

TARTALOM

ELŐSZÓ	19
„Kellemetlen”, de fontos al-előszó	21
A LÉNYEG 7 MONDATBAN	25
I. RÉSZ: MI A SZÜLÉS?	27
A szülés egyszerre testi és lelki folyamat	27
Módosult tudatállapot	29
A szülés akkor halad a leggördülékenyebben, ha	30
MITŐL LESZ JÓ ÉLMÉNY A SZÜLÉS?	31
Szép szülésélmény	31
Nehéz szülésélmény	32
Baby blues, szülés utáni depresszió, PTSD	34
A szülés élményének oldódása	35
Visszajelzés az ellátónak	36
FONTOS, HOGY HOL SZÜL A PÁROD?	37
Biztonságérzet	37
<i>Sötétség, melatonin, oxitocin</i>	38
A választott kísérő	39
<i>Biztonságérzet: kisebb fájdalom, gyorsabb szülés</i>	39
<i>Legalább egy kísérő jár</i>	40
<i>Apaként...</i>	41
<i>Ki a dúla?</i>	42

Anya-apa-dúla „kombinációk”	43
Hol szüljön a párod?	44
Hogyan tudjátok mindezt kideríteni? Honnan tudtok információhoz jutni?	45
<i>A kórház által szervezett tájékoztató előadás</i>	45
<i>Kérdezd a kórházat!</i>	46
<i>Bábai, dűlai szemléletű szülésfelkészítő</i>	47
<i>Szülészeti adatbázis</i>	47
A SZÜLÉS SZAKASZAI	49
Mikor születik a kisbaba?	49
<i>Egy kis kitérő a terminus kapcsán</i>	50
A küszöbön álló vajúdás jelei	51
A szülés szakaszai	53
1. Vajúdás	54
<i>Korai vajúdás</i>	54
<i>Aktív vajúdás</i>	54
<i>Átmeneti szak</i>	55
2. Kitolás	56
<i>„Pihenj és légy hálás!” szakasz</i>	56
<i>A tényleges kitolás</i>	57
<i>Teendők a babával a világra jötte után</i>	57
3. Lepényi szak	58
4. Lepény utáni szak	60
MILYEN HOSSZÚ A SZÜLÉS?	62
Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása	63
Vajúdás	64
Kitolás	64
Lepényi szak	65
ARANYÓRA	66
Mi az aranyóra?	66

Az újszülött kolonizációja	67
Aranyóra császármetszés esetén	68
Ha elmarad az aranyóra... ..	69
Tisztázzátok, ki mit ért aranyóra alatt!	70
A KÖLDÖKZSINÓR ÉS A MÉHLEPÉNY.....	71
Mi a szokás kórházi, illetve intézeten kívüli szülés esetén?	71
Mi is a köldökszínór és a méhlepény?	72
Mi a jelentősége annak, hogy mikor szorítják el a köldökszínórt?	73
<i>Késleltetett köldökszínór-ellátás.....</i>	<i>74</i>
<i>A méhlepény sorsa</i>	<i>75</i>
Tájékozódjatok előre, és jelezzétek időben, mit szeretnétek!	75
A GYERMEKÁGYAS OSZTÁLY	77
Költözés	77
<i>Elhelyezés, rooming-in</i>	<i>78</i>
Ambuláns szülés	79
SZÜLÉS ÉS FÁJDALOM	81
Miért fáj a szülés?	81
Kell-e csillapítani a fájdalmat?.....	82
Természetes fájdalomcsillapítók.....	83
<i>Szavak.....</i>	<i>84</i>
<i>Testhelyzetek próbálgatása</i>	<i>85</i>
<i>Képzelet.....</i>	<i>85</i>
<i>Hangadás</i>	<i>85</i>
<i>„Amint fent, úgy lent”.....</i>	<i>86</i>
<i>Légzés</i>	<i>86</i>
<i>TENS készülék.....</i>	<i>86</i>
Gyógyszeres fájdalomcsillapítás	87
<i>Kéjgáz.....</i>	<i>89</i>
<i>Opioidok.....</i>	<i>89</i>

