

ÚTMUTATÓ A KÉSZÜLÉSHEZ

150 kérdés szülés előtt

amiket jó, ha felteszel,
és amikre jó, ha ismered a választ

KÉSZÍTETTE: **PLEVÁN TÍMEA**



Abba A Vitigra



Bevezető

Ez az e-book azért készült, hogy olyan kérdéseket tehess fel, amik érdemi információhoz juttatnak. Amik alapján a szülészet valódi működését és a szakember valódi gyakorlatát ismerheted meg. Nem pedig az üres ígéreteket.

A kérdések megmutatják neked a szülésre készülés fontos témáit. A segítségükkel végig tudod gondolni, és el tudod dönteni, azt is, hogy mi az, ami fontos számodra, és mi az, ami kevésbé lényeges. Így a kérdéssor a segítségedre lesz a szülési preferenciáid megfogalmazásában, a szülési terved megírásában is.



A füzet végén van hely lejegyezni a felmerülő gondolataidat és a szakemberektől kapott válaszokat.

Ha úgy érzed, kevés még az információd a szülés-születés fontos témáiról, ha nem vagy benne biztos, hogy szakemberektől kapott válaszok mit is jelentenek, és nem szeretnéd egyedül, több helyről összeszedni a szükséges információkat, akkor szeretettel várlak a szülésfelkészítő programomban, ahol mind a 150 kérdésre részletes választ kapsz: www.ablakavilagraklub.hu.

Gondtalan készülődést kívánok neked!

PLEVÁN TIMI



Azokat a kérdéseket tedd fel, amik fontosak számodra.

A kérdések között, akár több is lehet, amiről úgy érzed, nem fontos neked. Semmi gond. Ez teljesen rendben van. Már önmagában az is egy nagyon fontos lépés: hogy tudod, mi az, ami lényeges számodra. Az is rendben van, hogy ha ez időközben változik. Nem kell minden felsorolt kérdést feltenned. Kezdd azzal, hogy kigyűjtöd a számodra legfontosabbakat. Már is egy lépéssel előrébb vagy. A többi pedig szépen alakul majd.

01 A KÍSÉRŐ

MELLETTED A SZÜLŐSZOBÁN

Az általad választott, bizalmadat élvező személy folyamatos jelenléte a vajúdás alatt pozitívan befolyásolja a szülés kimenetelét.



1. Hány kísérő szokott jelen lenni a szülésnél?
2. Milyen gyakran van jelen dúla a szüléseknél?
3. Milyen tapasztalatai vannak a dúlák támogatásával zajló szülésekről?
4. Ha az apa mellett dúlai támogatást is igénybe szeretnék venni, mik az ezzel kapcsolatos tudnivalók?
5. Van olyan hely, ahová a kísérőm nem jöhet velem?
6. Milyen módon lehet jelen fotós is a szülésemnél?
7. Milyen gyakran fordul elő, hogy orvostanhallgatók, szülésznőhallgatók vannak jelen a szülésnél?
8. Viselhetem a saját ruhámat?/A kísérőm viselheti a saját ruháját?



