



A könyv természetes szülésről szóló részének végéhez közeledve beszélnünk kell még az oxitocin hormonról és annak szintetikus változatáról is.

## 10. Az oxitocin<sup>124</sup>

Ez a vegyület önmaga is megérdemelne egy külön könyvecskét, olyan sokféle, számos esetben hosszú távon is érzékelhető hatást gyakorol az emberi szervezetre és viselkedésre.

**Orgazmus, szülés, szoptatás, kötődés, stresszválasz, társas viselkedés.** Röviden ezeket befolyásolja az oxitocin. Ez a hormon, amelyet szeretethormonnak is szokás nevezni, az agyban termelődik, s méhösszehúzó, tejkilövellő, valamint fájdalomcsillapító és sebgyógyulást gyorsító hatásán túl fontos szerepet tölt be a társas kapcsolatok szabályozásában is: hatással van a kötődésre és az anyai gondoskodásra, oldja a félelmet, szorongást, depressziót, növeli a bizalmat, elősegíti a társas támasz nyújtását és elfogadását, örömtelivé teszi a társas együttlétet.

### 10.1. A természetes oxitocin szerepe a szülésnél

Az valószínűleg köztudott, hogy az oxitocin hormon **méhösszehúzódasokat** okoz, azt azonban már kevesebben tudják, hogy ugyanakkor **fájdalomcsillapító** hatással is bír: elsősorban az agyban hatva csökkenti a kontrakciók okozta fájdalomérzetet, sőt, az extázis érzését is kiválthatja. Az anya által termelt oxitocin **segíti a magzatot is**: felkészíti annak agyát a megszületés folyamatára.<sup>125</sup> A megszületett babával való azonnali bőrkontaktus és a korai szoptatás emeli az anyai szervezetben termelődő oxitocin szintjét, aminek következtében **gyorsabban, kevesebb vérzéssel zajlik a lepényi szak**. Az oxitocin a szülést követő pár napban a szoptatások alatt ismét méhösszehúzódasokat (ún. utófájásokat) vált ki, ami a **méh eredeti méretének visszaállításához** szükséges. Emellett az oxitocinnak **sebgyógyulást gyorsító** hatása is van.

A szülésben természetesen nemcsak az oxitocin vesz részt, hanem többféle hormon és egyéb kémiai anyag.

<sup>124</sup> Az e részhez felhasznált források:

– *Fejezetek a laktációs szaktanácsadó képzés...*

– Dr. Varga Katalin: Az oxitocin mint neurotranszmitter: a perifériás hatókörön túl. In: *LAM (Lege Artis Medicinæ)* 2011;21(12). Internetes lelőhelye: <http://semmelweis.hu/neurologia/files/2017/05/Varga-Katalin-Az-oxitocin-mint-neurotranszmitter.pdf> (az utolsó megtekintés időpontja: 2020. 02. 11.)

– Buckley, Sarah J.: *Hormonal Physiology of Childbearing: Evidence and Implications for Women, Babies, and Maternity Care*, 2015. Internetes lelőhelye: <https://www.nationalpartnership.org/our-work/resources/health-care/maternity/hormonal-physiology-of-childbearing.pdf> (az utolsó megtekintés időpontja: 2020. 12. 10.)

(A cím a szerző fordításában: A szülés hormonális fiziológiája: bizonyítékok és összefüggések a nőkre, babáikra és az anyasági ellátásra vonatkozóan)

<sup>125</sup> Wikipédia: *Oxitocin*. Internetes közlés, lelőhelye: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Oxitocin> (az utolsó megtekintés időpontja: 2020. 02. 11.)

## 10.2. Az oxitocin szerepe az utódgondozásban

Közvetlenül megszületése után az újszülött keringésének, légzésének és hőháztartásának **alkalmazkodnia kell a külvilági feltételekhez**. Ebben komoly szerepe van az oxitocinnak, méghozzá az anya és a baba korai kontaktusa révén. Az anyával való bőrkontaktus hatására megemelkedik mindkettejük oxitocinszintje, ami által könnyebben stabilizálódik a gyermek testhőmérséklete, légzése és szívritmusa, a baba kevesebbet sír.

A korai anya-gyermek kontaktus az oxitocin révén hatással van a **szoptatásra** is: megfigyelések szerint az anyák gyakrabban és hosszabb ideig szoptatják gyermeküket, ha lehetőségük volt a korai együttlétre. Emellett a tejbelövellés is megbízhatóbb, ha volt alkalom a korai szoptatásra.

Az oxitocin jelentős szerepet tölt be az **anyai kötődés** kialakulásában is. Tudjuk, hogy az emberi újszülött rendkívül gyámoltalan élőlény, aki hosszú időn át tartó, folyamatos gondoskodást, ellátást igényel. Éppen ezért a természet nem bízta a véletlenre, hogy az anya hajlandó legyen erre a nagy erőfeszítést igénylő szolgálatra: az anya és gyermeke közötti kötődést, illetve a gondozási feladatok ellátását olyan neurokémiai rendszer (amelynek része az oxitocin is) szabályozza, amely megfelelő motivációs-érzelmi alapot is teremt e hosszan tartó tevékenységhez. E mechanizmusok akkor indulnak be gördülékenyen, ha az anya és gyermeke háborítatlanul együtt tud lenni közvetlenül a szülés után. Ekkor alapozódik meg érzelmi kapcsolatuk, beindulnak azok a viselkedésformák, amelyekkel a baba járul hozzá a gondozó viselkedés kiváltásához és fenntartásához. A megfelelő anyai kötődés kialakulásához ugyanis az újszülöttnak is meghatározott viselkedésmintát kell mutatnia: keresi az anyai mellet, szopik, érdeklődik az emberi arc iránt. Ezért éber az újszülött a szülés utáni első órában: hogy „felvegye a kapcsolatot” anyjával, hogy gondoskodásra ösztönözze őt. Hogyan támogatja ebben az oxitocin az újszülöttet?

