendő ruhaneműt, a baba viszont igen. Ha mégoly csöppecske jószág is, általad bölcsen még a szülés előtt beszerzett kisingei, hálóruhái, kötött cipőcskéi, takarói, böfikendői számos fiókot megtöltenék. Ha egy huncut krajcárod sem maradt, megoldás valahai testhez tapadó csábtrikóid helyére pakolnod a baba cuccát, de a közeljövőben napirendre kell tűznöd egy fiókos szekrény vásárlását.

**Pelenkázóhely**

Miután végigkalauzolt a szebbnél szebb kiságyak között, a bútorbolti eladó a hozzájuk való pelenkázóasztalokhoz vezet. Ha meg tudod venni, ne sajnáld magadtól, de ha hely- vagy pénzszűkében vagy, kérd meg az eladót, hogy mutasson inkább tálcaforma, párnázott lapot, ami minden rendesebb fiókos szekrény tetején elfér. Ha a pólyázóalátét mellett az íróasztalodon jut még hely a törlőknek, néhány pelenkának és a baba popsikenőcsének, tiéd a világ. Megbizonyosodhatsz, hogy egyéves koráig, de talán már jóval előbb kinövi a baba a pólyázót. Kilenc hónapos korára a gyereked olyan izgága és olyan ügyesen hárítja a kezed, hogy biztonságát csak a nagyágyon tudod garantálni, netán a földön, ami egyébként is a célállomás. Kötelességem, hogy itt emlékeztesselek, a baba szempillantás alatt képes letornázni magát a pólyázóról vagy az ágyról, szinte jelét sem adva,, mire készül, ezért *sose fordíts hátat neki,* még addig se, míg a szennyes pelenkát a vödörbe dobod.

**Pelenkás vödör**

Ha végképp nem telik rá, ellehetsz a baba számára fenntartott szemetes nélkül, de a nagyobbacska csecsemő egyre orrfacsaróbb pelenkáját nemhogy nem lesz gusztusod a konyhai szemetesbe rakni, vinnyogni fogsz légmentesen záró tartály után. (Lehetőség szerint a nukleáris hulladék szarkofágjával legyen rokon.) Az újszülött pelenkája virágcsokor a tizenegy hónaposéhoz képest, aki falja a spagettit, csirkét, borsót, sőt a kutya tálját is megdézsmálja, míg nem nézel oda. *Legyen pelenkás vödröd légmentesen záró tetővel.* (És a férjed ürítse rendszeresen.)

**Cumisüveg**

Még ha nem akarsz is anyatejen kívül bármit adni a babának, szükséged lesz cumisüvegekre, hogy legyen mibe fejned a tejet, amit összegyűjtesz más alkalomra. Ha pedig tápszert kap a baba az anyatej mellé vagy helyett, akkor több üveg is kell. Azt ajánljuk, kezdetnek legalább hatot szerezz be. Azért kell ennyi, mert a tápszert nagykonzerv-kiszerelésben vagy porítva a legpraktikusabb és a legolcsóbb venni. Ha kinyitsz egy konzervet, nyomban szét kell töltened cumisüvegbe vagy műanyag tartályba, a konzervdobozban nem teheted a maradékot a hűtőbe. Ha pedig porból kevered ki a menüt, sok időt takarítasz meg, ha egy jó litert készítesz el előre, és üvegbe töltöd, hogy egész nap kéznél legyen. Nem foglalok állást arra nézvést, mi jobb, a hagyományos alakú műanyag cumisüveg vagy a középen lyukas, O alakú, azt veszel, ami tetszik, nem szólok bele.

Az etetőcumiról ellenben nagyon is van véleményem. Terhes

koromban többfélét vettem és kipróbáltam magamon. Szó szerint vedd, bekaptam, megkóstoltam mindenféle színűt és fazonút. Felmérésem kimutatta, hogy az áttetsző cumi jobb ízű, mint a barna, pláne ha a cumi mosogatógépet vagy sterilizálót látott, mert ezután a barnának olyan íze lesz, mint az állott kávénak. Továbbá jobban elnyerte tetszésemet a végén kissé lelapuló, a baba szájpadlásához az anyamell bimbója módján idomuló forma. A cumikat is teszteltem ugyanígy, és hasonló eredményre jutottam. Ha hallgatsz rám, és veszel pár cumit *a biztonság kedvéért,* jó ötlet ugyanattól a gyártótól meríteni, mint az üveg szívókáját, nehogy összezavarodjon már szegényke.

Kezdetben a babád valószínűleg 100 gramm alatt fogyaszt anyatejet vagy tápszert egy-egy etetésnél, tehát jobban kézre áll a kis cumisüveg. De lehetsz merészen előrelátó, és vehetsz mindjárt kétdeciset, mert a baba adagja hamarosan megkívánja, addig meg félig töltöd az újszülöttnek. Számíthatsz rá, hogy a baba étvágya megnő, az aranyos kis minták lekopnak az egydecis üvegről, és mindenképpen a kétdecisnek áll a világ.

A cumisüvegtémával összefüggésben felmerül még egy dilemma: kell-e üvegsterilizáló? Nem szívesen vallom be, hogy ilyen kockázatot vállaltam, de négy gyerekem közül háromnál eltekintettem a sterilizáló használatától (nem árulom el, melyikük részesült lelkiismeretesebb gondozásban a többinél, mert csak tovább szítanám a fedelünk alatt amúgy is dühöngő testvérféltékenységet). Én úgy véltem, elég kiszedni a cumit a műanyag foglalatból (te se mulaszd el soha), mosogatószeres forró vízben elmosni minden tartozékot, aztán berámolni a mosogatógépbe. Remek kis kosarakat meg rekeszeket kapni a bababoltokban a cuminak, kupaknak, üvegnek. Így megelőzhető, hogy a fűtőszálon olvadjanak szét az apróbb tartozékok.

Kijelenthetem, mikor a program lejártával kinyitom a mosogatógépet, és úgy megcsap a gőz, hogy tátonganak a pórusaim, nyugodt szívvel merem feltételezni, elég nagy a hőség odabenn. De anyád vagy anyósod esetleg köti az ebet a karóhoz, nem is modern anya, aki sterilizálót nem használ. Egyeseknek felfordul a gyomra a gondolattól, hogy felnőtt ételek maradványai férkőzhetnek a baba szűzies üvegecskéi közelébe. Hadd mondom másképpen: ne állj ellen, ha anyád mindenáron venni akar neked ilyen herkentyűt, de én az életben nem költenék rá, ha egyszer a mosogatógép gondoskodik kifogástalanul csíramentes üvegekről. Persze szerintem tisztességes kézmosás már feljogosít az újszülött érintésére, míg Corki barátnőm fertőtlenítős lemosakodást írt elő a látogatóknak, mielőtt belépnének a babaszobába. Mindenkinek megvan a maga egyéni mércéje. Az első baba után észreveszed, hogy minden egyes gyereknél lazul a szigor. (De tévedsz, ha azt hiszed, hogy az első gyerekemet kényeztettem sterilizált üvegekkel, nem fogtál meg, meee!)

A dolog szabályos menete a következő: mikor az *első* gyereked cumija a földre pottyan, a sterilizálóba rakod vagy leforrázod, mielőtt visszaadnád neki. Mikor a *második* gyereked cumija esik le, elmosogatod forró vízben, úgy adod vissza. Mikor a *harmadik* gyereked cumija esik le, lenyalod neki, úgy adod vissza. Úgyse találod ki, hogyan intézzük a cumiügyet a *negyedik* gyerekemnél! Ha leejti, észre se veszi senki, neki kell kirángatni a kutya szájából és visszarakni a magáéba.

Babáról babára lanyhulni szokott az elszántság, hogy a baba és a család több tagjának holmiját mosáskor akkurátusan elkülönítsük. Elsőszülöttünk nevében nemhogy kisajátítjuk a mosógépet, különleges antiallergén mosószert is vásárolunk külön neki. A harmadik meg a negyedik gyerek örülhet, ha a zoknicskái, kis-ingei nem kékülnek meg a nagy testvér odakeveredett karateövétől. Vissza a sterilizálóhoz: szerintem elhagyható, de tisztelettel fejet hajtok a fanatikusabb anyatársak előtt, és nem tagadom a létezését.

**Babaülés**

Az újszülöttnek nem jó az összehajtható gyerekkocsi. Még hetekig olyan babszemformán kucorog, szállításhoz tehát vagy karra veszed, vagy babaülésbe rakod, kenguruba, kendőbe bújtatod a mellkasod fölött, vagy pedig olyan babakocsiba, ami laposan fekvést tesz lehetővé. A legdivatosabb üzletekben árulnak hordozókosarat baldachinnal meg cuki béléssel. Látványos, de én nem ajánlom, hogy ilyet vegyél (ámbár valószínűleg megajándékoz vele olyasvalaki, akinek saját gyereke nincs), mert ormótlan, nehéz és lefoglalja a kezed. *És teljesen alkalmatlan az alvó babának a kocsiban.*

A babahordozók mezőnyének vitathatatlan éllovasa a babaautóülés, amit a műanyag fogantyúnál egyetlen mozdulattal ki lehet emelni, és máris babahordozó, babaülés. Még egy kis napellenző is van rajta, amit nagyon fogsz szeretni, mert az anyák örök gondja, hogy a baba szemét óvják a verőfénytől. Ezekben a hoppsza-ülésekben az a nagyszerű, hogy a babát nem kell háborgatnod, míg kiveszed a kocsiból, beviszed a házba, a fűszereshez vagy a gyerekorvosi rendelőbe (persze a gyerekorvos aztán annál könyörtelenebbül rázza ki, de előreszaladtam). A legtöbb baba öt percet se bír ki ébren a mozgó kocsiban.

Hadd ragadjam meg az alkalmat, hogy az anyaság egyik alapvető tudnivalójára felhívjam a figyelmedet: *Ha egy mód van rá, soha ne keltsd fel az alvó babát.* Az autóülés bekattintásában, mikor az autóba beszálltok és kiemelésében érkezéskor hetek alatt rutint szerzel, de az első próbálkozások nagyon keservesek lehetnek. Ezért azt ajánljuk, gyakorolj, mielőtt a baba elfoglalja díszhelyét.

Keresd ennek a kipattintós autóülésnek a legújabb kiegészítőjét: a hozzá való kocsivázat. Összehajtható, és az ülés olyan könnyedén pattintható rá, mint be az autóba. Jó nagy kosár is jár vele, hogy odarámolhasd a kisded tetemes poggyászát. Nálam nagyon bevált, különösen repülőutakon, mert a babát odatolhattam a gép ajtajáig, itt lepattintottam a hordozót (persze babástul), a vázat összehajtottam, és átadtam megőrzésre a légikisasszonynak, vagy felraktam a csomagtartóba. Mivel ma az a bölcs álláspont, hogy a babát a repülőn külön ülés illeti, és erre kell rátenni a babahordozót, nagyon kellemes (habár a pluszjegy miatt drága) így az utazás. De még ha osztozol is az ülésen a babával, és ölben tartod, némi pihenőhöz juthatsz a felszállás után, egy kis időre kiteheted a babát a padlóra helyezett autóülésbe. El kell mondanom, hogy Dona barátnőm szerint ez az autóülés/babakocsi kombináció szögletes és idétlen (és én voltaképpen egyetértek), de néha mégiscsak a praktikum a fő.

A barátnőimmel nagy hívei vagyunk a vállra szíjazható, derékban megkötős, a babát a mellkashoz rögzítő babahordozóknak. Először is, mert mindkét karod szabad: micsoda perspektíva egy újdonsült anyának! Másodszor, mert elég lepillantanod, máris meggyőződhetsz, hogy a babánál minden a legnagyobb rendben van. És harmadszor — legtöbbünknek ez a lényeg —, ha zsebben hordod magad előtt a babát, a túlzásba eső babaimádóknak, akik isten tudja, mit babráltak még imént, úgyszólván lehetetlen rátenni a kezüket a kicsikére. A babák egyöntetűen kapnak a kengurun, mert jó melegen vannak, hallják a szívverésedet, a hangod vibrálását a mellkasodban, érzik a mozgásodat, ugyanúgy, mint az anyaméhben. Később, mikor a baba már képes tartani a fejét - hozzávetőleg ugyanekkor fájdul meg a nyakad, mert annyira húz lefelé —, átválthatsz hátas hordozóra (még ráérsz megvenni). A hátipakkból a baba a vállad fölött kukucskál a nagyvilágba (netán a fejed fölött, ha a tartóvázra áll a derekadnál). Hosszú séták hátizsákomban a babával: ez volt titkos csodafegyverem lányos alakom roncsainak visszahódítására.

A mélykocsi megteszi az első hónapokra, de nem a legpraktikusabb szerkezet, több okból. Először is méregdrága. Másodszor, valamikor az első életév derekán a babák megunják a kék eget és a madarakat (no meg a bekémlelő fura pofákat) bámulni. Arccal előre akarnak ülni, kíváncsiak a világra és számlálhatatlan csodáira. Innentől gyerekkocsi kell. Bevásárló körútjaidon nyilván látni fogsz átszerelhető üléses kocsikat. Szerintem ez az ideális megoldás, végső soron jól jössz ki vele, hiszen egy-egy gyerek két-három évig használja. De körültekintően válaszd ki a csodajárgányt, ne csak a feketére lakkozott vázra meg a leopárdmintás huzatra legyen szemed. A fogyasztóvédelmi újság ezúttal is hasznos olvasmány.

Ragaszkodj hozzá, hogy az eladó ne csak a kocsi alakíthatóságát mutassa be, hanem azt is, hogyan hajtható össze, hogy az autóba férjen. És ne engedd a dolgára, míg végig nem nézte, amint utánacsinálod a mutatványt. Én a kocsimat négy teljes hónapig úgy tettem az autóba, ahogy volt, mert nem jöttem rá az összehajtás forszára. Irdatlan furgonomba szerencsére befért. De téged szívesen megkímélnélek a kínos közjátékoktól (mikor például a kocsimosónál előszeded a monstrumot, és a többi anya úgy mered rád, mintha elefántidomár volnál) meg a keserveskedéstől: hallgass rám, gyakorlatozz csak úgy játékból, mielőtt a baba megérkezik.

Semmiképp se vegyél esernyőszerűen összecsukható gyerekkocsit — egyelőre. Tetszetős, súlytalan, a használata egyszerű, az ára mérsékeltebb, csakhogy nem alkalmas újszülöttnek. Nem dönthető hátra, a pici baba előrebukna benne, hiányzik a támaszték az oldalának és a buksijának. Ne feledd, az anyaság első hónapjait a baba riasztóan billegő, nagy fejének megtartására és dédelgetésé-re kell szánnod.

**Babafürdetés**

Persze, hogyne tudnám, hogy az újszülött tisztán tartható egy nyamvadt kis mosdókesztyű meg némi meleg víz segítségével, de figyeld meg, amint leesik a köldökcsonk, ellenállhatatlan indíttatást érzel majd, hogy ivadékodat vízre bocsásd. Addig meleg vizes szivaccsal mosod le egyenként minden tagját, miközben a baba egyéb testtájait törülközőbe bagyulálod, hogy ki ne hűljön. El kell látni a köldöksebet, illetve körülmetélt fiúnál a gyógyulófélben lévő fütyit. A köldök környékét alkoholba mártott vattával vagy kedvencemmel, a vattavégű pálcikával kell letörölni. Nemcsak fertőtlenít, de elősegíti a csonk leszáradását, leesését. A szegény kis fütyit alaposan, de ***finoman*** meg kell tisztogatni, aztán fertőtlenítő kenőcs és gézlap jön rá.

A köldök és a fütyi begyógyulása után szabad lubickolni. Hacsak nem vagy kígyóember, vagy nem vállalod minden alkalommal, hogy együtt ázol a babával, a felnőtt fürdőkád kiesik. Valami olyan tartályra van szükséged, amit asztalra vagy pultra helyezhetsz derékmagasságban. Hidd el, a vizes újszülöttnél csak a tojás síkosabb (és azt előbb szántszándékkal feltörted). Kapható csúszásgátló szivacsbetétes babafürdőkád. Isteni, olcsó, és úgy kell neked, mint egy falat kenyér.

Talán azt gondoltad, hogy a pici babát bedugod a vízbe, aztán beszappanozod azzal, amit éppen használni szoktatok a családban? *Tévedés!* A baba bőre annyira érzékeny, hogy a legcsekélyebb lúgtartalom is szárítja, ha ugyan nem okoz kiütést. Igazság szerint a csöpp baba fürösztéséhez nem is igen kell szappant használni, mert ami „piszkot" összeszed, vígan eltávolíthatod tiszta vízzel és alapos, gyöngéd csutakolással. Ha fájón bánkódsz a szappanhab után, fel a fejjel: ismerős nekem ez a hiányérzet. Kerestem is enyhe babafürdetőt, hogy anyai tisztogathatnékomat kiélhessem. Ha megvan a kedvenc babafürdető, kell néhány baba-mosdókesztyű is hozzá. A felnőtt mosdókesztyű sosem fogja kiszedni a fekete pihét a baba lábujja közül gyötrés nélkül.

