

# 6 lépés a természetes szülésért

Így csökkentheted a rutinbeavatkozások számát

## Bevezető

Nagyon örülök, hogy letöltötted az e-bookomat, és hogy téged is azok között a tudatos kismamák között üdvözölhetlek, akik aktívan tenni szeretnének azért, hogy a kisbabájukat minél természetesebb körülmények között hozhassák a világra. Bátran légy magadra nagyon büszke!

Ez az e-book azért született, hogy olyan **konkrét eszközöket adjon a kezébe, amik megnyugtató módon és hatékonyan tudnak támogatni téged** abban, hogy a szülésed során

- **minél több** olyan **jó gyakorlatban legyen részed**, mint például az aranyóra,
- **minél kevesebb** olyan **szülészeti beavatkozáson kelljen átesned**, mint a szülésindítás vagy a gátmetszés,
- ezek által a szülésed során **megélt fájdalom kevésbé legyen intenzív**, és
- minél nagyobb eséllyel **kerüld el a császármetszést**.

## Az e-book 2 fontos célja

1. Mutatni 6 lépést, amik a Szülészeti adatbázis alapján már **külön-külön is sokat segítenek**, és egymással kombinálva **a legtöbb esélyt adják számodra, hogy elkerüld a felesleges beavatkozásokat és/vagy csökkentsd a mennyiségüket** a szülésed során.

Ne aggódj, ha számodra nem kivitelezhető mind a 6 lépés. Meg fogod látni, hogy külön-külön is sokat tudnak segíteni. Válaszd ki azt, ami számodra a legkényelmesebb, ami leginkább passzol hozzád. Ha több ilyen is van, akkor bátran kombináld őket. De ne frusztráljon, hogy te nem tudod mindet. Egyrészt bármi, amit megteszel már segít. Az is, hogy olvasod ezeket a sorokat. Másrészt az, hogy neked ezzel a témával foglalkoznod kell egy rendszerhiba eredménye. Minden kismamának függetlenül attól, hogy készül vagy nem készül a szülésre, jár az egységes magasszínvonalú, evidenciákon nyugtató ellátás. Az, hogy ez nem így van, nem a te hibád! Semmilyen körülmények között nem te vagy a felelős azért, ha a szülésed nem úgy alakul, ahogy szeretted volna. Ezekkel a módszerekkel az esélyed növeked, de egy ideális világban erre nem lenne szükség.

## 2. Lerombolni azokat a korlátozó hiedelmeket, amik miatt a legtöbben meg sem próbálják kiaknázni a lehetőségeket, ami ebben a 6 lépésben rejlik.

Számos tévhit él a köztudatban, amik altatnak, és amik miatt azt gondolhatod, hogy nincs hatásod arra, hogy mi történik veletek a szülőszobán. De szerencsére ez nem igaz. Lépésről-lépésre le fogjuk rombolni ezeket, hogy magabiztosan, a saját erődben bízva, bátran használni merd ezeket az eszközöket.

## Miért nem mindegy, mennyi beavatkozás történik?

Biztosan átfutott már a gondolataid között, hogy jó-jó, de mégis miért akkora baj, ha történik egy-két beavatkozás. Senki nem akar rosszat, csak segíteni szeretnének veled, gyorsítják a szülés haladását, hogy hamarabb túl legyél rajta. Miért lenne ez gond? Hiszen, amit a környezetben mesélnek a szülésről... hááát, ha nem muszáj nem töltenél vele a kellenél több időt.

Megértem, hogy így érzed. A szüléstörténetek sokszor nagyon ijesztőek. Az elmesélt fájdalom, a szenvedéssel töltött hosszú-hosszú órák... De ha belegondolsz, ezek **a szülési beszámolók soha nem beavatkozásoktól mentes, háborítatlan szülésekről szólnak**. Persze az összehúzódadásokkal járó fájdalom vagy másképp fogalmazva: intenzív testérzetek együtt járnak a szüléssel. De azt tudtad, hogy a szülés önmagában sokkal kevésbé fájdalmas, mintha beavatkozások is történnek közben? Pedig így van.

Miért?

Annak több oka van, amiről a szülésfelkészítő anyagaimban részletesen mesélek, de röviden itt is összefoglalom neked.

Egyrészt **maga a beavatkozás lehet fájdalmas**. Például a Szülészeti Adatbázis kitöltői között az anyák harmadánál alkalmazták a méhszáj ujjakkal történő tágítását. Ezt a beavatkozást nagyjából úgy képzeld el, mint egy sima hüvelyi vizsgálatot. Viszont a része, hogy az orvos, szülésznő az ujjával próbálja szélesebbre nyitni a méhszájad, ami igen fájdalmas művelet, ráadásul káros gyakorlat.