<i>Epidurális érzéstelenítés</i>	90
Előnyei	91
Általában mikor indokolt?	91
Az EDA főbb lehetséges mellékhatásai és hátrányai	92
Az EDA időzítése.....	93
EDA és oxitocin	94
<i>A babára gyakorolt hatások</i>	94
<i>Spinális érzéstelenítés</i>	95
<i>A gát helyi érzéstelenítése (Lidocain injekció)</i>	95
AMÍG OTTHON VAJÚDIK A PÁROD – MIRE ÉRDEMES	
ODAFIGYELNETEK?	97
Jóslófájás vagy „valódi” fájás?	97
Mikor induljunk a kórházba?	98
Ha megreped a magzatburok.....	99
Minél hamarabb el kell indulni a kórházba, ha... ..	101
Evés, ivás a vajúdás alatt.....	101
A testhelyzet szabad megválasztása, szabad mozgás	102
Szülési testhelyzetek	104
Mikor kell mentőt hívni?	107
Nem tervezett otthonaszülés – mi történik, ha véletlenül otthon születik meg a baba?	108
SZÜLÉSI „TERV”	110
Ki felelős azért, hogy mi történik szülés közben?.....	110
Mi a párod felelőssége, illetve a ti felelősségetek?	111
A szülési „terv”	113
MI AZ A PROTOKOLL?.....	116
El lehet térni a protokolltól?.....	117
JOGAITOK A SZÜLÉSZETI ELLÁTÁSBAN.....	120
Egyes jogokról részletesebben	122

<i>Az emberi méltósághoz való jog</i>	122
<i>A szabadsághoz és a személyi biztonsághoz való jog</i>	122
<i>Szabad orvosválasztás, szabad kórházválasztás</i>	122
<i>Intézetben kívüli szülés</i>	123
Az intézmény elhagyásának joga.....	127
<i>Ambuláns szülés</i>	127
Az egészségügyi dokumentáció megismerésének joga.....	128
Saját tárgyak használatának joga	128
Az orvosi titoktartáshoz való jog	129
A kapcsolattartás joga	129
Tájékoztatáshoz való jog	132
<i>Az „5 hasznos kérdés”</i>	134
Visszajelzés	135
BEAVATKOZÁSOK	136
Kerülendő rutin eljárások	137
Csakis veszélyhelyzetben alkalmazható eljárások	138
Az egyes beavatkozásokról: fogalmuk, előnyeik-kockázataik, főbb indokaik	138
A SZÜLÉS MEGINDÍTÁSA	140
Mesterséges indítás	140
<i>Mikor?</i>	140
<i>Milyen okból?</i>	141
<i>A mesterséges indítás menete általában</i>	141
<i>Előnye</i>	142
<i>Főbb kockázatai</i>	142
<i>Kis kitérő a kézzel tágitás kapcsán</i>	143
MEGÉRKEZÉS A KÓRHÁZBA	146
Mi történik, amikor megérkeztek a kórházba?	146

ELŐKÉSZÍTÉS	148
Borotválás	148
Beöntés (vagy hashajtó kúp vagy tableta)	149
Branül	151
Infúzió.....	152
A MÉHSZÁJ PEREMÉNEK ELSIMÍTÁSA	153
Mikor alkalmazzák?	153
Előnye	153
Kockázatai	153
HÜVELYI VIZSGÁLAT	155
Előnye	155
Kockázata és hatásai	155
FÁJÁSERŐSÍTÉS SZINTETIKUS OXITOCINNAL	157
Mi az oxitocin?	157
Természetes oxitocin (szeretethormon)	157
Szintetikus oxitocin	159
<i>Előnyei</i>	160
<i>Főbb kockázatai és hatásai</i>	160
NO-SPA INJEKCIÓ.....	163
BUROKREPESZTÉS	164
Előnye	164
Hatásai és kockázatai	165
GYÓGYSZERES FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS	167
GÁTMETSZÉS, GÁTVÉDELEM	168
Gátmetszés.....	168
<i>Metszés vs. repedés</i>	168
<i>Akkor mégis mikor indokolt a gátmetszés?</i>	169
<i>Kockázatai és lehetséges hatásai</i>	170

