

TARTALOM

ELŐSZÓ	17
„Kellemetlen”, de fontos al-előszó	19

A LÉNYEG 7 MONDATBAN	23
----------------------------	----

I. RÉSZ

A SZÜLÉS?	27
A szülés egyszerre testi és lelki folyamat	27
Módosult tudatállapot	29
A szülés akkor halad a leggyorsabban, ha	30

MITŐL LESZ JÓ ÉLMÉNY A SZÜLÉS?	31
Szép szülésélmény	31
Nehéz szülésélmény	32
Baby blues, szülés utáni depresszió, PTSD	34
A szülés élményének oldódása	35
Visszajelzés az ellátónak	36

FONTOS, HOGY HOL SZÜL A PÁROD?	37
Biztonságérzet	37
Sötétség, melatonin, oxitocin	38
A választott kísérő	39
Biztonságérzet: kisebb fájdalom, gyorsabb szülés	39
Legalább egy kísérő jár	40
Apaként	41
Ki a dúla?	42

Anya-apa-dúla „kombinációk”	43
Hol szüljön a párod?	44
Hogyan tudjátok mindezt kideríteni? Honnan tudtok információhoz jutni?	45
A kórház által szervezett tájékoztató előadás	45
Kérdezd a kórházat!	46
Bábai, dülai szemléletű szülésfelkészítő	47
Szülészeti adatbázis	47
A SZÜLÉS SZAKASZAI	49
Mikor születik a kisbaba?	49
Egy kis kitérő a terminus kapcsán	50
A küszöbön álló vajúadás jelei	51
A szülés szakaszai	53
1. Vajúadás	54
Korai vajúadás	54
Aktív vajúadás	54
Átmeneti szak	56
2. Kitolás	56
„Pihenj és légy hálás!” szakasz	56
A tényleges kitolás	57
Teendők a babával a világra jötte után	58
3. Lepényi szak	59
4. Lepény utáni szak	60
MILYEN HOSSZÚ A SZÜLÉS?	62
Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása	63
Vajúadás	63
Kitolás	64
Lepényi szak	64
ARANYÓRA	66
Mi az aranyóra?	66
Az újszülött kolonizációja	67
Aranyóra császármetszés esetén	68

Ha elmarad az aranyóra.....	69
Tisztázzátok, ki mit ért aranyóra alatt!	69
A KÖLDÖKZSINÓR ÉS A MÉHLEPÉNY.....	71
Mi a szokás kórházi, illetve intézeten kívüli szülés esetén?	71
Mi is a köldökzsinór és a méhlepény?	72
Mi a jelentősége annak, hogy mikor szorítják el a köldökzsinórt?	73
<i>Késleltetett köldökzsinór-ellátás.....</i>	73
<i>A méhlepény sorsa</i>	75
Tájékoztatókat előre, és jelezzétek időben, mit szeretnétek!	75
A GYERMEKÁGYAS OSZTÁLY	76
Költözés	76
<i>Elhelyezés, rooming-in</i>	77
Ambuláns szülés.....	78
SZÜLÉS ÉS FÁJDALOM	80
Miért fáj a szülés?	80
Kell-e csillapítani a fájdalmat?.....	81
Természetes fájdalomcsillapítók.....	83
<i>Szavak.....</i>	83
<i>Érintés.....</i>	83
<i>Víz.....</i>	84
<i>Testhelyzetek próbálgatása</i>	84
<i>Képzelet</i>	84
<i>Hangadás</i>	85
<i>„Amint fent, úgy lent”</i>	85
<i>Légzés</i>	85
<i>TENS készülék.....</i>	86
Gyógyszeres fájdalomcsillapítás	87
Kéjgáz.....	88
Opioidok.....	88
Epidurális érzéstelenítés.....	90
<i>Előnyei</i>	90