A SZÜLÉS INDULÁSA

02

A nap, amire vártál

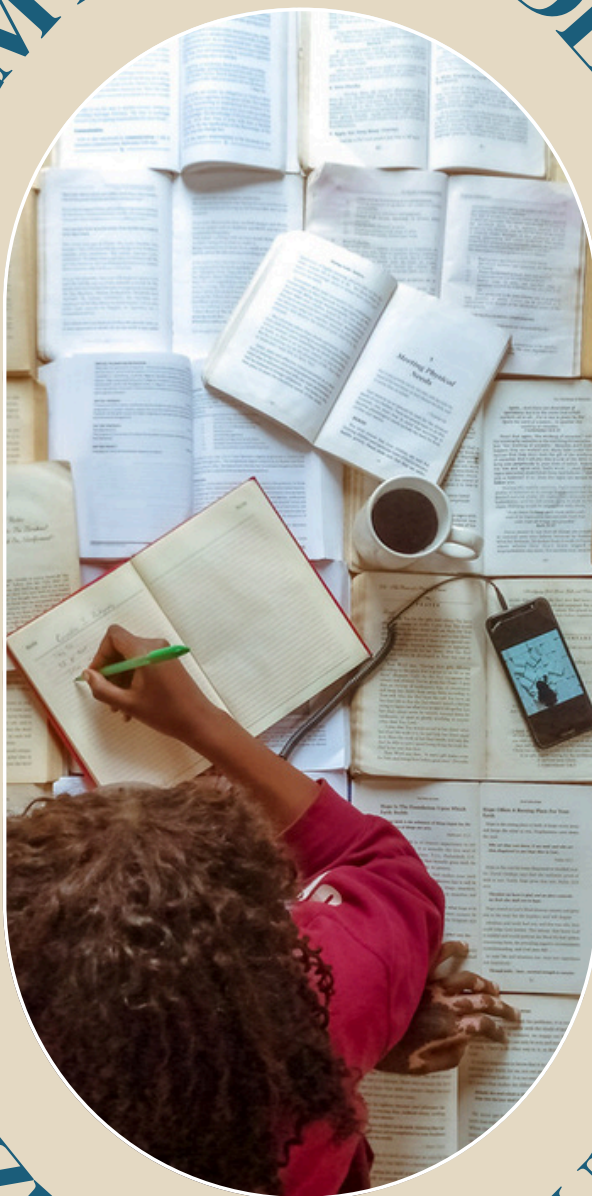
Tudtad, hogy a kisbabák mindösze 5 százaléka születik a kiírt napon? Ne aggódj, ez természetes. A szülés napját csak becsüljük.

Kisbabád a 37. hét után egészen a 42. hét végéig bármikor útnak indulhat.

9. Mit javasol, mikor induljak el a kórházba?
10. Mi az a helyzet, amikor mentőt kell hívni?
11. Meddig vár arra, hogy a szülés magától induljon meg?
12. Mi történik ezután a határidő után?
13. Milyen arányban indítja meg a szüléseket?
14. Milyen esetben indítja meg a szülést?
15. Hogyan történik a szülés megindítása?
16. Szülésindítás után mennyi időt vár a baba megszületésére?

NE AGGÓDJI!

NEM KELL MINDENT



EGYSZERRE MEGTUDNOD

PLEVÁN TIMI

03

A KÓRHÁZI FELVÉTEL

ÉRKEZÉS UTÁN



Előfordul, hogy az otthon már rendszeres összehúzódások a kórházba érkezéskor alábbhagynak, rendszertelenné válnak, vagy egy időre akár meg is szűnnek. Ez egy természetes, élettani reakció.

17. A kórházi beleegyező és tájékoztató dokumentumokat szeretném még a szülés előtt átolvasni. Hogyan juthatok hozzájuk?
18. A szülési tervemet csatolni szeretném a kórházi dokumentumokhoz. Mi ennek a módja?
19. Milyen esetben kerülhető el a méhszáj ellenőrzése a kórházi felvételkor?
20. Milyen módon ellenőrzik a baba állapotát érkezéskor?
21. Szokás még a szeméremtest borotválása? Ha igen, miért szokták elvégezni?
22. Szoktak még beöntést végezni? Ha igen, milyen céllal?
23. Végeznek automatikusan vénabiztosítást?
24. Van közös vajúdó?
25. Ha van közös vajúdó, ott hogyan lehet mellettem a kísérem?
26. A közös vajúdóból mikor kerülök saját szülőszobába?
27. Ha a kórházi felvételkor a vajúdás még nem lépett az aktív szakba, milyen gyakran fordul elő, hogy hazaküldik a kismamát?



Amíg megnyílik a kapu

A vajúdás az átmenet állapota. Minden perce testileg és lelkileg is jelentős, meghatározó esemény.

28. Milyen okkal és milyen gyakorisággal szokott burokrepesztést végezni?
29. Milyen gyakran alkalmaz szintetikus oxytocint a vajúdás alatt? Mi a leggyakoribb ok, amiért sor szokott kerülni rá?
30. Hogyan és milyen gyakorisággal ellenőrzi a baba szívhangját? CTG helyett milyen gyakran használ kézi szívhang hallgatót?

