A Belügyminisztérium egészségügyi szakmai irányelve a családközpontú alapelvekre épülő szülészeti és újszülöttellátásról (2025)

és

Pozitív szuggesztiós megerősítések az édesanyáknak

Készítette: Puskás Anikó és Recsetár-Maioli Kinga

az ELTE Perinatális Szaktanácsadó szak „Kommunikáció" kurzusa keretén belül készült anyag

Ajánlás 1

A várandósság alatt az ellátóknak törekedniük kell az esetlegesen jelentkező szorongás, illetve stressz csökkentésére. Amennyiben az anya pszichés állapota megkívánja, úgy pszichológus segítségét is érdemes felajánlani számára.

Megerősítés:

A várandósság idején minden érzésnek helye van, még az aggodalomnak és bizonytalanságnak is, hiszen tudod, hogy a tested és a lelked mély változásokon megy keresztül, és minden változás része az útnak. Megengeded magadnak a gondoskodást, akár szakértői támogatás formájában is. Képes vagy felismerni, ha jól jönne egy segítő kéz, és nyitott vagy arra is, hogy elfogadd. Minden lépéssel közelebb kerülsz a belső egyensúlyodhoz.

Ajánlás 2

A szüléshez szükséges erőnlét fenntartásához rendszeres testmozgás a várandósság alatt is javasolt. Ennek elsajátítása és gyakorlása érdekében a várandósoknak ajánlott gyógytornász segítségét igénybe venniük.

Megerősítés:

A tested napról napra felkészül a szülésre. Már most is tapasztalod, hogy a mozgás támogatja az erőnlétedet, és segít abban, hogy kapcsolatban maradj önmagaddal és a kisbabáddal. Képes vagy érzékelni a tested jelzéseit, tudod, mikor elég. És bátran kérsz segítséget, amikor szükséged van rá, akár egy gyógytornásztól is.

Ajánlás 3

A várandósság, majd a vajúdás és szülés időszakában is biztosítani kell azt a lehetőséget, hogy az anya mellett egy, a számára fontos kísérő folyamatosan jelen lehessen.

Megerősítés:

A szülésed során végig ott lehet veled az a személy, aki számodra biztonságot és nyugalmat jelent. Jogod van ahhoz, hogy ne legyél egyedül. Megengedheted magadnak, hogy körülvedd magad olyan támogató

jelenléttel, amely erősít és emlékeztet arra, hogy képes vagy szülni. Melletted áll valaki, aki veled együtt lélegzik, veled együtt van jelen, úgy, ahogy számodra a leginkább támogató.

Ajánlás 4

A vajúdó kulturális és vallási meggyőződéséből adódó kívánságait az ellátás során lehetőség szerint figyelembe kell venni és tiszteletben kell tartani és erről tájékoztatást kell adni a várandósnak.

Megerősítés

Jogod van önmagadként jelen lenni a szülésedben. A hited, a hagyományaid, a belső meggyőződésed, mind részei annak, aki vagy. A szülésed terében mindez helyet kaphat. Megengedheted magadnak, hogy kérd, amire szükséged van és megérdemled, hogy ezt tisztelettel figyelembe vegyék. A szülésed lehet olyan, amilyen te vagy: egyedi, méltó, tisztelt és szabad.

Ajánlás 5

A várandósgondozás során a gondozásért felelős személy (az orvos és/vagy a szülésznő), illetve a védőnő részletesen tájékoztassa a várandóst arról, hogy a szülés helyszínét illetően milyen lehetőségek közül választhat, és támogassa a várandóst a választásában.

Megerősítés:

Lehet, hogy a választási lehetőségek szűkösek, de a döntés joga mégis benned van. Abban, hogy információt kérsz, kérdéseket teszel fel, és tudatosan választasz a rendelkezésre álló lehetőségek közül. Akkor is képviselheted önmagad, ha a rendszer korlátokat szab. Jogod van tudni, mire számíthatsz, és jogod van támogatást kérni abban, hogy a szülésed a lehető legjobban szolgáljon téged. A valódi biztonságot nem csak a hely adja, hanem az, ahogyan jelen vagy, ahogyan figyelsz magadra, és ahogyan döntéseket hozol.

Ajánlás 6

Az anya szülészeti ellátásának része a várandósgondozás során történő szülésfelkészítés és részletes tájékoztatás.

Megerősítés:

Ahogy egyre többet megtudsz a szülés folyamatáról, természetes módon erősödik benned a vágy, hogy megértsd, mi történik veled. Kérdezni biztonságos. Akkor is, ha más siet. Akkor is, ha nem mindenki figyel rád azonnal. Tudod, hogy képes vagy lassítani, megállni, és azt mondani: „szeretném érteni." Minden kérdésed közelebb visz ahhoz, hogy jelen tudj lenni a saját szülésedben, nem más elvárásai, hanem a saját belső ritmusod szerint.