<i>Általában mikor indokolt?</i>	91
<i>Az EDA főbb lehetséges mellékhatásai és hátrányai</i>	92
<i>Az EDA időzítése</i>	92
<i>EDA és oxitocin</i>	93
<i>A babára gyakorolt hatások</i>	93
Spinális érzéstelenítés	94
A gát helyi érzéstelenítése (Lidocain injekció)	95
Posztoperatív fájdalomcsillapítás (császármetszés után)	95
AMÍG OTTHON VAJÚDIK A PÁROD – MIRE ÉRDEMES	
ODAFIGYELNETEK?	96
Jóslófájás vagy „valódi” fájás?	96
Mikor indulunk a kórházba?.....	97
Ha megreped a magzataburok.....	98
Minél hamarabb el kell indulni a kórházba, ha... ..	100
Evés, ivás a vajúadás alatt.....	100
A testhelyzet szabad megválasztása, szabad mozgás	101
Szülési testhelyzetek	103
Mikor kell mentőt hívni?.....	106
Nem tervezett otthonaszülés – mi történik, ha véletlenül otthon születik meg a baba?	106
SZÜLÉSI „TERV”	109
Ki felelős azért, hogy mi történik szülés közben?.....	109
Mi a párod felelőssége, illetve a ti felelősségetek?	110
A szülési „terv”	112
MI AZ A PROTOKOLL?	114
El lehet térni a protokolltól?	115
JOGAITOK A SZÜLÉSZETI ELLÁTÁSBAN	118
Egyes jogokról részletesebben	120
<i>Az emberi méltósághoz való jog</i>	120
<i>A szabadsághoz és a személyi biztonsághoz való jog</i>	120
<i>Szabad orvosválasztás, szabad kórházválasztás</i>	120
<i>Intézeteken kívüli szülés</i>	121

Az intézmény elhagyásának joga.....	125
<i>Ambuláns szülés</i>	125
Az egészségügyi dokumentáció megismerésének joga.....	126
Saját tárgyak használatának joga	126
Az orvosi titoktartáshoz való jog	126
A kapcsolattartás joga	127
Tájékoztatáshoz való jog	130
Az önrendelkezéshez való jog és a beavatkozások	
visszautasításának joga	130
<i>Az „5 hasznos kérdés”</i>	131
Visszajelzés	132
BEAVATKOZÁSOK	134
Kerülendő rutin eljárások	135
Csakis veszélyhelyzetben alkalmazható eljárások	136
Az egyes beavatkozásokról: fogalmuk, előnyeik-kockázataik,	
főbb indokaik	136
A SZÜLÉS MEGINDÍTÁSA	137
Mesterséges indítás.....	137
<i>Mikor?</i>	138
<i>Milyen okból?</i>	138
<i>A mesterséges indítás menete általában</i>	139
<i>Előnye</i>	139
<i>Főbb kockázatai</i>	140
<i>Kis kitérő a kézzel tágitás kapcsán</i>	140
MEGÉRKEZÉS A KÓRHÁZBA.....	143
Mi történik, amikor megérkeztek a kórházba?	143
ELŐKÉSZÍTÉS	145
Borotválás	145
Beöntés (vagy hashajtó kúp vagy tabletta)	146
Branül	148
Infúzió.....	149

A MÉHSZÁJ PEREMÉNEK ELSIMÍTÁSA	150
Mikor alkalmazzák?	150
Előnye	150
Kockázatai	150
HÜVELYI VIZSGÁLAT	152
Előnye	152
Kockázata és hatásai	152
FÁJÁSERŐSÍTÉS SZINTETIKUS OXITOCINNAL	154
Mi az oxitocin?	154
Természetes oxitocin (szeretethormon)	154
Szintetikus oxitocin	156
<i>Előnyei</i>	157
<i>Főbb kockázatai és hatásai</i>	157
NO-SPA INJEKCIÓ.....	159
BUROKREPESZTÉS	160
Előnye	160
Hatásai és kockázatai	161
GYÓGYSZERES FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS	163
GÁTMETSZÉS, GÁTVÉDELEM	164
Gátmetszés.....	164
<i>Metszés vs. repedés</i>	164
<i>Akkor mégis mikor indokolt a gátmetszés?</i>	165
<i>Kockázatai és lehetséges hatásai</i>	166
A gátvédelem eszközei.....	168
HÜVELYI SZÜLÉSBEFEJEZŐ MŰTÉT (FOGÓ, VÁKUUM)	170
CTG-MONITOROZÁS	171
Előnye	171
Hatásai és kockázatai	172

