

„Didesnio skausmo nebūna“ – taip vadinasi jūsų su bendraautoriais išleista knyga. Kas paskatino ją parašyti?

Knygos sumanytoja ir įgyvendintoja – nuostabi moteris, psichologė Kristina Navickienė. Tai Moteris iš didžiosios raidės, nes pirmoji pradėjo garsiai kalbėti apie nėštumą, vaikelių netektis ir kaip jas išgyventi. Kadangi literatūros, knygų, kurios būtų lyg ramstis kūdikio netektį patyrusiems tėvams, Lietuvoje iki šiol nebuvo, Kristina sumanė, kad tai būtų puikus kūriny. Į knygos rengimą siekta įtraukti ne tik savo srities specialistus, bet ir mamas, šeimas, kurias asmeniškai palietė netektis. Todėl Kristina surinko komandą. Pirmoji ir dešinioji jos pagalbininkė, petys į petį dirbusi prie šios kilnios pagalbos, yra Jelena Bachlina, Būsimų ir esamų mamų ir tėvelių asociacijos „Gandras“ pirmininkė. Su Kristina ir jos kolegėmis bendravome anksčiau, todėl gavau pasiūlymą prisidėti prie knygos rengimo. Man tai buvo pats netikėčiausias, bet labiausiai gyvenimui įtakos turėjęs kūriny.

Šios temos neretai nutylimos, išgyvenamos tik šeimos rate. Kodėl, jūsų nuomone, reikia apie tai kalbėti?

Pati patyriau ne vieno vaikelio netektį. Gedėjau savyje, tik su šeimos nariais. Netgi mano mama ar draugės ne visos žinojo apie mūsų šeimos skaudulius. Paskutinisis nėštumo nutrūkimas, kai laukiausi trynukų, buvo pats skaudžiausias. Jis įvyko namuose. Po šio nesėkmingo nėštumo man sunkiai pavyko atsigauti psichologiškai. Tuomet ir supratau, kad turiau kalbėti, nes kalbėdama bent 1 % savo skausmo atiduodu į aplinką, o ne pasilieku sau. Kai pradėjau garsiai apie tai kalbėti, prisipažinti, pamačiau ir supratau, kiek daug yra šeimų, kurias bent kartą aplankė širdgėla dėl laukto kūdikio netekties. Pasidomėjusi statistika visiškai netekau žado. Žinojau, kad labai daug šeimų patyrė šiuos išgyvenimus, bet kad vienas iš trijų nėštumų baigiasi netektimi, sužinojau tik pradėjusi vis daugiau skaityti ir domėtis apie persileidimus, ankstyvas kūdikių mirtis.

Esate ne tik ne vienką vaikelio praradimą patyrusi mama, bet ir akušerė. Į knygą sugulė jūsų asmeninės ar ir profesinės patirtys?

Išgirdusi pasiūlymą prisidėti prie knygos rengimo, pirmiausia galvojau apie asmeninę patirtį – apie tai, ką patyriau pati, taip pat ką patyrė mano tėvai (jie prarado dukrytę, mano sesutę, kai jai buvo vos metukai), ką vos prieš metus patyrė mano draugė, kurios berniuko be galo lau-



Nuotraukos iš asmeninio albumo

Kai UŽGĖSTA LAUKTA GYVYBĖ

Alina Liepinaitienė – akušerė, Kauno ir Alytaus kolegijų lektorė, su studentais kalbanti skaudžiomis – nėštumo nutrūkimo, kūdikio praradimo – temomis. Šios temos moteriai aktualios ir pažįstamos ne tik profesine, bet ir asmenine prasme – ji ne kartą patyrė laukto kūdikio netektį. Išgyvenusi didžiulį skausmą sujungė asmenines bei profesines patirtis ir šia sunkia, daugeliui nepatogia, vis dar neretai nutylima tema prakalbo drąsiai ir atvirai tam, kad pagelbėtų kitiems, einantiems nelengvu susitaikymo keliu.

kėmė abi šeimos, ir ką patyrė visos moterys, kurias pažįstu ir kurios yra mano gyvenimo kelyje. Tad pirmiausia knyga man buvo svarbi dėl asmeninių priežasčių. O jau pradėjusi rengti knygą, pamačiusi statistiką, supratau, kad noriu prisidėti ir savo žiniomis, sukauptomis kaip sveikatos priežiūros specialistės.

Kaip dažnai sveikatos priežiūros specialistams, medikams tenka susidurti su persileidimais, gimdant patiriamomis kūdikio netektimis?

