

## V B A C

### Minden, amit tudnod kell a császármetszés utáni hüvelyi szülésről

#### TARTALOM

#### ELŐSZÓ

#### I. RÉSZ

##### TÉRJÜNK A LÉNYEGRE!

1. Mi az a VBAC?
2. Miért tartják veszélyesnek?
3. A VBAC valós kockázatai  
*A hegszétválás*
4. VBAC kontra elektív császármetszés
5. Egyszer császár, aztán CSUSZ!
6. Háromból két nő megcsinálja!
7. A VBAC kizáró okai és feltételei
  - 7.1. A VBAC feltételei általában
  - 7.2. A VBAC abszolút kontraindikációi
  - 7.3. A VBAC esettől függő feltételei, kontraindikációi
    - a) Az előző császármetszések száma
    - b) Nagy baba
    - c) A császármetszés és a tervezett VBAC között eltelt idő
    - d) Terminus-túllépés
    - e) A méhlepény állapota
    - f) Terhességi cukorbetegség
    - g) Ikerterhesség
8. A VBAC sikerességét befolyásoló körülmények  
*VBAC kalkulátor*
9. Hogyan készülj fel? (rövid útmutató)

#### II. RÉSZ

##### PILLANTÁS A KULISSZÁK MÖGÉ

1. Az anyasági gondoskodás bábai, illetve orvosi modellje
  - 1.1. A bábai modell
  - 1.2. Az orvosi modell
  - 1.3. A kétféle modell egymás mellett élése

2. A hegészétválásról részletesen
  - 2.1. A hegészétválás gyakorisága
  - 2.2. A hegészétválás lehetséges következményei
  - 2.3. A hegészétválás jelei
    - Néma hegészétválás*
    - Akkor mégis honnan lehet tudni, ha baj van?*
  - 2.4. Hegbetapintás
  - 2.5. A heg vastagsága
  - 2.6. A hegészétválás esélyét fokozó tényezők
  - 2.7. A hegészétválás esélyét csökkentő tényezők
  
3. Hogyan készülj fel? (hosszabb útmutató)
  - 3.1. Szerezz támogatókat!
    - a) *A gyermek apjának és a tágabb családnak a szerepe*
    - b) *Az orvos és a kórház szerepe*
      - Ügyeletben szülni*
      - A VBAC kísérésének megtagadása*
      - Orvosválasztás*
    - c) *Dúla fogadása*
  
  - 3.2. Tájékozódj!
    - a) *Tájékozódás az egyes kórházak gyakorlatáról*
    - b) *A felkészülést segítő olvasmányok, csoportok, foglalkozások*
  
  - 3.3. Ismerd meg a protokollt!
    - a) *Mi az a protokoll?*
      - Országos protokollok és helyi protokollok*
      - Követi-e az irányelv az orvostudomány fejlődését?*
      - Eltérhet-e az orvos a protokolltól?*
      - Hol olvasható a protokollok szövege?*
    - b) *Protokoll a szülésről, a császármetszésről, a VBAC-ről*
    - c) *Milyen országos protokollok léteznek ma a szülészeti területén?*
    - d) *A családbarát alapelvekre épülő szülészeti és újszülött-ellátásról szóló protokoll*
    - e) *Az Integrált Jogvédelmi Szolgálat tájékoztatója*
  
  - 3.4. Légy tisztában a szülés természetével, folyamataival!
    - A hüvelyi szülés*
      - a) *Várandósság és számok*
      - b) *A vajúadás kezdetének közeledtére utaló jelek*
      - c) *A szülés szakaszai*
        1. *Vajúadás*
          - Korai vajúadás*
          - Aktív vajúadás*
          - Átmeneti szakasz*
        2. *Kitolási szak*
          - „Pihenj és légy hálás!” szakasz*
          - Kitolási szak*
        3. *Lepényi szak*

#### **4. Lepény utáni szak**

##### **d) A szülés „normális” hossza**

Vajúadás

Kitolás

Lepényi szak

##### **e) Szülés és fájdalom**

#### **3.5. Ismerd meg a jogaidat!**

**Alkotmányos alapjogok**

**Az emberi méltósághoz való jog**

**Várandósgondozás igénybevétele, visszautasítása**

**Szabad orvosválasztás, szabad kórházválasztás**

**Intézetén kívüli szülés**

**Az intézmény elhagyásának joga**

**Ambuláns szülés**

**A kapcsolattartás joga**

**Saját tárgyak használata**

**Az orvosi titoktartáshoz való jog**

**Az egészségügyi dokumentáció megismerésének joga**

**A tájékoztatáshoz való jog**

**Az önrendelkezéshez való jog és a beavatkozások visszautasításának joga**

**Hová fordulhatsz panasz esetén?**

#### **3.6. Írj szülési tervet!**

#### **3.7. Legyen B terved!**

**A császármetszés**

**a) Javallatok**

**b) Tervezett, sürgősségi, azonnali, gyengéd**

**c) A könnyebb út?**

#### **3.8. Készülj testben és lélekben is!**

**a) Testi felkészülés**

**b) Lelki felkészülés**

*A szülésélmény feldolgozása*

**c) A magzat felkészítése a megszületésre**

#### **4. A VBAC helyszíne**

**Van jelentősége, hogy hol szülünk, születünk?**

**Intézetén kívüli szülés, otthoni szülés**

#### **4.1. Ha hosszabban otthon vajúdnál...**

**a) Ez már az?**

**b) Mikor induljunk a kórházba?**

**c) Mire tudunk otthon vajúdvá figyelni?**

*Burokrepedés*

*Evés, ivás a vajúadás alatt*

*A testhelyzet szabad megválasztása*

*A vajúdás elakadása, elhúzódása, a vajúdó kimerülése  
Mikor kell mentőt hívni a szüléshez?  
Ha váratlanul otthon születne meg a baba*

#### **4.2. Ha egyből kórházba mennél...**

**a) A szülés megindítása**

**b) Megérkezés**

**c) Előkészítés**

**d) Beavatkozások**

*Kézzel tágitás*

*Hüvelyi vizsgálatok*

*Fájaserősítés szintetikus oxitocinnal*

*Burokrepesztés*

*Fájdalomcsillapítás*

*Gátmetszés, gátvédelem*

*Hegbetapintás*

**e) CTG-monitorozás**

**f) Evés, ivás a kórházban**

**g) A testhelyzet szabad megválasztása**

**h) Ambuláns szülés**

#### **5. Anyai tapasztalatok**

#### **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)**

**A LÉNYEG ÖSSZEFOGLALVA**