

## Hogyan szüljek? - Alternatív választások

Mindannyiunk célja, hogy a szülés ne szorongást okozó, lelki traumákkal járó élmény legyen, hanem a biztonság érzésével várt ünnepi esemény. Ahol az anya nem a megfélemlített páciens szerepében van, hanem aktív résztvevő. Főszereplő.

Elgondolkodtató kérdés, hogy mit jelent az alternatív szülés. Választást, hogy otthon vagy kórházban? Vagy a szülési módok, pózok, lehetőségek jelentik az alternatívát?

Nagyon sok nő úgy éli meg a szülést, mint hatalmas lelki terhet, amellett, hogy sok szenvedést, fájdalmat is el kellett viselniük. Néha annyira nyomasztó az élmény, hogy emiatt ódzkodnak az új terhességtől, bár eleinte több gyereket terveztek. Az élet a szülés után sem lesz könnyebb, hiszen a nagyvárosi életet választó fiatal anyák fizikailag és érzelmileg magukra maradnak. Az anyaság ugyanis nem jön "egyből", tévhit, hogy az anyai ösztön a szülés után előnti a kismamákat.

Bede Zsuzsa pszichológus-szexológus szerint a szakemberek nem is használják az ösztön szót, hanem motivációról beszélnek.

- Ösztönről akkor beszélhetünk, ha van egy kulcsinger, és arra mindig jön a válasz. Ez a természet rendje. Az állatoknál ez még működik, például a kutya, ha maradt csont a tányérján (itt ez a kulcsinger), akkor azt elássa (ez pedig a válasz). Még akkor is, ha lakótelepi lakásban van, és csak a földet kaparja, mert ez szimplán biológia.

Az embereknél ez már nem így működik, az anyai vagy a szexuális ösztön nem ilyen könnyen kiváltható. Sőt, már az emberszabású majmokban megfigyelték, hogy ha a kismajmot elszakítják az anyjától, később képtelen lesz anyává válni. Hiába van ösztöne, nincs mintája. Tévhit, hogy az anyaságnak hormonális alapjai vannak. Természetes, hogy a nő hormonháztartása megváltozik, ezért is képes teherbe esni, szülni, szoptatni, de ez még kevés ahhoz, hogy fel is nevelje a gyermekét. Az anyaság tanult dolog, amit alapvetően az határoz meg, hogy milyen mintát láttunk magunk körül.

Nem csak az otthon szülés

Az első lépcső az anyasághoz a várandósság és a szülés. És elindult már valami itthon is, hiszen egyre gyakoribbak a szülésre felkészítő kurzusok, az apás szülések, a "rooming in", a szülési utáni azonnali magzati testkontaktus megvalósítása, és jó néhány kórház büszkélkedhet már a bababarát minősítéssel. Mindegyiknek az a célja, hogy megkönnyítse a szülés körülményeit és a szülés zökkenőmentes lebonyolítását.

Merev álláspont szerint alapvetően két alternatíva létezik: otthon vagy kórházban szülni. Ez azonban csak a szülés helyszínére vonatkozik, számos más módszerrel is változtatni tudunk a régi "hanyatt fekvős" módszereken.

Míg Magyarországon csupán két választás van a helyszínt illetően, Nyugaton már több helyen található születésházak, amelyek ötvözik a kórházi és az otthon szülés előnyeit. Szülés előtt a család bevonul a komfortosan kialakított lakásba, és a modern szülészeti ellátás előnyeit, biztonságát élvezve az otthonihoz hasonló környezetben történik a szülés. Annyi különbséggel, hogy mindez a kórház területén zajlik, és bárminemű komplikáció esetén az orvosok azonnal közbe tudnak avatkozni.

A szülés módja szerint azonban sokkal több alternatíva létezik. A valódi kérdés az, hogy kínál-e a szülészeti ellátórendszer elegendő számú választási lehetőséget ahhoz, hogy a várandós nők úgy élhessék át a szülést, hogy az örökre megmaradó, pozitív élmény legyen.

### Hogyan?

Sok helyen már az is alternatívának számít, ha a szülőnőt nem korlátozzák a mozgásában, hanem szabadon sétálhat, nyugodtan ihat folyadékot. Maga a szülési pozíció már több helyen nem választás kérdése.

A hagyományos szemlélet nem véletlenül szavaz a hanyatt fekvésre, mert ez a pozíció fizikailag és lélektanilag egyaránt hozzájárul ahhoz, hogy a szülőnő passzívva és kiszolgáltatottá váljon, így a kontroll teljes egészében az orvos kezébe kerül (akinek egy hanyatt fekvő beteggel szemben könnyebb is a dolga). Pedig a függőleges testhelyzetben - ülés, térdelés, guggolás, állás - a gravitáció egyértelműen segít a magzatnak, és az anya cselekvési szabadsága is lényegesen nagyobb.

A magzatot a megszületésre a méhizom összehúzódása kényszeríti. A kismama, ha abszolút nem is nyomna, a méhizom-összehúzódás ereje akkor is kinyomná a szülőcsatornán keresztül az újszülöttet. Az anyai hasprés csak besegít ebbe a folyamatba, kicsit meggyorsíthatja a szülést. Azonban a méhizomzat is könnyebben betölti funkcióját, ha nem a gravitáció ellen, hanem a gravitációval együtt kell dolgoznia. A vertikális (függőleges) pózban való szülésnek minden magyarázata megvan fizikailag és biológiailag is. Az a legjobb, ha a nő maga választja ki - és ha meghagyják neki a választás szabadságát, magától megtalálja - a neki megfelelő pózt, akár a szülőszéket, ha úgy kívánja.

