

FONTOS, HOGY HOL SZÜL A PÁROD?

Igen, méghozzá leginkább a biztonságérzete miatt!

Biztonságérzet

A biztonságérzet a **szülés kulcs-momentuma**: ha egészséges a várandós, és a szülés várhatóan szövődménymentes, akkor a nő várhatóan **ott szül a legkevesebb komplikációval, ahol a legnagyobb biztonságban érzi magát** (mert ott tudja, meri beleengedni magát a szülésbe).

Ahogy más emlősök nőstényei, az ember is tudja: az **ideális „szülőhely”** egy védett, meleg, csendes, félhomályos hely, ahol zavartalanul, biztonságban töltheti a vajúdás óráit, s ahol szülés után megpihenhet újszülöttjével.

Ahhoz, hogy az élettani szüléshez szükséges hormonális folyamatok igazán beinduljanak és megfelelően működtessék a szülést, **el kell csendesednie a nő gondolkodó**, tervező, racionális **agyterületének** (a neocortexnek). Éppen ezért a szülés során a vajúdót **védni kell minden ingertől**, ami a neokortexét szólítja meg: fény, hideg, beszéd, félelem, a megfigyeltség érzése, idegen emberek. Ezt a védelmet szolgálja a módosult tudatállapot is, és a nő mellett levő kísérők is sokat segítenek az anyának, ha nyugalmat biztosítanak számára.

Biztonságérzet:

a szülés kulcs-momentuma.

A szüléshez el kell csendesednie a nő gondolkodó agyának: a vajúdót védeni kell minden ingertől, ami a neocortexét szólítja meg.

Fontos, hogy értsd: az említett **ingerektől való védelem nem a kényelmét szolgálja a vajúdnak, hanem a tényleges biztonságát**: azt, hogy a szülés mint élettani folyamat biztonságos mederben folyjon. Ha komplikáció jelentkezik, akkor természetesen jöjjenek a zavaró ingerek, olyankor fontosabbá válik a probléma kezelése – de ha minden rendben halad, akkor az a legnagyobb segítség, ha csend van, sötét (félhomály), kellemes meleg, egyedüllét és nyugalom (és a biztonságérzet, hogy a szakemberek percekben belül elérhetők, ha gond adódna).

A fény példáján keresztül szeretném ezt érzékeltetni veled.

Sötétség, melatonin, oxitocin

A nők nagyon gyakran éjjel kezdenek vajúdni, vagyis amikor sötét van. Éjjel (sötétben) magas a szervezet melatonin-szintje, nappal (világosban) szinte nulla. A többezeréves tapasztalat mellett kutatások⁴ is alátámasztják: **a melatonin hormonnak jelentős szerepe van a szülésben** (az oxitocin mellett). A melatonin:

- érzékenyebbé teszi a méh izomsejtjeit az oxitocinra, ezáltal
- **fokozza az oxitocin hatását**: erősebb és hatékonyabb kontrakciók jönnek létre.

Vagyis: **sötétben általában könnyebb és gyorsabb a vajúdás**.

Miért érdekes ez nekünk? Azért, mert:

- melatonin szinte kizárólag sötétben termelődik,
- fény hatására lecsökken a vajúdnak melatonin hormonszintje, ami által csökken az összehúzódások ereje, és
- a kórházi szülőszobákban rendszerint világos van!

Rendkívül fontos szempont tehát kórházi szülésnél, hogy sikerül-e **megoldani, hogy a párod éjjel ne neonfényben vajúdjon. Mit tehetsz?**

- jelezd a szülésznőnek, hogy szeretnéd **lekapcsolni a villanyt**, és esetleg kapcsoljátok fel a magatokkal vitt saját, gyenge fényű lámpát (sólámpát, kislámpát, elemes mécsest, stb.),

- vizsgáltak idejére fel fogják kapcsolni a villanyt, ezért jó, ha minél ritkábban zavarják vizsgálatokkal az anyát,
- ha nem engedik lekapcsolni a világítást (vagy visszakapcsolgatják, ha lekapcsolod), akkor segíthet **egy nagy kendő**, amivel „elbarikádozhatod” a párodat a fény elől, vagy amit a fényforrás elé tehetsz, illetve akár egy kapucnis pulóver vagy alvómaszk, amivel a párod eltakarhatja a szemét.

