

## Születés-történet



Kapócs Anikó

Otthonszülésem története ott kezdődött, hogy 21 éves koromban vettem egy könyvet, melyet a katolikus egyház adott ki, *Természetes családtervezés* címen. Ez a könyv részben arról szólt, hogy a nők önmegfigyeléssel (hőmérőzés, nyákvizsgálat, stb.) miként tudják „szabályozni”, „segíteni” a gyermekáldást, és arról, hogy a várandósság és a szülés milyen természetes és csodálatos folyamat.



A környezetemben élő hölgyek nem ilyenek festették le ezt a két állapotot, főleg nem a kórházi születeket. Már akkor úgy gondoltam, hogy amit ott végeznek, az teljesen ellentéte a természetességnek, (indított szülés, bo-rotválás, oxytocin, a gyereket elviszik szülés után, stb.).

Az ezotéria és a természetgyógyászat útját járva sok ismeretet gyűjtöttem be ezzel kapcsolatban. Későbbiekben két könyv (*Otthonszülés és a Születés művészete*), erősített meg abban, hogy amire én gondolok, a **természetes szülés és születés** az megvalósítható, működik. És ebben a hitben teltek az évek. Ugyan a gyermekáldás különböző oknál fogva későn érkezett el hozzám, de a hit, hogy ha gyermeket várok, én otthon fogom megszülni, rendíthetetlenül bennem volt.

2004 novemberében ismertem meg a páromat. Nagyon hamar éreztük mind a ketten, hogy összetartozunk. Akkor én már 38 éves voltam, párom 48. Nem vártunk sokat a gyermekáldásra. Mindig természetes módon, a tanult módszer alapján védekeztünk, pontosan tudtam, mikor kell együtt lennünk ahhoz, hogy áldott állapotba kerüljek. Ezt mindig is éreztem, tudtam, ha egyszer eljön az ideje elsőre sikerülni fog. Így is történt, gyermekünk 2005. augusztus 17-én megfogant. Férjem és családom is nagy örömmel fogadta hírét áldott állapotomnak.

Férjemet az édesanyja egy Borsodi faluban, otthon hozta világra. Akkoriban, 1957-ben faluról kórházba csak a beteg emberek mentek, a nők többnyire otthon szültek. Talán ezért is válaszolt gondolkodás nélkül *igent* a férjem, mikor a várandósság elején megkérdeztem tőlem, hogy beleegyezne-e abba, hogy a gyermekünket otthon hozzam a világra. Végig támogatott elképzelésemben, még a szülésfelkészítő tanfolyamra is örömmel jött el velem.

A várandósság ideje nem volt teljesen nyugodt, mivel a nőgyógyászm a 16 hét körül minden áron el akart küldeni **magzatvíz vizsgálatra**, mondván, a CT echo fokozódást mutat a magzatban, és különben is elmúltam 35 éves. Azzal riogatott, ha nem végeztetem el a vizsgálatot, le-

het, hogy beteg gyermeket fogok a világra hozni. Ezek a pillanatok nagyon megviseltek. Ahogy kértem a rendelőlől, felhívtam Geréb Ágit, a szülésznőmet, aki megnyugtató, majd megerősített abban, amiről magam is meg voltam győződve. Ha a Jó Isten (de kinek-kinek hite szerint nevezhetjük ezt sorskönyvnek, karmának, stb.), nekem azt a sorsot szánta, hogy egy beteg gyermeket neveljek fel, akkor nem térhetek ki előle, sem abortusszal, sem a legbiztosabb kórházi környezettel, sem egyébbel.

Hazaérve párom válasza tette fel erre a kérdésre a koronát, amikor átölelve azt mondta: ha **beteg gyermekünk** születik is, ugyanúgy szeretjük majd és gondoskodunk róla, mint ha egészséges lenne, **ő a miénk** és nem dönthet felőle senki, nem veheti el tőlünk senki. Nem akarta ő sem, hogy alávessem magamat egy ilyen vizsgálatnak. Mind a ketten tudtuk, mit vállalunk ezzel, és hogy sorsunk Isten kezében van. Mi ezzel a döntésünkkel még közelebb kerültünk egymáshoz.

A várandósság további részében minden a legnagyobb rendben ment. Jó érzéssel simogattuk párommal a hasamat, és beszélgettünk a mi kis pocaklakónkhoz.

