

ELŐSZÓ

VBAC – életem első 33 évében egyáltalán nem találkoztam ezzel a mozaikszóval.² Utána azonban egyszer csak rendkívüli fontosságot nyert. Első gyermekem császármetszéssel jött világra – ahogy ma Magyarországon minden öt gyermek közül kettő. Tulajdonképpen nem volt nagyon rossz élmény, bár váratlanul ért: a várandósság alatt, a szülésre készülve a könyvekben sorra átugrottam a császármetszésről (és a koraszülésről) szóló részeket – mondván, hogy velem úgysem ez fog történni. Aztán persze megdöbbsentem, amikor a 36. hét első napján, kora reggel, elfolyt magzatvízzel és minimális fájás-kezdeményekkel, a körülményekhez képest derűsen bementünk a kórházba, és a fogadott orvosom közölte, hogy

„– Ez bizony császár lesz.

– *Hogyhogy császár?!*

– *Farfekvéses a baba, vizsgálat közben meg tudtam volna számolni a lábujjait.*

– *De hát legutóbb már be volt fordulva... És akkor nem is lehet megpróbálni megszülni?*

– *Nem.*

– *Biztos?*

– *Biztos. Nagyon sajnálom. Vagy megcsinálom én itt a császármetszést, de akkor a babát átviszik a [...] kórházba, ahol van koraszülött intenzív osztály, ön pedig utánamegy, amikor tud, de oda be nem feküdhetsz, vagy átmegy a [...] kórházba, és ott megcsinálja az ügyeletes orvos, ott együtt lehet a babával.*

– *Akkor megyek. És nem tudjuk valahogy megfordítani? Valami testhelyezettel?*

– *Hát, megpróbálhatja, amíg átér a másik kórházba...*”

A másik kórházban aztán volt 4-5 órám, hogy megszokjam a császármetszés gondolatát (vagy inkább barátokozzak vele), még ott is megkérdeztem, biztosan nem lehet-e megpróbálni a hüvelyi szülést, de meggyőztek, hogy ilyen esetben mindig császármetszést kell végezni. Azért az „előkészítés” és várakozás alatt végig reménykedtem, hogy valahogy visszafordul a babám, de végül is nem tette. Betoltak a műtőbe, spinális érzéstelenítés, mindenki nagyon kedves volt. Majd egy kis várakozás, rángatás, és kivették Annát, körülbelül 5 másodpercre az arcom mellé tartották („*Hát, kint van, nem is tudtam megnézni rendesen, most hova viszik?*”), majd odaadták az édesapjának „szőrkontaktusra”. Újra az altatóorvos kedves hangja:

„– *Nemsokára készen van, már teszik vissza a méhét.*

– *Miért, kivették??*”

Aztán nemsokára valóban készen lettünk, átvittek a gyermekágyas osztályra. Hat óra fekvés következett, ami alatt nem kaphattam meg a babámat, aki egyébként teljesen egészséges volt, és akit addig csupán pár másodpercre láthattam. Pedig őt „csak” két óra hosszáig kellett megfigyelni. („*De hol van? Vajon felveszi valaki, ha sír? Azt mondták, úgyis aludni fog, kipihen a születés fáradalmait.*”) Ma már tudom, miért nem sírnak, miért „pihennek” az édesanyjuktól a születés után elválasztott babák. Akkor csak éreztem, hogy ez így nagyon nem jó, és a hat óra leteltének közeledtével már folyamatosan pityeregtem, sírtam, hogy most már adják ide a gyerekeket! Végre „felállítottak” (így mondják a kórházban, amikor az érzéstelenítő kiürülését követően felültetik, sőt sétálásra ösztönzik a császármetszésen átesett nőt), és mehettem Annáért.

„*Hát szia, baba! Végre itt vagy!*” S az elkövetkező hét hónapban szinte le sem tettem a kezemből...

¹ Frédéric Leboyer: *Szülés gyöngéden*. Ford. Tóth Krisztina. Budapest, 2002, Cartaphilus Könyvkiadó, 19. o.