Másrészt **a beavatkozások eredménye, hatása is lehet az intenzívebb fájdalom**. Magától a testedben keletkező érzetek nem lennének annyira intenzívek, mint ami a beavatkozás hatására történik. Tipikusan ilyen a szintetikus oxytocin, amit szülésindításra és a vajúadás

fokozására is használnak. A Szülészeti Adatbázis kitöltői között a vajúadás gyorsítása érdekében az anyák fele kapott ebből a gyógyszerből.

Harmadrészt **a tested bölcs**. Ha a szülésed magától indul, és a vajúadásod nem kísérik beavatkozások, akkor lehetősége van éppen annyi **természetes fájdalomcsillapító hormon termelésével megtámogatni téged**, amennyire szükséged van. Ezek a beavatkozások azonban kívülről jönnek, ezekre nincs felkészülve. Természetesen próbál majd velük lépést tartani, de sokkal nehezebb dolga van, mintha a tested természetes üteméhez kellene alkalmazkodnia.

A fájdalomon túl egy másik ok, amiért jó, ha nem történik felesleges beavatkozás, mert **minden gyógyszernek, beavatkozásnak vannak kockázatai, lehetséges mellékhatásai**. Természetesen ezek nem jelentkeznek mindenkinél. De minél többeken használnak, alkalmaznak valamit, a kockázatok is annál többeket fognak érinteni. **A feleslegesen végzett beavatkozásoknak nincsenek előnyeik. Azoknak csak kockázataik vannak.** Így elemi érdekünk egyéni és társadalmi szinten is, hogy csak annyian legyenek kitéve ezeknek, amennyi esetben ez elkerülhetetlen, mert akár az anya, akár a baba érdeke ezt kívánja.

Félre ne érts, ez nagyon fontos: **Természetesen van, hogy egy beavatkozás szükséges**. Alapvetően nincs semmi baj, sem egy gyógyszerrel, sem egy beavatkozással, legyen szó akár a szintetikus oxytocinról, vagy akár a császármetszésről, amikor azt orvosi okból alkalmazzák. Hála az égnek, hogy olyan korban élünk, amikor ennyi minden rendelkezésünkre áll. **A probléma akkor kezdődik, amikor ezeket a lehetőségeket olyanokon is alkalmazzák, akiknek nem lenne rá szüksége.**

## Korlátozó hiedelmek

Említettem már, hogy van számos tévhit, ami velünk él. Itt vagy, olvasod ezt az e-bookot, szeretnéd elkerülni a gátmetszést, szeretnéd, ha lenne aranyórád a kisbabáddal, de közben ott dolgozik a kisördög, és ilyeneket suttog a füledbe:

- Felesleges készülni a szülésre, hiszen a kisbaba mindenképp megszületik.
- A szülés olyan, amilyen, ezt nem befolyásolja, hogy készülünk-e rá.
- A szülés nem tervezhető, nem számít készülsz-e rá, az eseményeket úgysem tudod befolyásolni.
- Ingyenesen is sok információ elérhető, miért költenél könyvekre, tanfolyamokra?
- Annyi mindenre kell költeni, egy szülésfelkészítő esetén mit kapsz majd a pénzedért?
- A kórház saját felkészítője amúgy is megad mindent.
- Első szülésnél nem fontos készülni a szülésre.
- Másodjára már minek készülni a szülésre?

A dokumentum kizárólag magánszemélyek részére készült a szülésre való felkészülés támogatására. Bárminemű egyéb felhasználása kizárólag a szerző előzetes írásos beleegyezésével lehetséges.

- Az orvos majd úgyis tudja, mit kell tenni, csak csinálni kell, amit mond, amúgy érthetsz hozzá.
- Úgysem tesznek olyat a vajúdas alatt, amire ne lenne szükség. Akkor nem mindegy, mi micsoda?

Ahogy említettem, ezek tévhitek, így nem spoilerizezem el a következő részt, ha azzal vezetem fel: lássuk, miért nem igaz ezek közül egy szó sem!

## Lássuk hát, mi az a 6 lépés

Több a Szülészeti Adatbázis sok-sok ezer anyai tapasztalta alapján készült vizsgálat, elemzés esszenciáját foglalom itt neked össze. Mindegyik külön-külön is 1-1,5 óra élőszóban. Akkor gondolhatod leírva... De az esszencia, a konklúziók pontosan elegek, hogy értsd, és magadévá tudd tenni. De ha elbizonytalanodnál valamiben, csak írd nekem bátran.

