

Biztonság és bizalom a szülőszobán

Tizenkét éve kísérek dúlaként kórházban szüléseket, emellett várandós nőket, illetve párokat készíték fel a szülésre és a szülői szerepre egyéni konzultációk keretében. Ezeknek a találkozóknak az az egyik célja, hogy a leendő szülők megismerjék a lehetőségeiket. A szülészeti intézményekben létezik ugyan szakmai protokoll, de a különböző szülészeti osztályok ettől némileg eltérő irányelvek szerint működhetnek, és az egyes orvosok is a szemléletüktől függően dönthetnek arról, hogy mit engedélyeznek és mit nem.

A szülők korrekt, tényeken alapuló tájékoztatása nagymértékben segíti azt, hogy jól informált döntéseket tudjanak majd hozni arra vonatkozóan, hogy hol, milyen kísérekkel és milyen támogatás mellett szeretnék világra hozni a gyermeküket.

A lelki támogatás

A dúlai támogatás fontos eleme a várandósság idején – és természetesen a szülés óráiban, majd később a gyermekágyas időszakban is – az érzelmi támogatás. A leendő szülőkkel folytatott beszélgetések során sok olyan téma kerül elő, amely később befolyásolhatja a vajúdás és a szülés menetét, hiszen a szülés nemcsak fizikai, hanem nagyon erősen lelki folyamat is. A párkapcsolat minősége, az anyának a saját anyjával való kapcsolata, az esetleges korábbi kórházi és egyéb élményei, félelmei, a fájdalomhoz való viszonyulása és még számtalan tényező közrejátszik abban, milyen lesz majd a vajúdás során a méhszáj tágulása és a baba elengedése. Ha az anya beszél az érzelmeiről, és a dúla vagy indokolt esetben további szaksegítség (pszichológus, kineziológus, családállító) segítségével feloldódnak a gátak és feldolgozódnak esetleges korábbi traumák, már sokat tett azért, hogy a szülés a maga természetességében történhessen meg.

Ehhez azonban még két elengedhetetlenül fontos tényező szükséges. Az egyik, hogy az anya érezze magát biztonságban, a másik pedig, hogy épüljön ki a bizalom közte és a segítői között.

A szülés az esetek döntő többségében

nem kóros, hanem élettani folyamat, ugyanakkor mélyen intim esemény, amelynek kísérése folyamán nagy a jelentősége annak, hogy a szülőket támogató személyek a szakmai tudásuk mellett milyen emberek. Éppen ezért a párokat arra biztatom, hogy alaposan gondolják végig, hogy kik azok, akiket segítőül hívnak életük egyik legmeghatározóbb eseményéhez. Az orvosukkal, a szülésznőjükkel, a dúlájukkal beszéljenek arról, hogy milyen támogatást várnak, és mit szeretnének kérni. A nyílt és őszinte kommunikáció ugyanis a bizalom kialakulásának alapja.

Az anyai igények, a protokoll nyújtotta lehetőségek és az orvosok, szülésznők személysége gyakran nagyon különbözik egymástól. Abban azonban minden szereplő egyetért, hogy a szülés legyen biztonságos.

Veszélyes üzem?

A XXI. századi szülészeti ellátás egyik fő célja a biztonságra törekvés. Ennek érdekében a medikalizált szüléset számtalan vizsgálattal és diagnosztikus eljárással igyekszik kontrollálhatóbbá tenni a várandós nő testi működéseit és a szülés folyamatát. Ennek azonban a kétségtelen előnyei mellett van egy komoly veszélye is, hiszen azt az illúziót keltheti, hogy a szülő számára a műszerek jelenléte nyújtja a feltétlen biztonságot. Nemrégiben az egyik szülészeti osztály főorvosával beszélgettem, aki szó szerint így fogalmazott: „Tudomásul kell venni, hogy a szülés veszélyes üzem.”

Természetesen vannak valóban veszélyes helyzetek és olyan állapotok, amelyek eltérnek az élettani várandósság és szülés menetétől. Ilyen esetekben nyilvánvalóan

óriási jelentőséggel bír, ha ezt időben felismerik, és megfelelően látják el az anyát vagy a babáját.

De vajon minden esetben szükséges-e veszélyes állapotként értékelni egy élettani folyamatot? És miben hisznek a természeti népek, például a jorubák, akik számára nem áll rendelkezésre a medikalizált szüléset eszköztára? A természet és a női test bölcsességébe vetett hitük mellett mindössze talán csak ez a vers az, amellyel asszonyaik támogatni tudják vajúdó társukat:

„A kecskének nincs bábája.

A birkának nincs bábája.

Mikor a kecske terhes lesz,
biztonságban megszül.

Mikor a birka terhes lesz,
biztonságban megszül.

Te, most, hogy terhes vagy,
biztonságban megszülsz.”

A szemléletek különbözőségének kontrasztja, mely ebben az idézetben is tükröződik, valamint a szülések kísérése folyamán gyűjtött tapasztalataim rábresztettek arra, hogy a biztonság fogalma minden szülésnél jelen lévő személy számára mást és mást jelenthet.