Egy pszichológus ismerősöm segítségével többször találkoztam meditációs állapotban a kislánnyal. Már akkor, ott, kézben tarthattam és megbeszélhettem vele, hogy akkor jöjjön a világra, amikor ő a legmegfelelőbbnek tartja, mi idekint szeretettel várjuk. Egy ilyen meditáció alkalmával, amikor bemutattam neki a családtagokat, érdekes dolog történt. Lányom, amikor meglátta édesapámat nagyon jókedvű lett, mosolygott rá, gügyögött hozzá. Születése után, ahogy cseperedett, ez a kapcsolatunkban ugyanígy érződött. Édesapámra nevetett a legtöbbet, és neki mondta ki az első szavait is. Mái nem jöttem még rá a nyitjára ennek a különleges kapcsolatnak, amely köztük van.

2006. május 7-én hajnalban arra ébredtem, hogy bizonyos időközönként, menstruációs görcshöz hasonló fájdalmaim vannak. Csendben feküdtem tovább, mivel nem volt túl kellemetlen, fájó, a férjemnek sem szóltam. El-elaludtam a fájdalomak szünetében. Reggel teljes nyugalommal, jó közérzettel ébredtem, nyoma sem volt az éjszakai fájásoknak.

Telefonon beszéltem Király Ágival (másik szülésznőmmel), és mivel nem volt semmi különösebb fájdalom, abban maradtunk, hogy majd hívom, ha szükséges. Aznap vasárnap volt, Anyák napja, jól telt a napom, délután még túrós pogácsát is sütöttem.



Este 8 óra körül újra elkezdett fájni a hasam, akkor éreztem, hogy ezek a fájdalmak már valódiak. A reggeli beszélgetés után, most újra hívtam Király Ágit, elmondtam a történeteket. Megbeszéltük, hogy folyamatosan tájékoztatom majd a helyzetemről. Egyedül voltam otthon, a férjem még nem ért haza.

Ültem a kemencének támaszkodva, hátam kellemesen átforrósodott, ami nagyon jólesett. Szemben volt velem a falióra, amin követni tudtam a fájdalmak gyakoriságát. Akkor kezdődtek az első igazi fájdalmak. Addig még soha nem éreztem ehhez foghatót.

Olyan fájdalmakat éltem át abban a pillanatban, hogy úgy éreztem, le tudnám kaparni a falról a vakolatot. Én, aki szent meggyőződéssel vártam azt, hogy otthon szülhessek, minden szándékomat feladtam, s azok a gondolatok futottak át az agyamban, hogy most azonnal mentőt hívok, vigyenek azonnal a kórházba, adjanak be epidurális érzéstelenítőt, mert ezt nem lehet elviselni. Aztán lassan hozzászoktam a fájdalom erősségéhez, és a férjem is hazaért. Onnantól felpörögtek az események.

Férjemmel elkezdtünk készülődni, pakolászni. Mindenünk megvolt, amire szükség volt az otthoni szüléshez, csak éppen nem egy helyen. A szükség esetére (kórházi szüléshez) összekészített táskából is még hiányzott egy két dolog.

A nagy készülődésben nekünk fel sem tűnt, hogy a lakás minden helyiségében egyszerre ég a villany. Ez úgy este 10 körül viszont nagyon feltűnő volt a testvéremnek és feleségének, akik 50 méterrel arrébb laknak, és átláttak hozzánk. Felhívtak minket telefonon, hogy mi van velünk. Szerencsére éppen két fájás szünetében csörgött a telefon, így nyugodt hangon tudtam nekik elmondani, hogy nincs semmi különös, alváshoz készülődünk. A bátyám volt az, aki semmiképpen nem tudhatta meg, hogy otthon akarom világra hozni gyermekem.

Ő az a típusú ember, akinek teljes meggyőződése az, hogy csak maximálisan felszerelt kórházban, a legjobb körülmények között lehet szülni. Attól tartottam, ha beszélek neki a tervemről, lebeszél róla. Sőt, utólag megtudtam, hogy ő kész lett volna arra is, hogy mentőt hív és bevitet a kórházba. De így voltam az egyik barátnőmmel is.

Nem szerettem volna, ha ez a két személy a sok negatív félelmeikkel, összedöntik bennem azt a biztos hitet melyet számomra az otthoni szülés jelentett. Így igazából, a családomból csak édesanyám tudott a szándékomról, az utolsó napokban mondtam el neki.

Kissé tartottam attól mit fog reagálni, ha megtudja, mire készülök. De kellemes meglepetés volt, amikor teljes megértést, és nyugodtságot sugárzott felém. A mai napig is úgy érzem, ő az, aki mindig mellettem állt, bízott a döntéseimben és mindezt joggal tehetette, hiszen ő nevelt fel engem, mellette váltam olyanná, aki vagyok.



