



A VÁRANDÓSSÁG KÉRDÉSEI ÉRTHETŐEN 1. RÉSZ

Miért szorongok várandósan,
ha boldognak kellene lennem?

Rövid, érthető magyarázat kismamáknak arról, miért jelenhet meg szorongás a várandósság alatt akkor is, ha a baba nagyon várt, mi történhet ilyenkor a testben és a lélekben, és mikor érdemes segítséget kérni.

Czinkos Éva

Szülésznő, szülésfelkészítő konzulens, masszőr
2026

Tartalomjegyzék

Egy kérdés, amit sok kismama feltesz	2
Miért nem csak öröm a várandósság?	3
Mi történik ilyenkor a testben és az idegrendszerben?	4
Mikor természetes az aggodalom, és mikor érdemes figyelni rá?	6
Mit tehetsz, amikor rád tör a szorongás?	8
Mikor kérj segítséget?	10
Miért fontos erről beszélni már a várandósság alatt?	11



Egy kérdés, amit sok kismama feltesz

„Vártam ezt a babát. Örülnöm kellene. Akkor miért szorongok mégis?”

Ez az egyik leggyakoribb, és sokszor legnehezebben kimondott kérdés a várandósság alatt.

Mert kívülről minden olyan egyszerűnek tűnik.

A teszt pozitív.

A család örül.

A baba úton van.

A környezet azt mondja: „Ez életed legszebb időszak.”

A kismama pedig közben lehet, hogy éjszaka forgolódik, figyeli a testét, aggódik a baba miatt, fél a vizsgálatoktól, fél a szüléstől, fél attól, hogy jó anya lesz-e, és közben még büntudata is van, amiért nem csak boldogságot érez.

Fontos kimondani:

A várandósság alatti szorongás nem azt jelenti, hogy nem szereted a babádat.

Nem azt jelenti, hogy rossz anya leszel.

És nem azt jelenti, hogy valamit elrontottál.

A várandósság hatalmas testi, lelki és idegrendszeri változás.

A tested nem csak „babát növeszt”.

Közben alkalmazkodik, figyel, védi a babát, reagál a hormonális változásokra, a bizonytalanságra, a korábbi élményekre, a környezet elvárásaira, és arra is, hogy az életed gyökeresen meg fog változni. Ez nem kis dolog.

A szorongás sokszor nem azért jelenik meg, mert baj van.

Hanem azért, mert a tested és a lelked próbál lépést tartani valamivel, ami egyszerre gyönyörű, ismeretlen, nagy felelősség és néha félelmetes is.

Fontos tudnivaló!

Ez az írás általános tájékoztatás, nem helyettesíti az orvosi, szülésznői, védőnői vagy pszichológiai tanácsadást. Ha a szorongás erős, tartós, ijesztő gondolatokkal jár, vagy akadályoz a mindennapi működésben, érdemes szakemberhez fordulni.

Miért nem csak öröm a várandósság?



A várandósságról sokáig úgy beszéltünk, mintha az kizárólag boldogság lenne. Rózsaszín babaruha. Kerekedő pocak. Ultrahangkép. Névválasztás. Várakozás. És igen, ezek valóban lehetnek szépek, de a várandósság közben nagyon sok nő megtapasztalja azt is, hogy az öröm mellé más érzések is érkeznek. Félelem. Bizonytalanság. Érzékenység. Sérülékenység. Düh. Büntudat. Kimerültség. Kontrollvesztés. Néha egészen váratlan szomorúság.

Ezek nem teszik kevésbé értékessé a várandósságot, csak emberivé teszik.

A várandósság alatt a nő nemcsak testileg változik. Az identitása is átalakul. Már nem egészen ugyanaz, aki volt, de még nem érkezett meg teljesen abba az új szerepbe sem, amely felé halad.

Ez egy átmeneti állapot.

A régi élet még itt van. Az új élet már közeledik.

A tested változik. A kapcsolataid változnak.

A döntéseid súlya nagyobbak tűnik.

És közben sok mindenre nincs teljes ráhatásod.

A szorongás gyakran éppen ebben az átmenetben erősödik fel.

Nem azért, mert gyenge vagy, hanem mert nagy változásban vagy.

Fontos gondolat!

A várandósság nem attól lesz „szép”, hogy mindig csak boldog vagy benne. Hanem attól is, hogy közben megengedheted magadnak az őszinte érzéseket.

Mi történik ilyenkor a testben és az idegrendszerben?

A szorongás nem csak gondolat.

Nem csak az, hogy „túl sokat agyalsz”.

A szorongás testi állapot is lehet.

Lehet, hogy azt veszed észre:

- szorít a mellkasod,
- nehezebben veszel mély levegőt,
- gyorsabban ver a szíved,
- görcsbe rándul a gyomrod,
- feszül a nyakad, a vállad,
- nehezebben alszol el,
- éjjel felébredsz és gondolkodni kezdesz,
- mindent újra és újra ellenőriznél,
- állandóan figyeled, mozog-e a baba,
- túl sokat olvasol a neten, aztán még jobban megijedsz.