Intermittáló (azaz szakaszos, nem folyamatos) magzati szívhanghallgatás	172
EVÉS, IVÁS KORLÁTOZÁSA A VAJÚDÁS ALATT	175
Korlátozás, tiltás	175
Infúziós folyadékpótlás	176
A TESTHELYZET SZABAD MEGVÁLASZTÁSÁNAK KORLÁTOZÁSA .	178
AZ ANYA HASÁNAK NYOMÁSA	182
Szakmai megítélése	182
Alkalmazzák?	183
Előnye	183
Kockázatai	183
A LEPÉNYI SZAK AKTÍV VEZETÉSE	185
Előnye	186
Főbb kockázatai, hatásai.....	186
A KÖLDÖKZSINÓR ELLÁTÁSA.....	188
MÉHŰRI BETAPINTÁS SZÜLÉS UTÁN	189
Előnye	189
Kockázatai és hatásai	190
HEGBETAPINTÁS VBAC UTÁN	191
CSÁSZÁRMETSZÉS	193
A császármetszés okai	194
1) A műtét igazolható célja: életveszély elhárítása, maradandó egészségkárosodás megelőzése	194
<i>A programozott császármetszés főbb indokai</i>	<i>195</i>
<i>Az azonnali/sürgősségi császármetszés főbb indokai</i>	<i>195</i>
2) A császármetszés nem egészségbeli okai: nem az egészséggel összefüggő körülmények, amelyek császármetszéshez vezethetnek.....	197

A császármetszés rövid- és hosszútávú hatásai, lehetséges szövődményei	198
<i>A császármetszés anyát érintő legfontosabb testi hatásai</i>	199
<i>A császármetszés anyát érintő legfontosabb lelki hatásai</i>	200
<i>A császármetszés gyermeket érintő legfontosabb hatásai</i>	200
Hogyan történik a császármetszés?	201
Bent lehet-e a kísérő a műtőben?	202
Mi történik császármetszés után?	203
<i>Találkozás az anyai baktériumflórával – másként.....</i>	203
<i>Remegés.....</i>	204
<i>Aranyóra</i>	204
<i>A hatórás fekvés</i>	205
Gyengéd császármetszés	206
VBAC	208
Egyszer császár – aztán CSUSZ!.....	208
<i>Egyszer császár, mindig császár? Már régóta nem!</i>	208
<i>VBAC kontra elektív császármetszés</i>	209
A VBAC előnyei	210
A VBAC kockázatai	210
<i>A hegsetválás</i>	210
Hegvastagság.....	211
Beavatkozások	212
TÁRSKÉNT A SZÜLŐ PÁROD, EGYBEN SZÜLŐPÁROD MELLETT ☺	213
Apaként... ..	213
Hogyan segíthetsz a szülés alatt?	214
Ismét az „5 hasznos kérdés”	216

II. RÉSZ

A GYERMEKÁGYAS IDŐSZAK	221
És veled mi lesz, miután otthagyd a párodat és a gyermekedet a kórházban?	221
Megérkezés a szülőségbe	222
A gyermekágyas időszak	225

<i>Új helyzet mindkettőtöknek</i>	225
<i>A legnagyobb segítség</i>	227
<i>Szexuális élet</i>	229
A kisbabás lét néha megdöbbentően nehéz tud lenni.....	230
SZOPTATÁS, TÁPLÁLÁS	233
A nők tudnak szoptatni.....	233
Ösztönös? Tanult?	234
Mire való a szoptatás?.....	234
Ki tud segíteni?	235
Hogyan működik a tejtermelés?.....	236
A babát igény szerint kell szoptatni.....	237
A babát 6 hónapos koráig kizárólagosan kell szoptatni	237
Fontos a helyes technika.....	238
Súlymérés	238
Éhségjelek.....	239
Cumi	239
Cumisüveg	239
<i>Mi a probléma a cumisüveggel?</i>	240
<i>Gyengéd cumisüveges etetés</i>	240
Lapos, illetve befelé forduló mellbimbó, bimbóvédő.....	241
Tápszert	243
Mellgyulladás	244
Meddig tart a szoptatás?	244
A leggyakoribb szoptatási pozíciók	245
A rejtélyes kólika	246
<i>Miről is van szó?</i>	246
<i>Mi tud segíteni?</i>	247
A BABA TISZTÁN TARTÁSA	249
ALTATÁS	251
Egyedül nem megy.....	251
Háton, kerülve a túlmelegedést	251
Légzésfigyelő, SIDS	252