***Az oxitocin nemcsak a méhösszehúzóadásokért felel, hatással van az anyai viselkedésre is.***

- Az anyatejből a szervezetébe jutó oxitocin segíti, hogy memóriájában kialakítsa az „anya szagát”, amit utána kereshet, felismerhet,
- a baba megfelelő oxitocinszintje a biztonság élményét nyújtja számára,
- a bőrkontaktus hatására felszabaduló oxitocin fájdalomcsillapító hatású az újszülöttnél is,
- elmaradnak vagy halkabbak a baba azon hangjelzései, amelyek felkelhetnének a ragadozók figyelmét.<sup>126</sup>

<sup>126</sup> További érdekesség az oxitocinról: megfelelően magas oxitocin-szint esetén stresszhelyzetben nem az „üss vagy fuss” stresszválasz, hanem a „nyugalom és összetartozás” stresszreakció jelentkezik. Ez „nyugalomban tartja az egyedét (főképp a nőket és a gyerekeket) az adott helyen, társai közelében (legtöbbször összekapaszkodva, egymáshoz bújva). Ez a stresszválasz a nyugodt(abb) együttmaradás révén segíti a túlélést akkor, amikor vélhetően nincs esély szembeszállásra vagy megfutamodásra.” Forrás: *Fejezetek a laktációs szaktanácsadó képzés...*, 81. o.

### 10.3. Az oxitocin generációkon átívelő hatása

Állatkísérletekre épülő epigenetikai vizsgálatok alapján kutatók azt állapították meg, hogy a „születés körül, illetve a korai időszakban megtapasztalt élmények több generáción át hathatnak az utódok kapcsolati mintáira, egészségére, reprodukív viselkedésére. A korai kontaktus által biztosított természetes oxitocin-termelés elősegíti a kötődést, magas szintű anyai gondoskodással alapozza meg az utódgenerációk kedvezőbb életminőségét, szaporodási sikerét.”<sup>127</sup> Nagyon leegyszerűsítően fogalmazva: a gondoskodó anya gyermeke maga is gondos anya lesz, míg a kevésbé gondoskodó anya gyermeke jelentős hátránnyal indul e téren, mivel **a gyermekben kialakult anyai viselkedési minta felnőttkorban is megmarad**. E minta persze megváltoztatható: akár egy másik embertől származó pozitív tapasztalatok által, akár önismereti munka révén, ha kell, szakember segítségével.

Az anyai gondoskodás minősége kihat arra is, hogy a gyermek – felnőtt korában is – **milyen fokú stressz-választ ad** stresszhelyzetben.

### 10.4. A szintetikus oxitocin

„Hajnalban fél 5-kor elfolyt a magzatvíz, kb. 7-re a kórházban voltunk. Egész nap 6 percenként voltak fájások, de volt, hogy 20 perc kimaradt. Este 7-ig 2 ujjnyi tágulás. Még be sem ért a dokim, de a szülésznőm bekötötte az oxitocint és magunkra hagyott. Ő maga »brutálka kocktálnak« nevezte, ebből gondolom, hogy nem éppen alacsony cseppszámmal adagolta. Eredmény: 10 percen belül folyamatos, egybefüggő fájás, a lányom szívhangja lassult, majd eltűnt, férjem ment ki szólni, hogy gáz van. Akkor hirtelen sokan lettünk, a szülésznő kereste a szívhangot, de csak azt hajtogatta, hogy ez az anyai szívhang, én meg csak kérdezgettem, hogy ugye, jól van. Az ügyeletes doki bement, hogy irány a műtő. Időközben beért a dokim is, 20:19-kor ő emelte ki a lányunkat. Mindenkiel minden oké, a dokim azt mondta, nagyon rövid volt a köldökzsinór.”

/Gréta/

„Az oxytocin felfedezése és használata komoly segítséget nyújtott a kezdetektől fogva olyan esetek ellátására, amikor a méhtevékenység elégtelensége az anya vagy a magzat állapotának romlásához, esetegesen halálához vezetett. Ahogy mindig, eleinte óvatosan, később, ahogy a tapasztalatok gyűltek, egyre bátrabban használták a szakemberek. Mostanra eljutottunk egy olyan helyzetbe, amikor már igen komoly biztonsági (kórházi) háttérben zajlanak a szülések, így az esetleges túlzott használat nem kívánt szövődményei is kezelhetők lettek. Amennyiben azért kapja az anya a gyógyszert, mert a szülés menete ezt valóban megkívánja, tehát valamiféle rossz helyzetet szeretnénk megakadályozni, elkerülni vele, úgy ez jó, erre szükség van. [...] Használatának szövődménye lehet, hogy a baba nehezen viseli a rá háruló stresszt, amit például a szívhang eltéréssel

<sup>127</sup> Fejezetek a laktációs szaktanácsadó képzés..., 88. o.