Ilyenkor sok kismama azt gondolja:

„Biztosan velem van baj.”

„Nem kellene így reagálnom.”

„Mások biztos jobban viselik.”

„Én már most alkalmatlan vagyok.”

Pedig gyakran nem erről van szó.

A várandósság alatt az idegrendszer érzékenyebbé válhat. A tested figyelmesebb lesz a veszélyjelekre, a változásokra, a belső testérzetekre. Ez részben természetes alkalmazkodás is: a szervezet óvni próbál téged és a babát.

De ha a figyelés túl erőssé válik, kimerítő lehet.

Olyan, mintha a tested állandóan készenlétben lenne.

Mintha mindig azt kérdezné:

„Biztos minden rendben?”

„Biztos jól van a baba?”

„Biztos nem hagytam figyelmen kívül valamit?”

„Biztos elég jó döntést hozok?”

Ez az állandó készenlét fárasztó.

És minél fáradtabb vagy, annál könnyebben erősödhet fel a szorongás.

Ezért a várandósság alatti szorongást nem elég annyival elintézni, hogy:

„Nyugodj meg.”

Mert aki szorong, az általában nagyon szeretne megnyugodni.

Csak nem mindig tudja, hogyan.



Mikor természetes az aggodalom, és mikor érdemes figyelni rá?



A várandósság alatt bizonyos mértékű aggodalom természetes.

Természetes, ha izgulsz egy vizsgálat előtt.

Természetes, ha néha eszedbe jut, hogy vajon minden rendben van-e.

Természetes, ha a szülés gondolata egyszerre vonz és ijeszt.

Természetes, ha bizonytalan vagy abban, milyen anya leszel.

Természetes, ha néha megijedsz a felelősségtől.

Az aggodalom akkor kezd nehézzé válni, amikor már nem csak időnként jelenik meg, hanem szinte folyamatosan veled van.

Érdemes jobban figyelni rá, ha:

- a szorongás naponta többször jelentkezik,
- nem tudsz tőle aludni,
- állandóan ellenőrizni szeretnéd, hogy minden rendben van-e,
- nem tudsz kikapcsolni,
- folyton rossz lehetőségeken jár az eszed,
- félsz egyedül maradni,
- gyakran sírsz vagy összeomlasz,
- testi tüneteid vannak, például szívdobogás, remegés, fulladásérzés,
- pánikszerű rohamok jelentkeznek,
- kerülni kezdesz helyzeteket a félelem miatt,
- úgy érzed, már nem te irányítod a gondolataidat.

Fontos különbség van az egyszerű aggodalom és a mindennapokat eluraló szorongás között.

Az aggodalom jön és megy.

A tartós szorongás viszont beszűkíthet.

Mintha egyre kisebb lenne körülötted a világ.

Mintha minden döntés veszélyes lenne.

Mintha a tested minden apró jelzése bajt jelentene.

Mintha nem tudnál megpihenni a saját várandósságodban.

Ilyenkor nem az a megoldás, hogy „szedd össze magad”.

Hanem az, hogy kapj segítséget.

Fontos gondolat!

Nem kell megvárni, amíg nagyon rosszul vagy. Már akkor is kérhetsz segítséget, amikor azt érzed: ez így egyedül túl sok.



Mit tehetsz, amikor rád tör a szorongás?

Amikor a szorongás megjelenik, a legfontosabb cél nem az, hogy azonnal eltüntesd, hanem az, hogy segíts a testednek visszatérni a jelenbe. Mert a szorongás sokszor egy elképzelt jövőbe visz:

„Mi lesz, ha baj lesz?”

„Mi lesz, ha nem bírom?”

„Mi lesz, ha rosszul döntök?”

„Mi lesz, ha valami történik a babával?”

Ilyenkor érdemes nem vitatkozni a gondolatokkal, hanem először a testet megnyugtatni.

1. Nevezd meg, ami történik, mondd ki magadban vagy hangosan:

„Most szorongok.”

„Ez egy erős testi-lelki reakció.”

„Nem kell azonnal mindent megoldanom.”

A megnevezés segíthet abban, hogy ne olvadj teljesen össze a félelemmel.

2. Tedd a kezed a testedre

Tedd az egyik kezed a mellkasodra, a másikat a hasadra vagy a bordáidra.

Nem kell különleges technika, csak érezd, hogy van tested.

Van határod. Van jelen pillanat. Mondhatod magadnak:

„Itt vagyok.”

„Most ebben a pillanatban vagyok.”

„Nem kell előre végigélnem mindent.”

3. Lassítsd a kilégzést

Nem kell nagy levegőket erőltetni, mert az néha még jobban megijeszthet, inkább csak figyeld meg a kilégzést. Finoman hosszabbítsd meg.