<i>A szülő mint védőfaktor</i>	253
Biztonságos együttalvás	253
<i>Szoptatás éjszaka</i>	254
HORDOZÁS	255
A hordozás legfőbb technikai-biztonsági szempontjai	255
A BABA „NEVELÉSE”	257
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	259
HASZNOS HONLAPOK, OLVASNIVALÓK	263
1. FÜGGELÉK	268
A Belügyminisztérium egészségügyi szakmai irányelve a családközpontú alapelvekre épülő szülészeti és újszülöttellátásról (részlet).....	268
2. FÜGGELÉK	279
A kórház gyakorlatáról való tájékozódást segítő kérdések	279
FORRÁSJEGYZÉK	288

ELŐSZÓ

Kedves Édesapa!

Ebben a kis könyvben téged szólítalak meg, aki **szintén részese vagy a gyermeked születésének**. A baba érkezésének legintenzívebb és „leglátványosabb” része valóban a szülés, ugyanakkor kétségtelen, hogy a te szereped is fontos volt és lesz a családotok közös történetében – jóval a kórházi tartózkodás pár órája előtt, majd azt követően is.

Információt és a gyakorlatban használható kapaszkodókat szeretnék nyújtani neked, hogy magabiztosa(bba)n léphess be a szülőszoba ajtaján, könnyebben megtaláld ott a kompetencia-érzésedet, tudd, hogyan segíthetsz a feleségednek, párodnak a szülés idején, majd jó élménnyel távozhassatok onnan gyermeketek megszületése után.

A várandós nők ma már több korszerű, alapos szülésfelkészítő könyv, videó, foglalkozás közül válogathatnak, ám párjaik nem feltétlenül ugyanolyan lelkesedéssel ráják át magukat az anyáknak szóló anyagokon. Érthető, ha apaként nem feltétlenül érzed úgy, hogy neked szólnának ezek az írások, videók, csoportok, vagy ha nincs igényed olyan sokféle témát felölelő és részletes tudás megszerzésére, mint ami egy nő számára érdekes lehet.

Hogy miért érdemes férfiként készülnöd a szülésre? Gyermeked édesapjaként **a szülés idején nem csupán látogató vagy** a kórházban, nem is egyszerűen az anya „kísérője”, **hanem a gyermek szülője, és születő apa**. A szülés óráiban a munka oroszlánrészét a nő (és a magzat) végzi, ám annak is **nagy jelentősége van, hogy te mit élsz át**: a háttérbe szorulsz, ahonnan esetleg tehetetlenül szemléled az eseményeket – vagy **te magad lehetsz a háttér!** S háttérként a biztonság forrása: akár pusztán a jelenléteddel, akár fizikai és lelki támaszként.

Azt remélem, hogy e könyv elolvasása hozzásegít ahhoz, hogy **felismerd a helyzeteket, amikor** a kisbabátok születése kapcsán **lehetőségek van dönteni**, s hogy képes legyél **jó döntéseket hozni**. Ahhoz, hogy a szülés kapcsán (jó) döntéseket hozhassatok, szükségetek lesz információra. Tudásra arról, hogy

- mi is maga a szülés, mi viszi előre és mi hátráltatja,
- mi minden történhet veletek, ha a párod kórházban szül,
- melyik beavatkozás mire való, mik az előnyei és a kockázatai,
- milyen jogaitok és választási lehetőségeitek vannak.

A várttól eltérő helyzetek mindig adódhatnak, az élmény legnehezebb aspektusát általában nem is ez szokta jelenteni az anyák és apák számára, hanem az, ha egy helyzetben csak sodródni az eseményekkel, nem tudva, mi történik, miért, és mit tehetnének. A szülésnél jelen levő szakemberek remélhetőleg téged is fognak támogatni, mégis, jobb, ha te is készülsz, és nem hagyod az egész ügyet a párodra, illetve a szülészovorosa, szülésznőre.

