

2016 metais Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse irklautoja Donata Karalienė parvežė Lietuvai pirmąjį akademinio irklavimo rungtyje iškovotą bronzos medalį. Šiais metais jos laukia jau ketvirtoji olimpiada. Prieš penkerius metus savo karjerą nutraukusi sportininkė neslepia - kovoti dėl olimpinių medalių sugrįžo dėl vidinių išgyvenimų. „Kuomet man 32-ąją nėštumo savaitę gimė du neišnešioti dvynukai - Dovydas ir Paulius Povilas, visa galva nėriau į motinystę. Tačiau laikui bėgant supratau, jog geriausia mama būsiu tuomet, kai jausiu vidinę pilnatvę ir žinosiu, jog padariau viską, ką galėjau“, - teigia Paryžiaus olimpinėse žaidynėse kartu su Dovile Rimkute irklusianti Donata Karalienė. Kaip profesionaliai sportininkei pavyksta suderinti savo du pašaukimus - motinystę ir sportą?

Nuo pat pradžių olimpietės nėštumas buvo ypač sunkus - 10-ąją savaitę grėsė persileidimas, medikų prognozės skaudino ir teikė mažai vilčių. Tačiau netrukus sportininkės savijauta pagerėjo ir ji grįžo į savo įprastą kasdienybę. Deja, tik trumpam. Netrukus D. Karalienė pasitiko nauji iššūkiai.

„Nors tyrimai rodė, jog dvynukai vystosi pagal visas normas, 23-25 savaitėmis man atsinaujino skausmai. Blogai jaučiausi tiek fiziškai, tiek emociškai. Tačiau iki 28 savaitės vis tiek lankiau nėščiųjų baseino užsiėmimus, kuriuose man plaukiant imdavo trūkti oro, skaudėdavo visą kūną. Matydavau kaip kitos nėštukės kuo puikiausiai susitvarko su užduotimis, o man - olimpietei - viskas pernelyg sunku. Tuomet kiek emociškai palūžau, bet žinojau - turiu išlikti stipri ir kovoti ne tik dėl savęs, bet ir dėl pasaulį norinčių išvysti dvynukų“, - savo nėštumo išgyvenimais dalijasi D. Karalienė.

32-ąją nėštumo savaitę gimę sportininkės dvyniai svėrė vos 1750 g ir 2350 g. Situacija kritiškai pablogėjo, kai vienam iš mažylių į smegenis išsiliejo kraujas.

„Visos problemos iki nėštumo taip nublanko, jog negalvojau apie nieką kitą, o tik apie tai, kada galėsiu išvysti mažojo Dovydo ir Pauliaus Povilo šypsenas. Kartu su vyru išgyvenome labai sudėtingą laikotarpį - ligoninėje kartu su vaikais praleidome 5 savaites. Iki šiol atiduodame visas savo jėgas, kad mūsų mažyliai pilnavertiškai pažintų juos supantį pasaulį. Nors vienam jų diagnozuotas cerebrinis paralyžius, dabar mūsų abu vaikai gyvena aktyvų ir laimingą gyvenimą. Svarbiausia, kad jie abu jaustų mūsų meilę ir palaikymą, nepaisant skirtingų jų poreikių“, - sako mama D. Karalienė.

Niekam nieko nebandau įrodyti

Irklautoja teigia, jog visą gyvenimą jautė motinišką pašaukimą ir begalinį troškimą turėti vaikų. Tai visiškai sutapo ir su jos sutuoktinio siekiamybe, tad kilusius iššūkius pora įveikia

kartu.

„Jonas visada šalia – su visais vaikų priežiūros ir namų apyvokos darbais tvarkomės drauge. Be to, jis mane palaiko visose gyvenimiškose situacijose, bet po anksčiau laiko gimusių dvynių atėjimo į mūsų šeimą pats niekada manęs neragina grįžti į profesionalų sportą. Šis jausmas aplikė mane. Vieną vakarą, mums kartu stebint irklavimo varžybas, pasakiau – „aš dar tikrai galiu“. Jo atsakymas buvo – „pirmyn, aš tau padėsiu“.

