

kasa) és haladéktalanul hívnod kell a **mentőket**²⁵. [Az orvos ilyenkor az anya hüvelyébe nyúlva igyekszik úgy eltartani a magzat koponyáját (vagy testét), hogy az ne szorítsa el a köldökszínórban az áramlást, és intézkedik, hogy a baba minél hamarabb megszülessen (ha lehet, hüvelyi úton, ha nem, akkor császármetszéssel).]

Minél hamarabb el kell indulni a kórházba, ha...

- a baba harántfekvő helyzetben van (azaz a méhben keresztben), mert ekkor császármetszésre lesz szükség (hacsak az utolsó pillanatban be nem fordul a baba),
- a magzatvíz nem tiszta (zöldes, barnás, véres, zavaros, sűrű, bűzös),
- a párod úgy érzi, valami nincs rendben,
- a párod nyugtalan, inkább elindulna már,
- ha a párod vagy te úgy érzitek: az egyébként már aktív vajúdás hosszú órák óta nem változik, nem válik intenzívebbé,
- (ha egyszerre egy évőkanálnyinál több vér távozik a nő hüvelyéből, akkor mentőt kell hívni; ld. lentebb).

Evés, ivás a vajúdás alatt

A szülés rendkívüli fizikai teljesítmény: órákon át zajló kitartó izommunka – kell hozzá energia. Szülés alatt **szabad, sőt kell enni**, ezért jó, ha a párod eszik, ha megéhezik, illetve amíg tud. **Neked is kell enned**, te is meg fogsz éhezni a vajúdás hosszú órái alatt, a te testi-lelki energiádra is szükség lesz. Könnyebben tudod úgy támogatni a párodat, ha közben **odafigyelsz a saját alapvető szükségleteidre is**.

Tehát amikor a párod felismeri, hogy kezdődik a vajúdás: érdemes ennie valami tápláló ételt, mert később egyre kevésbé fog kívánni enni.

Nagyon fontos **inni és WC-re menni** is, erre időnként te is tudod figyelmeztetni a párodat, és kikísérni őt. Szükség esetén te is menj ki a WC-be, teli hólyaggal nehéz akár órákon keresztül támogatni a párodat.

A szülőszobára érdemes **szívószálas kulacsot** vinni (abból könnyű inni egy-egy korty vizet), vagy szívószálat. A kórházi csomagba tehettek

csokit, gyümölcszséletet, energiagolyót, müzliszeletet, banánt, szőlő-cukrot, sportolónak, futóknak való energia-gélt/zselét, proteinszeletet, energia-szeletet, vagy más, **gyorsan felszívódó, könnyen megrágható ételt**, valamit tápláló szendvicset **a szülés utánra is (neked is!)**. A szülés utáni minél hamarabbi evés jelentőségéről már olvashattál fentebb: hogy a párod pótolja a szüléssel elhasznált energiát, így szédülés, ájulás nélkül lábra tudjon állni (az aranyóra után).

A testhelyzet szabad megválasztása, szabad mozgás

A testhelyzetnek több okból is meghatározó jelentősége van a szülés során. A **fájdalom irányítja a nőt, „mutatja” nekik, hogyan kell mozogniuk** ahhoz, hogy a legjobban haladjon a folyamat, hogy a baba tudjon ereszkedni és forogni. A magzat mozgásainak, forgásainak nem tudatos észlelése szintén üzen a nőnek: hogyan mozduljon ahhoz, hogy összhangban legyen a baba mozgásaival.

A mozgás az, amivel a párod a legtöbbet teheti azért, hogy jól haladjon a szülése:

- a nő az érzéseinek megfelelő **mozgás és hangadás** által tudja leginkább támogatni a saját szülésének folyamatát,
- testének és hangjának szabad kifejezése az a (jó értelemben vett) „kontroll”, amit gyakorolni tud a szülése felett – segítesz neki, ha erre bátorítod.

Segítsd a párodat, hogy keresgélhesse, illetve meg tudja tartani a számára kényelmes/elviselhető testhelyzetet! Lehet, hogy a párod órákig ugyanabban a jól megtalált testhelyzetben marad, ez nem baj; csak akkor érdemes változta-

A testhelyzet kulcsfontosságú. Testi érzetei és megérzései ösztönösen irányítják a nőt, hogyan mozogjon. A párod azzal teheti a legtöbbet a szülés haladásáért, hogy mozog, nem fekszik.

tásra biztatnod, ha úgy tűnik, órák óta nem halad előre a vajúdás, nem változnak a párod hangjai, érzetei.

A legkedvezőbbek a függőleges pozíciók (állás, ülés, guggolás), és **a négykézlás** és egyéb előre dőlő testhelyzetek:

- a gravitáció is segíti a baba ereszkedését,
- tud változni a medence alakja: csontjai kicsit el tudnak mozdulni,
- kevésbé feszülnek a gát szövetei.

A hanyatt fekvés a lehető legrosszabb választás (kivéve, ha ez kényelmes a párodnak, vagy egyértelmű, konkrétan fennálló orvosi indoka van). Háton fekvé:

- nem érvényesül a gravitáció jótékony hatása,
- nem tud szabadon mozogni a párod,
- a farokcsont nem tud hátrafelé elmozdulni a baba útjából,
- a magzat és a méh súlya az anya egy nagy vénájára (a vena cava inferiorra) nehezedik, akár gyengítve a lepényi keringést,
- szinte felfelé kell kitolni a babát,
- a nő testhelyzete önmagában passzivitást és alárendeltséget fejez ki és okoz.

Figyeld meg: amíg otthon vagytok, fel sem merül egyikőtökben sem, hogy a párodnak nem kellene mozognia, vagy mindenképpen hanyatt kellene feküdnie – miért tenné ezt a kórházba érve??

Mutatok most neked néhány kedvelt vajúdási testhelyzetet, ami kórházban ugyanúgy kivitelezhető, mint otthon. Tornamatrac és fitneszlabda nagyon sok kórházban van (illetve vihetek sajátot is), több helyen szülőmedence vagy kád is (bár van, ahol csak a fitneszlabdát tárolják benne...). Térdelni, guggolni lehet a szülőágyon is. Érdeklődjetek a kórházatokban elérhető lehetőségekről még a várandósság alatt!