Persileidimus moterys dažniausiai patiria namuose. Neretai, jei tai nedidelis nėštumas (iki 12 savaičių), jau atvyksta į gydymo įstaigą, kai vaikelio širdelė sustojusi plakti. Į ginekologijos skyrių moterys paprastai patenka iki 22 nėštumo savaitės, jeigu reikia pagalbos gimdai išvalyti. Kitais atvejais gali patirti persileidimą namuose ir jas pamato tik šeimos gydytojas arba akušeris ginekologas. Tad moterų konsultacijose dirbantys akušeriai dažniausiai susiduria su jau praradusiomis vaikeliu. Dirbant stacionare, kai moterys gimdo po 22 nėštumo savaitės, dažniausiai šalia visuomet būname mes, akušeriai. Gaila, bet statistika Lietuvoje nepalanki, liūdna, nes per metus maždaug 1 iš 200 nėštumų baigiasi negyvo vaikelio gimimu. Tad akušeriai su netektimis susiduria daug dažniau, nei norėtų (o norėtume visai mirties nematyti...).

Kaip su tuo dorojasi specialistai?

Kiekvienas labai skirtingai. Vieni kolegų užsiveria ir daugiau niekada nekalba apie netekties situacijas. Kiti kolegų kalba, diskutuoja, dalinasi, ką patyrė, ką jautė, kaip guodė moterį, šeimą. Treti šaltu protu į situaciją žvelgia kaip į eilinę dieną ligoninėje. Tačiau visi turime jausmus, tik juos skirtingai išgyvename. Žinau, kad dalis kolegų po netekties situacijų kreipiasi pagalbos į specialistus, nes nori išsikalbėti, išsakyti jausmus. Kiti nukreipia mintis į šeimą, jos reikalus, tad išgyvena šeimoje. Dar kiti bendrauja su šeimomis, patyrusiomis netektis, ir tiesiog išsako jausmus, jog ir jiems sunku. Aš pati kiekvieną kartą po įvykusios netekties ar gimusio negyvo vaikelio, ypač jeigu tai būdavo „mano palatos“ moteris, stengdavau, kad ji iš gydymo įstaigos išvažiuotų su kuo daugiau informacijos, kaip elgtis toliau, kaip palaidoti, ką daryti su vaikeliu, ir niekuomet nepaleisdavau šeimų namo neapkabinusi, nenukreipusi į kitas šeimas, kurios patyrė netektį. Tai sunki ir traumuojanti gyvenimo patirtis ne tik tėvams, bet ir sveikatos priežiūros specialistams, todėl visuomet ieškodavau ramumos, jaukumo šeimoje.

O ką patiria tėvai? Ar yra bendros gedėjimo stadijos?

Ką patiria kiti tėvai, man sunku įsivaizduoti ir suprasti, nes tai jų jausmai, jų išgyvenimai. Bet galiu papasakoti iš asmeninės patirties, nes patyriau ne vieno vaikelio netektį. Ir jausmai labai įvairūs. Nuo pykčio iki susitaikymo. Nuo beviltiškumo iki galvojimo, kad gal taip ir geriau pačiam vaikelui, ypač jeigu galėjo turėti sunkių sveikatos problemų. Nuo ašarų iki suvokimo, kad tai vyksta mano, mūsų šeimos gyvenime. Elisabeth Kubler-Ross pateikia penkias pagrindines gedėjimo stadijas: neigimas, pyktis, derybos, depresija, priėmimas. Ir tikrai visas šias penkias stadijas praeina kiekviena šeima, kiekvienas žmogus, patyręs netektį. Pirmiausia prasideda neigimas ir klausiami savęs: „Kodėl man?“, „ką aš blogai padariau?“, „negali būti, kad tai nutiko man?“ Kai šie klausimai nusistovi galvoje, pradėdama pykti ant viso pasaulio: „kodėl asocialios šeimos gimdo vaikus neskaiciuodamos nieko ir negalvodamos, o čia žmogus visko turi, bet negali turėti vaikų?“, „Kodėl jie turi vaikų, o aš ne“ ir pan. Tai labai savivertę smukdanti stadija, kai pyksti ant viso pasaulio, bet supranti, kad tokie jausmai – tiesiog gedėjimo pyktis.