Laikui bėgant olimpietė suprato, kad geriausia mama ji bus tada, kai jaus vidinę pilnatvę. Moteris atskleidžia pagrindinį motyvą dėl kurio ji sugrįžo į sportinę karjerą.

„Tai noras vėl atrasti save ir sustiprėti emociškai. Sportas man visada buvo tarsi terapija ir būdas atsipalaiduoti. Po vaikų gimimo norėjau vėl pajusti tą stiprybę ir pasitikėjimą savimi, kuri suteikia irklavimas. Jaučiau tarsi dar ne viską būčiau nuveikusi, viduje buvo neužpildyta tuštuma, kuri mane kamuodavo ir neramindavo. Žinojau, tam, kad galėčiau visą save atiduoti motinystei, turėjau įgyvendinti tai, apie ką visada svajočiau – siekti aukščiausių rezultatų sporte. Be to, man svarbu parodyti vaikams, kad galima atsigauti net po sunkiausių akimirkų ir vėl siekti savo svajonių. Tačiau niekam nieko nebandau įrodyti. Tai darau dėl savęs“, – teigia Paryžiaus vasaros olimpinėms žaidynėms besiruošianti D. Karalienė.

Anot sportininkės, ši olimpiada bus ypatinga, nes tai jau antrosios žaidynės jai tapus mama. Pirmosios vyko Tokijoje 2021 metais: „Šįkart jaučiuosi labiau patyrusi bei subrendusi ir kaip sportininkė, ir kaip mama. Mano tikslas – parodyti savo geriausią formą ir pasiekti maksimalų rezultatą. Tačiau svarbiausia mėgautis procesu“, – apie savo tikslus vasaros olimpinėse žaidynėse pasakoja irklautoja.

Nuo nulio iki mėnulio

Olimpietė neslepia, jog grįžus į sportą po neišnešiotukų gimimo jos sporto pasaulis visiškai pasikeitė. Tapo sunkiau planuoti treniruočių tvarkaraštį, reikėjo įdėti gerokai daugiau pastangų. Nors sportininkės tikslai olimpiadoje dabar ambicingesni, tačiau jie nebėra reikšmingiausi:

„Svarbiausia – mano vaikai. Taip, treniruotės ir varžybos dabar ir vėl yra didelė mano gyvenimo dalis, bet jos neapibrėžia viso mano gyvenimo esmės. Nepaisant visų motinystės iššūkių, auginant neišnešiotus dvynius, ne kas kitas, o būtent mano vaikai, vyras ir visa neišnešiotų naujagimių bendruomenė tapo vidinės stiprybės šaltiniu, kuris leido man tarsi vėl iš naujo pakilti nuo nulio iki mėnulio ir vėl sugrįžti į sportines aukštumas. Žinodama su

kokiais iššūkiais susiduria tėvai, auginantys neišnešiotus mažylius, aktyviai dalyvauju asociacijos „Neišnešiotukas“ suburtoje bendruomenėje, dalijuosi savo asmenine patirtimi bei prisidedu prie įvairių iniciatyvų. Jaučiu, kad taip galiu prisidėti prie didelių ir svarbių darbų.“

Šiuo metu neišnešiotų naujagimių asociacija „Neišnešiotukas“ kartu su Kauno klinikų Neonatologijos klinika, kurioje kasmet gydoma apie 500 neišnešiotų naujagimių, inicijuoja paramos akciją. Ji skirta rinkti lėšas, už kurias bus įsigytas naujas ultragarso aparatas anksčiau laiko gimusių mažylių gydymui ir diagnostikai. Kiekvienas norintis prisidėti prie pačių mažiausių naujagimių šiuolaikiško ir kokybiško ištyrimo tai gali padaryti:

<https://neisnesiotukas.lt/ultragarso-rinkinys-neisnesiotukams/>.

