

# TARTALOM

## ELŐSZÓ

## I. RÉSZ

### A SZÜLÉS TERMÉSZETES FOLYAMATA

#### 1. A vajúdás kezdetének közeledtére utaló jelek

#### 2. A szülés szakaszai

- 2.1. A vajúdás
  - 2.1.1. Korai vajúdás (látenciaszak)
  - 2.1.2. Aktív vajúdás
  - 2.1.3. Átmeneti szakasz
- 2.2. A kitolási szak
  - 2.2.1. „Pihenj és légy hálás!” szakasz
  - 2.2.2. Kitolási szak
- 2.3. A lepényi szak
- 2.4. A lepény utáni szak

#### 3. Mi történik a kórházban a gyermek megszületése után?

- 3.1. A méh és a hüvely vizsgálata, a sérülések ellátása
- 3.2. Az anya megfigyelése
- 3.3. Aranyóra
  - 3.3.1. A bőrkontaktus
  - 3.3.2. Ismerkedés
  - 3.3.3. Korai kötődés
  - 3.3.4. Aranyóra koraszülött, illetve beteg gyermek esetén
- 3.4. Az újszülött szülést követő ellátása
- 3.5. A gyermekágyas osztály

#### 4. „Barátság”

#### 5. A gyermekágyas időszak

#### 6. A szülés „normális” ideje

- 6.1. A szülés „normális” ideje a természet szerint
- 6.2. A szülés „normális” ideje a kórházban szülő nőre nehezedő általános elvárás szerint

#### 7. Szülés és fájdalom

- 7.1. Miért fáj a szülés?
- 7.2. A fájdalom megélése
- 7.3. A fájdalom enyhítése
  - 7.3.1. Felkészülés a fájdalomra
  - 7.3.2. Nem gyógyszeres fájdalomcsillapító módszerek
  - 7.3.3. Gyógyszeres fájdalomcsillapítás

#### 8. Szülés és félelem

## 9. Gátmetszés, gátsérülés, gátvédelem

- 9.1. A gát sérülései
- 9.2. Mi a gátmetszés és milyen gyakran alkalmazzák?
- 9.3. Hasznos és szükséges szülészeti eljárás-e a gátmetszés?
- 9.4. Mitől véd meg a gátmetszés?
- 9.5. Mítoszok és cáfolatuk
- 9.6. A fentiek fényében felmerül a kérdés...
- 9.7. Megelőzhető-e a gát sérülése?
- 9.8. Gátvédelem

## 10. Az oxitocin

- 10.1. A természetes oxitocin szerepe a szülésnél
- 10.2. Az oxitocin szerepe az utódgondozásban
- 10.3. Az oxitocin generációkon átívelő hatása
- 10.4. A szintetikus oxitocin

## 11. A szülés testi és lelki hatásai

- 11.1. A szülés testi hatásai
- 11.2. A szülés lelki hatásai

## 12. A szülés élménye: szép szülés, traumatikus szülés

- 12.1. A szülés mint erőt adó élmény
- 12.2. A szülés mint traumatizáló esemény  
*Szülészeti erőszak*

## II. RÉSZ

### NEM MINDEN NŐ TUD SZÜLNI? NEM MINDEN BABA TUD MEGSZÜLETNI?

### A VÁRANDÓSSÁG ÉS A SZÜLÉS SORÁN ESETLEG FELMERÜLŐ NEHÉZSÉGEK ÉS KEZELÉSÜK

#### 1. Egy kis statisztika: a születés körüli anyai halálozás és a csecsemőhalálozás

- 1.1. A születés körüli anyai halálozás
- 1.2. A születés körüli csecsemőhalálozás

#### 2. Lehetséges problémák a várandósság és a szülés során

- 2.1. Vetélés, koraszülés
  - 2.1.1. Vetélés
  - 2.1.2. Koraszülés
- 2.2. Terminus-túllépés, túlhordás, a szülés megindítása
  - 2.2.1. A terminus, terminus-túllépés és túlhordás
  - 2.2.2. Veszélyes-e a túlhordás?
  - 2.2.3. Várakozás, szülésindítás vagy elektív császármetszés?
  - 2.2.4. A szülés megindítása (szülésindukció)
- 2.3. A méhlepény rendellenességei
- 2.4. Rövid, illetve nyakra tekeredett köldökzsinór, csomó a köldökzsinóron
- 2.5. Fekvési, beilleszkedési, forgási és tartási rendellenességek
  - 2.5.1. A magzat fekvése
  - 2.5.2. A koponya beilleszkedése
  - 2.5.3. A koponya forgása

