



Most pedig térjünk vissza a VBAC-hez, és nézzük meg, milyen játéktér áll rendelkezésre a vajúdás helyszínét illetően!

4.2. Egy lehetséges megoldás: otthon vajúdni

*„Éjjeltől reggel 7-ig otthon vajúdtam (utólag sokat gondolkodtam azon, nem voltam-e felelőtlen...), majd 7-kor bementem a kórházba, és 1 óra alatt megszületett a babám, hüvelyi úton. Nekem a kórházban a támogatást ez jelentette: »Anyuka, látom, hogy maga meg akarja szülni ezt a babát, szülje meg!« Mindenkinek ilyen szülést kívánok.”
/Franciska/*

Senkit nem biztatok arra, hogy sokáig (vagy egyáltalán) otthon vajúdjon, hiszen legyen bármilyen kicsi is a heg szétválásának vagy egyéb komoly komplikáció jelentkezésének a valószínűsége, s legyen bármilyen jótékony hatású is az ismert környezetben való vajúdás – egy valami tény: otthon nincs a szomszéd szobában berendezett műtő és szakszemélyzet. Ugyanakkor tudom, hogy sok nő otthon fog vajúdni, ezért a következő oldalakon sorra veszem, mi mindent érdemes tudni, ha úgy döntenénk, hogy nem rohanunk a kórházba a vajúdás első jeleinek észlelésekor. Az alábbiakban praktikus tudnivalókat gyűjtöttem össze, amelyek hasznosak lehetnek azon várandósok számára, akik otthon töltik legalább a korai vajúdás óráit.

4.2.1. Ez már az?

Elérkezik a pillanat, amikor egyszer csak izgatottság ömlik el a várandóson: „*Húha! Lehet, hogy indul a buli! Érzek valamit, ez már az lehet?*” Honnan tudhatjuk, hogy valóban beindult a vajúdás? Más szavakkal: **hogyan lehet megkülönböztetni egymástól a jóslófájásokat és a „valódi” fájásokat?**

A jóslófájások (orvosi néven Braxton Hicks kontrakciók) valószínűleg a méh izomzatát készítik fel a szülésre, illetve a méhszáj állapotában okoznak változást (még nem tágitják, csak puhítják). A második trimesztertől jelentkezhetnek, van, hogy napokon, heteken át újra és újra. Nem mindenki tapasztal ilyen kontrakciókat – és ez is teljesen normális jelenség. A jóslófájások lehetnek fájdalom nélküli keményedések, amikor a has fél-egy percre megkeményedik (olyasmi érzés, mintha a has bőrét és a hasizmot ráfeszítenék a hasra), és lehetnek egészen fájdalmasak is, amiket első pillantásra tényleg nehéz megkülönböztetni a szülés kezdetét jelentő kontrakcióktól.

A különbségtétel mégis viszonylag egyszerű: **a jóslófájások meleg vizes zuhanyzás, fürdő, illetve pihenés hatására gyengülnek vagy elmúlnak, a valódi**

fájások azonban nem, sőt az idő előrehaladtával egyre rendszeresebbé, erősebbé és hosszabbá válnak. A valódi szülési fájdalom ezen kívül általában átteker az alhasról az egész méhre, a hátra vagy derékra és a combokra, valamint kísérheti hányinger, hányás (ami a méhszáj tágulását jelzi).

A „**mi folyik itt?**” szintén gyakran felmerülő kérdés. Vajon mi lehet a hirtelen, a megszokottnál nagyobb mennyiségben távozó folyadék: magzatvíz, hüvelyváladék, esetleg vizelet? Előfordulhat ugyanis, hogy hirtelen nagyobb mennyiségű, vízszerűen híg hüvelyváladék folyik ki a várandós hüvelyéből, illetve hogy a húghólyagra nehezedő nyomás esetenként átmeneti inkontinenciát okoz, sőt, akár a távozó nyákdugó is elvizesedhet.

A **magzatvizet** onnan ismerhetjük fel, hogy színe – ha nem mekóniumos – **átlátszó, esetleg halvány szalmasárga, illata jellegzetesen édeskés, és ha egyszer szivárogni kezd, nemigen marad abba.**⁶⁵² Van, hogy a magzatburok megrepedésekor lehet is hallani, érezni egy pukkanást. A magzatvíz vagy kiömlik (amikor nem nehéz megkülönböztetni más „folyadékainktól”), vagy szivárog. Akkor szivárog, ha a baba feje eltömíti a méhszájat, vagy csak kis helyen, illetve magasan repedt meg a burok. Ekkor a víz kis adagokban, **löketekben érkezik**, lépésnél, felállásnál vagy csak úgy. Ha fekvéskor folyik magzatvíz, akkor valószínűleg magasan repedt a burok. A szivárgó magzatvíz abban is különbözik a vizelettől, hogy a szivárgás **nem visszatartható**. A gyógyszerárakban, drogériákban lehet kapni magzatvízszivárgást kimutató betétet, ami magzatvízzel érintkezve elszíneződik.

4.2.2. Mikor indulunk a kórházba?

Ha megkérdezzük egy szülészorstól vagy szülésznőt, hogy beindult szülés esetén mikor indulunk el a kórházba, nagy valószínűséggel azt a választ fogjuk kapni, hogy rendszeresen, 5-10 percenként jelentkező összehúzóadások esetén ideje értesíteni az orvost és elindulni. A bábai álláspont szerint **addig érdemes otthon vajúdni, amíg a vajúdó nő biztonságban érzi magát**; szinte biztos, hogy érezni fogja, ha már nem érzi jól magát otthon, ha szívesebben lenne inkább a kórházban. Van, aki akkor nyugodt, ha már a vajúdás kezdetétől, az egész folyamat alatt kórházban lehet, van, aki inkább megvárja, hogy csak a vajúdás aktív szakaszában érkezzen a kórházba (amikor már kisebb az esélye, hogy az idegen környezetbe érkezés hatására lelassul vagy leáll a vajúdás), mások pedig arra esküsznek, hogy kitolásra kell „beesni”.

Általánosságban elmondható, hogy **nem érdemes a vajúdás megindulásának első jeleit észlelve rögtön bemenni a kórházba**. Sok orvos, szülésznő és baba is ezen az állásponton van⁶⁵³, egyes kórházakból haza is küldik az aktívan még nem vajúdó (és persze nem túl messze lakó) nőt.

⁶⁵² A szülés első jelei

⁶⁵³ Lásd például:

- a családbarát alapelvekre épülő szülészeti és újszülött-ellátásról szóló protokoll 11. ajánlása
- Noll: *Vajúdástámogatás...*, 68. o.
- Vadeboncoeur i. m. 196. o.
- Kitzinger i. m. 201. o.