A gátvédelem eszközei	172
HÜVELYI SZÜLÉSBEFEJEZŐ MŰTÉT (FOGÓ, VÁKUUM)	173
CTG-MONITOROZÁS	174
Előnye	174
Hatásai és kockázatai	175
Intermittáló (azaz szakaszos, nem folyamatos) magzati szívhanghallgatás	176
EVÉS, IVÁS KORLÁTOZÁSA A VAJÚDÁS ALATT	178
Korlátozása, tiltása.....	178
Infúziós folyadékpótlás	179
A TESTHELYZET SZABAD MEGVÁLASZTÁSÁNAK KORLÁTOZÁSA.....	181
AZ ANYA HASÁNAK NYOMÁSA	185
Szakmai megítélése.....	185
Alkalmazzák?	186
Előnye	186
Kockázatai	186
A LEPÉNYI SZAK AKTÍV VEZETÉSE	188
Előnye	189
Főbb kockázatai, hatásai.....	189
A KÖLDÖKZSINÓR ELLÁTÁSA.....	191
MÉHŰRI BETAPINTÁS SZÜLÉS UTÁN	192
Előnye	192
Kockázatai és hatásai	193

HEGBETAPINTÁS VBAC UTÁN	194
CSÁSZÁRMETSZÉS	196
A császármetszés okai	197
1) A műtét igazolható célja: életveszély elhárítása, maradandó egészségkárosodás megelőzése.....	197
<i>A programozott császármetszés főbb indokai</i>	<i>197</i>
<i>Az azonnali/sürgősségi császármetszés főbb indokai</i>	<i>198</i>
2) A császármetszés nem egészségbeli okai: <i>nem az egészséggel össze- függő körülmények, amelyek császármetszéshez vezethetnek</i>	
A császármetszés rövid- és hosszútávú hatásai, lehetséges szövődményei.....	201
<i>A császármetszés anyát érintő legfontosabb testi hatásai</i>	<i>201</i>
<i>A császármetszés anyát érintő legfontosabb lelki hatásai</i>	<i>202</i>
<i>A császármetszés gyermeket érintő legfontosabb hatásai</i>	<i>203</i>
Hogyan történik a császármetszés?	204
Bent lehet-e a kísérő a műtőben?	205
Mi történik császármetszés után?	206
<i>Találkozás az anyai baktériumflórával – másként.....</i>	<i>206</i>
<i>Remegés.....</i>	<i>207</i>
<i>Aranyóra</i>	<i>207</i>
<i>A hatórás fekvés</i>	<i>207</i>
Gyengéd császármetszés.....	209
VBAC	211
Egyszer császár – aztán CSUSZ!.....	211
<i>Egyszer császár, mindig császár? Már régóta nem!</i>	<i>211</i>
<i>VBAC kontra elektív császármetszés</i>	<i>212</i>
A VBAC előnyei	213
A VBAC kockázatai	213
<i>A hegsvétválás</i>	<i>213</i>
Hegvastagság.....	214

Beavatkozások	215
TÁRSKÉNT A SZÜLŐ PÁROD,	
EGYBEN SZÜLŐPÁROD MELLETT ☺	216
Apaként... ..	216
Hogyan segíthetsz a szülés alatt?	217
Ismét az „5 hasznos kérdés”	219
II. RÉSZ: A GYERMEKÁGYAS IDŐSZAK	221
És veled mi lesz, miután otthagyd a párodat és a gyermekedet a kórházban?	221
Megérkezés a szülőségbe	222
A gyermekágyas időszak	225
<i>Új helyzet mindkettőtöknek</i>	225
<i>A legnagyobb segítség</i>	227
<i>Szexuális élet</i>	229
A kisbabás lét néha megdöbbentően nehéz tud lenni.....	230
SZOPTATÁS, TÁPLÁLÁS	233
Ösztönös? Tanult?	234
Mire való a szoptatás?.....	234
Ki tud segíteni?	235
Hogyan működik a tejtermelés?.....	236
A babát igény szerint kell szoptatni.....	237
A babát 6 hónapos koráig kizárólagosan kell szoptatni	237
Fontos a helyes technika.....	238
Súlymérés	238
Éhségjelek.....	239
Cumi	239
Cumisüveg	239
<i>Mi a probléma a cumisüveggel?</i>	240
<i>Gyengéd cumisüveges etetés</i>	240
Lapos, illetve befelé forduló mellbimbó, bimbóvédő.....	241