A szülőbiztonsága

A szüléshez szükség van az oxitocin nevű hormonra, mely a méhizomzat összehúzó-dását okozza. Ma már köztudott, hogy mennyi előnye van annak, ha a nő a saját testük által termelt – és lehetőleg nem



gyógyszeres – oxitocin segítségével szülnék, hiszen ennek a természetes hormonnak nagy szerepe van az anya és a baba közt kialakuló kötődésben is. z szeretethormonként is számon tartott oxitocin nyugtató hatása révén segít a stressz oldásában, és fontos szerepet játszik a félelem leküzdésében is. Nyilvánvaló tehát, hogy a szervezet akkor tud a szülés természetes lefolyásához szükséges mennyiségű oxitocint termelni, ha az anya szeretetben és biztonságban érzi magát. Ha azonban bármi miatt stressz éri (ilyen lehet maga az ismeretlen kórházi környezet, a negatív verbális, nonverbális vagy tárgyi szuggesziók, a tájékoztatás vagy a társas támasz hiányából adódó, esetleg a kiszolgáltatottság miatt kialakuló félelem), akkor testében megemelkedik az adrenalin nevű hormon szintje. Az adrenalin szint növekedésével viszont a természetes oxitocin termelődése csökken, és le is állhat.

A szülő akkor érzi biztonságban magát, ha

- ✿ bízhat a körülötte lévő segítőkben,
- ✿ segítői (a szülésorvos, a szülésznő, a dúla, az apa vagy más hozzátartozó) a neki legmegfelelőbb módon támogatják,
- ✿ számára kényelmes és megnyugtató környezet veszi körül,
- ✿ a vajúdás óráiban és szülés közben szabadon mozoghat, a teste jelzéseinek megfelelően cselekedhet, és saját tempójában vajúdhat,
- ✿ testi működései mellett a vajúdás során benne zajló lelki folyamatait is értően és empátiával kísérik és segítik,
- ✿ esetleges kérdéseire pontos információkat kap, és érthetően tájékoztatják őt.

Az apa biztonsága

A legtöbb esetben párokat kísérek a szülőszobán, így jól láthatom, hogy milyen tényezők befolyásolják az apa biztonságérzetét, amely legalább annyira fontos, mint az anyáé. Ha ugyanis az apa szorong valami miatt, azt nagy valószínűséggel a párja is érzékeli fogja, ami kihathat a vajúdás menetére.

Az apa számára az jelenti a biztonságot, ha

- ✿ a szülőszobán kompetens kísérőnek érezheti magát,
- ✿ kérdései nyomán informálják, így tudja, hogy mi miért történik,
- ✿ mindig van a közelében valaki, aki tájékoztatni tudja és megnyugtatta (erre nagyon alkalmas személy a dúla),
- ✿ van mozgásszabadsága, tehát ha kimenne, vagy pihenni szeretne, akkor ezt megteheti anélkül, hogy a párja magára maradna,
- ✿ nem osztanak rá olyan feladatokat, amelyekhez nem ért (például nem neki kell figyelnie a magzati szívhang monitorának a képernyőjét)
- ✿ biztonságban tudhatja a párját és a kisbabát.

A baba biztonsága

A biztonságérzet a megszülető kisbaba számára is nagyon fontos. Akár természetes, akár műtéti úton történő szülés esetén a születés utáni pillanatokban számos olyan inger éri az újszülöttet, amely komoly stresszt okozhat számára. A fények, az idegen kezek érintése, az első levegővételek, a zajok, a kinti és a benti

világ közti hőmérséklet-különbséghez való alkalmazkodás igen megterhelő lehet.

Ő tehát akkor érzi magát biztonságban, ha

- ✿ az édesanyja meztelen mellkasán bőrkontaktusban, felülről jól betakarva pihenhet meg,
- ✿ hallhatja az édesanyja szívverését és hangját,
- ✿ nem kezdik a születése utáni első órákban lemérni, megfürdetni, megvizsgálni,
- ✿ nem éri őt sok hang- és erős fényinger,
- ✿ lehetősége van a szülést követő első órában az igényei szerint szopni.

Nyilvánvaló, hogy a szülésnél jelen lévő orvosnak, szülésznőnek, dúlának az a feladata, hogy az éppen kialakuló család tagjainak biztonságérzetét a lehető legnagyobb mértékben növelje. Csakhogy ez nem is olyan egyszerű, hiszen különböző okok miatt, de gyakran ők sem érzik magukat biztonságban a szülésnél.

A segítők biztonsága

Világszerte ismert tendencia, hogy ugrásszerűen nő az indított szülések, a különböző szülészeti beavatkozások és a császármetszések aránya. Ennek az az egyik oka, hogy ma már minden szülő elvárja, hogy tökéletesen egészséges kisbabája és lehetőleg komplikáció- és szövődésmenyes szülése legyen. Ha ez valamilyen okból nem valósul meg, akkor ezért leggyakrabban a szülést vezető orvost teszik felelőssé. Magyarországon rohamosan emelkedik a műhibaperek száma, de ezzel egyenes arányban az orvosok féltrevei is, amit a külön-



böző szakmai konferenciákon ők maguk is az egyik legsúlyosabb problémaként említik. A műhibaperektől való félelem ösztönzi sokukat arra, hogy a biztonságérzetük növelése érdekében egyre nagyobb kontrollt gyakoroljanak a vajúadás felett, és hűen kövessék a bizonyos kérdésekben már általuk is elavultnak vélt szakmai protokoll ajánlásait, ezzel védve magukat az egyedi mérlegelés felelősségétől.