² A VBAC jelentése: vaginal birth after caesarean, azaz császármetszést követő hüvelyi szülés; kiejtése: víbek.

Szerencsés vagyok, hogy sem a szoptatással, sem a kötődés kialakulásával, sem a császár utáni felépüléssel nem voltak különösebb problémáim, amit – alapvetően bizakodó természetemen kívül – valószínűleg annak is köszönhetek, hogy a könyvekben kihagytam a császármetszésről és koraszülésről szóló részeket, így nem tudtam, hogy a korábban, ráadásul császármetszéssel érkezett és az anyától elválasztott kisbabának nehézségei adódhatnak a szopással, az anyának a kötődéssel. Így ezek miatt nem idegeskedtem.

Elkezdődött a kisbabás lét, ismerkedés egymással, az új napirend kialakulása, majd idővel, amikor a rózsaszín köd kicsit oszlani kezdett, újra és újra felötlött bennem a gondolat: *„Biztos, hogy ennek így kellett történnie? Valóban nem lehet megpróbálni sem megszülni egy far-lábtartásos gyereket? És mi volt régen? Minden ilyen baba és/vagy anya meghalt vagy sérült a szülés során?”* Én ezt nem tudtam elhinni. Először csak magamban morfondíroztam ezeken a kérdéseken, aztán megosztottam kétségeimet a férjemmel is. *„Mit tudom én, nem vagyok orvos. De hát itt van egy egészséges gyerek, te is jól vagy, nem mindegy most már?”* *„De, persze... Azaz nem! Nem mindegy, mert valamiért nem hagy nyugodni a gondolat. Én szülni akartam. Arra készültem. Most meg van egy gyerekem – pedig nem is szültem. Fura. Valahogy kimaradtam a természet beavatási rítusából... Nem lettem igazi nő, igazi anya? Nem is küzdöttem meg a gyermekemért.”*

Eleinte még csak a saját veszteségemként éltem meg, hogy nem szülhettem, de még csak nem is vajúdhattam. Elkezdtem utánaolvasni a dolognak, s mintegy véletlenül egyre többször jött szembe a téma: újságcikkek, rádióműsorok formájában. Aztán megtudtam, hogy létezik szülésélmény-feldolgozás. *„Na, ez kellene nekem. De mikor? Itt a kicsi, őt még nem hagyom másra. Majd, ha nagyobb lesz. A férjem biztos hülyének néz majd, hogy minek nyafogok, miért foglalkozok állandóan ezzel? Hiszen már együtt is átbeszéltük a dolgot számtalanszor, türelmesen meghallgatott, válaszolt, amire tudott.”* De nem nézett hülyének. Azt mondta, ha nekem erre van szükségem, úgy gondolom, hogy ez segít megérteni, lezárni a történeteket, akkor menjek. Mentem. Egy dülához³, aki végre tudott szakszerűen válaszolni a kérdéseimre. Megnyugodtam, elfogadtam, hogy az én esetemben ennek a gyermeknek így kellett világra jönnie.

Aztán vágyini kezdtem egy újabb kisbabára... Mikor megtudtam, hogy megfogant, tudtam, meg akarom őt szülni. De legalábbis megpróbálni. Annak idején, még az első várandósságom alatt megkérdeztem a fogadott szülésorvosomat, hogy egy esetleges császármetszés esetén a következő babát meg lehet-e szülni hüvelyi úton. *„Az a heg vastagságától függ.”* Azóta már tudom, hogy aki ezt válaszolja, az nem követi a szakma fejlődését, és valójában arról van meggyőződve, hogy császármetszés után csak egy újabb császármetszés jöhet szóba.

Vajon császármetszést követően valóban olyan veszélyes hüvelyi úton szülni? Nem. Sőt, alapvetően biztonságosabb, mint egy ismételt tervezett császármetszés. Erről szól ez a könyv. És arról, hogy mit tehetünk azért, hogy elkerüljük a császármetszést – lehetőleg már *az elsőt* is!