Minden anya tudja, nincs is finomabb és különleges védelemre érdemesebb a babapopsinál. Sajnos ha vizeletben (vagy ennél is undokabb végtermékben) kuksol mégoly rövid ideig, kisebesedik, tehát kenőccsel-krémmel kell védősáncot emelni a becses testtáj és a salakanyagok közé. Tárgyalj a szóba jöhető készítményekről leendő gyerekorvosoddal meg tapasztalt anyabarátnőiddel. Mindig felmerül egy-két márkanév, be szoktak válni.

Vitatottabb bababőr-ápolási kérdés a púderozás. A népi bölcsesség ma úgy tartja, akármilyen a talkum, finom szemcséit a baba belélegezheti és por mehet a tüdejébe. A politikai korrektség nevében talkum helyett gabonakeményítőből is készül baba-púder, ez nem jut olyan könnyen a légutakba. De különösen lánycsecsemők esetében érdemes feltenni a kérdést: „Minek gyűljön fel még több mismás a kis hurkák meg redők között?" Ha nem tudsz meglenni a babapúder illata nélkül, hints keveset a baba hátára meg hasára, de a pelenka alá ne jusson belőle.

Szükséged lesz még számos apró eszközre, hogy maradéktalanul kiélvezhesd gyermeked nyüstölését. Ilyen alapvető kínzószerszám az orrszívó a váladéktól eltömődött orrlyuk felszabadításához. A baba iszonyúan szenvedhet attól, hogy képtelen kifújni az orrát vagy a torkát köszörülni, és te segíthetsz rajta. Készülj föl: a babák egytől egyig gyűlölik a macerát, de az eredménytől megkönnyebbülnek.

Az orrszívónál is félelmetesebb eszköz, legalábbis az anya szemében, a kis baba-körömolló vagy -csipesz. Sajnálom, hogy akkora felelősséget rakok a válladra, mint az ilyen papírvékony, szinte láthatatlan, ráadásul cikázó valami metélése, de a baba körmét gyakran kell vágni, különben felkaparja az arcát vagy - borzalmak borzalma! — a szemébe váj a zsilettpenge élességű karmocskáival. A legjobb barátnői tanács, amit adhatunk, hogy az alvó babánál próbálkozz. Ha két-három nyisszantást letudsz egy-egy nekifutásnál, huszonnégy óra alatt megvan a manikűr.

Ollót vagy csipeszt? Meg nem mondanám. Én egyformán béna voltam mindkettővel, elsőszülöttem hüvelykjébe még bele is nyestem. Kérdés, melyikünk sírt keservesebben, de tény, hogy még most, hétévesen is nagyon utál, mikor a körmét vágom. Köztünk maradjon, én inkább *lerágtam* a gyerekeim körmét. Míg szoptak, én bekaptam az ujjukat, észre se igen vették a ténykedésem.

**Babatáska**

Mint már említettem, az újszülött kimozdítása a négy fal közül előkészület és eszköztár tekintetében felér a normandiai partraszállással, sőt. Szükséged lesz pelenkára, váltás ruhákra, popsitörlő kendőre, cumisüvegekre, takarókra, alátétre, ha netán a kívánatosnál kevésbé higiénikus alapon (mondjuk, a nyilvános vécében holmi pulton) kényszerülnél tisztába tenni a makulátlan kicsi drágát, cumira (ha gondolod), sapkára, krémre, ásványvízre (magadnak, ha szoptatsz), valami harapnivalóra (ha szoptatsz vagy terhes asszonyi étvágyad megmarad), napvédőre, csörgőre, a kedvenc plüssállatra, továbbá baba-fájdalomcsillapítóra (én ragaszkodom hozzá, hiszen lakóhelyem úgyszólván el van vágva a civilizációtól). Ezt a kollekciót szokás elsüllyeszteni a babatáskában, és vélhetőleg te is tovább élteted a hagyományt. A harmadik gyerekemig bezárólag megutáltam a babatáskákat. Utáltam a fazonjukat, utáltam, ahogy bekoszolódnak szinte azonnal (mert a babatápszernél és a babaköpetnél makacsabb foltot nem hagy semmi az égvilágon). Nincs az az anya, aki külön retikült is hurcolna a babatáska mellett (a kulcsát, pénztárcáját belecsapja a babatáskába), a babatáska tehát sajnálatos divat-névjegykártyád. A harmadik gyereknél inkább letértem a járt útról, a túrazsákot kultiválva némi sikerrel. A negyedik gyerekemnél pedig már fekete bőr motoros-üdvöske válltáskával demonstráltam, x-szeres anya is lehet dögös. De nem hinném, hogy bárki elhitte. Minimális követelmény a szütyővel szemben, hogy mosható műanyag legyen, külön rekeszekkel a cumisüvegeknek, a használt pelenkáknak meg a tárcának, és ami a fő, vehesd vállra, mert a kezed babával, babaüléssel, gyerekkocsival, satöbbivel lesz tele. Lebegjen szemed előtt az elkerülhetetlen átmenet babatáskából közös táskába: hátha kevésbé vonz a fekete-fehér pöttyös kreáció a két oldalán vigyorgó zsiráffal.

**Babagyógyszer**

*Semmilyen gyógyszert ne adj a babának, ha a gyerekorvosod nem utasít erre.* De azért jó, ha van a háznál az orvos által ajánlott láz- és fájdalomcsillapító, hátha éjjel kapsz a telefonhoz, mikor beteg a baba, és a vonal végéről azt hallod, egy kis ez-meg-az megoldást hoz. Jobb, mint ha ki kell zavarnod a férjedet pizsamában, hogy hajtson fel nyitva tartó patikát.

**Babahőmérő**

Egészen őszinte leszek (mikor nem vagyok az?): pici baba korukban sose mértem a gyerekeim lázát. Olyan komoly baj nem fordult elő, hogy vállalkoztam volna a bevazelinozott végbélhőmérő használatára. Eléggé nyilvánvaló, ha a baba lázas vagy hő-emelkedése van - nemcsak az arca, homloka melegebb, hanem a keze, hasa, nyaka is —, ezért a „saccoló tapogatózásra" hagyatkoztam. Rettenthetetlen barátnőim ellenben kéttizedes pontossággal fújták a kisbabájuk hőmérsékletét. A baba végbélhőmérő nem drága és mindenfelé árulják (mindig ellenőrizd, végbélbe való-e), vegyél. Még egy barátnői tipp: a végbélhőmérővel a székletet is kiimádkozhatod a gyerekből. Reflex ez is, mint mikor a térdedet megütik a kis kalapáccsal, és rúgsz. Hőmérő be, és már jön is a makrancos pelenkába való.

Ha engem kérdezel, az évszázad találmánya az elektronikus fülhőmérő. A fantasztikus kütyü a baba dobhártyájáról visszaverődő fénysugárból két másodpercen belül kiszámítja a testhőmérsékletet. A baba füléhez teheted álmában is! Megkérik az árát, de évről évre olcsóbb lesz, ugyanúgy, mint a maga idején a zsebkalkulátor, érdemes utánajárnod. Vagy még jobb, ha célozgatsz a barátnőidnek, ilyet vegyenek neked közösen szülési ajándéknak. Fogadok, hogy élvezettel hőmérőzöd majd magadat meg a férjedet is.

**Babalámpa**

Csak mikor már hazavitted a babát, és éjjelente többször váltod a pelenkáját, fogod értékén becsülni a tompítós villanykapcsolót vagy a hasznavehető éjjeli lámpát. Amennyiben fölkattintod ugyanis a rendes világítást, nemcsak a babád válik teljesen éberré, te is beszedhetsz egy jó könnyezős fejgörcsöt. Nem műtét ez (a pelenkázáshoz használt biztosítótű ma már történelem), elég arról meggyőződnöd, hogy a baba megfelelő végén működsz, és rendesen letakarítottad, mielőtt frisset adnál rá. A negyvenhét kapcsot a rugdalózó belső szárán pedig hagyd békén! Elég hármat-négyet összecsukni, hogy a baba lábán legyen valami. Mit hajszolnád a tökéletességet, ha úgy sincs közönség?

A tompa világítás csodálatosan nyugtató a babának is, neked is, mikor eteted. Ott fekszik a karodban jó melegen, hallgatja a szívverésedet a méhet idéző félhomályban. Talán rád se néz, úgy megmámorosodik a védettségtől, bezzeg te nézed őt, hogy milyen szívszakasztóan gyönyörű.

**Babaőrző**

Hajlani fogsz rá, hogy a babát mindig a karodban, az ágyadban vagy babaülésben a szemed előtt tudd, de hamarosan megtanulod azt is, hogy isteni ajándék, ha a gyerek alszik, és te olyan egzotikumoknak hódolhatsz, mint a szieszta, a fürdő vagy egyheti edényadag kirámolása a mosogatógépből. Ha van babamonitorod, mind e dolgokat művelheted úgy is, hogy közben megszállottan fülelsz gyermeked legcsekélyebb pisszenésére. A legegyszerűbb és legpraktikusabb válfaj egy mikrofonból áll, amit a baba közelében helyezel el, illetve a vevőből, amit leteszel magad mellé, vagy éppenséggel a derekadra csatolod ide-oda jártadban. Hihetetlenül érzékeny szerkezet, minden szusszanást közvetít, ha kellően felcsavarod. A legnépszerűbb változatok (jó ajándék) műanyagból készülnek, és ismételten a padlóra ejthetők vagy a pólyázóról a vödörbe sodorhatók anélkül, hogy állaguk észrevehetően romlana. A negyedik gyerekemet hallgatom le az első számára hét éve beszerzett készülékkel, amiből kinézek még jó pár év kémszolgálatot. (Igen örvendetes, mert rádöbbentem, ahogy cseperednek, magánéletük egyre drámaibb, egyre több veszélyt hordoz, például: „Menjünk anyukád szobájába, csomózzuk össze a lepedőit, dobjuk ki az ablakon, és ereszkedjünk le, mint Tarzan." Ha születéstől fogva ott a babamonitor a gyerekszobában, az őrizetes megfeledkezik róla, és eszébe sem jut kikapcsolni, míg ördögi terveit kovácsolja.)

**Mellszívó**

Ha azt hiszed, a gyötrő testi változások csak a kilenc (tíz) hónap végéig fokozódhatnak, tűnődj még egy keveset. Várd csak ki milyen, ha dugig telik a melled tejjel. „Pang", ahogy mondani szokás, és ez nemcsak riasztó, de roppant kellemetlen is. Ha szoptatsz, nincs más megoldás, mint lecsapolni a tejet, de mielőbb. A nem szoptató anyáknak tűrni kell, míg a testük nem veszi az adást, hogy a tejüzem bezárt. Az orvos gyakran injekciót ad a szoptatástól elzárkózó nőnek, hogy felgyorsítsa az ügymenetet.

A babád rendszerint lelkesen megszabadít a fölöslegtől, de van, hogy nem éhes, esetleg rendületlenül alszik. Vagy képtelen bevenni a túltelt mell kőkemény bimbóját. Ezért a barátnők melegen ajánlják, szerezz be pumpát, és fejd magadat (amúgy tehenesen). Talán rosszul hangzik a fülednek, de milyen hálás leszel aztán! Nemcsak arra jó, hogy megkönnyebbülj vagy megszelídítsd a melled az éhes babának (Amy barátnőmnek annyi teje volt, hogy jócskán ki kellett fejnie szoptatás előtt, különben a gyerekei belefulladtak volna), hanem hogy kicsit kellemesebbé tedd az életet, és ha úgy akarod, még több tej termelésére serkentsd a melled. Hogy miért akarnád fokozni a tejtermelést? Ez a pumpa legfőbb csábja. Cumisüvegbe fejheted a tejet, hogy *másvalaki etesse meg a babádat,* mialatt te végre szundítasz vagy a lábadat borotválod egy ínséges hónap után. A szoptatós anyának a lefejt tej aranyat ér: minél többet fagyasztasz le, annál gyakrabban jut időd magadra.

A mellszívók skálája az óriás fecskendőre emlékeztető szimpla és olcsó szerkezettől az elektromos fejőgépig terjed, utóbbi mindkét mellet egyszerre üríti ki percek alatt. Mivel senkinek nincs kedve nagy pénzeket kipengetni a vélhetőleg egy éven belül fölöslegessé váló masináért, szülésznők és szoptatós nővérek virágzó biznisze a kölcsönzés újdonsült anyáknak. Ha van ilyen lehetőség, feltétlenül élj vele, mert bármennyire furcsa látvány a tízcentisre nyújtott mellbimbód a szívókában, működik a hülyének is. A kézi pumpák alkalmazásához szükséges szellemi szintet én nem ütöttem meg, egy csöpp tej se jött. (Az elektromos szerkezetnél csak az üvegbe szájadzó csövek összeállítása lehet problémás, a kölcsönzőben vagy a patikában rakasd össze, és csak azután suhogj ki vele elégedetten.)

**Pelenka**

Csak semmi nyögés! Számítanod kellett rá, hogy pelenkázni fogod a babát. Legfeljebb arra nem számíthattál, mennyi pelenka kell abban az első néhány napban. Nézzük csak: kezdetben valószínűleg három-négy óránként fogsz szoptatni éjjel-nappal. Amint fölébred a baba az etetéshez, első dolgod kicserélni a pelenkáját. Etetés közben alighanem érezni vagy hallani fogsz az ismételt pelenkacsere szükségességére utaló jelzést. És vannak még a kósza alkalmak, mikor a baba éber perceiben úgy érzed, muszáj levenni róla a pelenkát, hátha elázott. Ez így tíz-tizenkét pelenka egyetlen nap alatt. Egy percig se hidd, hogy a hazaérkezés utáni második-harmadik napon nagy kedved lesz elugrani a boltba pelenka-utánpótlásért, tehát vegyél egy csomaggal a legkisebb méretből meg még eggyel a nagyobból is. Azt használd, amelyik jó a babára. Micsoda szerencse, az újszülött pelenka általában uniszex és fehér. Nagyobb babáknál már nem így van, a kislányoké rózsaszín, cica meg szivárvány mintával, a fiúké kék, és marconább vonatok meg autók szegélyezik. A fejemet rá, ha történetesen kapnál egy doboz rózsaszín pelenkát teljesen ingyen, akkor is előbb használod díszcsomagolásnak, mint elsőszülött fiad fenekére! Agybaj, nem vitatom, és a pszichológusunkat hónapokig szórakoztathatnánk a nemi előítéletekkel, de akkor is ez az igazság! A pelenkatémát hadd zárjam azzal, hogy megismétlem, választhatsz - textil vagy eldobható.

**Ruhák**

Az újszülött nem igényel sokféle ruhát, de azokból nagyon sokat. Élete első heteiben a baba vígan elvan ingecskében, pelenkában, zokniban vagy kötött cipőcskében, takaróba csavarva. Tudom, hogy ennyivel nem fogod beérni, hiszen egyikünk se éri be, amióta világ a világ, és megejt a muris kis sapka meg a velúrpizsama meg a futócipő-utánzat, de igazából tudjuk, ezek híján se szakad le az ég.

Lássunk neki az alapruhatárnak. Elmondtuk már, hogy az újszülöttet fogadják otthon pelenkahegyek, tehát rögtön rátérhetünk a kisingre. Az előző fejezetben már esett szó arról, hogy a barátnők az oldalt kötős kisingeket ajánlják, szemben a baba golyóbisfején áthúzandókkal. Szerintünk kezdetnek vegyél úgy hatot. Ez napjában három átöltöztetéshez elég, és nem szorulsz meg akkor sem, ha egy nap elmarad a mosás. Ingecske minden alá kell a pici babára, tehát éjjel-nappal hord ilyet. Szánj az ingre annyi pénzt, hogy kellőképpen puha és nedvszívó legyen, de divatházból kár beszerezni, mert megdöbbensz majd, milyen viharsebesen növi ki. A babaruhatár egyéb darabjaival ellentétben az ing aligha adható tovább baráti családoknak, tehető félre a következő gyereknek. Ha a babának már kicsi, rendszerint ki kell dobni. (Mondtam már, hogy a tápszer meg amit a baba visszaköp, csak meleg ecetes ollóval távolítható el a ruhából?)

A baba lábát eleinte hihetetlenül cingárnak és parányinak látod. Nehéz olyan holmit elképzelni, ami passzol rá, és nem is igen létezik, de mi csak húzgáljuk a zoknit fáradhatatlanul, akárhányszor lerúgja. Kezdetnek vegyél három-négy párat. Nem piszkolódnak túl gyorsan (kivéve ha a baba megmártja a teli pelenkában tisztába tevéskor), tehát szükségtelen minden kukkra váltani, mint a kisinget. De olyan falatnyiak, hogy lépten-nyomon elvesznek. Hasznos tanács, hogy az összes lábtyű legyen azonos színű, így nagy veszteségek mellett is több az esély a párosításra.

A barátnők egyöntetűen zengik az alul összehúzós újszülötthálózsák dicséretét. Remek ruhadarab, mert lent masnira kötöd a pertlit, és ritka őrizetlen pillanataiban sincs a kis vakarcsnak esélye arra, hogy kirúgja magát és megfázzon. A szökésben lévő zokniknak is útját állja. A pelenkaváltást egyszerűsíti, jó pont éjnek évadján. Nem kell kótyagosan matatnod gombon-kapcson, kikötöd a zsákot, felhúzod a baba hasáig, kicseréled a pelenkát, és már kész is vagytok, csak madzagolni kell. A pizsamát, száras alvózsákot tartogasd későbbre, mikor a baba kinőtte a zsákbamacska fazont és/vagy célzottabban használná a lábát annál, mint amit az ilyen holmi megenged.

