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 résztvevõ. Fõszereplõ.

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

Nagyon sok nõ 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 terhességtõl, 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 „egybõl", tévhit, hogy az anyai ösztön a szülés után elönti a kismamákat.

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

- Ösztönrõl akkor beszélhetünk, ha van egy kulcsinger, és arra mindig jön a válasz. Ez a természet rendje. Az állatoknál ez még mûködik, 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 mûködik, az anyai vagy a szexuális ösztön nem ilyen könnyen kiváltható. Sõt, már az emberszabású majmoknál megfigyelték, hogy ha a kismajmot elszakítják az anyjától, késõbb képtelen lesz anyává válni. Hiába van ösztöne, nincs mintája. Tévhit, hogy az anyaságnak hormonális alapjai vannak. Természetes, hogy a nõ hormonháztartása megváltozik, ezért is képes teherbe esni, szülni, szoptatni, de ez még kevés ahhoz, hogy fel is nevelje a gyerekét. Az anyaság tanult dolog, amit alapvetõen az határoz meg, hogy milyen mintát láttunk magunk körül.

Nem csak az otthon szülés

Az elsõ lépcsõ az anyasághoz a várandósság és a szülés. És elindult már valami itthon is, hiszen egyre gyakoribbak a szülésre felkészítõ kurzusok, az apás szülések, a „rooming in", a szülési utáni azonnali magzati testkontaktus megvalósítása, és jó néhány kórház büszkélkedhet már a bababarát minõsítéssel. Mindegyiknek az a célja, hogy megkönnyítse a szülés körülményeit és a szülés zökkenõmentes lebonyolítását.

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

Míg Magyarországon csupán két választás van a helyszínt illetõen, Nyugaton már több helyen találhatók születésházak, amelyek ötvözik a kórházi és az otthon szülés elõnyeit. Szülés elõtt a család bevonul a komfortosan kialakított lakásba, és a modern szülészeti ellátás elõnyeit, biztonságát élvezve az otthonihoz hasonló környezetben történik a szülés. Annyi különbséggel, hogy mindez a kórház területén zajlik, és bárminemû 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 elegendõ számú választási lehetõséget ahhoz, hogy a várandós nõk úgy élhessék át a szülést, hogy az örökre megmaradó, pozitív élmény legyen.

Hogyan?

Sok helyen már az is alternatívának számít, ha a szülõnõt 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 szülõnõ passzívvá és kiszolgáltatottá váljon, így a kontroll teljes egészében az orvos kezébe kerül (akinek egy hanyatt fekvõ beteggel szemben könnyebb is a dolga). Pedig a függõleges testhelyzetben - ülés, térdelés, guggolás, állás - a gravitáció egyértelmûen 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 szülõcsatornán 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 (függõleges) pózban való szülésnek minden magyarázata megvan fizikailag és biológiailag is. Az a legjobb, ha a nõ maga választja ki - és ha meghagyják neki a választás szabadságát, magától megtalálja - a neki megfelelõ pózt, akár a szülõszéket, ha úgy kívánja.

Vízben?

A meleg víz lazít, és emiatt hatékonyan csillapítja a fájdalmat, másrészt a felhajtóerõ 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 szülésekrõl. Az eddig kb. háromezer esetbõl egyszer sem fordult elõ, hogy higiéniai hiányosságok következtében akár az anya, akár a magzat károsodott volna. A gyerekek nem fulladhatnak meg, és nem növekszik sem fertõzések, sem a keringési zavarok, sem a vérzési szövõdmények száma. A vízben szüléseknél kevesebb fájdalomcsillapításra van szükség, és a gátmetszések aránya is felére csökken. Gátsérülés a vízben szülések 50 százalékánál fordul elõ.

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

Aromaterápia

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

A terhességnél jelentkezõ hát- és lábfájások mérséklésére ajánlható a boróka, az eukaliptusz, a grépfrút, a rozmaring és a borsosmenta olaja, enyhe masszírozás vagy frissítõ fürdõ formájában.

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

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

A szülés után végzett aromaterápiás masszázsok kedvezõ 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 csecsemõk aromaterápiás készítményekkel történõ 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 tusfürdõk hatóanyagaként. A szoptatáskor jelentkezõ 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 nõ nincs egyedül, és a párja, családtagja, dúla is ott lehet mellette, hanem magát a folyamatot is megkönnyíti: rövidebb lesz a szülés idõtartama, kevesebb a komplikáció, kisebb az átélt fájdalom. Ez azonban csak akkor válik hasznossá, ha a várandós anya tényleg segítõnek éli meg párja jelenlétét. Hogy ez így alakulhasson, alapvetõen két tényezõ befolyásolja. Az apás szülés közös döntésük legyen, és az apa szerepe valóban az lehessen a szülés során, ami a szülõnõ igényeit szolgálja. Ehhez nagymértékben hozzájárul, hogy mit engednek meg kettõjüknek a kórházban.

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

Az alternatív szülési módok - legyen szó otthon szülésrõl, szabadon megválasztott szülési pózról, dúláról vagy apás szülésrõl - mind azt a célt szolgálják, hogy a szülésrõl 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.

Nõk Lapja Cafe