Tápszer	243
Mellgyulladás	244
Meddig tart a szoptatás?	244
A leggyakoribb szoptatási pozíciók	245
A rejtélyes kólika	246
<i>Mi tud segíteni?</i>	248
A BABA TISZTÁN TARTÁSA	249
ALTATÁS.....	251
Egyedül nem megy.....	251
Háton, kerülve a túlmelegedést	251
Légzésfigyelő, SIDS	252
<i>A szülő mint védőfaktor</i>	253
<i>Szoptatás éjszaka</i>	253
Biztonságos együttalvás	253
HORDOZÁS.....	255
A hordozás legfőbb technikai-biztonsági szempontjai	255
A BABA „NEVELÉSE”	257
ZÁRÓ GONDOLATOK ÉS KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	260
HASZNOS HONLAPOK, OLVASNIVALÓK.....	262
1. FÜGGELÉK	267
A Belügyminisztérium egészségügyi szakmai irányelve a családközpontú alapelvekre épülő szülészeti és újszülöttellátásról (részlet).....	267
2. FÜGGELÉK.....	278
A kórház gyakorlatáról való tájékozódást segítő kérdések	278
FORRÁSJEGYZÉK.....	288

ELŐSZÓ

Kedves Édesapa!

Ebben a kis könyvben téged szólítalak meg, aki **szintén részese vagy a gyermeked születésének**. A baba érkezésének legintenzívebb és „leglátványosabb” része valóban a szülés, ugyanakkor kétségtelen, hogy a te szereped is fontos volt és lesz a családotok közös történetében – jóval a kórházi tartózkodás pár órája előtt, majd azt követően is.

Információt és a gyakorlatban használható kapaszkodókat szeretnék nyújtani neked, hogy magabiztosa(bba)n léphess be a szülőszoba ajtaján, könnyebben megtaláld ott a kompetencia-érzésedet, tudd, hogyan segíthetsz a feleségednek, párodnak a szülés idején, majd jó élménnyel távozhassatok onnan gyermeketek megszületése után.

A várandós nők ma már több korszerű, alapos szülésfelkészítő könyv, videó, foglalkozás közül válogathatnak, ám párjaik nem feltétlenül ugyanolyan lelkesedéssel rágják át magukat az anyáknak szóló anyagokon. Érthető, ha az apák egy része nem érzi úgy, hogy nekik szólnának ezek az írások, videók, csoportok, vagy ha nincs igényed olyan sokféle témát felölelő és részletes tudás megszerzésére, mint ami egy nő számára érdekes lehet.

Hogy miért érdemes férfiként készülnöd a szülésre? Gyermeked édesapjaként **a szülés idején nem csupán látogató vagy** a kórházban, nem is egyszerűen az anya „kísérője”, **hanem a gyermek szülője, és születő apa**. A szülés óráiban a munka oroslánrészét a nő (és a magzat) végzi, ám annak is **nagy jelentősége van, hogy te mit élsz át**: a háttérbe szorulsz, ahonnan esetleg tehetetlenül szemléled az eseményeket – vagy **te magad lehetsz a háttér!** S háttérként a biztonság forrása: akár pusztán a jelenléteddel, akár fizikai és lelki támaszként.

Azt remélem, hogy e könyv elolvasása hozzásegít ahhoz, hogy **felismerd a helyzeteket, amikor** a kisbabátok születése kapcsán **lehetőségek van dönteni**, s hogy képes legyél **jó döntéseket hozni**. Ahhoz, hogy a szülés kapcsán (jó) döntéseket hozhassatok, szükségetek lesz információra. Tudásra arról, hogy

- mi is maga a szülés, mi viszi előre és mi hátráltatja,
- mi minden történhet veletek, ha a párod kórházban szül,
- melyik beavatkozás mire való, mik az előnyei és a kockázatai,
- milyen jogaitok és választási lehetőségeitek vannak.

A várttól eltérő helyzetek mindig adódhatnak, az élmény legnehezebb aspektusát általában nem is ez szokta jelenteni az anyák és apák számára, hanem az, ha egy helyzetben csak sodródni az eseményekkel, nem tudva, mi történik, miért, és mit tehetnének. A szülésnél jelen levő szakemberek remélhetőleg téged is fognak támogatni, mégis, jobb, ha te is készülsz, és nem hagyod az egész ügyet a párodra, illetve a szülészovorosra, szülésznőre.