A takarókat azért tárgyalom itt, a ruházkodásnál, mert az első egy-két hónapban a baba egyfolytában viseli. Én két osztályba sorolom a takarókat, vannak a pólyázók meg a felsőtakarók. A pólyázó többnyire vékony flanelból vagy pamutféléből készül, jól körül lehet tekerni vele a babát, biztonságot adó, szoros burok rajta, de nem izzad meg benne. Ezek a takarók gépben moshatók, olcsók, és szinte minden pelenkaváltáskor lecseréljük. Közülük kerülnek ki az előző fejezetben említett, a köpködés ellen palástként viselendő böfikendők is.

A felsőtakaró típus szövött, rojtos gyönyörűség, a megszólalásig olyan, mintha gyapjú volna, bár többnyire vegyes poliészterszálból van. Díszítés szokott lenni rajta vagy szaténszegély: a pólyázótakarónál testesebb holmi. Én kimenős takarónak nevezem, mert csak parádéztatod benne a tündérkét vagy a hideg ellen bugyolálod köré. Nagyon imponál a babakocsiban vagy a családi összejövetelen. Amúgy szúr és túl meleg.

**Satöbbi**

Mulattatni fog a babaüzletek választéka a szülés után, ha boltjáró kedved visszatér. Terhesség előtti kilengéseid helyébe ezek a beszerzőkörutak lépnek, mert a régi méreted érvénytelen, és semmi se kell, ha nem mosható és rántható fel vasalás nélkül.

Miután a fentebb lajstromozott alapvető dolgokat beszerezted, élvezkedj csak és költekezz ki miniatűr cowboy meg balerina jelmezre, naprendszert ábrázoló faliszőnyegre, méhbeli hangélményt utánzó macira, elektromos babaringatóra. Csak tessék, ha ez a vágyad (és futja a pénzedből). Barátnőimmel eleget tettünk vállalt feladatunknak, felkészítettünk, innentől a te dolgod, hogy mit csinálsz.



Két fő aggálya szokott lenni ezzel kapcsolatban a terhes nőknek: „Fájni fog?", illetve „Miből fogom tudni, hogy itt tartok?" A fájdalomra vonatkozóan egyelőre csak annyit: igen, fájni fog, de az első néhány órában többnyire nem túl vészesen. Lényegesebb, hogy miből tudod, közel a vajúdás - vagy már el is kezdődött. Barátnőimmel összedugtuk a fejünket, és tőlünk telhetően áttekintettünk minden jelet, ami babád közeli érkezésére utal. Íme:

**Fészekrakó ösztön**

Pár nappal a szülés előtt ellenállhatatlan késztetést érezhetsz, hogy kitakarítsd a házat, leolvaszd a hűtőt, katalogizáld a CD-gyűjteményedet, vagy hasonló elmekórtani vállalkozásba fogj. Ez nem olyan átlagpánik, mint mikor anyád odacsörög, hogy beugrana egy percre, vagy azért imádkozol lelket a törött vécépapírtartóba, mert az öcséd váratlanul nálatok alszik az új feleségével. Ilyenkor lázasan sikálsz a vécé mögött a férjed fogkeféjével, fertőtlenítőbe áztatod az összes lepattintott elektromos doboztetőt. Ilyenkor érzik úgy különben épeszű nők, hogy nem bírnak ki még egy éjszakát lakkozatlan lambériájú házban. A természet biztosítja, hogy felkészülj az új baba fogadására, ezért a fészekrakó ösztön elnevezés.

Egy héttel a szülés kiírt (eleve fiktív) dátuma előtt Mindy barátnőmet az anyja egy 180 centis létra tetején imbolyogva találta, amint nagy bőszen nedves szivaccsal dörgöli a szekrényei felső polcát. Hogy ez mennyire vall Mindyre, kitetszik abból, hogy Mindy „csecsemője" betöltötte hetedik évét, s ama polcok mindmáig nem láttak még egyszer szivacsot. Mindy holtra rémült anyja próbált finoman a lelkére beszélni, mintha a felhőkarcoló peremén ugrásra készülő öngyilkosjelöltet tartana szóval. „Kislányom, gondolod, hogy ez jó ötlet? Gyere le szépen, majd én megcsinálom." De Mindy képtelen volt megálljt parancsolni magának, vagy belátni, hogy roppant furcsán viselkedik.

Sondra barátnőm a szüléshez közeledve nekilátott főzni. Higgadtan és értelmesen kifejtette, a mélyhűtőbe szán némi főtt ételt, hogy a férje megmelegíthesse a mikróban, míg ő kórházban van, és az első otthoni napok kosztja is meglegyen. Rá is bólintottam, míg meg nem pillantottam Sondrát a kocsijában hajnali hétkor a szupermarket előtt, nyitásra várva. Annyi ragut készített, hogy tele lett vele a mélyhűtő, ezért a barátnőinek is osztogatta. Majd pedig eldöntötte, nem foghatja ilyen egyhangú étrendre az urát, és a szupermarket nyitása előtt az éjjeli órákat a kínai konyha autodidakta búvárolásának szentelte. Végül belevetette magát a grillezésbe, rendületlenül állt kinn a sütő mellett az esernyő védelmében, tudniillik zuhogott. Térjünk a lényegre: Sondránál megindult a szülés, bevonult a kórházba, és a férjének lasagnányi időt sem hagyva hazatért, hogy alig hat órával a lánya világrajötte után friss gofrival tartsa jól az újdonsült nagyszülőket. (Bocs, Sondra talán nem is olyan jó példa.)

Egyik reggel Shirley barátnőm terhességének vége felé a férje arra riadt, hogy az ágy másik fele üres. A felesége nyilván vajúdik, gondolta, és anyaszült meztelenül kipattant az ágyból, hogy megkeresse. Hiába hívogatta, nem felelt, sehol sem találta a házban, az asszony kocsija viszont nem hiányzott a garázsból. Aztán lepillantott a rézsűre, amit sokan neveznek hátsóudvarnak Los Angelesben. Shirley ott talicskázta a trágyát. Eltökélte, pázsitra hozza haza azt a gyereket, ha a fene fenét eszik is, és hogy el ne késsen vele, hajnal előtt munkához látott. Akármilyen jöttment kertészre ő nem bízza a gyereke füvének trágyázását.

Nekem egy ízben az ablakpárkányok meg a rolók váltak a rögeszmémmé. Portalanítani akartam a szobákat, és mindenféle készüléket vásároltam össze, hogy kiseprűzzem, kitöröljem, kiszűrjem az utolsó szemcsét is. Egyik éjjel úgy riadtam fel álmomból, mint akit megcsapott az áram - belém nyilallt, hogy ami port a párkányokról meg rolókról leszedtem, beleivódott a szőnyegbe. A férjemnek testi kényszert kellett alkalmaznia, hogy fel ne szaggassam a szőnyegpadlót az egész házban.

Jillian barátnőm fészekrakó ösztöne inkább művészi, mintsem higiéniai önkifejezésként jelentkezett (a földönjáró rendcsinálásra takarítónője van), ő a felgyűlt fényképeket ragasztgatta lélekszakadva az albumokba, hogy kétgyereknyi hátralékot dolgozzon le a harmadik várásának végnapjaiban. (Ez a babaalbum-vezetés idővel nagy kereszt rajtunk, főleg az első baba után. Az albumba tővel-heggyel hányjuk a képeket, dokumentumokat, teljes az összevisszaság. Nekem elhiheted, minden anya lelkét furdalja, hogy a beragasztással sehol se tart. Ha mégsem, túl sok a ráérő ideje - vagy fütyül az albumkészítésre!)

Vissza Jillianhez a padlón, amint a káosszal hadakozik, körülötte képek, albumok, ölében a glóbusz. Megértő, netán megrettent férje csak járkált körülötte, célozni se mert arra, hogy egy kis alvás talán jobbat tenne. Jillian kezében a ragasztós flakon is elsült volna, ha bárki ellenkezik vele. És kell-e mondanom, hogy amint az utolsó albumba is bekerült az utolsó kép, jött a pukkanás? A burokrepedés végszóra?

**Általános rosszkedv**

A cél közelségét jelezheti az állandó, egyre fokozódó nyűgösség. Tudom, tudom — a terhes nő szeszélyeit a kilenc (tíz) hónap folyamán lépten-nyomon ostorozzák. De számos okod van, hogy ilyenkor már nagyon-nagyon nyűgös legyél: 1. Nem alszol se túl sokat, se túl jól. 2. Torkig vagy a veled folyó biológiai kísérlettel. 3. Nyomaszt a tudat, hogy most már nem térhetsz ki a szülés elől, továbbá megszáll a gyanú, hogy a baba még mindig kisebb gond odabenn, mint idekinn.

Barátnőimmel megegyezünk abban, hogy az utolsó nyűgös heteknek van még egy egészen sajátos vonásuk: az avatott szem látja, hogy *ez a nő mindjárt robban.* Vagy képzeld el vulkánnak: valóságos hegy már hónapok óta, de nem látni kívülről, hogy nyugalom honol-e benn vagy fortyog a láva. Csak egy keskeny gőzcsík jelzi a közeli kitörést. Emlékszem Maria barátnőmre egy gyerek-zsúron közvetlenül a fia születése előtt. Odamentem köszönni, mire értetlenül bámult rám, mintha nem volnánk tíz éve barátnők. A felületes szemlélő azt hihette, olyan nyugodt, hogy szinte nincs is eszméletén, de a többi anya rögtön látta, itt órákon belül baba lesz. Maria megérzése azt súgta, élete legnagyobb kihívása és változása közeleg, és ő magába fordult, hogy lendületet vegyen hozzá.

A legnagyobb feladat küszöbén sok nő diszkréten kivonja magát mindennapi életéből. „Elidegenedésnek" nevezem. Végzi, amit egyébként, de gépiesen, mintha semmi köze nem volna hozzá. Ami máskor mulattatná, most érdektelen a számára vagy ingerli. Elege van a terhességből. Túl akar lenni a szülésen, hogy ne kelljen tovább rettegnie tőle. Jó, ha ilyenkor barát, rokon, de különösen a férj lehetőség szerint kitér a terhes nő útjából, vagy igent mond minden kérésére, mert a vita most nem vezet jóra.

Julee barátnőm manikűrös, vidámabb, derűsebb terhes nőt elképzelni sem lehet. Hiába ösztökéltem hétről hétre, egy árva panaszt nem bírtam kihúzni belőle, és kicsit irigyeltem. A hányinger csekélység, gyomorégés ellen jó a röhögés, és egyáltalán, mi az, hogy aranyér? De elérkezett az utolsó három hét. Julee-t egyik napról a másikra kicserélték, képében másvalaki járt dolgozni, föl se nézett a kezekről. Olyan ádázul reszelt és lakkozott, mintha egy-egy ujjnyival vinné közelebb a megváltáshoz. Megkezdte a hosszú menetelést: aki feltartja, magára vessen. A manikűrszalonban folyó cseverészést és pletykálkodást elengedte a füle mellett. Talán meg se hallotta, vagy ha mégis, nem jelentett neki semmit, míg szembenézett azzal, ami vár rá.

**A baba alászáll**

Veszélyesen hangzik, nem? Pedig többnyire árnyalatnyi, alig észrevehető változás. A terhesség vége felé esetleg lejjebb érzed a hasadban a babát. Azért, mert a feje beilleszkedik a szüléshez, és a méhed így rögzíti. Többnyire csak az első gyereknél, mert a további terhességekben a meggyengült hasizmok úgysem tartják meg a baba súlyát. Ezt az ereszkedést egyesek könnyebbedésnek mondják (én sose fogom megérteni, mi lehetne „könnyű" ilyenkor?).

Mint a terhességben annyi minden, ez az esemény is jó hír meg rossz egyszerre. Jó hír, hogy mélyebbet tudsz lélegezni és rendesebben megtöltheted hosszútűrő tüdődet. Rossz hír viszont, hogy ennek ára van, beáldozod a gyomrodat meg a hólyagodat. Mostantól hiába csábít a tányérodon az adagod, a töredéke fér csak beléd. Ez nem is volna olyan nagy baj, de a hólyagod meg úgy feszül, hogy bepisiléstől tartasz, a vécén pedig egy-két teáskanálnyi levet eresztesz.

**Hasmenés**

Barátnőimtől hallottam, hogy a szülés előestéjén egész nap görcsölt a hasuk, és folyós, vizes székletük volt. Egyetértünk abban, hogy néha nehéz megkülönböztetni a hasmenéses görcsöket és a korai méhösszehúzódásokat. A barátnőim visszatekintve azt mondják, valószínűleg ugyanonnan fújt a szél. A harmadik harmadban a zavargó hasra ezért is érdemes nagyon odafigyelni. Ahogyan ellenállhatatlan késztetést érzel a nagytakarításra a baba születése előtt, a beleken is erőt vehet a fészekrakó ösztön.

A vajúdás küszöbén vagy korai szakaszában azt tapasztalhatod, hogy a beleid szabadulni akarnak mindattól, amit az elmúlt huszonnégy órában magadhoz vettél. Örülj ennek, mert az ürülés is jelzi, átjárható vagy lefelé, a szülőágyra pedig ennyivel is kevesebb jut toláskor. A közelmúltig kórházi rutin volt beöntést adni a szülő nőnek. Időközben győzött az álláspont, miszerint egy kis szarba még senki se halt bele.

**Távozik a nyákdugó**

A nyákdugó pontosan az, aminek hangzik: takonyszerű, véres izé, eldugaszolja a méhnyakat, hogy növekvő magzatodhoz ne férhessenek gonosz csírák. A méhnyak tünedezése, kezdeti tágulása okozhatja, hogy a dugó lötyögni kezd, aztán zsupsz, kiesik a hüvelyedből. Sose felejtem el, mekkorát sikított állapotos Lorraine barátnőm a vécéből. „Nézd meg! — vijjogta, szemét düllesztve. - Mi ez?" Én, akkor még gyerektelen nő, aki ilyen undorító vécécsésze-tölteléket se láttam még, némán szorítottam a barátnőm karját, biztosra véve, hogy valamelyikünk el fog ájulni.

Két dolgot érdemes tudnod a nyákdugó távozásáról. Egy: szülni fogsz hamarosan, de nem feltétlenül nyomban. Sok barátnőm csak napokkal később kezdett vajúdni. Kettő: bajod nem lehet belőle. Nem fáj, rendszerint azalatt történik, míg a vécén ülsz, tehát disznóól sincs. Ja, és még valami: nem mindenkinél távozik szülés előtt. Nekem például sosem volt szerencsém a nyákdugómhoz.

**Elmegy a magzatvíz**

Sokszor hallani ezt, ha terhességről esik szó, de kevesen tudjuk, mit várjunk, ha nálunk lesz esedékes. A magzatvíz azért megy el, mert átszakad a gyereked folyékony közegét negyven hétig magában foglaló hártya. Vagy egy méhösszehúzódás miatt, vagy mert a gyerek fejének nyomása kipukkasztja. Néha egyszerre zúdul ki minden oda, ahol éppen állsz vagy fekszel. Máskor kisebb a lyuk, a magzatvíz kitartóan csordogál a lábad szárán. Mindkét esetben az az érzésed: „Pisilek, és nem bírom abbahagyni!"

Jillian barátnőm meséli, hogy eszeveszetten rohant ki a vécére. Annyit pisilt (vagy hitte, hogy pisil, ámbár ezt a szót a világért ki nem ejtené a száján), hogy szerét ejtette egy köztes vécélehúzásnak, mert félt, még kiont a csésze. Négygyerekes anya létére! Ebből is tudhatod, hogy a szülés mindig tartogat meglepetéseket. A korlátlan folyadék-utánpótlás érzetét az kelti, hogy valóban korlátlan. A szervezeted hihetetlen ütemben pótolja a magzatvizet, nehogy össze töpörödj ön a baba bőre, mint az aszalt szilváé, és ami ennél is fontosabb, ne férkőzhessen be fertőzés, ezért aztán órákon keresztül cseperészhetsz, készülj el.

Mivel a várandós nőknek hozzávetőleg a felénél még otthon, a kórházba vonulás előtt megy el a magzatvize, nagyon okos, ha ilyen eshetőségre felkészülsz. Különösen jó ötlet a gumilepedő vagy a matracvédő. (A burokrepedés kitüntetett színtere az ágy, és itt valóban árvíz fenyeget, mert a baba a gerinceden vagy az oldaladon fekszik, míg alszol.) Aztán mikor felállsz, eláll vagy mérséklődik a folyás, mert a baba feje ismét a méhszájra nyomódik, dugónak. Lenne még egy javaslatom: az utolsó hetekben mindig viselj betétet. Nincs az az extra-szuper, ami az összes magzatvizet felszívná, de marad annyi időd, hogy a pénztársortól az áruházi vécéig eljuss.

Még két fontos dolog a burokrepedésről:

Egyáltalán nem fáj!

Hívd fel az orvosodat és készülj össze a kórházba, mert ennek csak szülés lehet a vége. Ellehetsz pár napot nyákdugasz nélkül, de ha a szülés kiírt időpontja eljött vagy el is múlt, az orvos pár óránál tovább aligha tűri, hogy elfolyó magzatvízzel járkálj.