Ajánlás 7

A szülőnő által készített szülési tervet, illetve a várandós szülésre vonatkozó elképzeléseit, kívánságait a szülésnél segítő szakszemélyzet fogadja megértéssel.

Megerősítés:

Ahogy közeledsz a szüléshez, egyre tisztábban látod, mi az, ami számodra fontos. A gondolataid, az elképzeléseid, a kívánságaid értékesek, amiket tervbe foglalhatsz. Nem azért, mert mindig pontosan úgy történik majd minden, hanem mert segítenek kapcsolódni ahhoz, amit te tartasz lényegesnek. Meg tudod osztani ezeket másokkal is. Tisztán, nyugodtan, nyitottan. És közben megtartod magadnak azt a rugalmasságot is, amire a szülésben igazán szükség van.

Ajánlás 8

A családközpontú szülészeti ellátás egyik alapja a szülés természetes lefolyásának támogatása. A szülészeti ellátás során ezért a lehető legteljesebb mértékben figyelembe kell venni az alábbi, evidenciák alapján összeállított kritériumrendszert, hogy a szülés a lehető legkevesebb beavatkozás mellett menjen végbe.

Megerősítés:

A tested tudja, hogyan szül. A szülés nem egy orvosi esemény, hanem egy testi-lelki folyamat, amit évezredeken át hordoztak a nők önmagukban. Bízol abban, hogy a szülés lehetséges beavatkozás nélkül is. És ha valami mégis történik, te ott vagy, jelen vagy, érzed, hogy dönthetsz, választhatsz, és kérdezhetsz. Mert te nem passzív szereplő vagy, hanem a szülésed főszereplője.

Ajánlás 9

A magzat medencevégű hosszfekvése esetében – ha egyéb ellenjavallata a hüvelyi szülésnek nincs – fel kell ajánlani a várandósnak a külső magzatfordítás lehetőségét. Hazánkban egyre több helyen elérhető az állami ellátásban is a külső fordítás, mely szakavatott kézben biztonságos beavatkozás, és hozzájárulhat a császármetszések gyakoriságának csökkentéséhez.

Megerősítés:

Bízol abban, hogy a kisbabád és a tested együtt dolgoznak, még akkor is, ha a baba most másként helyezkedik el. Képes vagy nyugodtan, kíváncsian végiggondolni a lehetőségeket. A külső fordítás lehet egy lehetőség és te tudsz kérdezni, mérlegelni, érezni, hogy mi esik jól. Bármilyen irányba is halad a folyamat, benned van a rugalmasság. Nem a helyzet határoz meg téged, hanem az, ahogyan benne vagy.

Ajánlás 10

A szülés spontán megindulásának támogatása a betöltött 41. hét előtt javasolt, de alacsony kockázatú várandósság esetén, szoros prenatális ellenőrzés (NST, ultrahang-áramlásvizsgálatok) mellett a terminus túllépése a 41. hét+6 napig megengedhető.

Megerősítés:

A kisbabád érkezik. Nyugodtan figyelsz, bízol a jelekben, és nyitott maradsz minden szükséges ellenőrzésre anélkül, hogy a határidők nyomása elvenné a belső nyugalmadat. Tudod, hogy az idő nem ellenség. Minden nap, amit a tested és babád még kér, része az érésnek, a készülésnek.

Ajánlás 11

Élettani szülési folyamat során a szabad mozgás, testhelyzet választás lehetőségének biztosítása a vajúdás alatt javasolt.

Megerősítés:

Ahogy a vajúdás megindul, a tested mozdulni akar és te hagyod, hogy vezessen. Szabadon keresed azt a testhelyzetet, ami épp jólesik. Állni, ringani, támaszkodni, térdelni… nincs helyes vagy helytelen, csak az, ami most segít. A mozgásod nem véletlen, a tested bölcsen irányítja a babádat, és te követed ezt a belső ritmust. Nem kérsz engedélyt, egyszerűen csak figyelsz, és bízol benne, amit érzel. A mozgásod része a szülésed erejének.

Ajánlás 12

Az orvosi szempontból nem szükségszerű, azaz nem az adott eset alapján szükségesnek ítélt beavatkozások (például intravénás infúzió adása, evés és ivás tiltása, a magzati szívműködés folyamatos ellenőrzése, epidurális érzéstelenítés, gyógyszeres fájáserősítés, gátmetszés) kerülése javasolt, ugyanis ezek olyan beavatkozási kaszkádot indíthatnak el, ami emeli a császármetszés előfordulásának valószínűségét).