- 2.5.4. Tartási rendellenességek
- 2.6. Téraránytalanság
  - 2.6.1. A téraránytalanság felismerése
  - 2.6.2. A téraránytalanság lehetséges következményei
  - 2.6.3. A téraránytalanság kezelése
- 2.7. Fájásgyengeség, elégtelen tágulás
  - 2.7.1. A fájásgyengeség oka
  - 2.7.2. A fájásgyengeség kezelése
- 2.8. Lombikbébi, ikerterhesség
  - 2.8.1. Asszisztált reprodukció
  - 2.8.2. Ikerterhesség

### III. RÉSZ

## A CSÁSZÁRMETSZÉS

### 1. A császármetszés fogalma és rövid története

### 2. A császármetszés gyakorisága és optimális aránya. A császármetszés okai

- 2.1. A császármetszés gyakorisága
- 2.2. Mekkora az optimális császármetszési arány?
- 2.3. A császármetszés okai
  - 2.3.1. Életveszély elhárítása, maradandó egészségkárosodás megelőzése
  - 2.3.2. Nem az egészséggel összefüggő körülmények, amelyek császármetszéshez vezethetnek

### 3. Hogyan lehetne csökkenteni a szükségtelen császármetszések számát?

### 4. A császármetszés orvosi indikációi

- 4.1. A császármetszés profilaktikus javallatai
- 4.2. A császármetszés vitális javallatai
- 4.3. Néhány elgondolkodtató kérdés
  - 4.3.1. Elektív (programozott, tervezett) császármetszés
  - 4.3.2. Kényelmi császármetszés, császármetszés a várandós nő kérésére
  - 4.3.3. „Kikényszerített” császármetszés

### 5. A császármetszés kivitelezése

- 5.1. A császármetszés feltétele
- 5.2. Előkészületek
- 5.3. A vágás
- 5.4. A metszés típusa
- 5.5. A baba világra segítése
- 5.6. Varrás

### 6. Mi történik a kórházban császármetszés után?

### 7. A császármetszés módja az átélt élmény szempontjából

- 7.1. „Hagyományos” császármetszés
- 7.2. Gyengéd császármetszés
- 7.3. Császármetszés természetes úton, „császárszülés”
- 7.4. „Self-assisted” császármetszés

## 8. A császármetszés előnye és hátrányai, testi és lelki hatásai

- 8.1. A várandós, illetve szülő nő tájékoztatása
- 8.2. A császármetszés testi hatásai
  - 8.2.1. Rövid távú kockázatok, esetleges szövődmények, következmények
  - 8.2.2. Hosszú távú kockázatok, esetleges szövődmények, következmények
- 8.3. A császármetszés lelki hatásai
- 8.4. A császármetszés gyermekre gyakorolt hatásai
- 8.5. A rehabilitáció lehetőségei

## IV. RÉSZ

### EGYSZER CSÁSZÁR, MINDIG CSÁSZÁR?

#### 1. A szülés bábai, illetve orvosi modellje

- 1.1. A szülés bábai modellje
- 1.2. A szülés orvosi modellje
- 1.3. A várandósgondozás és a szülésvezetés többféle modellje
- 1.4. Melyik biztonságosabb és melyik segít jobb élményhez?
- 1.5. Akkor mégis miért az orvosi modell az elterjedtebb?

#### 2. Egyszer császár, mindig császár?

- 2.1. Az emberi kockázatérzékelés sajátosságai
- 2.2. A VBAC kockázatai
  - 2.2.1. A hegszétválás
  - 2.2.2. A hegszétválás gyakorisága
  - 2.2.3. A hegszétválás lehetséges következményei
  - 2.2.4. A hegszétválás jelei
  - 2.2.5. Hegbetapintás
  - 2.2.6. A heg vastagsága
  - 2.2.7. A hegszétválás esélyét fokozó tényezők
  - 2.2.8. A hegszétválás esélyét csökkentő tényezők
- 2.3. VBAC kontra elektív császármetszés