Belégzés – Lassú kilégzés – Még egy kevés kilégzés – Szünet.

A hosszabb kilégzés sok embernél segíthet abban, hogy az idegrendszer lassan biztonságosabb állapotba térjen vissza.

4. Nézz körül

Ne csak befelé figyelj, nézz körül a szobában.

Keress három színt: három formát, három tárgyat. Figyeld meg, hol vagy.

Ez segíthet visszahozni a figyelmet a jelenbe, amikor a szorongás elvisz a „mi lesz, ha” gondolatok felé.

5. Ne olvass tovább pánikból

Ha már érzed, hogy a netes keresés nem megnyugtat, hanem felpörget, állj meg.

Nem minden információ segít.

Van olyan keresés, amely csak benzint önt a szorongás tüzére.

Ilyenkor jobb lehet egyetlen megbízható szakembertől kérdezni, mint tíz fórumot végigolvasni.

6. Mondd el valakinek

Nem kell szégyellni. Mondhatod a párodnak, védőnődnak, orvosodnak, szülésznődnak vagy olyan embernek, akiben bízol:

„Mostanában sokat szorongok.”

„Nem mindig tudom megnyugtatni magam.”

„Szeretnék erről beszélni.”

Ez nem gyengeség.

Ez felelős jelzés.



Mikor kérj segítséget?



Segítséget kérni nem azt jelenti, hogy kudarcot vallottál. Azt jelenti, hogy észrevetted: most több támogatásra van szükséged.

Érdemes szakemberhez fordulni, ha:

- a szorongás tartósan fennáll,
- akadályoz az alvásban,
- gyakran vannak pánikszerű tüneteid,
- nem tudsz enni, pihenni vagy ellazulni,
- folyamatosan a baba egészsége miatt rettegsz,
- úgy érzed, nem bírod tovább,
- ijesztő, tolakodó gondolataid vannak,
- bántanád magad, vagy attól félsz, hogy elveszíted a kontrollt.

Ilyenkor nem elég annyit mondani, hogy „majd elmúlik”, ilyenkor segítség kell.

- beszélni a védőnővel, vagy jelezni a nőgyógyásznak,
- megkeresni pszichológust vagy perinatális szakembert,
- beszélni a háziorvossal,

Ha önmagad bántásának gondolata felmerül, vagy úgy érzed, veszélyben vagy, azonnal kérj segítséget a környezetedtől, orvostól, ügyelettől vagy sürgősségi ellátástól!

Nem vagy „túl sok”. Nem vagy „rossz kismama”. A szorongás kezelhető, és van segítség.

Fontos gondolat!

A várandósság alatt nemcsak a vérnyomást, a laboreredményt és az ultrahangot kell komolyan venni. A lelki állapotod is része a várandósgondozásnak.

Miért fontos erről beszélni már a várandósság alatt?

Mert sok nő csendben marad. Nem azért, mert nincs baja, hanem mert szégyelli.

„Mások boldogok, én meg szorongok.”

„Biztos túlreagálok.”

„Úgyis azt mondanák, nyugodjak meg.”

„Mi van, ha azt hiszik, nem örülök a babának?”

Pedig a várandósság alatti szorongásról beszélni nem panaszkodás, hanem megelőzés.

Kapcsolódás. Öngondoskodás. És sokszor a biztonság első lépése.

Ha a kismama már a várandósság alatt megtanulja felismerni, mi történik benne, könnyebben tud segítséget kérni a szülés körüli időszakban is. Jobban érti a saját reakcióit. Könnyebben jelez.

Kevésbé marad egyedül a félelmeivel, és nagyobb eséllyel talál olyan támogatást, amely valóban megtartja.

A Shayana szülésfelkészítésben ezért nemcsak a szülés szakaszairól beszélünk, hanem arról is, mi történik a nővel belül. Mert a szülésre nemcsak a tested készül, az idegrendszered és a lelked is.

Készül az anyává váló részed is, és ennek az útnak része lehet az is, hogy néha félsz.

Nem az a cél, hogy soha ne szorongj, hanem az, hogy ne maradj egyedül a szorongásoddal.

Ha szeretnél úgy készülni a várandósságra és a szülésre, hogy az információk mellett érthető magyarázatot, figyelmet és belső kapaszkodókat is kapsz, szeretettel várlak a Shayana szülésfelkészítésen.

Shayana – Test és Lélek Harmónia

Szülésfelkészítés | Kismama masszázs | Női testi-lelki támogatás

shayana.hu

Felhasznált szakmai háttér

A várandósság és a szülés körüli időszak mentális egészségével, a perinatális szorongással, a testi stresszreakciókkal, az idegrendszeri készenléti állapottal, a várandósgondozás során történő felismeréssel és támogatással, valamint a szülő nő méltóságteljes, együttérző ellátásával kapcsolatos szülészeti, szülésznői, pszichológiai és perinatális mentálhigiénés szakmai háttér.