Megerősítés:

A tested tudja, hogyan szül. Nem kell irányítani, csak kísérni. Ha minden rendben van, nincs szükség beavatkozásra. Képes vagy kapcsolódni önmagadhoz, figyelni, kérdezni, és megérteni, mi történik. Nyitott vagy, de nem sodródó. És ha valamikor mégis beavatkozás történik, mert az a legjobb választás abban a pillanatban, akkor is tudod: a tested képes visszatalálni a saját ritmusához. Nem veszti el az útját. A szülésed nem törik meg, csak más irányt vesz, amiben továbbra is érezheted a belső erőd.

Ajánlás 13

A szülés második fázisában a spontán induló tolófájások megindulásának kivárása, valamint ebben a szakaszban is a szabad testhelyzet megválasztása javasolt, amennyiben az ellátónak megfelelő tudása és gyakorlata van a különböző testhelyzetekben zajló szülés kísérésére, vezetésére.

Megerősítés:

A tested pontosan tudja, mikor jött el az idő a születésre. A tolófájások nem utasításra indulnak, hanem belülről érkeznek, amikor minden kész. És te érzed ezt. Figyelsz, nem sietsz, mert nincs hová sietni. Ahogy közeledsz a szülés második szakaszához, bízol a tested ütemében. Képes vagy kivárni a saját ritmusodat, és megtalálni azt a testhelyzetet, ami segít neked és a kisbabádnak. Akkor is, ha mások máshoz szoktak.

Ajánlás 14

A vajúdás és szülés idején a folyamatos támogató jelenlét előnyös, de kerüljük a felesleges személyi jelenlétet. Azokban az intézetekben, ahol oktatás zajlik, ezt jelezzük a szülés előtt és a vajúdás alatt is, és törekedjünk elérni, hogy az anya legalább egy oktatás alatt álló személy jelenlétét fogadja el.

Megerősítés:

A szülésed során azok vesznek körül, akik biztonságot és nyugalmat adnak. Érzed, kinek a jelenléte támogat és ha valami megzavar, tudod, hogy jelezhetsz. Nem kell mindent elfogadnod. Megvédheted a belső tered, mert ez is a szülésed része. Most te vagy a fontos és minden körülmény ehhez igazodhat.

Ajánlás 15

Ajánlott arra törekedni, hogy a szülőszobában rendelkezésre álljanak a vajúdást megkönnyítő eszközök és módszerek (például bordásfal, labda, kád, zuhanyozó, megnyugtató zene lehetősége, kellemes családias környezet, aroma diffúzor).

Megerősítés:

Jól tudod, mire van szükséged. Mozogsz, pihensz, kérsz, ahogy jól esik. A környezeted támogat, és az eszközök hozzásegítenek ahhoz, hogy könnyebben haladj. De nem az eszközök határoznak meg, te vezeted a szülésed. Minden, amit használsz, csak támogat abban, amit a tested magától is tud.

Ajánlás 16

Az élettanitól eltérő vajúdás esetén meg kell tenni a szükséges lépéseket azok korrigálására. Élettani vajúdás esetén azonban beavatkozásra nincs szükség.

Megerősítés:

Amíg a folyamat halad, csak figyelsz és jelen vagy. Ha változás történik, tudod: a támogatás közel van. Nem kell mindent előre tudnod, elég, ha kapcsolódsz önmagadhoz. A tested és a környezeted együttműködik veled, amikor igazán szükséges.

Ajánlás 17

Hüvelyi vizsgálatot a vajúdás alatt csak a szükséges gyakorisággal ajánlott végezni a szülés dinamikájának megfelelően.

Megerősítés:

A tested jelzi, hol tart a folyamat. Nemcsak számokban és centiméterekben lehet mérni a szülést, hanem érzésekben, hullámzásban, belső mozgásban. Ha vizsgálatra van szükség, képes vagy jelen lenni benne, és tudni, hogy dönthetsz.

Ajánlás 18

A várandós kórházi felvételére lehetőleg csak megindult szülés esetén kerüljön sor, amennyiben élettanitól való eltérést nem tapasztalunk.

Megerősítés:

Nem kell sietned. A szülés kezdetét nem mások határozzák meg, hanem az, amit a tested jelez. Figyelsz magadra, követed a változásokat. Nyugodtan maradhatsz ott, ahol jól érzed magad. Meg tudod

különböztetni a korai jeleket a valódi indulástól. Tudod, mikor jött el az idő, hogy elindulj a szülésed helyszínére és akkor készen is állsz rá.