Könyvem **fókuszában a kórházi szülés áll, mégis jó szívvel ajánlom intézetén kívüli szülést tervező pároknak, apáknak is**, hiszen számotokra is érdekes kérdés például, hogy a bábák megérkezéséig mivel tudod támogatni a párodat, vagy hogy mire számíthattok, ha esetleg valamilyen oknál fogva kórházban kell folytatni az otthon megkezdett szülést. Érdekes felkészülőtök erre az eshetőségre is: ezzel nem „bevonzzatok” a nem kívánt eseményt, hanem csökkentitek a traumatizálódás lehetőségét. A tudás magabiztosabbá, nyugodtabbá tesz.

Tudnod kell, hogy ez a könyv nem helyettesíti az orvossal, szülésznővel, védőnővel, laktációs szaktanácsadóval, egyéb releváns szakemberrel való konzultációt, ezért arra biztatlak, hogy kérdés, egészségi panasz esetén fordulj a megfelelő szakemberhez! Addig kérdezz, amíg kielégítő választ nem kapsz valamennyi kérdésedre!

„Kellemetlen”, de fontos al-előszó

Nem voltam könnyű helyzetben, amikor ezt a könyvet írtam. Az a dilemma állt előttem, hogy hogyan erősíthetem úgy az egészségügyi szakemberekbe vetett bizalmat, hogy ugyanakkor valós képet adjak a hazai szülészeti ellátórendszer jellemző vonásairól. Ma ugyanis Magyarországon (és a világ sok más helyén) több olyan területe van a szülészeti ellátásnak, ahol **a „kell” és a „van” nincs összhangban** egymással. Fontos része a felkészülésnek, hogy megismerjétek, milyennek kellene lennie az optimális szülészeti ellátásnak, de legalább ilyen fontos az is, hogy ne (csak) az optimális esetre készüljete, hanem a realitásra is.

Úgy érzem ezért, hogy nem lenne fair, ha csak a protokollok, nemzetközi ajánlások tartalmát, és a jogaitokat mutatnám be nektek – igenis írni kell a hétköznapi valóságáról is, hiszen nagy **csalódáshoz vezethet, ha ugyan tudjátok, hogy** a magyar családközpontú szülészeti protokoll* és az Egészségügyi Világszervezet (WHO)** szerint **milyennek kellene lennie a szüléskísérésnek**, és hogy szülő nőként mihez van joga a párodnak – **csak éppen a ti kórházatokban egész más a szülésvezetés bevett gyakorlata**, és könnyen lehet, hogy szülés közben, illetve érzelmileg bevonódott társként, apaként nem fogtok tudni teljes meggyőződéssel kiállni a jogaitok mellett...

Igen, ez rosszul hangzik. De azért van jó hírem is: mivel az egyes kórházak, illetve orvosok gyakorlata között jelentős különbségek vannak (a fővároson belül is), így, **ha erről előre részletesen informálódtok**, akkor (szervezés és energiabefektetés árán, de) **lehet lehetőségetek azt választani**, amelyik leginkább megfelel az elvárásaitoknak. A könyv szaklektora, Békés Emőke hasonlatával élve: ha tudom, hogy borsófőzeléket

* A protokollról később részletesen lesz szó, és megtalálod a könyv 1. függelékében is.

** WHO: Egészségügyi Világszervezet (angolul World Health Organization), az Egyesült Nemzetek Szervezetének az egészségügy területéért felelős szakosított intézménye.

szeretnék enni, akkor nem megyek a Mekibe. Ha a Mekibe megyek, akkor elfogadom, hogy itt nem fogok kapni borsófőzeléket, és aközül választok, amit nyújtani tudnak.

Csak hogy ehhez **előre** gondolkodnotok kell azon, hogy mit is szeretnétek enni, és alaposan utánanézni az éttermek kínálatának.

Az információszerzés azért is fontos, mert az a tapasztalat, hogy **könnyebb elfogadnia az anyának, a párnak, hogy valami nem valósulhat meg az elképzelései közül, ha erre előre fel tud készülni, ezért számít rá.** Így nem éri váratlanul, ha például az adott kórházban nincs szülőmedence, vagy az apa nem lehet bent a műtőben császármetszés esetén.