**Tágulás és rövidülés**

Szülés után már lazán dobálózol e két kifejezéssel, de most hadd
mondjam el, mit jelentenek. A barátnők egyetértenek abban,
hogy a tágulás a lényegesebb, ez a méhnyak, méhedet a

hüvelyeddel összekötő alagút megnyílása. A rövidülés szintén erre az alagútra vonatkozik, ez is a szülést készíti elő. Mire tolni kell, ez a bizonyos alagút már nem is alagút, hanem valamiféle hártya a méh és a hüvely határán. A tágulás jóvoltából pedig ez a hártya keresztülengedi a baba fejét. A tágulást tízes skálán mérik. Ha 1-2 centire vagy nyitva, a baba marad a helyén. De 10 centinél, mikor a nyílásba az orvos mind a tíz ujja hegye befér, csörtet kifelé.

Hacsak nem vagy kígyóember, nem ellenőrizheted magad a tágulást-rövidülést. Megteszi az orvos az utolsó hetekben. Az első szülés előtt nagyon felvillanyozó a barátokat, rokonokat körbetelefonálni, hogy az orvos most mondta, kétcentis a tágulás és 25 százalékos a rövidülés. Hiszen mindjárt meglesz a baba! No, nem feltétlenül. Ebben a szent pillanatban is milliószám cirkálnak az utakon 2-3 centire kitágult terhes nők, és talán csak egy-két hét múlva jön el az idejük. (De három hét se kizárt. Bocs!)

Más terhes nők, akik már alig bírják a hasukat, lesújtva távoznak a rendelőből, miután megtudták, a méhszájuk zártabb nem is lehetne, aztán még aznap éjjel meglepik őket a fájások. Tanácsom tehát a következő: ha tágulsz és rövidülsz, izgasd csak fel magad, legalább nem unatkozol. Ha pedig nem mozdul benned semmi, ne törődj vele, úgysem érdekes. A negyedik terhességem végén hetekig olyan kitágult méhszájjal közlekedtem, hogy minden lépésnél csikorgott a hüvelyem, és úgy éreztem, a combom közébe lóg a baba. De hogy előbb kijött volna egyetlen másodperccel is? Nyavalyát!

**Összehúzódások**

Az összehúzódások azért megtévesztőek, mert erősségük, jellegük nagyon sokféle. Becslésem szerint 99 százalékunknak fogalma sincs vajúdás előtt, mire készüljön. Aztán mikor elkezdődik, mind rácsodálkozunk: „Ez lenne az?" A barátnők aranyszabálya: ha vajúdásra gyanakszol, ne veszítsd el a fejed. Az első gyerek elvétve csusszan ki tíz perccel az első összehúzódás után, korai a mentőket tárcsáznod. De mártír anya se legyél: ha a közérzeted bármi okból furcsa, emeld fel a telefont, és hívd az orvosodat, még ha két órája váltatok is el. Higgy nekem, az orvos számít rá, hogy tőle tudakolod, itt az időd vagy sem. Megerősítheted a fontosságtudatát.

**A hamis szülés mítosza**

Ideje szót ejtenünk a hamis szülésről. Hadd kezdjem azzal, hogy megnyugtatlak: mítosz. Úgy van, maszlag. Arra jó, hogy az orrod alá dörgölhessék, milyen tájékozatlan és gyámoltalan vagy, mikor gyereket vársz. Minden fájás fájás, és minden fájás a szülést készíti elő. Kérdés, hogy mennyire esik közel a szülés idejéhez. Ha fájásokat érzel, és bemész a kórházba, mire ott hazaküldenek, nem azt jelenti, hogy idióta vagy. Nem nagy ügy. Annyi az egész, hogy ezek a fájások *észrevehető* tágulást, rövidülést nem eredményeznek, tehát hátra lehet még pár órád vagy napod, míg szabad lesz a pálya.

Sondra barátnőm, mikor mindenórás volt a második gyerekével, orvoshoz vitette magát velem. Nem vesztegettük az időt, elvégre összehúzódásokat érzett, és volt már gyereke, tudhatta, milyen szülni. Fél óra múlva üres kézzel kullogtunk el, szezám nem tárult. Egy hét múlva megint elővették a fájások, ezúttal erősebbek, szabályosabbak, hát a rendelőt kihagyva meg sem állt a kórházig, ott várta az orvost. Hinnéd-e, hogy szezám tovább makacskodott? De Sondra megelégelte a kínlódást, és nem volt hajlandó elhagyni a kórházat. Hangjában némi hisztériás színezettel közölte az orvosával, ő baba nélkül innen egy lépést se tesz.

A méhed össze-összehúzódik, mióta megfogant a baba, de csak a terhesség derekától észleled. Braxton-Hicks- vagy jóslófájás a neve a méhnyakadat észrevehetően nem tágító összehúzódásoknak. Isten arra teremtette őket, hogy hangulatba hozzanak a szüléshez. A terhességed végén a méhed gyakran, egyre fokozódó erősséggel húzódik össze. Néha úgy megkeményedik a hasad, hogy érmét lehetne pattintgatni rajta. A terhességről szóló könyvek zöme azt állítja, a Braxton—Hicks-összehúzódások nem fájdalmasak, és a termékeny fájásokkal összehasonlítva talán nem is azok, de barátnőim, akiknek alkalmuk nyílt alaposabban megismerkedni velük, korántsem találták őket fájdalmatlannak. Nem érzed úgy, mintha kést döfnének a hasadba, de eláll a lélegzeted, elgyöngül a lábad, meg kell támaszkodnod. Mellesleg a vajúdás kezdetén is lehetsz ugyanígy, ezért nehéz kiigazodni.

A nőket olykor egy vagy két teljes napi, enyhe görcsölés után viszik orvoshoz az érdemibb fájások. Janis és Tracy barátnőm egyaránt kóválygott a szülés kezdetén, mintha influenza vagy menzesz (emlékszel még egyáltalán, mi az?) bujkálna benne. Telefonáltak az orvosuknak, hogy tudjon róluk, aztán néha-néha ránéztek az órára, hogy a görcsölgetésben van-e rendszer. Addig is telefonálgattak, tettek-vettek. Patti barátnőmnek is ilyen enyhe görcsei voltak eleinte, de eszében sem volt napestig otthon várni, mi lesz már. A férjével elmentek moziba, aztán irány a kórház.

Amy barátnőmnek egy zacskó pattogatott kukoricát venni sem maradt volna ideje, nemhogy végignézte volna a filmet, az ő szülései úgy jöttek, mint derült égből a villámcsapás, viharos erővel. Az első összehúzódásnál már tudta, mese nincs, a kórházba érve már a tolási ingert érezte. Igen mulatságos végighallgatni a beszámolóját arról, hogy heves fájások közepette hogyan viaskodott a kis kórházi vécében a cowboycsizmájával (ami békeidőben sem könnyű eset). A pikk-pakk gyors szülés lehet jó és rossz. Jó annak, aki az elhúzódó, kimerítő szüléstől retteg, de rossz annak, akinek az epidurális érzéstelenítés a szíve vágya, mert egyszerűen nem fér bele az időbe.

Ha influenza vagy menstruáció előtti tüneteket tapasztalsz magadon (mikor már időszerű a szülés), és szeretnél kicsivel előrébb tartani, a séta jó ötlet. De ha nincs kedved hozzá, ne aggódj, mert az alvás becse is nagy ilyenkor, és talán a legjobbat teszed magadnak, ha szundítasz. Sok nőnél több mint egy napig csak szabálytalan, viszonylag tűrhető összehúzódások szoktak jelentkezni. Nem annyira kellemetlenek, hogy kórház után kiáltsanak, de aludni tőlük képtelenség. Ilyenkor az orvos talán nyugtatót vagy altatót rendel, hogy pihenhess egy csöppet a szülésig.

Érdemes bekapnod valami könnyű kosztot, mert a kórházban erre nem számíthatsz, míg kinn nincs a baba. Valószínűleg olyan feszült és ideges vagy, hogy eszedbe sem jut az evés, pedig egy leves vagy egy turmix nem árthat.

**Programozott császármetszés**

Megbízhatóan jelzi babád hamaros érkezését az is, ha programozott császármetszésre vagy kiírva. Programozott császármetszésnél az orvossal egyeztettek időpontot, amikor viszonylag kényelmesen és lazán felvéteted magad a kórházban, ő pedig a fanszőrzeted tetejénél ejtett vágáson keresztül segíti világra a babát. Sok okból jöhet szóba császármetszés, javallott elöl fekvő lepény (ne kérdezz többet!), farfekvés, iker- vagy hármas terhesség esetében. Más nők azért választják a császármetszést, mert meg akarják őrizni tinikoruk hüvelytónusát, az orvosuk pedig olyan indokot talál, amire a biztosító is áldását adja. És vannak olyan nők is, akik nem bírják idegekkel a bizonytalanságot, a kiszámíthatatlanságot, amivel a vajúdás jár. Ha szerencséjük van, nekik is kitalál valamit az orvosuk, hogy a biztosító helyesnek ítélje a programozást. A lelkiismeretem persze nem lenne tiszta, ha elhallgatnám, hogy a baba számára kedvezőbb a hüvelyi szülés, több okból: míg átkel a szülőutakon, a tüdejéből kipréselődik a víz, te kevesebb érzéstelenítővel kijössz (jó ez neked?), és hamarabb felépülsz. De a császármetszés is nagyon biztonságos anyának-gyereknek, és meglepő gyorsasággal szeded magad össze utána.

Igen, olvasok újságot, értesültem a felháborodásról, amit az Egyesült Államokban végrehajtott indokolatlan császármetszések száma kelt. Hogy én neheztelnék vagy dühöngenék? Nem igazán. Terhességed mostani szakaszában szívesebben tépetnéd le a körmödet egyenként, mint hogy császármetszésre szorulj. Meggyőződésed, hogy a terhesség érzelmi csúcspontja a baba hüvelyi úton történő világrahozatala, tested nagy próbája. Óvatosan megpendítem, hogy fölösleges ilyen követelményt támasztanod önmagaddal szemben. Sok nőnél, akik szívvel-lélekkel akarták a hüvelyi szülést, mégis császármetszés lett a vége: semmi, de semmi okuk csalódást érezni emiatt.

Én szültem mind a kétféleképpen, de bevallom, nálam nem billen a mérleg egyik módszer javára sem. Ép gyereket akartam, a többi nem érdekelt. A negyedik gyereknél azért könyörögtem császármetszésért, mert féltem, a hüvelyem még egy buksi után legfeljebb arra lesz jó, hogy a férjem jódlizását visszhangozza. Az orvos azzal a lehangoló hírrel szolgált, hogy az *első* hüvelyi szülés már úgyis kitágított mindent, így aztán kelletlenül, de megadtam a passzust az alagútba (és az orvosnak szavát vettem, hogy különösen ügyel a szűkítő öltésekre).

**Megkezdődött a szülés, most mi legyen?**

A terhességről szóló népszerű könyvek mind arra intenek, ne rohanj hanyatt-homlok a kórházba, mert csak beléd nyomják az infúziót, enni-inni meg nem kapsz. Arra is célozgatnak, hogy ha egyszer felvett a kórház, menthetetlenül ágyba dugnak. Ez pedig rossz dolognak számít, mert szüléshez a fekvő helyzet különösen kedvezőtlen. Csak annyit mondanék, hogy míg vajúdtam, sosem *parancsoltak* ágyba, csak mikor az epidurális érzéstelenítést kértem, akkor pedig megkönnyebbülés volt ledőlnöm végre. A baba születése után pár órával pedig ott termett az ágyamnál egy nővér, és rám szólt, ideje felkelni és járkálni. Na de elkalandoztam...

Ha az orvosoddal abban maradtok, hogy az első néhány órában jó lesz neked otthon vajúdni, pompás. Én a magam részéről szeretem a szülészetet. Az újdonsült anyák társasága, a babafotók, az újszülöttrészleg babadömpingje, a képzett szakemberek mind jó érzést keltenek bennem. Sehol nem vajúdnék szívesebben, akárhány óra áll még előttem. Választhatsz: az otthonodban járkálsz föl-alá, hogy segítsd a tágulást, vagy a kórházi folyosón. A kórházban legalább nem érzed kötelességednek, hogy jártodban-keltedben bevess minden ágyat és kirámold a mosogatógépet. És rohanás sincs.



Barátném, hát ezt is megértük! Az orvosoddal okkal vélitek, hogy a baba kifelé tart, és ideje útra kelni a kórház (illetve az általad választott más jellegű, de szakmailag szintén feddhetetlen, képzett és gondos orvosi személyzettel működő szülészeti intézmény) felé. Megesküszöm neked, az asztronauta se készül neki nagyobb izgalommal, aggodalommal és várakozással az űrutazásnak. A kilövés még odébb van, de mostantól már minden ennek jegyében zajlik. Ezért éltél, erre készültél kilenc (tíz) hónapon keresztül, mégsem tudhatod, mi vár rád, még ha több gyerek van is mögötted.

Űrhajósoknak és szülőfélben lévő nőknek egyaránt ajánlható a tusolás start előtt, mert sokára kínálkozik rá ismét alkalom. Ha a fájásaid nem olyan hevesek, hogy félő, a fürdőszobakőre babázol le, gyorsan moss hajat és borotváld ki a hónaljadat, mielőtt elhúznátok a kórházba. Ilyenkor két szabályt kell betartani:

Ne zuhanyozz, ha egyedül vagy otthon, mert állig beszappanozva esetleg úgy dönthetsz, mégsem volt ez olyan jó ötlet, és szükséged lehet segítségre.

Ne vegyél kádfürdőt, amennyiben a burokrepedés legcsekélyebb lehetősége fennáll, mert baktériumok juthatnak a méhed-be. Ha úgy találod, nem semmi a *zuhany* alól kiszállni heves fájások közepette, képzelheted, milyen kitornázni magad a kádból.

**Autózás**

Tudom, eszedbe sem jutott ilyesmi, de hadd írjam le mégis: *Nehogy saját kezűleg fuvarozd magad a kórházba!* Hiába ítéled tűrhetőnek a fájásokat, hiába érzed úgy, hogy jól vagy, miért is ne vezethetnél, nehogy volánhoz ülj, mert köztudott, hogy a vajúdás jellege egy szempillantás alatt megváltozhat. A vajúdó nő ráadásul, akárcsak a kapatos ember, úgy gondolhatja, viselkedése teljesen normális és tökéletesen ura magának, de vezetnie egész egyszerűen tilos. Ha a férjed nincs otthon, hívj barátnőt, szomszédot, taxit, mentőt.

Szinte valamennyi barátnőmet meglepetésként érte, hogy a kocsikázás a kórházba nagyobb eset, mint képzelték. Alaposan végiggondoltak és megterveztek mindent, amit otthon meg a kórházban tenni fognak, a közbeeső autózás elsikkadt. Az autóban a fájások közepette döbbentek rá, a kórházig eljutni sem lesz akármi. Mintha szögletes kerekű, durván ácsolt kordén zötyögtetnének.

Kezdjük ott, hogy becsatolva egyenesen ülni nem ideális vajúdó póz. Döntsd hátra az anyósülést, amennyire csak lehet. Ha nem lehet, költözz inkább hátra, ahol kinyújtóztathatod tagjaidat. Az övhöz akkor is ragaszkodj, ha felrakod a lábad vagy hátradőlsz. A sofőröd idegesebb, hajlamosabb a fékbe taposni, mint a sokévi átlag, nem árt rögzítened magad az ülésen. Átvészeltél épen-egészségesen kilenc (tíz) hónapot, most, a kórházba menet rokkanj meg?

Mint a királykisasszony a derékalja alatt a borsót, te is megérzel minden kátyút és követ, amin keresztülhajtotok. Állapotodból kifolyólag talán csöppecskét ingerlékeny is vagy, vélhetőleg hangosan fogod átkozni az útkarbantartókat (illetve magadban életed párját, amiért vadállat módjára száguld és fékez - és nem átallt teherbe ejteni). Jó ellenszer, ha annyi párnát hozol hazulról, amennyit csak tudsz. (Nemcsak az autóban méltányolod majd meghitt kényelmüket, hanem a kórházi ágyon is, ahol egyébként párnahuzatba csomagolt poliuretánostyával űznének csúfot veled.) Tegyél egy párnát a fejed alá, egyet a lábad közé, és próbálj oldalt feküdni.

Próbálkozz azzal, hogy bekapcsolod a rádiót. A meghitt zene és a nem túl emelkedett csevegés talán nyugtatóan hat rád, és elvonja a figyelmed a kellemetlenségekről. Továbbá felmentés férjed szóval tartása alól, aki nálad nem kevésbé ideges. Az orvosok régtől tudják, ha ér valamit az összehúzódás, meg se bírsz szólalni közben, legfeljebb nyüszítő hangok kiadása telik tőled. Amikor elmúlik, megint a bőbeszédű vagy méltatlankodó önmagad leszel. Ha tehát valóban vajúdsz a kocsiban, szakadozott lesz a beszélgetés a fájások miatt. Ha zavar a rádió, kapcsoltasd ki akkor is, ha a férjed kedvenc száma megy éppen. Keresd, hogy mitől éreznéd jobban magad. Próbálkozz hallgatással, kérd meg a férjedet, meséljen vicceket, énekelgess. Még a Lamaze-tudományodat is bevetheted, hátha használ. (Minek pazarolnád erre a drága időt a kórházban, ha epidurális érzéstelenítést is kérhetsz?)