Ajánlás 19

Javasolt a személyre szabott ellátás a szülőszobán, melynek része, hogy lehetőleg ugyanaz a szülésznő gondoskodik az anyáról a szülés teljes ideje alatt. Ez a feltétel azonban az egyes ellátóknál a rendelkezésre álló munkaerő függvényében, illetve a munkabeosztás figyelembevétele mellett oldható meg, esetleg teljes mértékben jelenleg nem valósulhat meg, ugyanakkor ajánlott törekedni az egy szülő nő – egy szülésznő ellátási rendszer megvalósítására.

Megerősítés:

Lehet, hogy a szülés során több emberrel is találkozol, jönnek és mennek. De a legfontosabbak végig veled maradnak. A kisbabád ott van veled, minden pillanatban. És az a személy, akit te választottál kísérődnek, melletted van, amikor kéred. Ebben a változó környezetben is tudod, mi az, ami állandó: a kapcsolat köztetek. Ez adja a belső erőt.

Ajánlás 20

A szülőnőnek a vajúdás alatt megfelelő táplálékra és folyadékra van szüksége, ezért a gyors energiát biztosító, de a gyomorból gyorsan kiürülő táplálékok és folyadékok fogyasztása megengedhető.

Megerősítés:

A vajúdás során a tested dolgozik és közben figyel rád. Te is figyelsz rá. Ha szomjas vagy, iszol. Ha jól esne egy falat, engeded. Nem kell megtagadnod a szükségleteidet, a tested tudja, mire van szüksége, és te válaszolsz rá.

Ajánlás 21

A szülés alatti fájdalomcsillapítás során előnyben kell részesíteni a nem-gyógyszeres, így mellékhatások nélkül alkalmazható fájdalomcsillapítási lehetőségeket, figyelembe véve azt, hogy az az anya számára a lehető leghatékonyabb megoldás legyen. Ugyanakkor elérhetővé és választhatóvá kell tenni a farmakológiai fájdalomcsillapítási módszereket is a vajúdó számára.

Megerősítés:

A fájdalom nem ellenség, része a szülés erejének. Minden összehúzódásban ott az erő, ami előre visz. Megtanultad, hogyan mozdulj vele együtt, hogyan használd a légzésedet, a mozgásod, a figyelmed. Ha valami segít, egy szó, egy érintés, a víz vagy a csend, használod. És ha úgy érzed, szükséged van gyógyszeres támogatásra is, választhatsz nyugodtan, tudatosan.

Ajánlás 22

A vajúdási testhelyzetet az anya határozza meg, amelyet a szülést segítő szakemberek javaslatai és a lehetőségek alapján érdemes változtatni.

Megerősítés:

Te döntöd el, hogyan mozogsz. A tested jelzi, mire van szüksége és te figyelsz rá, mi a legkomfortosabb. Ha jól esik változtatni, megteszed. Hallgatsz a saját érzeteidre, és nyitott vagy a segítő javaslatokra is. Nincs egyetlen helyes testhelyzet, csak az, ami most segít. És ezt te érzed a legjobban.

Ajánlás 23

A vajúdás előrehaladása során a magzatburok állapotának, a méhkontrakciók jellemzőinek, a méhszáj állapotának, az elölfekvő magzati rész helyzetének, a magzati szívfrekvenciának, és ezen túl az anya érzelmi és pszichés állapotának változásait kell figyelemmel kísérni.

Megerősítés:

A szülés nem csak test, hanem lélek és jelenlét is. A tested dolgozik, és közben az érzéseid is változnak. Mások is figyelnek rád, nem csak az adatokra, hanem arra is, hogyan vagy. Nem kell elrejtened semmit, az érzéseid is részei a szülésednek. És mindez együtt segíti előre a folyamatot.

Ajánlás 24

Alacsony kockázatú várandós vajúdása esetén a magzati állapot nyomon követésére folyamatos CTG-ellenőrzés nem feltétlenül szükséges, de választható. A tágulási és a kitolási szakban is azzal egyenértékű az intermittáló szívhanghallgatás, de csak abban az esetben, ha annak protokollját pontosan betartjuk és a személyi feltételek is adottak. Ha az intermittáló szívhanghallgatás során rendellenességet észlelünk, akkor ajánlott áttérni a folyamatos CTG-észlelésre. Abban az esetben, ha a CTG-n 20 perces időszak alatt eltérést nem tapasztalunk, visszatérhetünk az intermittáló magzati szívhanghallgatásra.