A melatonin termelődése nem csupán a sötétől függ, hanem a circadián ritmusunktól* is, azaz, ha a párod születése spontán nappal indul meg, akkor felesleges aggódnotok a melatonin miatt: bízzatok az anya és a magzat szervezetében, hogy nem véletlenül így időzítettek.

Ha a párodat zavarja a nappali fény (és az ablakon van függöny), húzd be! Ha nincs függöny, ld. a kendős megoldást.

A választott kísérő

Biztonságérzet: kisebb fájdalom, gyorsabb szülés

A bizalom, biztonságérzet kérdéstől egyenes út vezet a kísérők témájához, mivel **óriási jelentősége** van annak, hogy kik vannak jelen a szülésnél. Ha a nő mellett **végig van valaki, akiben megbízik**, annak bizonyítottan fájdalomcsillapító hatása van, várhatóan kevesebb beavatkozás történik és gyorsabb a szülés! Ez ún. dúlahatás.⁵

Fontos, hogy a párod átgondolja, kimondja, hogy kit szeretne maga mellé, kinek a közelsége lenne számára megnyugtató, ki sugároz felé biztonságot, szeretetet. Vajon tényleg szeretné a párod, hogy az adott személy (te, az anyukája, az anyósa, a testvére stb.) jelen legyen a szülésnél? El tudja engedni magát a jelenlétében? Vagy miatta is izgul? Jó esetben a kísérő az anya biztonságérzetéhez járul hozzá, nem pedig védeke-

* A circadián ritmus a szervezet belső, biológiai órája, amely kb. 24 órás ciklusban a fény-sötét változásához igazítja a test működését.

zésre, menekülésre, megfelelésre készteni. Ha jelen van valaki: csendes, tiszteletteljes, szeretetteli, alkalmazkodó, bátorító kísérő legyen.

Legalább egy kísérő jár

Társadalombiztosítás keretében igénybe vett ellátás esetén 2021 tavasza óta **nem lehetséges orvos- és szülésznőfogadás**, a nők csak a kórházba érkezésükkor éppen dolgozó orvosok közül választhatnak (ha több orvos van bent). Lehetnek azonban az anyának más kísérői: te, a barát-nője, édesanyja, dúlája vagy bárki más (nem kell, hogy hozzátartozó legyen). **Egy nagykorú személy folyamatos jelenlétének lehetőségét** az egészségügyről szóló **törvény garantálja**.⁶ Ez a jog nem korlátozható járvány, influenza-zárlat stb. alatt sem (ezt az országos tisztifőorvos állásfoglalásban erősítette meg a COVID-járvány idején).

„A szüléssel kapcsolatban a feleségem ereje, és helytállása volt a legmélyebb élményem, és hogy mennyit számított neki, hogy jelen voltam.” (Sz. Balázs)

Egyes **magánkórházakban** van lehetőség konkrét orvost, illetve szülésznőt választani, máshol nincs. Ha magánkórházat választotok, akkor is fontos, hogy alaposan feltérképezzétek, mit kínál, mire ad lehetőséget az adott intézmény: az, hogy drágán vásároljátok meg a szolgáltatást, önmagában nem garancia arra, hogy a vágyott ellátást kapjátok. Alaposan utána kell járni, hol milyen a kórház, illetve az ott dolgozó orvosok és szülésznők szemlélete és a gyakorlata.

Otthonszülés esetén a pár általában vagy egy konkrét bábát kér fel, s a várandósgondozás során találkozik, beszélget a második bábával és a helyetteseikkel is (otthonszülésnél ugyanis két bábának kell az anya mellett lennie), vagy az adott bábapraxisal köt szerződést, megismerkedik az ott dolgozó bábákkal, a szülésnél pedig az éppen elérhető vagy „ügyeletben levő” két baba lesz jelen. Otthonszülés esetén annyi kísérő lehet az anya mellett, amennyit csak szeretne.