10 óra körül újra hívtam Király Ágit, hogy nagyon erősek a fájásaim. Azt mondta, még Ajkán vannak egy szülésnél, hívjam őket óránként, adjak jelentést az állapotról. *Miiiiiiii????? Óránként???? Meddig fog ez még tartani?????* Később újra hívtam, a fájások egyre sűrűbbek lettek, 2 percenként jöttek, 20 másodpercig tartottak, de ez olyan pontos volt, hogy az órát hozzá lehetett volna állítani. Ekkor már azt a választ kaptam, hogy hamarosan indulni fognak, de beszél Geréb Ágival is, ők Pesten vannak

egy szülésnél, lehet, hogy már végeztek. Ágival ezután már nem beszélünk. Ahogy mondta, feltettük a vizet forrni, hogy gyógynövényes borogatást tegyünk a hasamra. A fájdalmak csak jöttek, és jöttek. A férjem minden alkalommal nagy erővel masszírozta ilyenkor a derekamat, csak így tudtam elviselni az akkor oly hosszúnak tűnő 20 másodperceket.

Negyed 12, fél 12 lehetett, amikor megállt a házunk előtt egy autó, megérkezett Geréb Ági, a szülésznő és a dúla. Férjem úgy emlékszik vissza, hogy egy hatalmas bőröndöt adtak a kezébe. A titokzatos táskát cipelve nagy nyugalom szállta meg, és még jobban tudatosodott benne, hogy a születendő gyermekét biztos kezek fogják a világra segíteni.

Ott bent kinyílt a bőrönd és egy egész kórházi műszer került elő belőle. Ági megvizsgálta, ellenőrizte a magzat szívhangját, a dúla forró gyógynövényes borogatást tett a hasamra, bemasszírozta olajjal a gátat. A férjem továbbra is segítette masszírozásával a fájdalmamat csökkenteni.

Ági újra megvizsgálta és már annyira ki voltam tágulva, hogy jelezte itt az idő. Letérdeltem, ráborultam az ágyra és vártam az utolsó percek eseményeit. Két toló fájás között, megérintheztem gyermekem feje búbját. Ez igen, ez már kézzelfogható, már érzem azt a piciny lányt, akiért ennyi fájdalmat elszenvedek, és aki, tudom, ugyanúgy szenved velem együtt, de a „nagyja” még hátravan. És harmadik tolásra megtörtént a csoda, megszületett lányunk, Zsófia, magzatburokban.

Amikor megfordultam, Ági éppen a **köldökszinórt** csavarta le a pici nyakáról, kétszer volt körbeteherelve. Kicsit kékes-lilás volt, de gyönyörű volt, mint minden kisgyermek, akit szeretettel várnak.



Lányom az Apukámmal

Mikor a kezembe adták, az első szó, ami elhagyta a számat - **Isten hozott** -, és a következő pillanatban már a mellkasomon érezhettem azt a kis embert, aki 9 hónapig a hasamban növekedett. Varázslatos érzés töltött el, és ekkor tudatosodott bennem, hogy elkezdődött életünk egy új, és legcsodálatosabb fejezete.

Zsófi éjféltől 5 perccel született, nagyon sietett, hogy az ő születési dátuma május 7. legyen. Áginak ki kellett javítania a dátumot a születés nyilvántartó lapon, mivel ő már 8-át írt be. Ő sem számolt ilyen gyorsaságra.

Férjem áttelefonta a szomszédba édesanyámnak, elmondta az örömhírt, pár perc múlva már együtt sírtunk örömmünkben. Innentől már gyorsan repültek a percek, amíg én megszülettem a méhlepényt, a férjem is

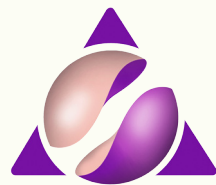


megtapasztalhatta milyen érzés a meztelen mellkasához ölelni egy izgó-mozgó, kicsit síró-rívó parányi apró testet, az ő vérért, a lányát.

Egy két órát még velünk voltak Ágiék, aztán, ahogy mindent elrendeztek, elmentek. A lámpák elaludtak, a ház elcsendesedett, Zsófi a mellkasomon aludt. Így fekvünk reggelig, igaz nem sokat aludtam, de a szuszogását, lélegzését hallgatni számomra a legpihentetőbb, legnyugtatóbb érzés volt.

Megélni ezt a pillanatot, melyre oly régóta vártam, csodálatos volt. Ott tarthattam gyermekemet a karjaimban.

Köszönettel tartozom Geréb Áginak és egész csapatának, hogy a segítségükkel, áldozatos munkájuk által, ilyen felejthetetlen, „meseszép” élményben lehetett részünk, itthon együtt élhettük át ezt a csodát.