Megerősítés:

Kapcsolódsz gyermekedhez minden pillanatban, érzed őt belülről is. Nem minden pillanatot kell mérni ahhoz, hogy biztonságban legyetek. Ha szükség van rá, megfigyelnek, és ha minden rendben, visszatérhettek a nyugodtabb ritmushoz. A műszer nem irányít, csak segít másoknak is elhinni azt, amit te már úgyis belülről tudsz. A valódi biztonság nem a kijelzőn van, hanem benned, a kapcsolatban közted és a babád között.

Ajánlás 25

A kitolási szakban is ajánlott nyomon követni az anya általános állapotát, a méhkontrakciók jellemzőit, az elöl fekvő rész helyzetét és a magzat állapotát.

Megerősítés:

Érzed, hogy mi történik benned. Ahogy a babád halad előre és minden egyes hullámban közelebb kerültök egymáshoz, ahogy méhed átöleli őt. Ha valami változik, észreveszed. Tudsz jelezni. Nem vagy kívülálló, te vagy a szülésed középpontja. A figyelem nem korlátoz, hanem támogat, hogy biztonságban és erőben maradhass.

Ajánlás 26

Ajánlott bátorítani a vajúdót, hogy a kitolási szakban is keresse meg a számára legmegfelelőbb testhelyzetet.

Megerősítés:

Ha valami kényelmetlen, megváltoztatod. Ha egy mozdulat segít, megengeded magadnak. A kitolás nem köt le, felszabadít. Keresheted azt a testhelyzetet, ami segít a babádnak, és neked is ad erőt. Nincs egyetlen helyes mód, csak az, ami neked most jó. A tested vezet, és te követed.

Ajánlás 27

A szülés kitolási szakaszának hossza egyénileg változó időtartama azonban lehetőleg ne haladja meg először szülőknél a 2 órát és ismételten szülőknél az 1 órát ugyanis az elhúzódó kitolási szak növeli a chorioamnionitis és a perineális sérülés, valamint az atonia, a nagyobb postpartum vérvesztés kockázatát. Mindaddig nem szükséges beavatkozni, amíg az anya és/vagy a magzat állapota ezt szükségessé nem teszi. Ugyanakkor a kitolási szak hosszát először szülőknél 3 órában és ismételten szülőknél 2 órában is lehet definiálni a helyi protokollokban.

Megerősítés:

A kitolás nem verseny, nem határidő, hanem egy folyamat, ami benned zajlik, a saját tempódban. Lehet, hogy gyors, lehet, hogy lassabb, mindkettő rendben van. Te és a babád jól vagytok, nincs szükség sietségre. Te az itt és mostba engeded bele magad, mélyen, erősen. És ha mégis változik valami, ott a segítség, de a döntés, az érzés, az irány továbbra is benned van.

Ajánlás 28

Amennyiben arra külön orvosi ok nincs, rutinszerűen nem ajánlott irányítani a kitolás menetét, nem ajánlott a hosszan tartó hasprés sem. Ez utóbbi kockázattal járhat, mert magzati hipoxiát okozhat, a medencefenék izmai és a húgyhólyag sérülése nagyobb eséllyel következik be, illetve a nyomás hatékonysága is romlik. Javasolt viszont megengedni, hogy az anya saját ütemében és neki megfelelő módon vajúdjon. A kitolás aktív szakaszában is szükséges biztosítani, hogy az anya válassza meg a neki megfelelő testhelyzetet.

Megerősítés:

Nem kell erőltetni, csak engedni mindent. A kitolás nem irányítás kérdése, hanem együttműködés a testeddel. Hallgatsz rá, érzed az erejét, és mozdulsz vele együtt. Nem nyomod, hagyod kibontakozni. A mozdulat, a légzés, a ritmus jön magától. A baba útja nem erőből, hanem elengedésből születik meg.

Ajánlás 29

A kitolási szakban nem ajánlott hüvelytágítást végezni a gátra és a hüvely hátsó falára gyakorolt nyomással. A gát ellazítását, a magzat megszületését viszont segíthetjük megfelelő illóolajok gát szövetébe történő masszírozásával, annak gátlazító hatását kihasználva.

Megerősítés:

A tested lassan, fokozatosan nyílik, mint egy csodálatos virág. Nincs szükség nyomásra, tágításra, nem kell, hogy kívülről valaki siettesse azt, ami magától is meg tud történni. A gátad enged, ha van tér és bizalom. Ha jól esik, egy finom, meleg érintés, lágy olajjal végzett masszázs segíthet az ellazulásban. A nyílás nem erőből jön, hanem lágyságból. És te képes vagy ebben a lágyságban maradni. A tested nem akadály, hanem kapu.