A másik biztató hír: **a kérdéseiteknek és kéréseiteknek jelentősége, szerepe van** nemcsak a párod szülésének alakulásában, hanem a szülészeti rendszer, szemlélet, hozzáállás alakításában is. Hogyan? Úgy, hogy ha elmentek a körzetes vagy választott kórházatok szülésfelkészítő előadására, és ott felteszitek a kérdéseiteket, elmondjátok, hogy szeretnétek szabad testhelyzetet, dülát magatok mellé, késleltetett köldökzsinór-ellátást, kísérőt és anya-baba bőrkontaktust császármetszés esetén is, spontán kitolást, stb., akkor ezzel jelzitek az ellátó felé, hogy van előzetes tudásotok a témáról, és vannak elképzeléseitek a saját babátok születésének mikéntjéről. Ebből az ellátó azt is észreveheti: látjátok, hogy az adott intézményben mi valósul meg az érvényes országos szülészeti protokoll ajánlásai közül.

A szülésre való felkészülés mellett ahhoz a (jó értelemben is) fenekestül felforduló világhoz is szeretnék támpontokat kínálni, amibe a baba születése után fogtok csöppenni: hogy kicsit előrepillants arra, **milyen lesz** a párodnak **a gyermekágyas időszak** hormonoktól túlfűtött idején, az új, 0-24 órában feladatokkal és felelősséggel járó élethelyzetben, hogy milyen új érzések, örömök, aggodalmak merülhetnek fel benne – és bened is.

Sok elsőbaba szülőt meglepetésként ér, akár meg is ijeszt, amikor felismeri, hogy a kisbaba érkezésével **az élet bizony soha többé nem lesz a régi**. Ha erről hallasz már a várandósság alatt, sokkal könnyebb lesz elfogadnod a lemondásokat, a fáradtságot, a türelem próbáit, amivel a szülőség jár. Mert nem kérdés, hogy jó időre háttérbe szorulnak majd a ti személyes szükségleteitek – ám tényleg semmihez nem hasonlítható az, amit cserébe kaptok: lehetőséget a szeretetre, a fejlődésre, hozott mintáitok újraírására, elfogadó, biztonságos teret biztosítani egy emberi lény szárba szökkenésének és kivirágzásának.

S hogy visszatérjek a praktikus dolgokhoz: nagyon-nagyon jól fog majd jönni, ha nem éles helyzetben (kialvatlanul, esetleg síró baba mellett) kell felkutatni a válaszokat az újszülött táplálásával, altatásával, fürdetésével, stb. kapcsolatban felmerülő egy-egy kérdésre. Jó előre utánanézni, milyen alapvető szükségletei vannak a kisbabáknak, mit „akarnak”, miért sírnak, s általában: **mire számíthattok az első hetek, hónapok mindennapjaiban**.

Emellett fontos az is, hogy – idővel természetesen belesimulva az új életetekbe – megtaláljátok a kapcsolódás régi és új formáit, és tudatosan szánjatok időt magatokra és a párkapcsolatotokra.

Szóval, azt javaslom, tekints úgy erre a pár tíz oldalra, mint a szüléshez és a gyermekágyas időszakhoz készített vázlatos térképre, melyet érdemes akár többször átböngészni, mielőtt életetek nagy utazása kezdetét veszi! Az olvasás közben felmerülő gondolataidat, kérdéseidet, kétségeidet, ötleteidet oszd meg bátran a pároddal, **beszélgessetek** arról, melyikőtöknek mi igazán fontos, ki mitől tart, s hogy mi segíthet az aggodalmak, esetleg ellentétek feloldásában! Az is hasznos lehet, ha felkerestek egy dülát, vagy egyéb szülés körüli segítő szakembert (perinatális szaktanácsadót, bábát, szülésznőt), aki meghallgatja és megválaszolja a kérdéseiteket, segít elosztatni a kételyeiteket.

E könyvben igyekeztem csak a lényegét összefoglalni. Szívem szerint több témát kifejtenék részletesebben is, de nem szeretnék túl sok információval terhelni, kedves Olvasó, így ehelyett inkább megjelölök forrásokat, ahol bővebben utánaolvashatsz egy-egy kérdésnek. S hogy az élmény valóságsszagú legyen, a száraz betűrengeteget itt-ott hús-vér apáktól származó idézetek, valamint az egyes beavatkozások kapcsán alkalmazható kommunikációs példák tarkítják.

Kezdjünk hát bele!