31. Van olyan CTG készülék, amivel szabadon lehet mozogni/ vízben is lehet vajúdni?
32. Milyen gyakran szokta ellenőrizni a méhszáj állapotát? Mi a leggyakoribb ok, amiért sor kerül erre a vizsgálatra?
33. Fájas közben szokta vizsgálni a méhszájat? Ha igen, milyen esetben, miért?
34. Milyen gyakran fordul elő, hogy ujjakkal tágítja a méhszájat? Milyen okkal szokta ezt megtenni?
35. Milyen esetben kötnek be infúziót? A kismamák milyen arányban szülnek így?
36. Az étel- és italfogyasztásra milyen protokollok vonatkoznak?
37. Milyen enni- és innivalók fogyasztását javasolja a vajúdás alatt?
38. Van valamilyen határidő a baba megszületésére? Mitől függ? (Kórházba érkezés, magzatvíz elfolyás?)



Amikor csak lehet, nyílt végű kérdéseket tegyél fel.

Ha a választ ki kell fejteni, sokkal több információhoz jutsz, mintha egy igennel, nemmel meg lehet felelni rá. Ráadásul nem csak a válasz tartalmi része árul el sokat. Annak megfogalmazása, az azt kísérő hangsúly, gesztikuláció legalább ennyire beszédes.

05

VAJÚDÁSTÁMOGATÁS

SZELÍD, MÉGIS HATÁSOS

Támogatják a test természetes fájdalomcsillapító folyamatait, csökkentik a szenvedés érzést, lerövidítik a vajúdást.



39. Milyen vajúdást segítő eszközök vannak a szülőszobán? (labda, bordásfal, kád/medence/zuhanyzó stb.)
40. Minden szülőszobán rendelkezésre állnak ezek az eszközök?
41. Jellemzően milyen vajúdást segítő eszközöket használnak a kismamák?
42. Milyen vajúdást segítő eszközök, módszerek alkalmazásában van gyakorlata/jó tapasztalata?
43. Milyen arányban vajúdnak/szülnek vízben a kismamák?
44. Milyen gyakran kísér vízben szülést?
45. Jellemzően milyen testhelyzetben vajúdnak önnel a kismamák?
46. Szólhat zene a szülőszobán?
47. Van lehetőség valamennyire szabályozni a fényeket?



FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS

06

Amikor többre van szükség

A szülészeti beavatkozások jellemzően növelik a szülés során megélt fájdalmat.

A szülésindítás, burokrepesztés, szintetikus oxytocin adása tipikusan ilyenek. Az így megélt fájdalom nem ugyanaz, mint amikor a vajúdás ezek nélkül a beavatkozások nélkül zajlik.

Nem vagy gyenge, ha nem bírod gyógyszerek nélkül az összehúzódások erejét.

48. Milyen gyógyszeres fájdalomcsillapítási lehetőségek elérhetőek a kórházban?

49. Milyen esetben szokott gyógyszeres fájdalomcsillapítást javasolni?

50. Milyen arányban szülnek vele gyógyszeres fájdalomcsillapítás nélkül a kismamák?

51. Mi a véleménye az epidurális érzéstelenítésről? Mit tart fontosnak tudni ezzel kapcsolatban?

NE FELEDD!