Ajánlás 30

Gátmetszés végzése rutinszerűen nem ajánlott, szükséges lehet azonban abban az esetben, ha műszeres szülésbefejezésre van szükség, ha vállelakadás esete áll fenn, akkor, ha az anya gátja szokatlanul magas és pozícióváltással sem tágul, vagy magzati distressz miatt a kitolási szak lerövidítése szükségessé válik.

Megerősítés:

És ha úgy alakul, hogy a babád vagy a helyzet miatt szükségessé válik némi extra támogatás, tudod: nem te hibáztál.

Ajánlás 31

Vízben vajúdás és vízben szülés a szövődménymentes vajúdók esetében ajánlott. Hazánkban a vízben történő vajúdás és szülés feltételei egyre több szülészeti intézetben biztosítottak. Azoknak az intézeteknek, amelyek a vízben történő vajúdás és szülés lehetőségét kínálják, saját protokollal és dokumentált gyakorlattal kell rendelkezniük.

Megerősítés:

A víz megtart, ellazít, körülölel. Ha belépsz, nem csak a tested merül el benne, hanem a lelked is, mélyebben befelé fordulhatsz. A víz lágyítja az összehúzódásokat, segíti a mozgást, és támogatja a kitárulást. Ha elérhető, és jól esik, bátran választod és bármikor meg is gondolhatod magad. A tested érzi, mi segít. A víz nem old meg mindent, de segít, hogy közelebb kerülj önmagadhoz és babádhoz.

Ajánlás 32

Az anyának joga van ahhoz, hogy egy általa választott kísérő a műtétes szülésbefejezés esetén is mellette legyen.

Megerősítés:

Bármilyen irányt is vesz a szülésed, nem vagy egyedül. Aki melletted van, végig veled marad, fogja a kezed, a tekintetek találkozik, veled együtt lélegzik. A kapcsolódás nem vész el akkor sem, ha a szülés más irányt vesz. A kísérőd jelenléte erőt ad és te is jelen maradsz, kapcsolódsz, befogadsz.

Ajánlás 33

Császármetszés esetén, még a műtét ideje alatt, 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.

Megerősítés:

Akárhogy is érkezik a kisbabád, a kapcsolat köztetek azonnal meg tud születni. A tested tudja, hogyan fogadja őt, bőrrel, illattal, szívveréssel. Ha rögtön nem tud hozzád kerülni, ott van valaki más, aki meleg testtel és szeretettel tartja őt addig is, amíg te át nem ölelheted. Az aranyóra nem vész el, csak néha kerülőúton talál rátok. És amikor a kisbabád a mellkasodon pihen, minden a helyére kerül: a testetek beszélgetni kezd, és ti együtt vagytok, úgy, ahogy lennetek kell.

Ajánlás 34

Az előzetes császármetszésen átesett várandósok jelentős része hüvelyi szülésbe bocsátható (TOLAC), és a nemzetközi adatok alapján több, mint kétharmaduk hüvelyi úton meg is tud szülni (VBAC). A várandósokat erről ennek megfelelően ajánlott felvilágosítani.

Megerősítés:

A tested csodálatos képességekkel rendelkezik, emlékszik és képes egy új történetet írni. Az előző császármetszés nem zárja ki a természetes szülést. Sok nő szült már így és sokan fognak még. Benned is megvan az erő, a rugalmasság, a bölcsesség. Hallgatsz a testedre, kérdezel, tájékozódsz. És ha úgy érzed, ez az út most lehetséges, akkor nyugodtan elindulhatsz rajta. Ez nem ismétlés, ez újrakezdés. Másképp, de ugyanazzal a szeretettel.

Ajánlás 35

A lepényi szak aktív vezetése csökkenti a postpartum vérzés kockázatát és rövidebbé teszi a lepényi szak időtartamát, így alkalmazása a nemzetközi ajánlásokat is figyelembe véve javasolt. A lepényi szak aktív ellátása úgy történik, hogy a magzati váll, illetve a magzat megszületése után közvetlenül intravénásan vagy im. oxitocint adunk az anyának, korai köldökzsinór-leszorítást és -elvágást (1 perc után, de 5 percen belül) végzünk, és a placenta megszületését pedig annak kontrollált húzásával segítjük elő.

Megerősítés:

A tested tudja, hogyan engedje el azt, ami már nem kell. A méhed a baba érkezése után is tovább dolgozik, és te együtt mozdulsz vele. Még nem kell sietni, még most is nyílás, engedés, áramlás történik. Ha támogatásra van szükség, megkaphatod, de nem veszted el a kapcsolatot a folyamattal. A lezárás éppolyan fontos, mint a kezdet. És a tested ezt is tudja.