Vigyél egy üveg vizet (legjobb a szobahőmérsékletű, mert a gyomorgörcs valószínűségét csökkenti), szopogasd el az úton. A kórházi felvételt követően megtagadják tőled e nagyszerű italt, míg a baba útban nincs hossz- és súlymérésre a csecsemőosztály felé. (Alikor se egykönnyen intesz le egy nővért vagy ápolót, hogy hozzon valamit inni, mert az orvos meg a nővérek varázsütésre eltűnnek a babával együtt.) De ne legyél túl mohó, mert hányingert kaphatsz, és az autós vajúdásnál csak az rosszabb, ha hánysz is mellé.

**Felvétel**

Ne kérd számon rajtam a részleteket, mert minden kórháznak megvan a maga rendje és gyakorlata, de hadd írjam le általánosságban, mi történik veled, mikor beérsz a kórházba.

Ügy ideális, ha hetekkel korábban bejelentkeztél, elintézted a papírmunkát meg a biztosítási hercehurcát. Továbbá ha a vajúdásod üteme istenes, volt időd riasztani az orvost, aki beszólt a kórházba, hogy számítsanak rád. Ilyenkor a szülészeti osztály felé veszed lépteidet, melynek hollétét jó előre kinyomoztad. Itt másodperceken belül eligazítanak, megmondják, mit kell tenned, ne aggódj.

Ha nem vagy előjegyezve a kórházban, lehet, hogy a sürgősségi részlegen történik a felvétel. Ne izgulj — a malomkerék hasú nőket előre szokták venni, akárhány lábtörött sorakozik is. Esetleg az „elosztóba" kerülsz. Ez nagyobb terem több nővérrel és több ággyal (ha szerencséd van, elfüggönyözhetők). Az elosztóban megvizsgálnak és monitort kapcsolnak rád, hogy megnézzék, tágulsz-e a fájásoktól. Ha igen, hívják az orvosodat, és a vajúdóba küldenek. Ha nem, öltözhetsz, és mehetsz haza. Ilyenkor ne csüggedj el és ne szégyelld magad. Tudom, hogy milyen az elosztó, mert több körben hazaküldtek onnan, holott két gyerek után bárki jobbat feltételezhetett volna rólam.

A férjem helyesli, hogy az elosztói ügymenetről felvilágosítlak, tudniillik utálja. Utálja, mert valahányszor oda kerültünk, a szomszédos ágyon idegtépően jajgatott és nyögött egy szülő nő. Ha te is kifogsz ilyet, törődj csak a magad dolgával, és mondogasd belül, hogy te jól vagy, nem törvényszerű, hogy úgy szülj, mint a szomszédod. Ez egyébként valóban igaz, ne hagyd, hogy rád ragadjon a pánik. Minden rendben lesz. Mellesleg a szomszéd nőnél is.

A fogyasztóbarát kórházak arra törekednek manapság, hogy a vajúdó- és szülőszobák minél barátságosabbak, ne műtőszerűek legyenek. Ha nincs komplikáció, esetleg szülhetsz ugyanott, ahol vajúdtál. De ez a gyakorlat még korántsem általános: a közelmúltig éppen mikor a legkevésbé vágytál helyváltoztatásra (mondjuk, mert szünet nélkül jöttek a fájások), a vajúdóból átvittek a csillogó-villogó steril műtőbe szülni, jött a kengyel meg a többi. Én a két kisebbik gyerekemet már olyan szobában szültem, ahol volt tévé, hi-fi torony, telefon, és még a világítást is le lehetett tompítani.

Mikor a vajúdóba kerülsz, a fürdőbe küldenek, hogy bújj kórházi hálóingbe. A táskádba, bőröndödbe kell pakolnod a ruhád, cipőd. Úgy bizony, le kell vetned mindent, bugyit, melltartót, órát beleértve. A zoknid maradhat: sovány vigasz, de hálás leszel érte.

Ilyenkorra tehető a találkozás életed egyik kulcsfontosságú szereplőjével, a szülésznőddel. Elsősorban ő segít át a nehéz órákon — nem az orvosod, nem a férjed, kivált nem a terhességről szóló irodalom. Fogadd meg a tanácsait: száz meg száz szülést csinált végig, nem a levegőbe beszél. Ha kegyes hozzád a sors, a barátnődnek tekintheted. Abban a valószínűtlen esetben, ha helyből ellenszenvesnek találod a melléd beosztott szülésznőt, próbáljon a férjed másvalakit szerezni helyette. Ne a nőt ostorozd, amiért undok, közömbös vagy szájszaga van. Mutasd meg, hogy van benned alázat: mondd, hogy *veled* nehéz kijönni, hogy sajnálod, de nem bírsz uralkodni magadon. A barátnők szerint ne siess megsérteni azt, aki életed megmentője lehet. Elvégre mi csak tudjuk, ami késik, nem múlik, a kitolási szak kezdetén jó eséllyel mondhatsz cifrákat sokaknak. Az a lényeg, hogy a szülésznődben mint legfőbb barátnőben megbízhass.

Amint átvedlettél kórházi göncbe, magzatmonitort kapcsolnak a hasadra, olyan övféle. Tetszeni fog, mert a fájásaidat az ágyad mellett álló készüléknek közvetíti, ami a baba szívveréséről is tudósít. Légy tisztában azzal, hogy a testhelyzet, a tiéd vagy a babáé, befolyásolhatja a szívhang hozzáférhetőségét. *A babának kutya baja.* Csak az övet kell megigazítani.

Valószínűleg kanült kapsz a kézfejedbe vagy az alkarodba, és sóoldatot adagolnak rajta. Abból a meggondolásból, hogy ne száradj ki, ha pedig sürgősen gyógyszerre szorulsz, gyorsan beadhassák, ne kelljen külön szúrni. Nem jósolhatom meg részedről a fogadtatást. Egyes barátnőim nagy cirkuszt csaptak a kanül miatt, mondván, színtiszta szadizmus a vajúdó nőt még egy hatalmas tűvel is kínozni. Másokat, köztük engem is, annyira lehengerel a vajúdás és a küszöbönálló szülés, hogy fel sem vesznek ennyit.

**Rajta, rajta, és csak türelem**

A felvétel és a beüzemelés kezdeti izgalmai után vélhetőleg ese-ménytelenség köszönt rád. Különösen első gyereknél a vajúdás hosszú órákon át tart, időnként jön az orvos vagy legújabb kebelbarátnőd, a szülésznő, megvizsgál belül, és jelenti, hogy mennyit tágultál vagy nem tágultál. Ha bírsz, próbálj pihenni, mert meg fogsz lepődni, milyen atlétabravúr a baba kitolása, tartalékold az erődet.

Ilyenkor jó, ha benéz hozzád egy barátnő vagy te telefonálsz neki, mert talán unatkozol kissé (a fájások közt legalábbis). Szinte minden barátnőmet megdöbbentette, milyen tartós, milyen heves összehúzódások kellenek ahhoz, hogy a méhszájad eléggé, hozzávetőleg 10 centi átmérőnyire kitáguljon a babának. Bizony van rá példa, hogy valaki hat órát vajúdik, a fájásoktól a csillagokat látja, aztán közlik vele, négy centinél tart. Mintha versenyt futnál, de a célt folyton messzebb húznák: ez igencsak rosszul hat a szülő nő tűrőképességére. Esetleg megijedhetsz, hogy nem győzöd majd a szülést erővel, küzdőszellemmel. Tartsd észben, amit korábban már mondtam: ez nem fitnesz-próba, igenis ki fog jönni az a gyerek, legfeljebb majd nyomja még valaki a hasadat.

Esetleg azt gondolod: „Kibírnék ennyi fájdalmat, ha biztosan tudhatnám, két óra van hátra, és kész." Na de éppen itt van a gond - senki se tudhatja, meddig tart még, és a lelkierőd bánja. Próbálj másra gondolni, a trófea lebegjen előtted, amit a verseny végén átnyújtanak: a baba. Tarts ki, felkel még a nap, és legkésőbb addigra meglesz.

**Mennyire fáj a vajúdás?**

A korai szakaszban nagyjából olyan, mint az elképzelhető legpocsékabb menstruációs görcs, csak még jobban igénybe vesz tetőtől talpig. A jó fájás olyan lehengerlő, hogy csak összehúzódni vagy képes, semmi egyébre. Nemhogy a szavad eláll, a füled is kényes. Fájás közben számos vajúdó barátnőm kiabált rá a férjére vagy a látogatókra, annyira zavarta, ha szólnak hozzá.

A vajúdás se egy kaptafára megy. Talán mesélte már neked valaki, hogy a hátával kínlódott különösen, mert a baba úgy helyezkedett, hogy az anyja gerincét nyomta. Mások arról számolnak be, hogy a fájások között gyakorlatilag nem volt szünet. De a nők többnyire nem annyira a fájdalom hevességét, mint inkább maratoni jellegét emlegetik föl. Ha egy órán keresztül vagdosol magadra kalapáccsal, igen fájdalmas, de tizenöt óra után holtbiztosan belezavarodsz. Mind egyetértünk, az a legcudarabb, hogy nem tudod, meddig kell kihúznod. A parttalan kínlódástól való félelem taglózza le olykor a legelszántabbját is. Mit nem adnánk azért, ha valaki garantálná, még ennyi, aztán szüret!

A vajúdó nőt kikészítheti még a hányinger. Most hallasz róla először, mi? Hát ide hallgassatok, barátnéim, vajúdó nőknél különösen a szülés vége felé, az úgynevezett átmeneti szakaszban nagyon gyakori a hányinger és a hányás. Tulajdonítsd ezt is a természet takarító buzgalmának szülés előtt. Nem baj, nem gond senkinek (téged kivéve). Szólj a szülésznőnek vagy aki épp arra jár, hogy hánynod kell, és el fogsz képedni, milyen hamar kerül az állad alá tál vagy törlő. Vedd a hányást amolyan szünetjelnek, a szabályos üzemmód felfüggesztésének, amitől megkönnyebbülsz és jobban leszel.

**Kitolás**

Egyik barátnőm, diploma ide, nagy szakmai tapasztalat oda, bevallotta, nem gondolta volna, hogy a végén nyomni is kell. Úgy képzelte, az összehúzódások ereje elegendő ahhoz, hogy a babát kijuttassa a szülőcsatornából, neki nem kell strapálnia magát. Mondhatom, meglepődött. A tolás kemény fizikai munka, tarthat percekig, de akár órákig is. Mikor teljesen kitágultál és eltűnt a méhszáj, a szülésznő az ágyad fejéhez áll, az orvos meg labdafogáshoz helyezkedik szemközt, hogy edzői utasításokkal lássanak el a sportbravúrhoz.

Ha jön a fájás, megragadod kétfelől a térded vagy a combod, és húzod magad felé, hogy minél kevesebb hely maradjon az öledben a babának. Feltételezve, hogy ennyiből nem ért szegényke, nyomsz is teljes erődből minden izmoddal a mellkasod és a térded között. A vécézés fog nyomban eszedbe jutni róla. Gratulálok - remekül csinálod! Technikád tökéletes, ha úgy grimaszolsz közben, mintha a tarkódra is szarkalábat akarnál. Egy másodpercig ne aggasszon, hogy a baba eltéveszti a lyukat, ilyenkor nem válogatunk. (Mellesleg alighanem különb az irányérzéke, mint gondolnád.)

Ha nincs fájdalomcsillapítás, mert elutasítottad, vagy az orvos szerint már nem érne semmit, olyan gyorsan jön a baba, életed legfélelmetesebb pillanata, mikor felszólítanak, hogy tolj. Hiába a székelési inger, megsúgja az a nagy eszed, hogy a baba keresztülszuszakolása a hüvelyeden fájni fog. Képzeld el, amint az egész alvázad ég, és annyira feszül, hogy azt hiszed, menten elpattan a csípőd vagy kettőbe hasadsz - vagy inkább ne is.

És most jól figyelj, mert megtudhatod az egyeden módszert, amitől enyhül ez a fájdalom: *Ne törődj semmivel, nyomj teljes erődből.* Jól értetted — ahelyett, hogy az eszedre hallgatsz, és szűkölve összehúzod magad, cselekedd ennek szöges ellentétét. Hősnek kell lenned, de használ. Csökkentheti a fájdalmat a természetes zsibbadás, mikor a baba feje keresztülnyomul a méhszájon, és egyáltalán, hamarabb túllehetsz az egészen. Egyvalamire mérget vehetsz: ha csak fekszel, és azt hajtogatod, „meggondoltam, meggondoltam - nem is akarok gyereket!", semmivel sem lesz könnyebb.

A férjed most végre kitehet magáért. Feltámogathat ülő helyzetbe, hogy hatékonyabban nyomhass lefelé, vagy a szülésznővel együtt segíthet megtartani a lábad a startpozícióban (olyan leszel, mint egy béka, csak hogy tudd). Persze akkor nem videózhat, jó előre meg kell szervezned a stábot.

**Epidurális érzéstelenítés**

A vajúdó nőnél legáltalánosabban alkalmazott fájdalomcsillapítás az epidurális érzéstelenítés, mikor gyógyszerkoktélt adagolnak a gerincvelőt körülvevő folyadékba egy tű révén az alsó háttájon. Olvasnod is rémes, bizonyára kijelented, szülsz, ahogy jön, csak ne döfködjenek még tűket is a gerincedbe. De néhány óra kemény vajúdás után vélhetőleg a szemgolyódon keresztül is boldogan fogadod az epidurális érzéstelenítést.

Csak aneszteziológus végezhet epidurális érzéstelenítést. Ebben az a jó, hogy a gerincedhez nem nyúlhat holmi műkedvelő, nem nyomoríthat meg egész életedre. Rossz viszont, hogy nem minden kórházban van huszonnégy órás aneszteziológiai ügyelet, tehát hiányozhat a szakember a szükség óráján. Chris barátnőm az utolsó percben döntötte el, hogy mégiscsak szeretne fájdalomcsillapítást a harmadik szülésénél. Elvégre bizonyított már, kétszer is áldozott edzett ősanyáink emlékének. Kérte az orvost, hogy hívjon aneszteziológust. Csakhogy az otthon aludta az igazak álmát, és mire beért, Chris már remegő karjaiban tartotta a harmadikját. Ebből az a tanulság, hogy ha mégoly halványan felmerül benned, talán mégis fogsz kérni epidurális érzéstelenítést, a terhesség alatt ismételten szólj az orvosodnak, és emlékeztesd akkor is, mikor jelentkezel, hogy megindult a szülés. Aztán lankadatlanul ismételd minden kórházi fehér köpenyesnek egészen addig, míg a kis szelep ott nincs a hátadban.

Az epidurális érzéstelenítéshez az oldaladra kell fordulnod vagy kiülnöd az ágy szélére úgy, hogy megtart egy nővér. Az orvos megkér, hogy gömbölyítsd a hátad, amennyire az adott körülmények között lehetséges: így széjjelebb húzódnak a csigolyáid, könnyebb eltalálni a bűvös pontot. Valószínű, hogy a művelet során elkap a fájás, de nagyon türelmesek, kivárják, míg nem mozogsz. Aztán novokaininjekciót kapsz a hátadba. Néhány pillanat, és az orvos keskeny vezetéket helyez beléd, és ragasztószalaggal rögzíti. Talán meglep, de akárcsak a kanül, ez is benned marad a szülés végéig. Az aneszteziológus ennek révén követheti nyomon a fájdalomszintedet, hogy mérsékelje vagy növelje a gyógyszeradagot. Ráfekhetsz a csőre, foroghatsz, nem érzed, nem zavarod.

Az epidurális érzéstelenítés megkezdésekor esetleg úgy érzed, mintha áramütés érné a két lábad. Nehogy megijedj. Pillanat az egész, semmi baj nincs, visszatekintve ki se leng a fájdalommutatód. És a villámcsapást szinte nyomban enyhülés követi. Mérhetetlen hálával figyeled az újabb fájás rajzát a monitor papírcsíkján, miközben nyomást is alig érzel. Ilyenkor a szülő nő ismét visszavedlik önmagává. Csupa kedvesség és szeretet a férje iránt, nyájasan társalog a kórházi személyzettel és a barátnőkkel. Sőt, ami ennél is nagyszerűbb, esetleg bóbiskol kicsit.

Az epidurális érzéstelenítés isteni dolog, de vannak csekély hátrányai. Kezdve azon, hogy általában lelassítja a szülés folyamatát. Másrészt deréktól lefelé úgy elzsibbadhatsz, hogy képtelen vagy kellő erőt kifejteni a tolásnál. Az aneszteziológus ez utóbbi okból szüneteltetheti az epidurális érzéstelenítést, hogy a kritikus szakaszban besegíts. Vagy kövesd Janis barátnőm példáját. Megesküdött a férje életére, nyomni fog akkor is, ha nem érez semmit, csak maradjon az epidurál. Az orvos egy nekifutásra kapható volt, Janis elszántságát pedig meghatványozta a pánik: kiakarta magából a kislányát.