PLEVÁN TIMI

07

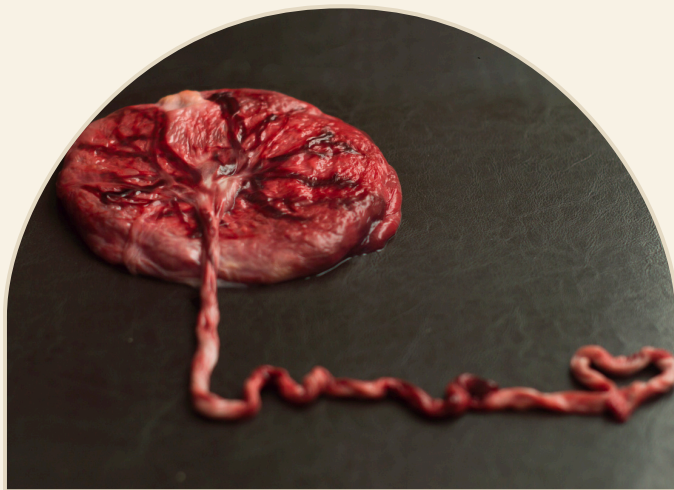
A KITOLÁSI SZAK

A TALÁLKOZÁS KAPUJÁBAN



“Van egy erő, ami szüléskor eljön a nőkhöz. Nem kéri, egyszerően csak elárasztja őket Összegyűlik, mint felhő a szemhatáron, átsuhan az égen, és magával hoz egy gyermeket.” /Sheryl Feldman.

52. Honnan szokta tudni, hogy a vajúdás a kitolási szakba ért?
53. Mennyi időt hagy a kitolási szakra beavatkozás nélkül?
54. Általában milyen testhelyzetben szülnek önnel a kismamák?
55. Amennyiben az első testhelyzet nem kényelmes, támogatnak másik, számomra kedvezőbb testhelyzet megtalálásában?
56. Hogyan szokott zajlani a kitolási szakasz? Ön mondja majd, hogy mikor nyomjak, hogyan vegyek levegőt?
57. Milyen arányban alkalmaz hasba könyöklést?
58. Milyen gyakran és milyen okkal végez gátmetszést?
59. Milyen gyakran és milyen okkal alkalmaz vákuumot és fogót?
60. Van arra lehetőség, hogy az apa fogadja a babát, az ő kezébe érkezzen?



A LEPÉNYI SZAK

08

Már kint, még bent

A magyar néphagyományban a méhlepényt eltemették, és fát ültettek fölé. Almafát, ha lány született, körtefát, ha fiú és diófát, ha a fiút papnak szánták.

- 61. Mennyi ideig vár a méhlepény spontán megszületésére?
- 62. Mi történik, amikor ez az idő letelik?
- 63. A lepényi szakot aktívan vezetik, vagy várakozó módon kísérik? Mitől függ?
- 64. Milyen testhelyzetet szokott javasolni a méhlepény megszületéséhez?
- 65. Mik a teendőim, ha szülést követően a méhlepényt haza szeretném vinni?
- 66. Mik a teendőim, ha szülést követően a méhlepényről lenyomatot szeretnék készíteni?



Olyan kérdéseket tegyél fel, amikből kiderül a gyakorlat, a hogyan, az arányok.

Például: az "Önöknél van lehetőség vízben szülni?" kérdésre, ha kapsz egy igen választ még nem biztos, hogy megtudtad, amit szerettél volna. Célszerűbb azt kérdezni, hogy "Milyen gyakran fordul elő vízbenszülés?" vagy "Van olyan szakember, akinél nincs lehetőség vízbenszülésre?" vagy "Minden szakembernek van gyakorlata abban, hogy vízbe érkezve fogadja a babát?" Az ilyen típusú kérdésre adott válasz már sokkal többet elárul a tényleges gyakorlatról.

09

AZ ARANYÓRA

VÉGRE EGYÜTT

Aranyóra, amikor kisbabád közvetlenül a megszületése után bőr-bőrkontaktusba kerül veled, és ott is marad, amíg életében először meg nem szoptattad őt.

67. A szülést követően azonnal bőrkontaktusba kerül a baba? (Hasból hasra kerül a baba?)

68. Mennyi ideig szokott tartani a zavartalan bőrkontaktus?

69. Kinek, hol, hogyan jelezsem, ha zavartalan aranyórát szeretnék?



70. Ha a babát nem helyezik azonnal bőrkontaktusba vagy csak rövid időre, hogyan zajlik a szülés utáni időszak? Hová viszik a babát, és mikor hozzák vissza?

71. Ha valamilyen okból nem vagyok olyan állapotban, a kísérőm megkapja a babát bőr-bőrkontaktusra?

72. Már a szülőszobán meg szokott történni az első szoptatás?



ÚJSZÜLÖTTELLÁTÁS

10

Az első vizsgálatok

Az első fontos vizsgálatok elvégezhetőek úgy, hogy kisbabád bőrkontaktusban van veled. A többi, mint a mérések, fürdetés, mind ráérnek az aranyóra után.