Ajánlás 36

Azokban az esetekben, amikor a postpartum vérzés kialakulásának esélye fokozott, a placentáris szakot aktívan kell vezetni, és profilaxisként iv. 1g tranexamsavat javasolt intravénásan beadni. Ha

a lepény 1 órán belül nem született meg, magasabb a súlyos postpartum vérzés, az endometritis és a műtétes beavatkozást igénylő kórállapot kockázata, ezért indokolt azonnal felkészülni azok ellátására.

Megerősítés:

A tested lassan záródni kezd. A méhed, a vérereid, a hormonjaid együtt dolgoznak. Tudják, mikor kell összehúzódni, lezárni, elengedni. Minden sejted emlékszik erre. Ez nem erőfeszítés, hanem természetes lezárás. Benned van a ritmus, ami véget vet a nyitásnak, és elindítja a gyógyulást.

Ajánlás 37

Élettani szülés esetén késleltetett köldökzsinór-ellátás ajánlott. Az újszülöttet a lehető leghamarabb tegyük az anya hasára/mellkasára és közvetlen bőr-bőr kontaktusban takarjuk be, mert már a placentáris szakban ajánlott elősegíteni a kötődés kialakulását és a szoptatás megkezdését. Ezen idő alatt is ajánlott ellenőrizni az anya és újszülött általános állapotát.

Megerősítés:

A kisbabád megérkezik, és ti együtt maradtok köldökzsinórral, bőrrel, szívveréssel összekapcsolva. Nincs sietség. A testetek még beszélget egymással. A meleg takaró, az illatok, a bőröd puhasága máris otthonos neki. Te pedig figyelsz rá és magadra is. A köztetek szövődő kapcsolat már most elkezdődik, mélyen és természetesen. A testetek tudja, mit csinál. Most nem kell semmit csinálni, csak jelen lenni.

Ajánlás 38

A lepény megszületése után ajánlott a bőr-bőr kontaktus folyamatos, megszakítás nélküli fenntartása, így minden – az életjelenségek figyelésén túli – vizsgálatot az „aranyóra" utáni időszakra ajánlott halasztani.

Megerősítés:

Minden, amire most szükség van, itt van: a tested melege, a szíved ritmusa, a lélegzeted mozgása. Nincs sürgetés, nincs tennivaló. Csak ti vagytok. Ebben a térben mélyül el az a biztonság. És te hagyod, hogy megtörténjen, megszakítás nélkül, megzavarás nélkül, szeretetben.

Ajánlás 39

Minden stabil állapotú újszülött számára, aki képes a szopásra (beleértve az alacsony súllyal születetteket is), biztosítani ajánlott az azonnali bőr-bőr kontaktust és a szopás lehetőségét.

Megerősítés:

A kisbabád tudja, hogyan találjon rád. Az előtej illata, a szíved ritmusa vezeti a babádat. Nincs sietség, nincs elvárás, csak ösztönös, lassú közeledés. Ha szopni kezd, a tested válaszol. Minden érintés, minden ízlelés a kapcsolódásotok része. Most tanuljátok egymást és ebben minden apró mozdulat elég.

Ajánlás 40

Az előző ajánlások teljesülésének érdekében minden szolgáltatónak feladata, hogy biztosítsa a szülészeti dolgozók továbbképzését. Az SZTNB „Családközpontú és Bababarát Ellátás" képzési programja minden szempontból megfelel annak a képzési és minőségfejlesztési célnak, amely a szakdolgozók tudását és kompetenciáját növeli, és a támogató kommunikációt szolgálja.

Megerősítés:

Az igazi támogatás nem a rutinból jön, hanem abból, ha értik, mi történik veled. És egyre többen vannak, akik tanulják ezt: hogyan figyeljenek rád, hogyan tiszteljenek, hogyan legyenek melletted úgy, hogy közben hagyjanak önmagadnak lenni.

Ajánlás 41

A születést követő első órában nem ajánlott rutinvizsgálatok és -beavatkozások végzése. Az újszülött mérése, vizsgálata, esetleg fürdetése legkorábban a második órában végzendők el. Ettől csupán akkor térünk el, ha az anya másként kívánja, illetve, ha az anya, vagy az újszülött állapota miatt szükséges valamilyen beavatkozást, vagy korábbi státuszvizsgálatot végezni. Az egészséges újszülött vizsgálata akár 24 óráig is halasztható, az első fürdetés pedig 24 óra utánra is halasztható.

Megerősítés:

A kisbabádnak most nincs szüksége másra, csak rád. A tested, az illatod, a hangod tökéletesen ismerős neki. Minden vizsgálat ráér, minden adat ugyanaz marad később is. Ami most történik, az nem mérhető: kapcsolódás, biztonság, megérkezés. Nem kell bizonyítanod semmit, elég vagy. Pont úgy, ahogy vagy.