Apaként...

Apaként **nem csupán az anya kísérlője** vagy, hanem szülőtárs és születő apa. Te is „születsz”: férfiból apává (apából többgyermekes apává). Te is be fogsz vonódni a szülés hangulatába, érzelmi atmoszférájába, ezért **nem elvárható tőled, hogy testőrként funkcionálj.**

Jó tisztázni magadban, és a pároddal is, hogy:

- milyen értékek, preferenciák, kimondott és ki nem mondott motivációk, elvárások vezérelnek a szülés helyszíné, a szülésnél való jelenlét, és más fontos kérdések kapcsán,
- van-e ütközés a párod és a te elképzeléseid között,
- feloldható-e az ellentmondás; ha igen, hogyan, ha nem, mi a megoldás.

*A szülőszobában
nem kísérlő vagy,
hanem a gyermek egyik szülője.
Tőled sem várható
el, hogy testőrként
funkcionálj.*

Fontos, hogy **te is komfortosnak érezd a szülőszobai jelenlétedet**, az ottani „feladataidat”. Ha nem szívesen mész be a szülésre, ne tedd meg csak a párod kedvéért, mert lehet, hogy az ezzel járó feszültség, idegenkedés, félelem többet árt a szülés folyamatának, mint amennyit használ maga a jelen levés. Beszéljeteztek erről is!

„Leginkább arra vágytam, hogy a lehető legtermészetesebb, ugyanakkor a legbiztonságosabb élmény legyen. És hogy jelen lehessen én is.” (Miki)

A szülésnél általában **nincs helye a gyors megoldásra törekvő férfi energiának**, ezért fontos, hogy ne akard „megoldani” a szülést, megszüntetni „a szenvedést”. Akár ijesztő is lehet számotokra, amikor tudatosul bennetek, hogy a szülés olyan helyzet, amiből a párod nem tud

csakúgy kilépni, nem „gondolhatja meg magát”: a szülésnek végig kell folynia a maga medrében. Minden egyes méhösszehúzódnak megvan a maga ideje és szerepe. Valakinél rövidebb idő, valakinél hosszabb, amíg az anya és a baba teste és pszichéje végighalad az úton, majd készen áll arra, hogy a magzat a világba bocsájtódjék.

Ki a dűla?

A dűla általában képzett szűlés körűli szakember, habár annak, hogy valaki dűlaként mellettetek legyen a szűlésnél, nem feltétele, hogy rendelkezzen képesítéssel, hiszen a dűlai szűléstámogatás **lényege a folyamatos**, információs, érzelmi és fizikai **támaszt nyűjtó, elfogadó jelenlét**.

A dűla nemcsak az anya, hanem **a szűlőpár támogatója**. Az alábbiakban tud segíteni a párnak:

- igény esetén a **várandósság alatt** segít felkészűlni a hüvelyi szűlésre, illetve a császármeteszésre, valamint a gyermekágyas időszakra (a szűlés utáni életmódra, a baba táplálására, gondozására stb.),
- igény esetén segít a **gyermekágy idején** is (vannak külön gyermekágyas dűlák is),
- **a szűlés során** tájékoztat, fizikai, lelki-érzelmi támogatást nyűjt, gyógyszermentes fájdalomcsillapító módszereket alkalmaz (pl. melegvizes-illóolajas borogatás, homeopátiás szerek, masszírozás),
- a vajűdás és a szűlés alatt **végig az anya, illetve a pár mellett van** (akár már az otthonotokban, majd a kórházban is),
- a várandósság és a szűlés ideje alatt információval, érzelmi támogatással **segít az anyának, hogy meghozza a számára fontos döntéseket, de nem dönt** az anya, illetve a pár helyett,
- **közvetítheti** az egészségűgyi személyzet felé az anya kívánságait, de nem az anya képviselőjeként lép fel; így például jelezheti az anyának, ha fontos döntési helyzet adódik, megkérdezheti tőle, hogy elegendő információt kapott-e, érti-e, mit javasol az orvos, szűlésznő, esetleg jelezheti az orvosnak, hogy tudomása szerint a nő nem szeretne pl.