- 73. Mennyi idő után szorítják, vágják el a köldökzsinórt?
- 74. Ki vágja el a köldökzsinórt?
- 75. Milyen hosszú köldökcsonkot hagynak?
- 76. Hogyan kezelik a baba köldökét?
- 77. Hogyan járnak el, ha lótuuszülést szeretnék?
- 78. Mikor és hol kerül sor az újszülöttellátásra?
- 79. Ha az újszülöttellátás részben vagy egészben másik helyiségben történik, kinek jelezzük, ha szeretnénk, hogy a szülés kísérője a babával mehessen?
- 80. Milyen esetben szívják le a baba légútjait?
- 81. Megfürdetik a babát a szülést követően?
- 82. Eltávolítják a magzatmázát a baba bőréről? Ha igen miért és milyen módon teszik ezt?
- 83. Cseppentenek a baba szemébe a születést követően?
- 84. A szülést követően szeparálják a babát vagy közösen helyeznek el bennünket a gyermekágyas osztályon? Ha elviszik, az mennyi ideig tart? Kinek jelezzük, ha ezt nem szeretnénk?

NE FELEDD!



PLEVÁN TIMI

11

GYERMEKÁGYASOSZTÁLY

AZ ELSŐ KÖZÖS NAPOK

A jó rooming in rendszerben úgy lehetsz együtt folyamatosan a kisbabáddal, hogy közben megkapod a gyermekágyas anyának járó figyelmet és támogatást is.

- 85. A csecsemőosztály rooming in működik?
- 86. Rooming in esetén kitől lehet segítséget kérni a baba felügyeletében?
- 87. Ha nem rooming in elhelyezés van, hogyan működik a gyermekágyas osztály?
- 88. Fürdetéseknél, vizsgálatoknál jelen szoktak lenni az anyák?
- 89. Kell mérni a babát szoptatások előtt és után?
- 90. Hogyan támogatják az igény szerint szoptatást?
- 91. A csecsemőosztályon kérik, hogy a babának legyen cumija, cumisüvege?
- 92. Pótlást milyen esetben adnak a babának?
- 93. Milyen eszközzel adnak pótlást a babának?
- 94. Pólyába teszik a babát?
- 95. Mi a teendőm, ha ambulánsan szeretnék szülni?
- 96. Mikor van látogatási idő? A látogatókat hol lehet fogadni?
- 97. Korlátozzák valamilyen módon a baba kapcsolatát az apával/látogatókkal?
- 98. Általában mennyi időt töltenek a kismamák a kórházban a szülést követően?





CSÁSZÁRMETSZÉS

12

Készülj B-tervvel is

Magyarországon a hasi szülés aránya meghaladja a 40 százalékot.

Megkerülhetetlen a császármetszés lehetőségére való felkészülés.

- 99. Milyen arányban végez császármetszést?
- 100. Milyen okkal végez (leggyakrabban) császármetszést?
- 101. Ikerterhesség/farfekvés esetén milyen esetben támogatja a hüvelyi szülést?
- 102. Programozott császármetszés esetén mikor kell befeküdni a kórházba?
- 103. Van valami, amit vinni kell a császármetszésre? (pl.: fásli)
- 104. Programozott császármetszés esetén van lehetőség megvárni a szülés spontán indulását? Vagy lehet kérni, hogy megindítsák a szülést, és csak valamennyi vajúdást követően kerüljön sor a császármetszésre?
- 105. Mikor helyezik fel a katétert?
- 106. Milyen esetben tesznek a sebbe dréncsövet?
- 107. Kísérő jelen lehet a műtét során? Ha igen, mire van ehhez szükség, hol fog ő elhelyezkedni? Ha nem, hol várhat?



Szánj időt a felkészülésre!