Ajánlás 42

Az aranyórák időszaka alatt történő biztonságos újszülött észleléshez – az intézet szülésszámától függően – humán erőforrás (szülésznő, gyermekápolónő) hozzárendelése indokolt a ritkán előforduló, hirtelen, váratlan posztnatális kollapszus (SUPC: sudden unexpected postnatal collapse) lehetősége miatt. Megszületést követően az anya és gyermek bőrkontaktusa során csecsemőápolói/szülésznői felügyelet kötelező. A csecsemőápolói/szülésznői felügyelethez javasolt az észlelőlap (RAPP) és pulzoximéteres monitorizálás.

Megerősítés:

Ez most a ti időtök. Közben halk, figyelmes jelenlét vesz körül benneteket, nem zavar, csak ott van, hogy ha kell, legyen segítség. Nem siettet, nem szakít ki, csak megtart. Te most ismered meg őt, ő meg téged. És mindeközben biztonságban vagytok, együtt, figyelve, békében.

Ajánlás 43

A várandósság, szülés és szülés utáni ellátásnak törekednie kell arra, hogy minél inkább megfeleljen a WHO Szoptatáshoz vezető 10 lépéses kritériumrendszerének.

Megerősítés:

A tested tud táplálni. A kisbabád tud keresni, találni, kapcsolódni. A szoptatás nem tananyag, hanem egymásra hangolódás. És ehhez kapsz segítséget. Nem szabályokat, hanem jelenlétet, türelmet, bátorítást. Minden ízlelés, minden pillanat része a közös tanulásotoknak.

Ajánlás 44

A szülés-születés után az intézetben töltött első napok során ajánlott, hogy az anya és gyermeke 24 órás rooming-in elhelyezést kapjon és az orvosi vizsgálatok idejében is együtt legyenek.

Megerősítés:

Te és a kisbabád együtt voltatok 9 hónapon át és együtt vagytok most is, nappal és éjjel is. Ez nem teher, nem feladat, ez a világ legtermészetesebb állapota. Figyeled őt, ő is figyel rád. Ismeritek egymás hangját, mozdulatát, ritmusát. Akkor is együtt maradtok, amikor más dolgok történnek körülöttetek, vizsgálat, ellátás, pihenés. Mert a biztonság most ebből az együttlétből születik. És te érzed: ez most pontosan így van jól.

Ajánlás 47

Amennyiben otthonszülésből történik intézetbe szállítás, ajánlott, hogy a kórházi személyzet lehetőség szerint biztosítsa a szülést addig kísérő szülésznőnek, hogy továbbra is az anya és apa mellett maradhassanak, ha a pár ezt szeretné. Amennyiben az intézeten kívüli ellátást biztosító szakembernek az adott intézettel szerződése van, úgy abban a minőségében a szülés további menetében részt vehet; amennyiben nincs szerződése, úgy laikus kísérőként lehet jelen a szülésnél.

Megerősítés:

Ha a szülés során új helyszínre kell vonulj, a folyamat nem szakad meg. A test tudja, hogy továbbra is dolgozik, lehet kicsit megpihen, majd ismét erőre kap. Aki eddig kísért már ismer, figyel, jelen van. És ha te szeretnéd, veled maradhat, nem csupán fizikailag, hanem abban a kapcsolódásban, amit együtt építettetek. Az új tér egyben új lehetőség is, a bizalom, amit már megtaláltál, továbbra is megtartható.

Ajánlás 48

A várandósság és a szülés alatti, valamint a szülés utáni egészségügyi ellátást nyújtók tartsák szem előtt az anya és családja emberi méltóságát.

Megerősítés:

Ez a te szülésed, a babád születése. A tested, az érzéseid, a gondolataid most is számítanak. Nem kell megfelelned. Bárki is lép a térbe, tudhatja: most egy ember szül, nem csak egy test. Méltóságodban maradsz akkor is, ha bizonytalan vagy. És tudod: kérhetsz, jelezhetsz, visszavonulhatsz vagy megmutatkozhatsz, ahogy jól esik. Mert ez a te utad. És a legteljesebb tisztelet jár neked és gyermekednek, végig az út során.

Az anyag szabadon felhasználható, megosztható, idézhető teljes egészében vagy részleteiben, kizárólag nem kereskedelmi céllal és az eredeti forrás megjelölésével:

Puskás Anikó és Recsetár-Maioli Kinga

Kapcsolat:

Puskás Anikó puskasane@gmail.com

Recsetár-Maioli Kinga kinga.recsetar@gmail.com