

2.7. A hegsztválás esélyét csökkentő tényezők

Az alábbiak a hegsztválással szembeni **protektív (védő) tényezők**, amelyek egyben a VBAC sikerének esélyét is növelik:⁸⁸

- korábbi VBAC,
- a vajúadás spontán megindulása,
- a vajúadás saját ütemében történő haladása,
- a korábbi seb kétrétegű zárása (mint fentebb írtam, e kérdés megítélésében nem egységes a szakirodalom).

Most pedig nézzük meg, mi minden tehetünk annak érdekében, hogy lehetőségünk legyen megpróbálni a hüvelyi szülést, illetve hogy milyen tényezők járulhatnak hozzá, hogy a VBAC-próba szüléssel végződjön!

3. Hogyan készülj fel? (hosszabb útmutató)

A hogyan? előtt érdemes egy percre elidőzni a *miért?* kérdésénél: **miért is érdemes „készülni” a szülésre?** Ha belegondolunk, voltaképpen abszurd dolog, hogy azért gyűjtünk be egy sor különféle információt, hogy megpróbáljuk biztosítani egy élettani folyamat minél gördülékenyebb lezajlását... Miért nem elég csupán oly módon tanulni róla, ahogy (akár csak pár generációval korábban élt) őseink tették, vagyis az élet természetes, mindennapi folyásában, egymás szülését segítve, hallva, történetét meghallgatva? Véleményem szerint ennek két oka van.

Egyrészt – hiába része a női pszichének és testnek a szülésre vonatkozó ösztönös tudás – a legtöbb ma élő, „civilizált” nő nem tud erről, s egyre inkább **elbizonytalanodnak e képességüket illetően**. Ahol minden ötödik nőnek meg „kell” indítani a szülését, több mint felüknél szintetikus oxitocin nélkül, „nem elég hatékonyak” a méhösszehúzóadások, és bőven több mint egyharmadukból csak műtéti úton tud kijutni a baba, ott valami nagy baj lehet a nőekkel, nem igaz...? Ez a – természetesen provokatív – kérdés át is vezet a másik okhoz:

⁸⁸ Hidalgo-Lopezosa, Hidalgo-Maestre i. m.

Azt hiszem, általánosságban szólva nyugodtan kijelenthetjük, hogy a jelenlegi hazai szülészeti **ellátórendszerben sajnos nem az anyák és babák, családok jólléte a fő prioritás**. Elavult, „mert így szoktuk” gyakorlatok, rutinszerűen halmozott beavatkozások, az élettani szülés gyakorlati ismeretének hiánya, kiégett szakemberek, nem ritkán érzéketlen, durva hozzáállás, ki-bejáró idegenek, a nőt mozgásában, éhsége és szomjúsága csillapításában akadályozó emberek, fény, zaj, elégtelen tárgyi feltételek. Ezek nehezítik (olykor ellehetetlenítik) a vajúdás, szülés „kibontakozását”.

Persze, hogy nem normális dolog, és nem is várható el mindenkitől, hogy szakkönyvnyi terjedelmű és mélységű anyagokon rágja át magát csak azért, hogy nagyjából biztonságban érezze magát a várandóssága és a szülése alatt! A nő feladata „csak” a szülés kellene, hogy legyen, s ehhez optimális esetben nincs szüksége másra, mint hogy nagy vonalakban megismerje a szülés élettani folyamatát, és tisztába kerüljön saját magával (a szülésre vonatkozó elképzeléseivel, esetleges testi-lelki nehézségeivel). A többi az intézmények és a szülést kísérők dolga lenne: kedves, támogató, bizalomteli légkör, korrekt tájékoztatás, a döntésekbe való bevonás, bizonyítékokon alapuló eljárások, az anya kívánságainak, szükségleteinek figyelembevétele, a háborítatlanság értékékként kezelése.

Látható tehát, hogy valójában sok esetben azért, illetve arra kell felkészülni, hogy a természetestől, az évezredekken át megszokottól, és a vágyott biztonságostól olyannyira különböző környezetben is képesek legyünk valahogy előcsalogatni, kiengedni létünk mélyéről az ősanját, s lélekből és testben egy rövid időre visszatalálni egyszerű emlősállati működésünkhöz.

Ne legyen ezért büntudatod, ha nem úgy sikerül felkészülnöd a „vizsgára”, ahogy szeretnéd, szeretted volna: egy ember nehezen (ha egyáltalán) tudja biztosítani mindazt, amin egy egész csapatnak, társadalomnak kellene munkálkodnia.

Jelenleg azonban kénytelenek vagyunk tudatosan készülni. Vegyük ezért sorra, mi mindent tehetünk!