Tudom, hogy ez nem mindig egyszerű. Az egyre jobban rohanó életünkben egyre több mindent vagyunk kénytelenek az utolsó pillanatra halasztani. De ahogy a kérdések sorából is látod, sok-sok téma van, amit érdemes végig gondolnod. Az információk feldolgozásához pedig idő kell. Ahhoz, hogy ne csak tudj, de érts is, és tájékozott döntéseket tudj hozni, időt kell hagynod magadnak arra, hogy a megszerzett információk a helyükre kerüljenek. Plusz a tájékozódás eredményeként, lehet, hogy meggondolod magad dolgokban. Emiatt lehet, hogy például új helyszínt, más kísérőket szeretnél keresni. Ehhez megintcsak időre van szükség.

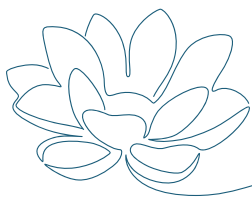
12 CSÁSZÁRMETSZÉS /b

MIUTÁN MEGSZÜLETETT

A háborítatlan aranyóra császármetszés esetén, ha lehet még annyira fontos. Jelezd bátran, hogy szeretnéd, ha megvalósulhatna.



- 108. Mikor vágják el a köldökzsinórt?
- 109. A kiemelést követően azonnal bőr-bőrkontaktusba kerül velem a kisbabám?
- 110. Ha nem, akkor az apával bőrkontaktusba kerül a baba?
- 111. A késleltetett aranyórának van kialakult gyakorlata?
- 112. A császármetszést követő intenzív megfigyelési időszakban van lehetőség a babával közös elhelyezésre? Ha igen, ki, miben segít az osztályon? Ha nem, mikor, hogyan lehetek együtt a babával ezalatt az idő alatt?
- 113. Mennyi időn belül kerülök át a császáros őrzőből/intenzívosztályról a gyermekágyas osztályra?
- 114. A császármetszés után, a kórházi napok alatt találkozok gyógytornással?
- 115. Gyengéd császármetszésre van lehetőség? Ha igen, ebben az esetben hogyan zajlik a császármetszés és az utána tartó időszak?



Az egyszer császár, nem mindig császár

Támogató környezetben a császármetszés utáni sikeres hüvelyi szülés esélye 70 százalék felett van. Érdemes esélyt adnod magadnak.

- 116. Milyen gyakran kísér császármetszés utáni hüvelyi szülést?
- 117. Milyen gyakran kísér 2 császármetszés utáni hüvelyi szülést?
- 118. Milyen arányban sikerül a hüvelyi szülés a VBAC kísérései során?
- 119. Van valamilyen feltétele, hogy a VBAC-et támogassa? (pl.: hegvastagság, két szülés között eltelt idő)
- 120. Milyen esetben nem támogatja a VBAC-et és javasolja helyette az ismételt császármetszést? (pl. kedvezőtlen magzati fekvés)
- 121. Meddig vár, hogy magától meginduljon a szülés? Mi történik ezután?
- 122. Hogyan befolyásolja a VBAC a szülészeti beavatkozásokat, például a szintetikus oxytocin adását, vagy a burokrepesztést?
- 123. Milyen esetben kéri a folyamatos CTG monitorozást?
- 124. Milyen esetben dönt vajúadás közben a császármetszés mellett?
- 125. Mi történik, ha vajúadás közben hegszétválás történik?
- 126. Sikeres hüvelyi szülés esetén végez hegbetapintást? Ha igen, altatásban szokta végezni a vizsgálatot?
- 127. Mi történik, ha a betapintás során hegszétválást észlel?

Jegyzetek



Jegyzetek



Jegyzetek



Jegyzetek



Jegyzetek



Jegyzetek



Jegyzetek



Jegyzetek



A VÁLASZOK IS ÉRDEKELNEK?

Készülj az online szülésfelkészítő programommal!



A Szülészeti Adatbázis alapítójaként olyan online szülésfelkészítő programmal várlak, ahol a korszerű információk mellett a szülőszobai protokollokat is megismerheted a segítségével, mert egy egyedülálló projekt keretében a hazai szülészeti ellátás feltérképezésével foglalkozom. Így a szülésfelkészítő videóimban mind a 150 kérdésre részletes választ kapsz, és a rendszeres kérdezz-felelek alkalmakon kérdezhetsz is tőlem.

WWW.ABLAKAVILAGRAKLUB.HU