Könyvem **fókuszában a kórházi szülés áll, mégis jó szívvel ajánlom intézetén kívüli szülést tervező pároknak, apáknak is**, hiszen számotokra is érdekes kérdés például, hogy a bábák megérkezéséig mivel tudod támogatni a párodat, vagy hogy mire számíthattok, ha esetleg valamilyen oknál fogva kórházban kell folytatni az otthon megkezdett szülést. Érdemes felkészülnötök erre az eshetőségre is: ezzel nem „bevonzzatok” a nem kívánt eseményt, hanem csökkentitek a traumatizálódás lehetőségét. A tudás magabiztosabbá, nyugodtabbá tesz.

Tudnod kell, hogy ez a könyv nem helyettesíti az orvossal, szülésznővel, védőnővel, laktációs szaktanácsadóval, egyéb releváns szakemberrel való konzultációt, ezért arra biztatlak, hogy kérdés, egészségi panasz esetén fordulj a megfelelő szakemberhez! Addig kérdezz, amíg kielégítő választ nem kapsz valamennyi kérdésedre!

„Kellemetlen”, de fontos al-előszó

Nem voltam könnyű helyzetben, amikor ezt a könyvet írtam. Az a dilemma állt előttem, hogy hogyan erősíthetem úgy az egészségügyi szakemberekbe vetett bizalmat, hogy ugyanakkor valós képet adjak a hazai szülészeti ellátórendszer jellemző vonásairól. Ma ugyanis Magyarországon (és a világ sok más helyén) több olyan területe van a szülészeti ellátásnak, ahol **a „kell” és a „van” nincs összhangban** egymással. Fontos része a felkészülésnek, hogy megismerjétek, milyennek kellene lennie az optimális szülészeti ellátásnak, de legalább ilyen fontos az is, hogy ne (csak) az optimális esetre készüljétek, hanem a realitásra is.

Úgy érzem ezért, hogy nem lenne fair, ha csak a protokollok, nemzetközi ajánlások tartalmát, és a jogaitokat mutatnám be nektek – igenis írni kell a hétköznapi valóságáról is, hiszen nagy **csalódáshoz vezethet, ha ugyan tudjátok, hogy** a magyar családközpontú szülészeti protokoll* és az Egészségügyi Világszervezet (WHO)** szerint **milyennek kellene lennie a szüléskísérésnek**, és hogy szülő nőként mihez van joga a párodnak – **csak éppen a ti kórházatokban egész más a szülésvezetés bevett gyakorlata**, és könnyen lehet, hogy szülés közben, illetve érzelmileg bevonódott társként, apaként nem fogtok tudni teljes meggyőződéssel kiállni a jogaitok mellett...

Igen, ez rosszul hangzik. De azért van jó hírem is: mivel az egyes kórházak, illetve orvosok gyakorlata között jelentős különbségek vannak (a fővároson belül is), így, **ha erről előre részletesen informálódtok**, akkor (szervezés és energiabefektetés árán, de) **lehet lehetőségetek azt választani**, amelyik leginkább megfelel az elvárásaitoknak. A könyv szaklektora, Békés Emőke hasonlatával élve: ha tudom, hogy borsófőzeléket

* A protokollról később részletesen lesz szó, és megtalálod a könyv 1. függelékében is.

** WHO: Egészségügyi Világszervezet (angolul World Health Organization), az Egyesült Nemzetek Szervezetének az egészségügy területéért felelős szakosított intézménye.

szeretnék enni, akkor nem megyek a Mekibe. Ha a Mekibe megyek, akkor elfogadom, hogy itt nem fogok kapni borsófőzeléket, és aközül választok, amit nyújtani tudnak.

Csak hogy ehhez **előre** gondolkodnotok kell azon, hogy mit is szeretnétek enni, és alaposan utánanézni az éttermek kínálatának.

Az információszerzés azért is fontos, mert az a tapasztalat, hogy **könnyebb elfogadnia az anyának, a párnak, hogy valami nem valósulhat meg az elképzelései közül, ha erre előre fel tud készülni, ezért számít rá.** Így nem éri váratlanul, ha például az adott kórházban nincs szülőmedence, vagy az apa nem lehet bent a műtőben császármetszés esetén.