Magyarországon a legtöbb szülésznő évtizedek óta kompetenciájához képest korlátozott feladatkörrel dolgozik, azaz a vajúadást szakmai szemmel kíséri figyelemmel, de rendszeresen referálnia kell a szülőnő állapotáról az orvosnak, majd a kitolási szaknál teljes mértékben átadja a döntés felelősségét és a munkát a szülésznek, holott a képzettsége lehetővé tenné, hogy önállóan vezessen le problémamentes születeket. Vannak olyan születek, ahol erre lehetőséget biztosít(ana) az osztályvezető főorvos az ott dolgozó szülésznőknek, de furcsa módon jelenleg nem sokan élnek ezzel a lehetőséggel. Míg a csekély számú, de már önálló kompetenciával dolgozó szülésznők számára épp az a megnyugtató, hogy önállóan dönthetnek és végezhetik a munkájukat, a többség számára ma még a felelősség átadása jelenti a nagyobb biztonságot.

A felelősségtől való félelem pedig valódi veszélyeket rejthet. Ha ugyanis a segítők a félelmeiktől vezérelve hoznak döntéseket, és így szeretnék megvédeni a szülőnőt és a kisbabát, az nagyban befolyásolhatja a szülés kimenetelét, komoly szorongást keltve az anyában és az apában is.

A dúlák munkája

Sajnos sok szülészetben ma még mindig kevésbé ismert vagy a tévhitek miatt nem teljesen elfogadott a dúlák munkája. Ugyanakkor azokban az intézményekben, ahol nyitottak arra, hogy az anya a dúlája segítségét is igénybe vehesse a szülés óráiban, már egyre több orvos és szülésznő megtapasztalta és érti, hogy milyen jelentősége van a megszakítás nélküli, személyre szabott társas támasznak, és hogy miben egészíti ki és segíti az ő munkájukat is a dúla jelenléte.

A dúlának sem mindegy hát, hogy milyen közegben kell dolgoznia, tehát ő akkor érzi leginkább biztonságban magát, ha

- ✿ ismerik a kompetenciáit, és elismerik a munkáját,
- ✿ azonos vagy nagyon hasonló szemléletű segítőkkel dolgozhat együtt,
- ✿ jól és hatékonyan tud kommunikálni az egészségügyi személyzettel, akik között szintén feszültségmentes a légkör,
- ✿ azt érzi, hogy valamennyi segítőt az éppen kialakuló család tagjainak testi és lelki egészségét tartja szem előtt.

Mivel a dúla nem végezhet vizsgálatokat, így nem terheli a szülés szakmai felelőssége, éppen ezért teljes figyelemmel az anya fizikai és érzelmi támogatására tud összpontosítani. (Érdekességeppen megemlítem, hogy a hazai egészségügy jelenlegi helyzetében olyan leterheltséggel dolgoznak a szülésznők és az orvosok, hogy a dúlai figyelemre és érzelmi támogatásra a saját bevallásuk szerint olykor nekik is szükségük van.)

Jól látható tehát, hogy egymástól igen eltérő mozgatórugók működnek a szülő-

szobán jelen lévő személyek között. Emiatt az egyikük biztonságérzetének a növekedése gyakran együtt jár a másik elbizonytalanodásával.

*

Mit lehet hát tenni azért, hogy mindenki a lehető legnagyobb biztonságban érezhesse magát a szülőszobán? A szülők saját maguk és kisbabájuk érdekében szánjanak elegendő időt a lehetőségeik megismerésére, és gondosan válasszák ki azokat a személyeket, akikben megbíznak, és akiktől a nekik megfelelő támogatást remélik!

A szülészeti szakmai kollégium fontos feladata lenne, hogy olyan protokollt állítsanak össze, amely figyelembe veszi a legújabb nemzetközi kutatási eredményeket, tényeket és a bábai tapasztalatokat, és mindezekre kellene alapozni az orvos- és szülésznőképzést is.

Az orvos, a szülésznő és a dúla közös felelőssége a szülőszobán pedig az, hogy feladatukat a legjobb tudásuk szerint, kölcsönös tiszteleten alapuló összhangban végezzék. A harmónia, a nyugalom és az elfogadás ugyanis olyan légkört tud teremteni, amely segíti az elengedést. Ez pedig kulcsfontosságú annak érdekében, hogy anya és babája egyaránt azt érezhessék: szülni és megszületni biztonságos és csodálatos élmény.



Békés Emőke
szülésfelkészítő és családkísérő dúla
www.gyermekaldas.hu

Az idézett vers forrása:
Priya, J. V. (1992) Birth Traditions and Modern Pregnancy Care