Studentai ir draugai manęs dažnai klausdavo, ar pykstu ant kitų šeimų, kad turi vaikų, kad laukiasi, kad gausėja šeima. Drąsiai galiu pasakyti, kad niekuomet nepykau ant kitų šeimų, jog turi vaikų. Taip, tai neteisinga, kai neplanavę nėštumo žmonės susilaukia vaikų ir vėliau juos palieka gyvybės langeliuose. Tačiau tie žmonės nėra kalti dėl mano asmeninės gyvenimo patirties. Tai mano patirtis ir mano pyktis negali būti nukreiptas į juos. Tai tiesiog būtų neteisinga iš kitos gyvenimo pusės. Mano pyktis būdavo visuomet nukreiptas į mane pačią: „Gal padariau ne viską, kad išsaugočiau nėštumą?“, „gal mano darbas tuo metu buvo per sunkus, per daug streso, dėl to negalėjau išsaugoti vaikelio?“ Bet ir šių jausmų perspektyvoje suprasdavau, kad yra dalykų, kurie visiškai nepriklauso nuo manęs. Pasibaigus pykčiui, netektį patyrę žmonės pereina į derybas: „Kodėl nepasiėmė manęs, o pasiėmė mano vaiką?“, „padarysiu viską, kad susilaukčiau daugiau vaikų“, „gerai miegosiu, pradėsiu melstis, lankytis bažnyčioje, sveikai maitinsiuosi, nedirbsiu visą nėštumą, kad tik saugiau išnešiočiau“. Tokios ir panašios mintys tik dar labiau veda prie savidestrukcijos, savęs stūmimo žemyn, gilyn į depresiją. Reikia leisti žmonėms, šeimoms šiuos jausmus išgyventi, bet neleisti užsibūti per ilgai. Ypač depresijos stadijoje.

SUPRATAU, KAD TURIU KALBĖTI, NES KALBĖDAMA BENT 1 % SAVO SKAUSMO ATIDUODU Į APLINKĄ, O NE PASILIEKU SAU.

Kas padėjo pereiti prie paskutinės gedulo stadijos – situacijos priėmimo?

Po paskutinės netekties per ilgai užsibuvau depresijos stadijoje, nes pradėjau galvoti, kad niekas man neteikia laimės, nieko nenoriu daryti, noriu tik gulėti, užsikloti galvą antklode ir kad niekas nekaltintų bei netrukdytų. Visgi namuose auga dukrytė, kuri tuo metu man padėjo labiausiai. Ji priversdavo išeiti į lauką, keltis ir važiuoti susitikti su kitais vaikais ir jų mamomis, į žaidimų kambarius. Bet tuo metu manęs niekas neklausė: „O kaip tu?“, „O kaip tavo vyras reaguoja į situaciją?“ Tad vis likdavau viena su savo išgyvenimais ir jausmais. Ypač sunku buvo grįžti į darbą ir galvoti, kad nieko nebuvo, nieko nenutiko. Palaikymo iš vadovės negavau, išgirdau tik žodžius: „Gerai. Nutiko tai nutiko“. Tad perėjimas prie priėmimo stadijos gedint buvo ypač ilgas ir sunkus. Ir tik dabar, praėjus 1,5 metams po netekties, supratau, kad esu susitaikiusi ir priėmusi netekties situaciją kaip gyvenimo patirtį. Šis suvokimas atėjo po skaityto pranešimo konferencijoje ir pasidalintos netekties patirties.

Atrodo, kad šeimos tarsi paliekamos gėdėti vienos. Nejaugi nėra iš kur sulaukti psichologinės pagalbos? Kokios labiausiai reikia?

Persileidimą patyrusios šeimos gali kreiptis pagalbos į savo šeimos gydytojus, akušerius ginekologus, kurie suteikia žinių apie gedėjimą, psichologinę pagalbą. Negyvą vaikelį pagimdžiusios moterys informacijos apie vaikelio palaidojimą, psichologinę pagalbą, kitus formalius reikalus gauna iš sveikatos priežiūros specialistų, socialinio darbuotojo, psichologo, kurie dirba sveikatos priežiūros įstaigoje. Šios



STUDENTAI
IR DRAUGAI
MANĘS DAŽNAI
KLAUSDAVO,
**AR PYKSTU
ANT KITŲ
ŠEIMŲ,
KAD TURI
VAIKŲ,** KAD
LAUKIASI, KAD
GAUSĖJA ŠEIMA.

pirminės pagalbos šeimoms labiausiai reikia tam, kad nepasimestų ir suprastų, kas įvyko, išgyventų, išgedėtų vaikelio netektį.

Stengiuosi pabrėžti, kad visos netektį patyrusios šeimos, nepriklausomai nuo buvusio nėštumo trukmės ar netgi praradusios vaikelį, kuris buvo kelių mėnesių ar metų, gali kreiptis pagalbos į psichologus. Taip pat į Būsimų ir esamų mamų ir tėvelių asociaciją „Gandras“ su J. Bachlina priešakyje bei į psichologę K. Navickienę, www.kudikionetektis.lt įkūrėją. Šios moterys pasiruošusios perduoti kūdikio atminimo dėžutę, kur galėsite įamžinti jo atminimą.