**Oxytocin**

Tegyük fel, hogy óránként egy centit tágulsz, epidurális érzéstelenítést kapsz, aztán jó ideig nem halad a tágulás. Ilyenkor kapod az oxytocin nevű szert. Infúzióban, a kanülödön keresztül, nem lyukasztanak ki megint. A szer szülésindításnál is használatos, mikor az orvos meg az anya egyetértenek, hogy a babának kívül tágasabb. Rendszerint kemény, sűrű fájásokat vált ki — olyannyira, hogy a gyógyszer nélkül vitézül vajúdó nő is epidurális érzéstelenítésért sikolt, ha renyhe fájástevékenységét oxytocinnal pörgetik föl. A Lamaze-lihegés itt csak hiperventilációval és mérhetetlen csalódással járhat, de választhatsz, vagy elhiszed nekem, vagy meggyőződsz magad.

**A másik lehetséges út**

Esetleg minden fájás és oxytocin ellenére sem nyílik meg annyira a méhszájad, hogy a baba kiférhessen. Ilyenkorra mosogatórongy vagy már, sőt a babánál is mutatkozhatnak a kimerülés jelei. És elhangzik a kilenc (tíz) hónapon át rettegett verdikt: „Császármetszés." A javaslatot szinte minden érintett sírógörcsben megnyilvánuló nagy csalódással és riadalommal fogadja. Gyerekszülésről szőtt álmaid füstbe mennek. Reményed, hogy diadallal kiállod a testi próbát, semmivé foszlik. A csalódás és a kudarc szinte a hasfelmetszésnél is gyötrőbb a nőknek. Egyes barátnőim évekkel a császármetszés után váltig úgy érzik, életük nagy élményétől fosztották meg őket, és egyre azon rágódnak, hogy ha „kicsit tovább" hagyják őket vajúdni, hüvelyi úton szülhettek volna.

Az isten szerelmére, ne kezdj már most szabályokat és elvárásokat fabrikálni magadnak, hogy milyen a „sikeres" szülés és mi „kudarc"! Az egészséges anyát és egészséges gyereket eredményező szülés Isten ajándéka, függetlenül a szülés módjától. A gyerekszülés nem gyógyfürdőkúra, célja nem a te szórakozásod vagy önmegvalósításod. Nem ürügy, hogy képességeidet, erőnlétedet fitogtasd. A fajfenntartást szolgálja, semmi egyebet. Úgy érezni, hogy „leszerepeltünk", csak mert a szülés nem az elképzeléseink szerint alakult, szerintem a törtető énköz-pontúsághoz, legvisszataszítóbb tulajdonságaink egyikéhez adalék.

Ha az orvosoddal úgy döntötök, császármetszés lesz, először is megemelik az epidurális érzéstelenítő dózisát. Ha még nem kezdték volna meg az epidurális érzéstelenítést, ezt haladéktalanul megteszik, vagy ha szorít az idő, elaltatnak vagy gerinc-

blokkot alkalmaznak. Rajtam epidurálban hajtották végre a császármetszést, és legfőképpen a sok taszigálás maradt meg az emlékezetemben. Fájdalmat nem éreztem, de azt igen, hogy kívül-belül dolgoznak rajtam. Meglepődtem, milyen sokáig tart, míg kiveszik a babát. Biztos megy nekik gyorsabban is, ha muszáj, de egy ráérős császármetszésnél egyenként bontják fel a rétegeket, nem vágnak mindjárt a babáig. Ha a baba kinn van és elkötötték a köldökét, vélhetőleg valami tartósabb hatású fájdalomcsillapítót, például morfint kapsz. Innentől eufóriában lebegsz addig, ameddig.

**Szülés**

„Érett" (értsd: „vénecske") anya vagyok, tehát mindig végeztek nálam genetikai vizsgálatot, amely egyebek közt a gyerekem nemére is fényt derített. Vannak nők, akik erről nem akarnak tájékoztatást az orvosuktól, legyen, úgymond, meglepetés. Én sose keveselltem a drámát és a feszültséget szüléskor, ezt a többletet nem igényeltem. Egyébként is szeretem minél hamarabb berendezni a babaszobát, tehát mindig előre tudtam, fiam lesz-e vagy lányom. De neked talán csak most jön el a nagy pillanat. Az utolsó nekiveselkedés után füledhez ér a bejelentés, „Fiú!" avagy „Lány!". Végérvényesnek csak az orvosi személyzet nyilatkozatát tekintsd, az apák hírhedettek arról, hogy a köldökzsinórt fütyinek nézik. Egyszóval csakis az orvosi diplomával szavatolt anatómiai jártasságnak van itt hitele.

Nincs méltó szavam arra, milyen érzés megpillantanod frissen született csecsemődet. Lehetsz holtfáradt vagy kába a gyógyszerektől, meglátnod őt, aki annyi ideig benned élt, talán a leginkább olyan, mint Isten jelenése ezen a földön (mínusz csipkebokor és kettévált Vörös-tenger). Fantáziáidban itt szokott véget érni a mozi, férjeddel egymás tekintetébe feledkeztek, fölerősödik a zene, stáblista. Hálátlan feladat megkocogtatnom a vállad, hogy a valóság kicsit más.

Hüvelyi szülés után a babát esetleg a hasadra teszik, hogy melegen legyen, míg az orvos leszorítja a köldökzsinórt, és valaki (mondjuk, a férjed) elmetszi. Aztán nyomhatsz megint, mert a lepénynek is ki kell jönni. Császármetszésnél kiszedik neked, te csak hagyjad szépen. Mikor a lepényt is kinyomtad (és vele egy csomó véres, gusztustalan rémséget, ami riasztó lehet, de abszolút normális), az orvos betapint, hogy nem maradt-e benned vissza valami, mert fertőzést okozhat. Nem leányálom, többnyire kínos meglepetés az újdonsült anyának, aki a kiállt viszontagságok után csak békességre vágyik. Lélegezz mélyeket, vagy kérd meg az orvost, hogy adagoljon több epidurális érzéstelenítőt.

Aztán következik az öltögetés. Ha hüvelyi szülés volt és az első, nagy valószínűséggel gátmetszést végzett az orvos, mielőtt kibukkant a baba feje. Vagyis vágást ejtett a feszülő bőrödön, hogy a babának több helye legyen. Ezt azzal szokás indokolni, hogy ha nem vágnának, felrepednél amúgy is, és elvben könnyebb befoltozni a vágást, mint a repedést. Én azt tapasztaltam, egyik nem zárja ki a másikat, vágtak is, repedtem is, és Frankenstein rémén sem ejtettek több öltést. Amúgy nem fáj, de eltart egy darabig, a férjed meg a szülésznő élvezkedhetnek a babával, míg te széttárt lábbal heversz, és egyre csak férceinek.

**Szerelem első látásra?**

Lehet, hogy elég egyszer ránézned a babára, és máris zokogsz, úgy eltölt iránta a féltő ragaszkodás. Vagy futólag ellenőrzöd, mindene megvan-e, aztán titkon azt reméled, a szakszemélyzet mihamarabb elviszi. Ez nem jelenti, hogy kevésbé fogod szeretni a babádat, mint más anya, vagy hüllőtermészet vagy. Légy elnézőbb magaddal. A szülés a legjobb esetben is trauma, ki kell várni, hogy érzelmeid szinkronba kerüljenek új élethelyzeteddel. Fogd fel a dolgot így: a legjobb barátnőd se egykettőre lopta be magát a szívedbe, pedig ő a terhességi csíkjaidban vétlen, hát miért volnál köteles azonnal beleszeretni ebbe az ismeretlen kis vakarcsba? De tudd, hogy ez törvényszerű, és olyan mélységes szeretetet érzel majd iránta, hogy a lélegzeted is eláll.

**És azután?**

Ha tőlük telhetően összeraktak, az orvos és a szülésznő távozik. A babád a csecsemőosztályra kerül, ahol K-vitamin-injekciót kap, megmérik súlyát-hosszát, talp- és tenyérlenyomatot vesznek tőle meg egyéb bürokratikus procedúráknak vetik alá. Kiértékelik továbbá élénkségét, reflexeit, izomtónusát, a mi családunkban a humorérzékét is. Ez az úgynevezett Apgar-osztályzat. De ne többet róla, mert a tesztektől meg a felmérésektől teljesítménydrukkom lesz.

A szülőszobáról átvisznek egy rendes kórterembe. A kórházi tartózkodás lényegében duzzadt intim tájad jegelésével, minél több pihenéssel, szoptatási és pelenkázási próbálkozásokkal, látogatók fogadásával telik. Későn döbbensz csak rá, túl kurta ez az aranyélet. Úgy három hónap elteltével visszavágysz a kórházba, ahol eléd rakták az ételt (jó, hogy íze nem volt), és hozzáértő emberek vitték el a babát, ha elfáradtál. A barátnők azt tanácsolják, maradj a kórházban, ameddig csak a biztosításod fedezi. Egy nappal több is számít, mert még huszonnégy óráig halogathatod az elkerülhetetlent: a munkát és a felelősséget egy életen át.



Botrány, de a kórház vagy a szülőotthon rád mer bízni egy gyámoltalan, törékeny, csupasz kis emberi lényt. Sőt mindjárt hármat, mert ott vagytok ti is a férjeddel. A pesszáriumod felhelyezésére is többet oktattak, de elvárják, hogy vidd haza ezt a csecsemőt, és nevelj felnőttet belőle. (Ha nem rettent e feladat, szegényes a fantáziád!)

Ebben a pillanatban talán úgy érzed, teljesen magadra vagy utalva, pedig félelmeidben osztoznak a barátnők, amióta csak az emberállat elért a fejlődésben a neurózis lépcsőfokáig. Ha nekik nem sikerült volna aggodalmat oltaniuk beléd, kapcsold csak be napközben a tévét, nincs beszélgető műsor, nincs híradó gyereket érintő katasztrófa nélkül. Íme néhány a leggyakoribb anyai, téveszmék közül.

**„Még kitöröm a nyakát!"**

Annyit hallottuk, hogy az újszülött képtelen megtartani a fejét, hogy állandó félelemben élünk, még ki talál billenni óvó kezünkből a buksija, leszakad a nyakáról, és a földre gurul. Kutatásaim során soha egyetlen anyáról nem hallottam még, aki sérülést okozott volna a babájának csak azért, mert nem támasztotta a fejét. Igaz viszont, hogy a babát két kézzel kell fognod, mert a váratlanul megbicsakló feje miatt hátraeshet, ha nem ügyelsz rá. A legfeszültebb (kezdetben valóban dermesztő) pillanatok a baba fürdetésénél és öltöztetésénél adódnak, mert az újszülött feje annyit nyom, mint az összes többi testrésze együtt.

„Kitöröm a nyakát", „Megnyomódik a feje": párosan szép az élet. Az újszülött feje fent teljesen lágy, a koponyacsontok még nem záródtak. Te biztosan finoman nyúlsz oda, de a barátnőid pici gyerekei vagy a te nagyobb gyerekeid biztosan megpaskolják a mocskos kis praclijukkal - valószínűbb, hogy egy fa építőkockával. Ne várd, hogy barátnőid vércseéberséggel rászólnak a kis drágájukra, rántsd el te a tolakodó mancsot, és legmézesmázosabb hangodon szűrd a fogad között: „Nem szabad!"

**„Ha nem tartjuk szemmel a babát, abbahagyja a lélegzést!"**

Majd meglátod, mennyit álldogálsz az alvó babádat bűvölve abban a szent meggyőződésben, a te elszánt akaratod működteti a tüdejét. Az újdonsült anyák rettegnek, hogy valami szörnyűség történik a gyerekükkel, ha ők nincsenek résen. Az anya, mikor végre aludt jó három órát egyhuzamban, lélekszakadva rohan a babához, hogy nyilván meghalt, ha ilyen sokáig békét hagyott. Jaj a csöndesen szundikáló babának, kétségbeesett anyja ugyanis nem állja meg, és belecsíp, mert nem nyugszik, míg sírni nem hallja.

**„Kiesik a fejemből, hogy gyerekem lett, még ottfelejtem valahol!"**

Visszatérő, roppant életszerű álmom volt, hogy a babát az autóülésben a motorháztetőre rakom, beletúrok a babatáskába a kulcsért, aztán mikor végre sikerül kihalásznom, bevágom magam a volán mögé, és a gázba, taposok, a babára ügyet sem vetve. Egyik barátnőm azon emésztette magát, hogy elmegy vásárolni a babával, ott felejti a pelenkázóhelyiségben, és csak otthon tűnik fel a létszámhiány. A csecsemődről való alapvető gondoskodás elmulasztásának témája variációkban gazdag. Chrissie barátnőm lidérces álmaiban szállodai erkélyről ejtette ki a csöppséget. Lassításban pergett előtte a jelenet, és mozdulni se bírt, pedig tudta, mi következik. Sietve megnyugtatlak, Chrissie gyerekei hovatovább felnőttsorba lépnek, és nevelésük láthatóan a legkevésbé sem elhibázott, tehát az álmok nem egy beteg agy szüleményei, csupán az anyai szeretet és féltés fokmérői voltak.

**„Átalszom az etetést, és a baba éhen hal!"**

Megdöbbentő (nekem legalábbis), hány újdonsült anya követi vakon a gyerekorvosa által javasolt etetési rendet, olyannyira, hogy kötelességtudóan felrázza az alvó babát, nehogy kimaradjon egy étkezés. A babák nem hajszál híján élik túl az étkezések közét, ennél tartósabb portékák. Nekem legfeljebb akkor jutna eszembe etetéshez kelteni a babát, ha szoptatok, és a mellem mindjárt szétdurran a tejtől.

Ne feledd, az a cél, hogy a baba etetés nélkül átaludj a az éjszakát. Lazíts, és adj hálát, ha a baba nem jelentkezik a hagyományos esti tizenegyes szeánszra, majd pótolja később. Nappal ébreszd fel, ha mindenáron muszáj, de éjjel ne. A babák zöme egy ízben Járt csak rendesebb szünetet, mindenkinek jobb, ha ez éjszakára esik, mikor már vége minden jó (vagy nézhető) tévéműsornak.

**„És ha ellenszenves vagyok a babának?"**

Sok barátnő számolt be arról, kivált ha az első hetekben hivatásos segítő vagy valamelyik nagymama volt mellette, hogy aggódik, a baba jobban elvan mással. Nála sírós és nyugtalan, bezzeg ha elveszik, lehiggad és aluszkál.

Nem jósolhatom meg, hányadán lesztek egymással tizenöt év múlva, de egy ilyen pici babának te vagy a mindene, az oltalmazója a mostoha világban. Nem szellemedért vagy irgalmas tetteidért szeret, hanem önmaga részeként. Ezt a szeretetet semmivel nem kell kiérdemelned, annál elemibb dolog. A babádnak muszáj szeretnie téged - ez van. Ha nyűgös, talán a te idegességedet vetíti vissza. Gyakoribb, hogy izgalomba hozza a közelgő etetés, mert az orrának te egy kocsirakomány tej vagy. Ha mást is szeret rajtad kívül, ne légy irigy, jut is, marad is.

**„És ha nekem ellenszenves a baba?"**

Mindig szeretni fogod a gyerekedet, de nem feltétlenül rajongsz érte egyfolytában. Az anyában, mikor már öt órája sétál fel-alá kisdedével, hogy végre aludjon el, kétségkívül felmerül, hogy inkább visszapasszolná a kórháznak. A barátainktól, netán a férjünktől sose tűrnénk el ennyi követelőzést és önzést. (Bár meg fogsz lepődni, hogy önnön véredtől mekkora neveletlenségeket teszel zsebre.) Úgy, mint a gyereked, még soha nem vett igénybe senki. Kizsigerel. És mit nyújt cserébe? Nagy néha egy ferde mosolyt vagy színültig telt pelenkákat. Ha megszáll a neheztelés, szólj valami jótét léleknek, például anyádnak, férjednek, barátnőidnek (őket csak szereted, vagy nem?), vigyék el a babát egy-két órára, hogy ne lásd, ne halld. Némi haladék csodát tesz.

**„Éktelen kupleráj, ahova csak nézek!"**

Hiába kínosan rendes, hiába isteni szervező valaki, az újszülött felfordítja a háza táját. Míg a nappaliban gázolsz a szennyeshalmok között, szöget üthet a fejedben, hogyhogy egyetlen icipici baba így fölemésztheti idődet-erődet. Felejtsd el a köszönőleveleket meg -telefonokat, szerencsés vagy, ha egy zuhanyozást be tudsz iktatni, és kész csodalény, ha még hellyel-közzel összepasszoló, foltmentes ruhanemű is kerül rád. Többnyire szakadt vagy, a baba sír valamiért, és a férjeddel három hete zacskós levesen éltek. Anyósod pedig rád csörög, hogy a drága Emma tanti ötödször érdeklődik már tőle, megérkezett-e a nyuszis képeskönyv, hiszen se egy lap, se egy telefon...