A másik biztató hír: **a kérdéseiteknek és kéréseiteknek jelentősége, szerepe van** nemcsak a párod szülésének alakulásában, hanem a szülészeti rendszer, szemlélet, hozzáállás alakításában is. Hogyan? Úgy, hogy ha elmentek a körzetes vagy választott kórházatok szülésfelkészítő előadására, és ott felteszitek a kérdéseiteket, elmondjátok, hogy szeretnétek szabad testhelyzetet, dülát magatok mellé, késleltetett köldökzsinór-ellátást, kísérőt és anya-baba bőrkontaktust császármetszés esetén is, spontán kitolást, stb., akkor ezzel jelzitek az ellátó felé, hogy van előzetes tudásotok a témáról, és vannak elképzeléseitek a saját babátok születésének mikéntjéről. Ebből az ellátó azt is észreveheti: látjátok, hogy az adott intézményben mi valósul meg az érvényes országos szülészeti protokoll ajánlásai közül.

A szülésre való felkészülés mellett ahhoz a (jó értelemben is) fenekestül felforduló világhoz is szeretnék támpontokat kínálni, amibe a baba születése után fogtok csöppenni: hogy kicsit előrepillants arra, **milyen lesz** a párodnak **a gyermekágyas időszak** hormonoktól túlfűtött idején, az új, 0-24 órában feladatokkal és felelősséggel járó élethelyzetben, hogy milyen új érzések, örömök, aggodalmak merülhetnek fel benne – és benned is.

Sok elsőbaba szülőt meglepetésként ér, akár meg is ijeszt, amikor felismeri, hogy a kisbaba érkezésével **az élet bizony soha többé nem lesz a régi**. Ha erről hallasz már a várandósság alatt, sokkal könnyebb lesz elfogadnod a lemondásokat, a fáradtságot, a türelem próbáit, amivel a szülőség jár. Mert nem kérdés, hogy jó időre háttérbe szorulnak majd a ti személyes szükségleteitek – ám tényleg semmihez nem hasonlítható az, amit cserébe kaptok: lehetőséget a szeretetre, a fejlődésre, hozott mintáitok újraírására, elfogadó, biztonságos teret biztosítani egy emberi lény szárba szökkenésének és kivirágzásának.

S hogy visszatérjek a praktikus dolgokhoz: nagyon-nagyon jól fog majd jönni, ha nem éles helyzetben (kialvatlanul, esetleg síró baba mellett) kell felkutatni a válaszokat az újszülött táplálásával, altatásával, fürdetésével, stb. kapcsolatban felmerülő egy-egy kérdésre. Jó előre utánanézni, milyen alapvető szükségletei vannak a kisbabáknak, mit „akarnak”, miért sírnak, s általában: **mire számíthattok az első hetek, hónapok mindennapjaiban**.

Emellett fontos az is, hogy – idővel természetesen belesimulva az új életetekbe – megtaláljátok a kapcsolódás régi és új formáit, és tudatosan szánjatok időt magatokra és a párkapcsolatotokra.

Szóval, azt javasolom, tekints úgy erre a pár tíz oldalra, mint a szüléshez és a gyermekágyas időszakhoz készített vázlatos térképre, melyet érdemes akár többször átböngészni, mielőtt életetek nagy utazása kezdetét veszi! Az olvasás közben felmerülő gondolataidat, kérdéseidet, kétségeidet, ötleteidet oszd meg bátran a pároddal, **beszélgessetek** arról, melyikőtöknek mi igazán fontos, ki mitől tart, s hogy mi segíthet az aggodalmak, esetleg ellentétek feloldásában! Az is hasznos lehet, ha felkerestek egy dülát, vagy egyéb szülés körüli segítő szakembert (perinatális szaktanácsadót, bábát, szülésznőt), aki meghallgatja és megválaszolja a kérdéseiteket, segít elosztatni a kételyeiteket.

E könyvben igyekeztem csak a lényegét összefoglalni. Szívem szerint több témát kifejtenék részletesebben is, de nem szeretnék túl sok információval terhelni, kedves Olvasó, így ehelyett inkább megjelölök forrásokat, ahol bővebben utánaolvashatsz egy-egy kérdésnek. S hogy az élmény valóságsszagú legyen, a száraz betűrengeteget itt-ott hús-vér apáktól származó idézetek, valamint az egyes beavatkozások kapcsán alkalmazható kommunikációs példák tarkítják.

Kezdjünk hát bele!