Kodėl svarbu įamžinti prarasto kūdikio atminimą? Juk daugelis šių skaudžių patirtį kaip tik stengiasi nustumti į toliausią sielos kamputį, netgi pamiršti ir gyventi toliau?

Kiekvieni tėvai labai skirtingai išgyvena netektį. Vieni nori kuo greičiau pamiršti, kiti, apimti streso, galvoja, kad greičiau pamirš, jei nepamatys vaikelio ir neįamžins jo atminimo. Tačiau net psichologiniai moksliniai tyrimai rodo, kad tėvams lengviau išgyventi netektį tuomet, kai ji įamžinama. Tai gali būti tiesiog ultragarsinio tyrimo nuotrauka, mažylio pėdutės antspaudas, plaukų sruogelė ar išrašas, lapelis iš gimdymo namų. Prarasto nėštumo, kūdikio įamžinimas svarbus gedintiems tėvams, ne artimiesiems ar draugams.

Dažnai nutinka taip, kad tie tėvai, kurie netgi nenorėjo pamatyti naujagimio, po kurio laiko suvokia, kad neturi prisiminimo apie vaikelį arba prisimena tik skausmingą gimdymą. Pati turiu atsiminimų dėžutę, kurią gavau iš Kristinos ir Jelenos. Joje sudėta: nėštumo testas, kuris rodo, jog laukiusi; pirmoji ultragarsinio tyrimo nuotrauka su mažyliu, mažyliais; baltas vystyklas, ant kurio išsiuvinėjau prisiminimo datą. Kiti tėvai įamžina naujagimių ar kūdikių prisiminimą pasigamindami pėdučių antspaudus. Po daugelio metų, kai jau ateina suvokimas, kad aš, kaip mama, tėtis, priėmiau šią situaciją, norisi atidaryti dėžutę ir prisiminti, kad tai buvo lauktas vaikelis, svajotas, planuotas, ir nors jo ar jos dabar nėra šalia, bet atminimas bus gyvas visuomet. Ir tai yra šeimos narys. Neatsiejama šeimos dalis, patirtis ir istorija.

Žinau, kad pasukote į pedagoginę veiklą. Ar kūdikio netekties tema liko aktuali ir šiame kontekste?

Tikrai taip. Esu akušerė, lektorė Alytaus ir Kauno kolegijose, taip pat Vytauto Didžiojo universiteto doktorantė. Visose šiose srityse kūdikio netekties tema man išlieka aktuali. Akušerijos studentai Kauno kolegijoje kasmet dalyvauja mokymuose, kaip elgtis ir kaip padėti šeimoms, išgyvenančioms netektį, kaip tvarkytis su savo (kaip sveikatos priežiūros specialisto) jausmais, išgyvenimais, susidūrus su netektimi ne tik asmeniniame gyvenime,

bet ir profesinėje veikloje. Kauno kolegijoje akušerijos studentams dėstau naujagimio priežiūrą, tad visuomet kalbu apie nėštumo ir naujagimio netektis, galimas priežastis, kaip pastebėti artėjantį pavojų, kaip kalbėti su šeimomis ir su draugais, kolegomis, kurie patiria ar patyrė netektį.

Ką norėtumėte pasakyti šeimoms, kurioms šiuo metu išgyvena netekties skausmą, kurioms sunku priimti situaciją?

„Tu ne viena“ – mūsų, mamų ir tėvų, patyrusių netektį, yra be galo daug. Ir mes nesame vieni su savo skausmu, galime juo dalintis, o dalindamiesi galime padėti kitoms šeimoms lengviau išgyventi jų netektis. Kiekviena situacija skirtinga ir savaip skaudi. Visgi žinojimas, kad esi ne vienas, kad yra pagalba ir kad kiti žmonės taip pat praėjo ašarų kelius, padeda susikaupti ties išgyvenimu ir supratimu, kad kai kurie dalykai gyvenime labai trapūs, laikini, bet mes esame vis dar čia. Ir mūsų kažkam labai reikia. Galbūt tai vaikai, kurie jau auga šeimoje, galbūt tėvai, o gal močiutė, kuriai Jūsų buvimas – pats svarbiausias gyvenime. Tėvams, šeimoms svarbu nebijoti kreiptis pagalbos: psichologo, žindymo / krūtų specialisto (žindymo specialistai gali puikiai pagelbėti mamoms, kai po gimdymo pradeda kauptis pienas, nes krūtų veržti jokia būdu negalima), psichoterapeuto ar tiesiog artimo žmogaus, kuris padės buityje, apkabins ar išklauskys.

LAURA AUKSUTYTĖ

A4 REKLAMA