Ez az igazi gyerekágyi depresszió, nem az a kis szipogás a kórházban a szülés után, amiről a könyvekben olvastál. Jó két hónapos alváshiány meg kisebesedett bimbók mellett ennyi bőven kiboríthat, barátném, még egy ronda nátha is lehet belőle. Bár tudnék titkos csodaszert e tünetegyüttes ellen, de sajnos nincsen. A legjobb tanács, amit adhatunk, hogy fogadd el a korlátaidat, és ne utasítsd vissza a barátok vagy a család segítségét. Lehet, hogy a falra mászol tőlük, lehet, hogy semmit nem találnak meg a konyhádban, de adj nekik esélyt, mert fix, hogy többre mennek, mint te. Jó, ha tudod, mi is ugyanígy kínlódtunk, mélységesen együtt érzünk. Majd elmúlik (csak győzze kiböjtölni az ember).

**„Utálok szoptatni!"**

Manapság az számít helyesnek, ha szoptatunk. Számos ok szól mellette, melyeket fennkölten sorol minden terhességről szóló könyv. A barátnők álláspontja a következő: próbáld meg. Ha örömöd leled benne, csináld. Ha nem, felhatalmazunk, hogy abbahagyd. A világ hemzseg a nőktől, akik a szoptatás kudarca és a gyerekbántalmazás közé egyenlőségjelet tesznek, továbbá kéjesen mesélik, hogy a gyerekeiket iskolás korukig nem választották el. Korlátolt, unalmas szöveg az olyan barátnők fülének is, akik szoptattak: ne hagyd, hogy döntésed miatt bárki bűntudatot keltsen benned. Helyesebb szoptatni, mint üvegből etetni? Feltétlenül. Ahogyan helyesebb otthon sütnöd a kenyeret, friss paradicsomból készítened a spagettiszószt és leszoknod a kávéról.

Az a helyzet, hogy a szoptatás eleinte fájhat. Az anyának együtt kell működnie az önállóan szopó babával, vagy a mellszívó használatát tanulja ki. Ügy vélem, a szoptatós anya igazából még állapotos kicsit, a teste másvalakiért működik. Néhány barátnőmtől azt hallottam, míg a férjük a kedvenc játékát a baba szájában látta, nemigen közeledett hozzájuk. Nem ítélkezem, csak a tényeket közlöm.

Ha mindez igaz, vajon mi visz rá egy nőt arra, hogy szoptasson? A legkülönb házi kosztot tálalhatja a pici babának. Ráadásul roppant egyszerűen, mert ha egyszer belejöttél, csak kinyitod az inged, etetsz, visszagombolkozol. Nincs mosogatás, nem kell kotyvasztani, a tápszernél jóval olcsóbb. Kinek van kedve éjjel (pontosabban éjjel-nappal) másfél óra alvás után az éhes baba sírására riadva tápszeres üveget langyosítani? Mennyivel könnyebb előkapni a melled, és szenderegni, míg a baba kedvére szivornyázik! Az anya egészsége szempontjából is kedvező, hogy a szoptatás hamarabb visszazsugorítja a zsákká nyúlt méhet szokott körteméretére.

És van még valami, amiről talán nem hallottál, de mi, a barátnők megesküszünk, hogy igaz. Ha begyógyult a bimbód, és profi lettél, szoptatni nagyon, nagyon jó. Ügy jó, mint a jó szeretkezés. Az a kellemes kótyagosság enyhe méhösszehúzódásokkal: roppant elégedett lesz az anyuka. Ettől szalad fülig sok szoptató anya szája. De kering benned valami jóval kevésbé kellemes vegyi anyag is, amitől úgy kívánod a folyadékot, mint a Góbi sivatag. Szoptatáskor vagy ha ledőlsz aludni, készíts oda magadnak egy nagy (mondjuk, vödörméretű) pohár vizet. Dona barátnőm jegesedénnyel tért nyugovóra, hogy ne langyos vízzel vágjon neki a következő szoptatásnak.

Nekem az volt a legjobb a szoptatásban, hogy rávitt, az új babához igazodva rangsoroljam a dolgaimat. Nem maradt időm hiábavalóságokra, a babára és magamra kellett figyelnem. Napjaink anyái ott követik el az egyik legnagyobb hibát, hogy a terhesség és a szülés után túl hamar ki akarják tenni a pontot. Ha kilenc hónap kellett, hogy idáig jussunk, legalább ennyit rá kell szánni a kikeveredésre. Némileg hajszás szülni, aztán hat hét alatt visszazökkenni a régi kerékvágásba.

**„És ha ki kell mennem?"**

Alighogy túl vagy a szülésen, ez a testi funkció hoz rád krízist. Várd csak ki, akár hüvelyi úton, akár császármetszéssel hoztad világra a babát: beleborzongsz a gondolatba is, hogy illetékes járatodon szilárd anyagot bocsáss ki. Most jut eszembe egy igen nyomós ok, amiért a hüvelyi szülés vonzóbb a császármetszésnél, ha választhatsz: császármetszés után nem hagyhatod el a kórházat, míg a nővérnek kézzelfogható tanújelét nem adtad beleid átjárhatóságának. Hüvelyi szülésnél elég a kacér kecsegtetés, hogy otthonod meghitt falai között a közeljövőben nagydolgozol.

Alighanem mindened sajog még odalenn, és nem sürgős a hegedő szöveteket bolygatnod. Kakilnod márpedig muszáj! Az orvos néha székletlazítót rendel a szülés napjától fogva, hogy a kellemetlenséget enyhítse valamennyire. De igazából nyugtatót kellene írniuk, mert az előérzet baljósabb, mint maga az aktus. A szülés után néhány nappal el téveszthetetlenül jelzi a tested, hogy túl van a megrázkódtatáson, és „ürülne". Ha olyan gyáva vagy, mint én, hanyagolod, míg a kipukkadás nem fenyeget, végül könnyes szemmel elindulsz a mellékhelyiség felé, mint Boleyn Anna a vérpadra. Biztos vagy benne, hogy a gátvarratod felszakad, az aranyered megöl. De akárcsak a szülésnél, egy idő után itt sincs más választásod, mint hogy tolj, akármennyire szédülsz és izzadsz is belé. Gyorsan túl vagy rajta, nem halsz bele, bár vérzel kicsit. Fáj? Hát... De ígérem, még egyszer nem fog így fájni, legfeljebb a következő szülésed után. Az aranyered nem örül, de hát tudod, mivel kell kezelni, vagy nem?

**„És ha a férjem le akar feküdni velem?"**

Világ barátnői, szövetkezzetek: engedélyezze bár az orvos hat hét után a felülvizsgálaton a nemi életet, *meg ne tudja a férjed!* Mondjuk egyöntetűen azt, hogy szigorúan tilos közösülni három teljes hónapig.

Az ég szerelmére, az orvosi vizsgálattól is a falat kaparod. Jelenleg nemi örömről beszélni nonszensz.

Megkérdezheted: miért ne akarna egy ép, szexi nő szeretkezni a szülés után? Kapásból felsorolok néhány okot:

**1. Fájdalomtól tartasz**

Egy-két aranyér, ötezer öltés a gáttájon és a szeméremajkadat meg a hüvelyedet darált húsnak érzed. A hüvely- és a végbélnyílásod közti szakasz is duzzadt és sebes lehet.

**2. Esetleg még vérzel**

A baba születése után beláthatatlan ideig valami menstruációszerűség csordogál belőled. Eleinte bőséges, vörös, alvadékos (elnézést, de a finomítás a pontosság rovására menne). Idővel barnás lesz, aztán sárgás. Nemi gusztus dolga, hogy mennyire tudtok megbékélni ezzel a férjeddel.

**3. Száraz vagy, mint a tapló**

Az újdonsült anya száraz hüvelye síkosítóra szorul. A hormonjaid szüneteltetik a nedvesedést, különösen ha szoptatsz. Szerintem a természet nagykönyvében úgy van megírva, hogy a fiatal csecsemő anyja ne essen újból teherbe, míg az első gyerek életképessége be nem bizonyosodott, ezért közömbössé tesz a szex iránt. Ha jónak látod, add elő ezt az antropológiai érvelést felgerjedt férjednek, hátha nagyobb sikered lesz vele, mint némelyik barátnőmnek.

**4. Nem vagy hangulatban**

Anyává válni testileg-lelkileg annyira lehengerlő, hogy világodból eleinte kizárnál mindent és mindenkit a babán kívül. Miután a kis vakarcs egész nap szakadadanul szopott, böfizett vagy más módon vette igénybe a testedet, a legkevésbé sem vágysz éjszakai műszakra heves vérű hitveseddel. Semmi kedved a lábad borotválni vagy szexi fehérneműbe bújni: egyszál magad akarsz végre feküdni az ágyon a tévé előtt, macis pizsamában, és ne abajgasson senki.

A szex iránti közönyödhöz hozzájárulhat, hogy megjelenésed nem valami szédületes a baba születése utáni első hónapokban. Hetek telnek el, mire nem fittyed félre a hasad, ha oldalra fordulsz, és nem varas a bimbód (a szoptatástól): lelombozhat némileg, hogy nem vagy még *önmagad.* Te ilyen tehénnel az életben le nem feküdnél, fel nem foghatod, miért akarna a férjed.

**5. Sírni tudnál, úgy kivagy**

A legtöbb barátnőm szerint ez a fő akadálya a nemi élethez való visszatérésnek a baba születése után. A szexre szánt idő alvásra is fordítható, és az első hónapokban az alvás százszor vonzóbb. Fáradt leszel, mert lábadozol a szülés megpróbáltatásai után, fáradt leszel, mert a tested be van fogva tejtermelésre, és fáradt leszel mindenekelőtt azért, mert *nem alszol!* Szinte le se hunyod a szemed, álmodni végképp nincs időd, ebbe bele lehet őrülni.

**6. Félsz, hogy megfullad a férjed**

Hadd súgjam meg, miféle csínyt forral néhanapján természet anyánk: a nemi ingerléstől és az orgazmustól az anyának megindulhat a teje. Vagyis mikor már éppen belemelegednétek, öntözni kezdesz. Próbálkozz azzal, hogy magadon hagyod a melltartót (és előzőleg még jobban kitömöd szoptatós betéttel), mielőtt ismét nyeregbe szállsz (olyan sürgős?). Képzeld el, milyen autómosóban szeretkezni.

Most, hogy a könyvemnek hála istenigazából rettegsz attól, hogy valaha nemi életet élj megint, ideje biztatnunk is egy kicsit, Ígérem, egyszer még megjön a kedved hozzá (minél előbb, annál jobb a férjed szempontjából). Összeszedtem pár javaslatot a barátnőimtől, hogyan törd meg a jeget.

**1. Legalább egy óra hosszat ne foglalkozz a babával, mielőtt akárcsak gondolnál is a szexre**

Le kell hántanod magadról az „anyagubót", hogy ismét egymásra találjatok a férjeddel. Talán képtelenség, de a babáról szót se ejtsetek ebben a felkészítő szakaszban. Egy, elszalasztjátok, hogy megnyílhattok egymás előtt, kettő, ha a baba jár a fejedben, folyni kezd a tejed.

Most kell elmondanod a férjednek, milyen esendőnek érzed magad, mennyire jó néven vennéd, ha gyöngéd volna és óvatos, minden mohósága ellenére. Könyörgés, lekenyerezés, fenyegetés bocsánatos.

**2. Igyál egy pohár bort**

Különben is javasoltam volna, de a közelmúltban az orvostudomány is igazolta, hogy a bor ajzó hatású a nőkre. Szerintem a legtöbb barátnőm mindig is tudta ezt, de a bor egyébként is jót tesz, mert eszedbe se jut, mitől tartottál. A szex talán fáj egy kicsit, de ha becsiccsentettél, nem zavartatod magad.

**3. Olajozd meg alkatrészeidet**

Az első összeborulást más nedvekkel is segítsd elő. Recept nélkül kapható mindenféle zselé e célra, spájzolj be jó előre. Különben felforgathatod a gyógyszerszekrényt, és kikötsz vazelinnál vagy babaolajnál — ha ugyan nem a konyhai éléstárból rántasz elő valamit. Ennek a kenceficélésnek egyik változata a masszázs. Szerintem jól tud esni ilyenkor, és a férjed bolond lenne nem élni az alkalommal. Annyira van már alighanem, hogy a kocsid olajcseréjét is vállalja, ha ezt a feltételt szabod. Ne a jó öreg kézápoló krémedet vesd be, vegyél külön masszázsolajat. Sondra barátnőmtől *ehetőt* kaptam. Ez ám a nyalánkság!

**4. Ne feledkezz el a fogamzásgátlásról!**

Hadd zengjem én is együtt a karral: *Teherbe eshetsz a szoptatás alatt is, még mielőtt újra menstruálni kezdenél.* Szóba jön az óvszer (különösen ha szoptatsz, és nem szedhetsz tablettát), mert a nedvesített változat nagy segítség lehet.

Nem tudok olyan barátnőt, aki igaz lelkére azt mondhatná, a szülés utáni első együttlétkor eljutott a csúcsra. Ilyenkor a bensőségesség és a gyöngédség az érdekes, nem a tűzijáték. Talán el sem hiszed, hogy valahai szenvedélyed visszatér, pedig garantáltan így lesz.



Egyszerű igazság: a gyerekszülés alapvetően változtat meg testileg (lelkileg is, de hát az külön könyvet érdemel). Leadhatsz (és le is fogsz adni) minden fölösleges kilót, felülésekkel hastáncosi törzset edzhetsz magadnak, addigkegelezhetsz, míg utóbb ott töröd a diót. De sosem leszel már egészen olyan, mint voltál. Hallom a zúgolódást, sokan bőszen borítékolják az ellenérvet, a tangabikinis fotót. Kár a postaköltségért! Nem azt mondtam, hogy *csúnyább* leszel. Lehetsz akár *szebb* is, de nem ugyanolyan.

Barátnőimtől hallottam, hogy a szülésig hullámos volt a hajuk, aztán ámulva figyelték, hogy egyenes lesz, mint a deszka. Mások elmondták, a száraz bőrük zsíros lett vagy fordítva. Sokan panaszkodnak, hogy a csípőjük nem keskenyedett vissza egészen. Személyes bánatom a köldököm, már nem szép kerek, „behúzódós". De a megváltoztathatatlanról később. Kezdjük azzal, hogy mit tehetünk.

**Le a kilókkal!**

Mind tudjátok, fogyni csak úgy lehet, ha nem zabálunk annyit, és edzünk, mint a veszekedett. Csak pocsékolod a drága idődet, ha grammra méred a zsírt, aztán kekszet falsz. Étkezz tartalmasan, de kis adagokban, és gyúrj minden áldott nap. Ne többet a fogyókúra-ütemtervről, mert mindkettőnket csak untat és letör.

A *Barátnőim a terhességről* a súlyleadás bölcselmeit a következőkkel egészíti ki:

Tovább fog tartani, mint hinnéd. Egyelőre lebegjen előtted a „Kilenc hónap oda, kilenc vissza" elv. Le fogod adni a fölös kilókat, de mivel a terhességi hízás nem mind a babát gyarapítja, lassabban szabadulsz tőle, mint szeretnéd. Jó hír, hogy szüléskor a hasad nagyja azonnal lemegy. Rossz hír, hogy amint eltűnik a has, még feltűnőbbé válik a háj egyéb testtájaidon: karodon, fenekeden, combodon, arcodon.

Elfelejted, milyen voltál valamikor. Esküdni mernék, hogy ezért nyom sok nő anyaként három-négy kilóval többet szülés előtti önmagánál, nem is emlékeznek már, milyen karcsúak voltak, megelégszenek viszonylag hű, de vastagabb változatukkal. Az egyetlen meggyőző bizonyíték, hogy valóban lement rólad minden fölös kiló, ha hordod néhány óra hosszat a legrégibb farmerodat. Nem vág be? Akkor visszajött a régi alakod.

A régi alakod nem jön vissza, míg szoptatsz. A szoptatás bajnokai ennek szöges ellentétét hirdetik neked, de a barátnőimmel tudjuk, mit beszélünk. Igen, a szoptatás napjában több száz kalóriát emészt fel, a taposómalom, a lépcsőjárás nem éget ennyit. A fogyásban tehát eleinte pártol a szoptatás.

De mikor már kettő-öt kilóra vagy a céltól, pártfogód köpönyeget fordít. A természet semmi áron nem hajlandó túladni a felsőkarod, a combod és persze a melled zsírraktárain, míg szoptatsz. Így az anyai tejüzem energiaellátása nem forog veszélyben.

Még ha leadtad is a kilókat, ki kell várnod, míg a természet szép komótosan feszesebbé teszi lifegő bőrödet ós a csípőcsontodat ismét összehúzza. Lesz mit fogni rajtad, bármennyire sovány vagy. Négy gyerek után pláne.

Ne ess teherbe újra, míg az első gyerek után tökéletesen vissza nem fogytál. Szó nincs arról, hogy fejvesztés terhe mellett, kár pánikba esned, ha másképpen alakul, de az alapszabály marad: ami túlsúlyt teherbe eséskor hordozol, már a tiéd, erre jön, amit a baba miatt hízol.

**A terhesség hagyatéka**

Beszéljünk végre azokról a terhességből fakadó visszavonhatatlan változásokról, amiken te nem segíthetsz, legfeljebb egy jó sebész.

