

szülésnél a bábatársaim és én soha nem tapasztaltuk a vajúdas alatti evés-ivás negatív hatását.”  
/Ina May Gaskin<sup>110</sup>

Otthon vajúdvá mindenképpen érdemes odafigyelni a folyadékfogyasztásra (és ennek megfelelően a WC rendszeres felkeresésére), és arra, hogy ha megéhezünk, együnk valami könnyű ételt, akár csak egy falatot.

### **A testhelyzet szabad megválasztása**

„A Föld hagyományos társadalmaiban a nők a szüléshez szinte mindig függőleges testhelyzetet választottak. Ez a világszerte megegyező jelenség azt sejteti, hogy a nők nem feküdnének a hátukra a vajúdas és a szülés alatt, ha a kulturális nyomás nem ezt diktálná nekik. [...] a nők által választott vajúdas és szülési testhelyzetek között szerepel az ülés, a térdelés, a guggolás és a négykézlábra állás.”  
/Ina May Gaskin<sup>111</sup>

Azt hiszem, nem lehet eléggé hangsúlyozni a testhelyzet vajúdas és kitolás során betöltött meghatározó szerepét. A tapasztalatok azt mutatják, hogy **akkor a leggyorsabb a tágulás, ha a vajúdos olyan testhelyzetet vesz fel, ami számára a legkényelmesebb.** A sétálgatás, a **függőleges testhelyzet** intenzívebbé teszi a tágulást, hiszen a baba feje (faros magzat esetén a fara) erősebben nyomja a méhszájat. A **mozgás** ezen kívül abban is segít, hogy a magzat feje megtalálja a legmegfelelőbb helyzetet a medencén való áthaladáshoz, és elvégezze a szükséges forgásokat. Otthon valószínűleg senkinek sem jut eszébe, hogy órákig hanyatt fekve (vagy bármely más pozícióban) maradjon, ha azt kényelmetlennek vagy egyenesen elviselhetetlennek érzi, hanem ösztönösen keresgéli a számára éppen megfelelő testhelyzetet.

Általánosságban elmondható, hogy **a baba lejjebb haladását, majd kitolását is a függőleges helyzetek segítik leginkább**, ilyenkor az anya farokcsontja is szabadon hátrébb tud egy kicsit mozdulni, illetve térdelő, valamint guggoló testhelyzetben mintegy megnő a medencekimenet nyílásának mérete, illetve kissé más szögben érkezik oda a baba feje. Ezzel szemben hanyatt fekvés esetén egyrészt nem használjuk ki a gravitáció segítő erejét, másrészt a magzat és a méh súlya az anya vena cava inferior (alsó üres visszér) nevű ereire nehezedik, ami nehezíti a test legnagyobb gyűjtőerének munkáját, s az anya rosszulletéhez, akár ájuláshoz, valamint magzati distressz kialakulásához vezethet.

**A szülésnek a függőleges testhelyzetek kedveznek.**

<sup>110</sup> Gaskin: *Spirituális bábaság*, 339. o.

<sup>111</sup> Gaskin: *Útmutató*, 213. o.