Igyekeztem összegyűjteni és összegezni nemcsak a magam, de sok, hasonló cipőben járó nőtársam tapasztalatait, élményeit, véleményét, érzéseit, valamint feltérképezni a témában – laikusként – fellelhető, megérthető és közreadásra érdemes irodalmat és szakirodalmat, adatokat, tényeket, jogszabályi rendelkezéseket, pró és kontra érveket. Mind a VBAC-re készüléskor, mind a könyv megírásában nagyon nagy segítségemre volt egy, császármetszést követő hüvelyi szülésre készülő anyákból és segítőkiből álló internetes közösség: meggyőződésem, hogy az ott olvasott történetekből, kérdésekből és válaszokból, tények és vélemények elolvasásából szerzett információk segítettek hozzá ahhoz, hogy sikerüljön hüvelyi úton megszülnöm második, majd harmadik gyermekemet, Hangát és Barnabást.

Szeretném előrebocsátani, hogy e könyv nem akar többnek látszani annál, ami: ugyan tudományos igényességre és alaposságra tör, és a témában jártas, elismert szakember lektorálta, ám írója nem rendelkezik orvosi vagy szülésznői végzettséggel. A könyv megírásakor az a vágy hajtott, hogy megkönnyítsem mind először szülő, mind császármetszésre vagy azt követően hüvelyi szülésre készülő társaim dolgát, valamint hozzájáruljak a szélesebb olvasóközönség tájékozottabbá válásához. A

³ A dula egészségügyi végzettséggel nem rendelkező szüléskísérő, fizikai és lelki segítséget nyújtó asszonytársi segítő: egy nő, aki már maga is szült, és speciális képzésen vett részt. Részletesen lásd a 187. oldalon.

legfontosabb tényező ugyanis (a testi-lelki nyugalmon és a támogató személyi és tárgyi környezeten kívül), ami által egy nő megelőzheti, hogy belesodródjon egy (újabb) császármetszésbe: a tudáson alapuló magabiztosság.

Nem céloim ugyanakkor, hogy bárkit rábeszéljek a hüvelyi szülésre, a tervezett vagy sürgősségi császármetszés, vagy egyéb beavatkozás visszautasítására; a könyvben írottak nem minősülnek egészségügyi szaktanácsnak, és nem helyettesítik a szakemberrel való konzultációt. Amire viszont igenis biztatom a várandósokat és a szülő nőket: tájékozódjanak, kérdezzenek, és kéréseiket, kérdéseiket beszéljék meg az orvosukkal, valamint, hogy hallgassanak a belső hangjukra.

Miközben e könyvhöz gyűjtöttem az anyagokat, fokozatosan vált világossá előttem, hogy a VBAC kérdésköre tulajdonképpen szinte teljes egészében megegyezik az első szülésre való felkészülés témakörével, specialitását egyedül a heg-kérdés, valamint egy – valószínűleg nem túl jó – szülésélmény megléte jelenti. Sőt, valójában az anyának nem a heg által jelentett kockázat miatt kell (a korábnál alaposabban) felkészülnie a császármetszést követő szülésre, hanem azért, hogy elkerülhesse, hogy vágyai és akarata ellenére belehajszolják egy újabb császármetszésbe! Ez nem hangzik túl jól, igaz?

Vitathatatlan, hogy a heg megléte miatt különös figyelmet kell fordítani az állapotos, majd vajúdó, szülő nőre. Emellett azonban a VBAC sikerének kulcsa a tudatosság: császármetszés után hüvelyi szülésre készülő anyatársaim véleménye, élménybeszámolói alapján az a meggyőződés alakult ki bennem, hogy valójában a biztonságérzetünket szolgáló tudással kell felvértezni magunkat. Ismeretekkel a gyermekszülés természetes folyamatáról, a lehetőségeinkről és a jogainkról. Hogy merjünk bízni a testünkben, s képesek legyünk jól szüléskísérőt választani. Hogy tudjuk, érdemes-e, illetve meddig érdemes otthon vajúdni, mikor kell a kórházba indulni, hogy tisztában legyünk azzal, mikor utasíthatjuk vissza a nem kívánt vizsgálatot, beavatkozást, ki lehet velünk a vizsgálatnál, a vajúdoban, a szülőszobán, és így tovább. Hogy egyáltalán tudjuk, mit kell kérdezni egy adott helyzetben.