### Vízben?

A meleg víz lazít, és emiatt hatékonyan csillapítja a fájdalmat, másrészt a felhajtóerő révén könnyíti nemcsak a testhelyzet fenntartását, de megváltoztatását is. Magyarországon nagyon ritka a vízben szülés, holott nincs több kockázat, komplikáció, mint a "szárazföldinél".

A németországi Bensbergben, a Vinzenz Pallotti Kórházban 1982 óta vezetnek statisztikát a vízben szülésekről. Az eddig kb. háromezer esetből egyszer sem fordult elő, hogy higiéniai hiányosságok következtében akár az anya, akár a magzat károsodott volna. A gyerekek nem fulladhatnak meg, és nem növekszik sem fertőzések, sem a keringési zavarok, sem a vérzési szövődmények száma. A vízben szülésnél kevesebb fájdalomcsillapításra van szükség, és a gátmetszések aránya is felére csökken. Gátsérülés a vízben szülések 50 százalékánál fordul elő.

Fontos tudni, hogy vízben szülésre csak szövődménymentes várandósság esetén kerülhet sor. Csak olyan szülőkádban lehetne szülni, ahol tökéletesek a higiéniai körülmények, és erre a magyar kórházak még nincsenek felkészülve. Egyedül a vajúdas megoldott.

## Aromaterápia

Az illóolajok gyógyító, lazító hatása régóta ismert. A várandósságnál, szülésnél is használhatók, hiszen kedvező hatással lehetnek a folyamatra.

A terhességnél jelentkező hát- és lábfájások mérséklésére ajánlható a boróka, az eukaliptusz, a grépfrút, a rozsmaring és a borsosmenta olaja, enyhe masszírozás vagy frissítő fürdő formájában.

A szülés előtti szorongás és a szülés utáni depresszió megszüntetésére használható például a levendula-, a rózs- vagy a narancsvirágolaj.

A szüléskor jelentkező fájások mérséklésére alkalmas például a muskotályzsálya és a kamilla illóolaja.

A szülés után végzett aromaterápiás masszázsok kedvező hatással lehetnek az anyák mentális és fizikai állapotára, és egyben a jó baba-mama kapcsolat

kialakítását is segíthetik. Még arra is felfigyeltek, hogy a koraszülött, kis súlyú csecsemők aromaterápiás készítményekkel történő masszírozása felgyorsíthatja az újszülöttek növekedését, és ennek eredményeként csökkenhet a kórházban tartás ideje (e célra 0,2-0,3 százalékos koncentrációban alkalmazható például a levendula, a narancsvirág, a kamilla vagy a római kamilla illóolaja).

A gátseb környékének ápolására ajánlható a levendula-, mirha-, narancsvirág-, rózsa-, grépfrút-, mandarin-, narancs-, rómaikamilla- és cickafarkolaj, mégpedig szappanok és tusfürdők hatóanyagaként. A szoptatáskor jelentkező mellbimbórepedés ápolására például a körömvirág olajos kivonata (körömvirágolaj) használható úgy, hogy 0,5-1,5 százaléknyi mennyiségben levendula- és rómaikamilla-olaj keverékét adjuk hozzá.

Kivel?

Nemcsak érzelmi többletet ad a szülésnél, ha a nő nincs egyedül, és a párja, családtagja, dúla is ott lehet mellette, hanem magát a folyamatot is megkönnyíti: rövidebb lesz a szülés időtartama, kevesebb a komplikáció, kisebb az átélt fájdalom. Ez azonban csak akkor válik hasznossá, ha a várandós anya tényleg segítőkész éli meg párja jelenlétét. Hogy ez így alakulhasson, alapvetően két tényező befolyásolja. Az apás szülés közös döntésük legyen, és az apa szerepe valóban az lehessen a szülés során, ami a szülőnő igényeit szolgálja. Ehhez nagymértékben hozzájárul, hogy mit engednek meg kettőjüknek a kórházban.

Ma már itthon is egyértelműen támogatják az apás szülést, és az sem számít egyedi esetnek, ha valaki dülát kér maga mellé. A dúla görög eredetű szó, jelentése: szolgálatban. Ezen asszonytársi segítőt értenek, olyan valakit, aki már szült, és jelen van más asszonyok szülésénél, bármilyen - érzelmi, fizikai vagy technikai - segítséget megad, amelyet a szülőnő kér. Dúla tulajdonképpen lehet bárki, akinek fontos, hogy a szülés felemelő, szép élmény legyen, és akinek a jelenlétét a szülőnő elfogadja. És ugyanígy lehet dúlaszerében az orvos is, aki vallja, hogy a normál szülést nem vezetni, hanem kísérni kell.

Az alternatív szülési módok - legyen szó otthon szülésről, szabadon megválasztott szülési pózról, düláról vagy apás szülésről - mind azt a célt szolgálják, hogy a szülésről ne a fájdalom, szenvedés, kiszolgáltatottság érzése maradjon meg, hanem a pillanat, amelyre olyan régóta készült mind az anya, mind az apa. Hiszen mi ez, ha nem ünnep? Megszületett szerelmük gyümölcse.

Nők Lapja Cafe