1. ***Nagyobb láb***

Nem általános tapasztalat, de elég sok barátnőmnél fordul elő ahhoz, hogy említést érdemeljen. Meg nem mondanám, hogy a terhesség alatt a túlsúly lapítja-e el a lábfejet, lazítja meg az ízületeket, de tény, hogy barátnőim zömének minimum fél számmal nagyobb lett a lába szülés után. Ne aggódj, a jelek szerint nem mindig van ez így, nem feltétlenül kell kicseréld teljes lábbeli arzenálodat minden újabb gyereknél. Félve javasolom, hátha léhábbnak fogsz tartani a valóságosnál is, de okos, ha kigyomlálod és elhajítod a szűk cipőket szülés után, mert a lábad nem fog összemenni. Mostantól a megnőtt lábad kényelme előbbre való a hiúságnál.

***2.******Kisebb mell***

Mondjunk ösztövérebbet, mert a bőr nem lesz szűkebb, csak a zsírszövet, ami kitömte, apad, apad, apad. Vitatott, hogy a szoptatás ront-e a helyzeten, én úgy látom, inkább a terhesség a ludas.

Ha vigasztal, egy újabb terhesség kilenc hónapig megint nagy dudákhoz segít, de a nóta vége ugyanaz. Egy csodaszer létezik: a melltartó.

***3. Kitágult bőr***

Ha rugalmas bőrrel áldott meg az ég, talán észre se veszed. De ha szeplős, áttetsző bőrű ír csajszi vagy, mint én, a hasad édesdeden fog harmonikázni, ha lehajolsz. Talán megkockáztathatnám a bikinit, de csak feszes vigyázzban. Tízkarátos gyémántot is hajíthatsz a lábamhoz, várhatod, hogy én lehajoljak érte, mert a plisszírozott hasamat nem vállalom.

***4. Sötétebb mellbimbó***

Terhességed elején észrevehetted, hogy a mellbimbód nagyobb és sötétebb, mint volt. Egy évvel a szülés után a bimbód alighanem visszatér régi méretéhez, de a régi színéhez soha.

***5. Laza hüvely***

Talán tölts magadnak egy pohárkával, mielőtt folytatjuk, mert a barátnőim majdnem annyira utálnak erről beszélni, mint a hűtlenkedésről vagy a klimaxról. De a hallgatás mit sem változtat a tényeken, úgyhogy ki vele: hüvelyi szülés után a hüvelyfalad tónusa soha nem lesz már olyan, mint annak előtte. Ismerőseidtől, akik már szültek (hacsak nem kivételesen bizalmasak és nagylelkűek), azt fogod hallani, hogy odalenn minden tökéletesen helyrejön, de csak azért mondják, mert félnek, hogy szexuálisan kevesebbek lettek. Az az igazság, hogy kicsit lazábbak ott - de szexisebbek, mint valaha. Mert a tapasztalt, teljes életet élő nő mindig szexisebb, mint az avatatlan.

Ha van ideged megtudakolni a férjedtől, hogy észlel-e változást, kertelni fog vagy szemérmetlenül hazudik, mert sejti, mennyire kényes ügy ez a nőknél. Még rámehet a nemi élete, ha túl nyílt! De ne ess pánikba. Nem arról van szó, hogy a hüvelyed kinyúlik, mint a bugyigumi, csak nem leszel annyira feszes, ennyi. Az orvosod tudja, még ha nem cserél is veled eszmét róla. Ezért öltögetnek össze olyan jó szorosan a gátmetszés után: részükről ez a vigaszdíj. A férjed továbbra is le akar feküdni veled, és te továbbra is élvezni fogod. Még az is lehet, hogy fokozottan, mert a férjed kis késedelemmel elégül ki, és ez kedvez neked. De ha nincs örömöd a szexben, mert a hüvelyed annyira tág, vagy bármi kellemetlent érzel, keresd fel az orvost mihamarabb, egyszerű sebészi beavatkozással a baj elhárítható.

***6. Renyhe hólyag***

A laza hüvellyel rokon a sok barátnőm által panaszolt hólyag-renyheség. Itt is vannak fokozatok. Hüvelyi szülésen átesett nők ezrei képtelenek tüsszenteni anélkül, hogy a bugyijuk át ne nedvesedne. Mások bevallják, ilyen hólyaggal nem bírják már az ugróasztalt vagy a kocogást kemény alapon. Előfordul, hogy nem bírod „tartani" úgy, mint azelőtt, nem halogathatod a vécé meglátogatását. Esetleg képtelen vagy átaludni az éjszakát, muszáj kimenned. Felfoghatod úgy is, hogy legalább ellenőrzöd, nem rúgták-e le a kölykök a takarójukat.

Mielőtt hanyatt-homlok rohannál felvágatni a hasad, a medencefeneked kímélendő, tegyük helyre a dolgokat. Az életben nem ez az egyeden eset, mikor nagy ára van a tapasztalatnak, mégsem adnánk semmiért. Vegyük a napfürdőzést: méreg a bőrnek, de ki mond nemet Hawaiira?

**A terhes nő legfőbb gondjainak toplistája:**

10. Ekkora marad a cicim? (Bár úgy lenne!)

9. Kilenc hónapig ilyen nyamvadt és ilyen hulla leszek?

8. Felfogja-e a férjem valaha is, hogy min megyek keresztül?

7. Fájni fog a szülés?

6. Mennyire fog fájni a szülés?

5. Jobban, mint a gyantázás? Kevésbé, mint a lábtörés?

4. Megcsúnyulok és elhízom?

3. Minden úgy lesz aztán odalenn, mint rég?

2. Jó anya leszek?

1. Minden stimmelni fog a babával?

**UTÓIRAT**

Most jövök rá, éppen kilenc hónapja ültem neki az írásnak.

Kapcsoltál? *Kilenc hónapja!* (Na, megvolt az tíz is.) Micsoda egybeesés ! Mint minden terhességem, izgalmas, fárasztó, megvilágosító és már-már beláthatatlanul hosszú volt számomra ez az időszak. De akárcsak a gyerekeim születésekor, most sem bántam meg, hogy belevágtam.

Mennyi öröm vár rád! Olyan szilaj odaadással szereted majd a kisbabádat, mint aki tudja, a természet igazából az anyaságra teremtett.

Ne gyötörd agyon magad.

Élvezd ki ezt az időt.

Adj hálát érte.

És működtesd a nevetőizmaidat.

**MUTATÓ**

alfafetoprotein-próba (AFP) 72, 103-104 alkoholfogyasztás 13, 19, 73, 78, 79,

166,251 alvás 109, 164-166

babáé 195-198, 243, 244 amniocentézis (magzatvízvizsgálat) 73,

98-101, 103, 104 aneszteziológus 185, 236-237 anyaméh 111,224, 247 anyós 32, 76-77 Apgar-osztályzat 241 aranyér 59-61, 248 autóülés 185-186,190-191, 201-204

baba

„alászállása" 168, 219 alvóhelye 195-198 autóülése 185-186, 190-191, 201-204 ~monitor 209

egészsége miatti aggodalom 71-74, 78, 114

etetése üvegből 246-247 fürdetése 204-206 gondozásához szükséges kellékek 192-214

hordozója 194, 203

kocsija 194, 201-204

köldöke 187, 188, 204

körme 206

magzatmozgása 96

nemének meghatározása 73,95,239 öltöztetése a kórházi elbocsátáshoz 185-191

ruhája 187-189, 212-213

szívverése 104

takarója 190, 197,213 beöntés 173, 220 bimbóvédő 182 böfögés 50-51 bőr 46-49, 253, 255, 256

babáé 205 Braxton-Hicks-összehúzódások 111,224 bugyi 143-144, 179 burokrepedés 171, 220-221

chorionboholy-biopszia 73, 101-103

cukorbetegség 97-98

cumi 189-191 etető- 199-201

cumisüveg 199-201, 206

császármetszés 81, 83, 86, 90, 181, 225-226, 238-239, 240, 248 programozott 225-226, 257

dohányzás 13, 73

Down-kór 72, 73, 98, 100, 103

éhség 67, 98, 115 szülés után 180 elektronikus fülhőmérő 208 életkor és terhesség 98-100 elöl fekvő méhlepény 225 előtej 181

émelygés 52-57

epidurális érzéstelenítés 60, 81, 82, 84,

97, 236-237, 238, 240 érzelgősség 64—66 érzelmi változások 8, 21-22, 62-82

alkalmazkodás az anyasághoz

249-250

és a szex 121, 122, 126-127 etetés

rendje 244

tápszerrel 194, 200, 247

üvegből 246-247

*lásd még* szoptatás etetőcumi 199-201 evés 105-106, 164, 219, 253-254

és gyomorégés 52

és reggeli émelygés 52-57

ételek megkívánása 20, 67

kórházban 180

*lásd még* éhség; súlygyarapodás

fájdalom

amniocentézisnél 100

félelem a ~tól 80-81, 234, 249

szülésnél 234-236, 237 fájdalomcsillapítás szülésnél 84, 86

*lásd még* epidurális érzéstelenítés farfekvés 225 fehérjevizelés szűrése 94 fehérnemű *lásd* bugyi, melltartó fejbőr 47-48 félelmek 70-82, 242-252 felfúvódás 51

fenék 42-43, 136, 137, 140

férj 13, 35, 45, 66-67, 89, 150-161

félelmei 156-161

köldökzsinór elvágása 159, 240

masszázs 169

mint szüléstréner 154—156

szülés 154, 156, 158-159,185, 235

szülészválasztás 86-87, 91

terhes szex 121-132

terhesség bejelentése 25-26, 27-30

terhességgel járó érzelmi változások

67-69

testi változások 40, 157 folyás (szülés után) 9, 144, 249 fürdetés 204-205

gátmetszés 60,119, 240, 248, 249, 257

genetikai vizsgálatok 73, 98, 99, 100,

101,102, 103, 239 gerincblokk 238 glukóztolerancia-próba 97-98 görcsölés 18, 71, 172, 224-225, 234 gyermekágyi depresszió 246 gyomorégés 51-52, 164

haj 43-46, 47 48, 78, 253 hamis szülés 223-224 hányinger

mint a terhesség jele 19-20

reggeli émelygés 52-57

szülés alatt 234 hashajtó 58 hasmenés 219-220 hátfájás 168-169

hízás 110-111,116, 130,142, 254-255

*lásd még* súlygyarapodás hólyagrenyheség 257 hormonális változások 22, 50, 53, 93,

122, 247 hüvely

~i folyás (szülés után) 9, 144, 249 ~i szülés 226, 240, 248, 257 ~i vizsgálatok 94, 170-173 lazulása 119, 256-257 szárazsága 249

ikrek 225

járási nehézség 166-168 jégtömlő 179, 241 jóslófájások 111, 224

Kegel-torna 119-120 kiságy 195-198 kising 187, 212

kismamaruhatár 40, 133-139, 175

alapdarabjai 140-149

kölcsönzése 148

munkába járáshoz 145-146

törzsruhatár 144-148

üzletek 138-140, 145 kitolási szakasz 58, 111, 234-237, 240 kívánósság 20, 67

kórház 230-241

eljutás a ~ba 158, 229-230

felvétel 230-232

mit vigyünk a ~ba 174-191

szülés ~ban 84, 85 köldökcsonk 187, 188, 204 köldökzsinór 159, 240 köröm 45-46

babáé 206 körülmetélés 86, 204 közösülés 124-125, 130-131

és vetélés 114

szülés után 248-252

*lásd még szex*

láb

-görcs 166

megdagadása 39^-0, 166, 175 növekedése 255 Lamaze-légzőgyakorlatok 97, 154, 230, 238

légzési nehézség 163-164, 168, 219 lochiás folyás (szülés után) 9, 144, 249

magzatmonitor 104—105, 232 magzatvédő vitamin 56, 57 magzatvíz 95, 96, 220-221

-vizsgálat (amniocentézis) 73,

98-101, 103, 104 masszázs 169, 251-252 medencefenék 119, 257 méh 111, 224, 247 méhlepény 112, 163, 225, 240 méhösszehúzódások 111, 223, 224,

230,233, 234

fájdalmassága 234

hamis szülésnél 223-224

korai - 219, 225 méhszáj 94, 101, 111, 172, 222, 224,

234

eltűnése 222, 234 *lásd még* tágulás mell 250

bimbóvédő 182 érzékenysége 16, 130 megváltozása 16,40-42, 48, 128-129, 136, 140, 142, 143, 169 -bimbó változásai 128-129, 181-182, 256

-szívó 210-211 terhesség után 256 melltartóéi, 140, 142-143, 181-182, 250

-betét 182 menstruációs ciklus 22-23

nagyszülők 31-34

narancsbőr 37, 135

nemi szervek 48-49, 128, 129

non stress teszt 104—105

novokain 100, 236

nyákdugó 220

nyitott gerinc 72, 101

orvos 9, 11-12, 21-22,83-91

*lásd még* szülészorvos oxytocin 83, 129, 171, 172, 237-238

öklendezés 54 öltözködés

első harmad idején 134—135

harmadik harmad idején 137-138

kórházi elbocsátáshoz 175-176 második harmad idején 135-137 sporthoz 109-110 *lásd még* kismamaruhatár

párna 131, 165, 177, 230 pecsételő vérzés 130

*lásd még* vérzés terhesség alatt pelenka 188, 198, 199,211 pelenkázóasztal 198-199 pigmentáció 48-49 premenstruális szindróma 18, 21, 39,

157, 225 progeszteron 53, 54, 122

savkötő 51, 52, 164 séta 119, 171-172, 225 sírósság 64—66 sportolás *lásd* testedzés súly

-gyarapodás 38-39, 115-116, 168

-gyarapodás a férjnél 69 —mérés 105-106

-veszteség 116-117, 164, 254-255

szagérzékenység 21 szájszárazság 179

székelés 57-61, 11 l-l 12, 219-220,

235, 248 székrekedés 57-59 szelek 50-51

szeméremajkak 48-49, 128, 249 szex 17, 121-132, 257

és a szülés siettetése 172

orgazmus 119, 127, 131-132, 252

szülés után 248-252

terhesség hatása a férj szexuális

érdeklődésére 159-160 szoptatás 142-143, 175, 181-182,

210-211,244, 246-247

és fogyás 254

és szex 250

és teherbe esés 252

hatása a mellre 41-42 szoptatós melltartó 140, 143, 181-182,

250

szülés 84-86, 115, 116, 165,215-227, 234-240, 248

császármetszéssel 81, 83, 86, 90, 181,

225-226, 238-240, 248

depresszió ~ után 246

és a férj 153, 154-156, 158, 159, 185,

235

felkészítő tanfolyamok 154—155, 162

folyás ~ után 9, 144, 249

hamis ~ 223-225

hüvelyi ~ 226, 234-237, 248, 256

kitolási szakasza 58, 111, 234-237,

240

megindítása 172, 173, 237, 238

otthon 84

siettetése 171-172

várható ideje 26, 104, 171 szülésznő 83-84, 155-156,232 szülészorvos 26-27, 83-91, 170

és chorionboholy-biopszia 102-103

és páciens viszonya 86-90, 167

megválasztása 85-86

nő vagy férfi 88-89

*lásd még* orvos születésház 83 születésszabályozás 252 szülőszoba 156, 231-232

tágulás 124, 170-171, 222, 223, 233,

235, 238 tápszer 194, 200, 247

foltja a ruhán 207, 212 Tay-Sachs-kór 73 terhesség

alatti testi változások 37-49

alatti vizsgálatok 92-106

bejelentése 25-36

egymást követő ~ek 255

elhallgatása 34-35

élménye 8-9, 12-13, 62-63

hagyatéka 255-257

jelei 15-24

~i cukorbetegség 97-98

~i csíkok 46-47

~i orrdugulás 163-164

~i teszt 26-27,92-93

veszélyeztetése testedzéskor 112-114 testedzés 107-120, 254 testi változások 37-49, 153, 163-170,

253-257

alak visszanyerése 115—116, 247 tisztasági betét 144, 179, 181, 221 toxémia 94

ultrahang 73, 95-97, 113

és chorionboholy-biopszia 101-103 úszás 119

ülőfürdő 61

ülőideg-gyulladás 118, 169

vajúdás 111,233-234 vérnyomásmérés 95 vérvizsgálatok 93-94, 103-104 vérzés

menstruáció kimaradása 11, 22-23 terhesség alatt 18, 71, 102, 113, 114, 130, 172

veszélyeztetett terhesség 125

vetélés 89

félelem a ~től 70-71, 124 kockázata 35, 53, 98-99, 112-114, 124, 132

vizelési inger 16-17, 27, 40, 66-67, 219 vizelettartás 119-120 vizeletvizsgálatok 92-95 vízvisszatartás 39-40, 135, 166, 175

**TARTALOM**

Köszönet 5

Előszó 7

Miért írtam ezt a könyvet? 8

És miből gondolod, hogy terhes vagy? 15

Az örömhír bejelentése 25

A terhesség teljes testélmény 37

Ilyen közérzetet elképzelni se tudtam! 50

Terhestéboly 62

Te és az orvosod 83

Vizsgálatok a terhesség alatt 92

Testedzés a terhesség alatt 107

Szex a terhesség alatt 121

Fő a szépség! 133

A terhes nő férje 150

Célegyenes 162

Mit vigyél a kórházba? 174

Babacucc 192

Megindul a szülés (végre!) 215

Mindent bele! 228

Gyerekágyi agyrémek 242

No de hol a tavalyi hó? 253

Utóirat 259

Mutató 260