

ARANYÓRA

„Amikor megszületett, és amint megláttam, olyan érzelmi hullám öntött el, amit elképzelni sem tudtam. Tudtam, hogy boldog leszek, de ilyet még életemben nem éreztem.” (Gergő)

Mi az aranyóra?

Az aranyóra **a baba világrajöttét követő kb. 2 órányi időt** jelenti, amikor **különleges, nyitott, fogékony állapotban van** mind az anya, mind az újszülött. Ez az állapot ilyen formában nem ismétlődik meg soha többé, és aranyat ér:

- a kisbaba nyugodt megérkezése,
- testhőmérsékletének, szívverésének és légzésének stabilizálása,
- az anya gyermekéhez való gördülékeny kötődésének érzelmi-hormonális megalapozása,
- a szoptatás megkezdése, és
- a baba ún. kolonizációja (ld. lentebb) szempontjából.

Ha nincs valós egészségbeli akadály, az anya azonnal kapja meg meztelen újszülöttjét!

Császármetszés esetén is!

Ha erre nincs mód, akkor kerüljön a baba az apa mellkasára!

Aranyóra nemcsak hüvelyi szülés után van: császármetszés esetén is életbevágóan fontos, hogy ha nincs valós egészségbeli akadály, akkor az anya azonnal kapja meg újszülöttjét.

Nagyon fontos, hogy az aranyóra ideje alatt a párod és a kisbabátok **zavartalanul, megszakítás nélkül** együtt legyenek, **közvetlen bőr-bőr kontaktusban**:

- a **meztelen** baba legyen közvetlenül az anya meztelen bőrére (beta-karva),
- az életjelenségek figyelésén túli **vizsgálatokat** leghamarabb a szülés után **két óra elteltével** végezzék el az újszülöttn,
- a párod és a babátok elkezdhesen **ismerkedni**, megérezhessék egymás illatát, belenézhesenek egymás szemébe,
- a baba elkezdhesen **szopni**,
- **hagyják érintetlenül a köldökszínort**: lehetőleg addig, amíg egy kicsit is pulzál (látni fogod, hogy kifehéredik, ha abbamarad a pulzálás) – ha ezt nem lehet, akkor **legalább 5 percig**.

Az újszülött kolonizációja

Immunrendszerének megfelelő fejlődése érdekében fontos, hogy **a baba elsőként az anya** hüvelyében, gáttájékán és bőrére élő, majd az anyatejben található **baktériumflórával kerüljön érintkezésbe**, ne pedig az orvos gumikesztyűjén, illetve a kórházban élő egyéb mikroorganizmusokkal.

A „steril” újszülött csábító élőhely a mikroorganizmusok (pl. baktériumok, vírusok, gombák) számára, hiszen ahol szabad hely van, azt e kis lények azonnal elkezdik benépesíteni, s akik hamarabb érkeznek, azok rögtön szaporodni kezdenek és elveszik a helyet a később érkezőktől.

A mikrobák egy része ártalmatlan az ember számára, más részük jelenléte kifejezetten feltétele a jó egészségi állapotnak, ismét mások pedig kórokozók, azaz betegség kialakulásához vezethetnek. **Nem mind-egy, „kik” érkeznek elsőként, és hogy hány fajta baktérium indítja el az ún. mikrobiom* fejlődését.**¹²

* A mikrobiom az emberi testben és annak felületén élő mikroorganizmusok (baktériumok, vírusok, gombák, archeák és protozoonok) összessége, tágabb értelemben véve az ember és a mikrobái által alkotott komplex ökoszisztéma. E mikrobák

Aranyóra császármetszés esetén

A Belügyminisztérium 2025. február 19-én megjelent, a *családközpontú alapelvekre épülő szülészeti és újszülöttellátásról* szóló egészségügyi szakmai irányelve¹³ (a továbbiakban: a családközpontú szülészeti ellátásról szóló irányelv), azaz a jelenleg országosan érvényes protokoll így szól: „Császármetszés esetén, **még a műtét ideje alatt** [értsd: a varrás ideje alatt – a szerző], **az »aranyóra«** időszakában, az újszülöttet az anya mellkasára, közvetlen bőr-bőr kontaktussal **ajánlott** elhelyezni. Ha ez orvosi okból nem lehetséges, úgy az újszülöttet **az apa (kísérő) mellkasára, közvetlen bőr-bőr kontaktusban ajánlott elhelyezni**, majd **az anyának átadni, amint az lehetségessé válik.**” (33. ajánlás)