ALTERNA  
Az Alterna Kft. által működtetett

## EURÓPA AKADEMIA

...AHOL PROFESSZIONÁLIS SZAKEMBEREK TANÍJTJÁK...

Igazgató: dr. Varju Márta

www.alterna.hu • info@alterna.hu

www.europa-akademia.hu • info@europa-akademia.hu

1123 Bp. XII. Alkotás u. 37. mfsz. 3. • Tel.: 202-7400, 06-30-940-3066 • Skype: dr.varju.marta

### DR. VARJU MÁRTA SHORT TRÉNINGJEI

Az oldások során elsajátított technikák a kineziológusi gyakorlati munkában is hasznosíthatóak, az oldási menet alkalmazható ügyféllel, klienssel dolgozva is.

A tréningek díja: 10.000.-Ft + 27 % áfa = 12.700.- Ft/szint/nap

Oktató: dr. Varju Márta/Farkas Katalin

**Gyermekek kineziológiai kezelése I. - II.: ápr. 14. és ápr. 24.** (2x1 napos tréning)  
A képzés során elsajátítod, hogyan dolgozz gyermekekkel, milyen tipikus problémákkal találkozol a mindennapi életben, avagy a kineziológiai oldások során. Megismerkedhetsz a gyermekek kineziológiai kezelésének sajátosságaival, szabályaival, a problémák okainak elemzésére is sor kerül.

**Szurrogátos oldás: ápr. 15.** (1 napos tréning)

A mini tanfolyamon megtanulhatsz, hogy tudsz azzal dolgozni, aki nem lehet jelen személyesen az oldásnál, ill. bármi egyéb probléma akadályozza az eljárást (pl. hiperaktivitás, autizmus, SM, egyéb mozgás/idegrendszeri probléma, kóma, szellemi fogyatékos, stb.), illetve azt is, hogyan végezz kineziológiai oldást állatokon. Oldási sémát kapsz milderre.

**Allergiaminták: május 5.** (1 napos tréning)

Az egy napos mini tanfolyam során feltérképezzük az életében felmerült allergia és érzékenységi jelenségeket, felderítjük ezek egymáshoz kapcsolódását, és azt, ezek hátterében miféle önfogadási probléma áll.

Az Allergia/Érzékenységi térképpel dolgozva Kormunkában a felszínre bukkann a kialakulás érzelmi katalizátora, és az is, milyen kapcsolati, érzelmi, azaz életszükségletünk szenvedett csorbát. Az önkorlátozó érték a probléma nehézségét és lényegét tükrözi, megmutatja, női, avagy férfi mivoltunk, gyermeki avagy szülői minőségünk, énünk mely fontos része blokkolódott az adott esemény során, s eredményezte végül az allergiás/érzékenységi jelenség kialakulását.

Energetikai és Érzelmi stresszoldó korrekciókkal végezzük el a probléma feloldását.

**Nőiség/nőiség/női energia: május 23.** (1 napos tréning)

A tréning célja női energiánk felszabadítása, mindazon blokkok feloldása, melyek

korlátozzák a női minőség megélését, legyen az a kreativitás, a szabadság, a függetlenség, a művészi tehetség, de akár a szexualitás önfeledt megélése. Ezért természetesen férfiak is elvégezhetik a képzést, hiszen mindannyiunkban ott lakik a nő, énünk női fele, női összetevője.

A tréning során megkeressük azt a generációs vonalat, ahonnan származik női energiánk blokkolódása, megrekedése, és meghatározott korrekciós készlet segítségével feloldjuk ezt a blokkot, hogy beengedjük életünkbe újra mindazt a jót, melyre mindaddig csak vágyakoztunk.

**Jóllét (Wellbeing) I. – A jóllét blokkjainak beazonosítása és oldása: június 2.**

(1 napos tréning)

A képzés során feltérképezzük meglévő és hiányzó „javainkat” – mentális, egzisztenciális, érzelmi és spirituális téren –, s megkeressük azt a generációs vonalat, ahonnan származik a Jólléttól való megfosztottságunk mintája.

Meghatározott korrekciós készlet segítségével feloldjuk ezt a blokkot, hogy beengedjük életünkbe újra mindazt a jót, melyre mindaddig csak vágyakoztunk.

**Még több tanfolyam:**

**Szól a test – Testem elfogadása minden szinten**

**Anyá és én**

**Apa és én**

**Hányan vagy? – Entitások és megszállók I–II.**

**Érzelmi stresszoldási technikák I–II.**

**Sorskönyv: Eric Berne modellje – A Parancsok és Tiltások mintáinak oldása**

részletes információ e-mailben, illetve honlapunkon.