#### 3. A konklúzió

## V. RÉSZ

### VBAC, AVAGY HÜVELYI SZÜLÉS CSÁSZÁRMETSZÉS UTÁN

#### 1. A siker valószínűsége

- 1.1. A VBAC sikerének statisztikai valószínűsége
- 1.2. A VBAC sikerességét befolyásoló körülmények
- 1.3. VBAC kalkulátor

#### 2. A VBAC feltételei és ellenjavallatai

- 2.1. A VBAC feltételei általában
- 2.2. A VBAC abszolút kontraindikációi
- 2.3. A VBAC esettől függő feltételei, kontraindikációi
  - 2.3.1. Az előző császármetszések száma

- 2.3.2. Nagy baba
- 2.3.3. A császármetszés és a tervezett VBAC között eltelt idő
- 2.3.4. Terminus-túllépés
- 2.3.5. A méhlepény állapota
- 2.3.6. Terhességi cukorbetegség
- 2.3.7. Ikerterhesség

### 3. Felkészülés a VBAC-re

- 3.1. Támogató környezet biztosítása
  - 3.1.1. A gyermek apjának és a tágabb családnak a szerepe
  - 3.1.2. Az orvos és a kórház szerepe
  - 3.1.3. Szülésznő fogadása
  - 3.1.4. Dúla fogadása
- 3.2. Tisztában lenni a szülés természetével, folyamataival
- 3.3. Tisztában lenni a jogainkkal
  - 3.3.1. Alkotmányos alapjogok
  - 3.3.2. Az emberi méltósághoz való jog
  - 3.3.3. Várandósgondozás igénybevétele, visszautasítása
  - 3.3.4. Szabad orvosválasztás, szabad kórházválasztás
  - 3.3.5. Otthonszülés
  - 3.3.6. Az intézmény elhagyásának joga
  - 3.3.7. Ambuláns szülés
  - 3.3.8. Az egészségügyi dokumentáció megismerésének joga
  - 3.3.9. Az orvosi titoktartáshoz való jog
  - 3.3.10. A kapcsolattartás joga
  - 3.3.11. Saját tárgyak használata
  - 3.3.12. A tájékoztatáshoz való jog
  - 3.3.13. Az önrendelkezéshez való jog és a beavatkozások visszautasításának joga
  - 3.3.14. Hová fordulhatok panasz esetén?
- 3.4. Ki felelős az anya és gyermeke egészségéért?
- 3.5. Szülési terv
- 3.6. A felkészülést segítő csoportok, foglalkozások, olvasmányok
- 3.7. Lelki felkészülés
  - A szülésélmény feldolgozása*
- 3.8. A magzat felkészítése a megszületésre
- 3.9. Testi felkészülés

### 4. A szülés helyszínének megválasztása

- 4.1. Otthonszülés
- 4.2. Egy lehetséges megoldás: otthon vajúdni
  - 4.2.1. Ez már az?
  - 4.2.2. Mikor induljunk a kórházba?
  - 4.2.3. Mire tudunk otthon vajúdvá figyelni?
- 4.3. Kórházban vajúdni és szülni
  - 4.3.1. Mi minden történhet a kórházban?
  - 4.3.2. Ambuláns szülés

### 5. A sikeres VBAC receptje

### 6. A VBAC testi és lelki hatásai

- 6.1. A VBAC testi hatásai
- 6.2. A VBAC lelki hatásai
- 6.3. Legalább megpróbáltam! (Jobb ma egy TOLAC, mint holnap egy PCS)

## **VI. RÉSZ**

### **SZÜLÉSTÖRTÉNETEK**

#### **Császármetszés**

#### **TOLAC**

#### **Hüvelyi szülés császármetszés után**

VBAC

VBA2C (hüvelyi szülés két császármetszés után)

VBA3C (hüvelyi szülés három császármetszés után)

2VBAC (második hüvelyi szülés császármetszés után)

## **KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS**

## **OLVASNIVALÓK, FELHASZNÁLT IRODALOM, TÁRGYMUTATÓ**

### **1. Olvasnivalók, filmek**

### **2. Forrásjegyzék**

Könyvek

Újságcikkek, tanulmányok

Internetes közlések és egyéb források

Egészségügyi szakmai irányelvek

A WHO által kiadott dokumentumok

Jogszabályok

### **3. Tárgymutató**

## **A LÉNYEG ÖSSZEFOGLALVA**