„Egyből a császár után a kezembe adták, amíg összevarrták a párom. Elmondhatatlan érzés volt, apa lettem! Énekeltem a kicsinek, aki abbahagyta a sírást, és keresett a tekintetével, teljesen megbízt bennem. Hihetetlenül megtisztelő volt.” (Peti)

Vagyis az ország minden állami és magánszülészetének valamennyi orvosa és szülésznője számára az az ajánlás, hogy császármetszés esetén is biztosítsanak lehetőséget arra, hogy a baba és az anya, ennek hiányában az apa, vagy egyéb kísérő (akár a dűla) közvetlen bőrkontaktusban tölthessék a világrajövetel utáni első, jelentős percek, órákat.

Sajnálatos (és érthetetlen) módon azonban sok intézményben nem-hogy császármetszés esetén nincs lehetőség átélni az aranyórát, de sokszor hüvelyi szülés után sem...

szimbiózisban élnek az emberi szervezettel, és befolyásolják az immunrendszert, az anyagcserét, a hormon- és idegrendszert, és más élettani folyamatokat.

Ha elmarad az aranyóra...

Szerencsére akkor sincs minden veszve, ha valamilyen oknál fogva (akár valóban indokolt esetben, pl. mert a babának vagy az anyának orvosi ellátásra van szüksége) a születést követő órában nem került sor az első találkozásra. Itt kifejezetten igaz a mondás: jobb későn, mint soha.

Érdemes ilyenkor a párodnak **minél hamarabb magához vennie az babátokat, és a meztelen mellkasára tenni őt**, lehetővé téve, hogy mindketten „megérkezzenek”, a kicsi szophasson és átvehesse a párod baktériumflóráját. Az aranyóra bepótlásával lehetőleg ne várjatok addig, míg a párod és a baba hazamegy a kórházból – jó minél előbb megtenni, illetve megkezdeni.

Az első anyai kolonizáció elmaradásának hatása bizonyos mértékig korrigálható, ha az anya szoptatja a babát (a tápszeres táplálás erre nem alkalmas).

Otthon még többféle mód kínálkozik **az elveszett aranyóra élményének „megalkotására”**: sok-sok testközelség a babával, ringatás, együtt fürdés, együttalvás, hordozás, a baba sírásának elfogadása, „panaszának” meghallgatása. Mindezek utat jelenthetnek az esetleges szülés körüli traumák, és a császármetszés nyomán keletkezett veszteségérzet gyógyulása felé is.

Tisztázzátok, ki mit ért aranyóra alatt!

Láttad, mit jelent az aranyóra, nem biztos azonban, hogy a szüléset dolgozói is ezt értik alatta. Ha pl. súlymérés, fürdetés után teszik a párod mellkasára a babát, hiába csak pár perc telt el, az már nem háborítatlan aranyóra. Ahogy sok más kérdést, azt is érdemes előre kideríteni, hogy a számotokra szóba jöhető kórházakban szülés, illetve császármetszés után lehetőséget biztosítanak-e az anyának arra, hogy legalább egy, de inkább két óra hosszáig zavartalanul, megszakítás nélkül az újszülöttjével legyen.

Ha készítenek szülési tervet, térjete ki benne az aranyóra is, ha pedig a kórházban egészségügyi indok híján megtagadnák a kéréseket teljesítését, a párod megkérheti az orvost, hogy írja le ennek okát az egészségügyi dokumentációjába.

„Végre kint van a baba! Nem tök mindegy most már, mi történik ezután? Oké, még valahogy jöjjön ki a méhlepény, valaki vágja el a köldökszinórt, csak végre hadd örülhessünk a babánknak, ne kelljen másra figyelni. A lepény úgylis egészségügyi hulladék, nem?”

Nézzük meg ezt a kérdést is egy kicsit mélyebben!

„Még közvetlen a szülőszobán volt szerencsém ölembe venni a gyermekem. Egy új kis emberrel való találkozás öröme, büszkesége és nyugalomteli érzése fogott el, mintha egy nagy vizsgán együtt letünk volna túl a párommal, pedig ez csak épp valami új kezdete volt, ami örökre összeköt minket.” (Dani)

„A legmeglepőbb élményem az volt, hogy a baba megszületésével egy perc alatt mennyire megváltoztak a prioritások.” (F. Balázs)

„A kisfiam kulcsot adott a lelkem egy olyan szobájához, amiről előtte nem is tudtam, hogy létezik.” (Sz. Balázs)