S hogy hogyan segít ebben ez a könyv? Az I. részben bemutatom a szülést mint természetes, élettani folyamatot, kitérek a szülési fájdalom és a fájdalomcsillapítás, a gátsérülés, gátmetszés és gátvédelem kérdésére, szó lesz a természetes és a szintetikus oxitocin hormon szerepéről, valamint a szülés élményéről és testi-lelki hatásairól. Könyvem II. részében – egy kis statisztikai bevezető után – sorra veszem a várandósság és a szülés során előfordulható problémákat (így például a terminus-túllépés, a farfekvéses magzat, a téraránytalanság és a fájásgyengeség témáját). A III. rész a császármetszésről szól, annak fajtáiról, okairól, előfordulásának gyakoriságáról, előnyéről és hátrányairól, lehetséges szövődményeiről, valamint hatásairól. Ezt követően a IV. rész arra a kérdésre keresi a választ, hogy császármetszés után melyik a biztonságosabb útja a következő gyermek(ek) világra-jövetelének: egy újabb műtét vagy a hüvelyi szülés. E részben olvashatunk a hegszétválás kockázatáról és az ismételt császármetszés veszélyeiről is. Az V. részben a VBAC, azaz a császármetszést követő hüvelyi szülés témáját járom körül. Ismertetem a VBAC feltételeit és ellenjavallatait, a VBAC sikerességét befolyásoló körülményeket, valamint azt, hogy hogyan érdemes rá felkészülni, végül pedig a császármetszés utáni hüvelyi szülés testi és lelki hatásairól olvashatunk. Saját mondandóm végeztével másokat szólaltatok meg: a VI. rész szüléstörténeteket tartalmaz. A könyv végén olvasnivalókat ajánlok, illetve ott található a forrásjegyzék és a tárgymutató, valamint a könyv leglényegesebb megállapításainak rövid összefoglalása.

A könyvben szereplő anyák, apák, babák és orvosok, szülésznők, dülák, valamint kórházak neveit – az egyéb könyvben, újságcikkben, interjúban korábban már megjelentek kivételével – megváltoztattam. Voltak, akik kérték, hogy a saját keresztnévüket írjam a tőlük származó idézet alá, ott megtartottam a nevet.

Könyvemet legszívesebben mint egyfajta kézikönyvet látnám viszont a várandós nők kezében, akik aláhúzzák benne a számukra fontos részeket, beletűznek egy-egy könyvjelzőt, jegyzeteket fűznek hozzá: nemcsak kiolvassák, hanem használják, és hasznukra válik. Akárhogy is, én már akkor elégedett leszek, ha csak ez a három üzenetem célba ér:

- szülessen bármelyik úton, **a magzatnak szüksége van legalább egy kicsi vajúdsra** (ami általában programozott császármetszés esetén is megoldható lenne);
- akár hüvelyi szülés, akár császármetszés, **az aranyórához érdemes foggal-körömmel ragaszkodni** (mert az ebben az első egy-két órában lezajló folyamatok, események később nem pótolhatók, és – legalábbis hormonális szinten – ezek alapozzák meg az anya gyermekéhez való kötődését és a baba érzelmi szempontból biztonságos megérkezését; az esetek nagy részében császármetszés után is megvalósítható az aranyóra);
- **ne féljünk kiállni magunkért!** (a valós, tartós változások alulról indulnak: a nőknek, sok-sok anyának kell megértenie, akarnia és kérnie, hogy „ne rontsák el” a szülését, és megszületése után azonnal adják oda neki és hagyják nála a babáját.)