### 1. lépés – Vegyél részt kórházfüggetlen szülésfelkészítőn

Az első vizsgálat, amiről mesélek neked csaknem **13000 anya tapasztalatára épül**. Egészen pontosan 12803 olyan anya szülési tapasztalatára, akik kórházi, hüvelyi szülésre készültek. Korábban nem volt császármetszésük, nem programozott és nem is sürgősségi császármetszéssel szültek és nem terveztek otthonszülést. 2011-2023-ban szültek valamelyik magyarországi szülészeten, ami lehet állami vagy magánklinika is. A szülések kétharmada az elmúlt években történt.

Arra voltam kíváncsi, hogy a különböző felkészülési módok, például, hogy a kismama kórházi szülésfelkészítőn vesz részt, vagy kórháztól függetlenül, az hatással van-e

- a szülészeti beavatkozások arányára a szülés alatt,
- a vajúdas támogatásra és a jó gyakorlatokra,
- az aranyórára, újszülöttellátásra,
- a császármetszés arányára

**36 szempontot hasonlítottam össze.** Szülésindítást, császármetszést, burokrepesztést, gátmetszést, a vajúdas alatti szabad mozgás támogatását. az aranyóra megvalósulását, az újszülöttellátás mikéntjét.

**A 36 szempontból 35 esetében jobban jártak azok az anyák – kevesebb beavatkozásban volt részük és több jógyakorlatot tapasztaltak meg –, akik kórházfüggetlen szakember által tartott szülésfelkészítőn vettek részt.** Volt, ahol nagyobb volt az eltérés, volt, ahol kisebb, de teljesen egyértelmű volt, hogy az a tudás, amit a kórházfüggetlen szakember – mint amilyen én is vagyok – átadott az élettani folyamatokról, beavatkozásokról, jogokról, abba az irányba mozdította a szülést, hogy a szülés során például ritkábban fordultak elő beavatkozások. Ami ugye kevesebb fájdalmat jelent, és kevesebb lehetséges szövődményt is.

**Igaz volt ez az első szülések esetén, és igaz volt a második szülések esetén is.**

Emellett azt is fontos tudnod, hogy **a Szülészeti Adatbázis kitöltői között egy szülésre átlagosan 9 beavatkozás jut. Élettaninak induló, normál váranadósságok, szülések.** Átlagosan 9. Nyilván, van, akinél kevesebb. És van, akinél több. Így jön ki az átlag. Be kell látni, hogy ha átlagosan 9 beavatkozás nélkül nem tudna a nők nagyrésze megszülni, akkor az evolúció régen elintézte volna a sorsunkat... Ez a nagyon magas szám pontosan azt mutatja meg nekünk, hogy számtalan olyan beavatkozás történik, amire nincs szükség, és nem árt alapvető ismeretek birtokában érkezni a szülőszobára.

Ami még különösen elszomorító, hogy **ezeknek a beavatkozásoknak a harmadára az anyák tájékoztatása és/vagy beleegyezése nélkül, vagy akár a határozott tiltakozása ellenére került sor. Ami egyrészt szembe megy az egészségügyi törvényben előírtakkal, másrészt kimeríti a szülészeti erőszak fogalmát.**

Vagyis sem az az állítás nem igaz, hogy

- a kórházi felkészítő elegendő a szülésre való felkészülésre,
- sem az, hogy akár első, akár többedik szülés esetén felesleges készülni
- sem az, hogy általában felesleges készülni, hiszen a szülés eseményeit ez nem befolyásolja
- sem az, hogy úgysem tesznek olyat, amire ne lenne szükség, és az orvos majd úgyis tudja mit kell tenni, neked nem fontos ezekkel a kérdésekkel foglalkoznod.

## 2. lépés – Ismerd meg a kórházi kereteket

Joggal merül fel benned a kérdés, hogy akkor a kórházi felkészítőre el se menj?

Nekem meggyőződésem az, hogy ha van rá lehetőség, hogy találkozz az ott dolgozó szakemberekkel, kérdezhess tőlük, megismerhesd a szülés helyszínét, fontos. Így **semmiképp sem szeretnék lebeszélni erről, sőt biztatlak, hogy tedd meg.**

De! Van itt valami fontos, amit tudj mellé, **és tarts észben mindeközben.**

A dokumentum kizárólag magánszemélyek részére készült a szülésre való felkészülés támogatására. Bárminemű egyéb felhasználása kizárólag a szerző előzetes írásos beleegyezésével lehetséges.

Ugyanebben a vizsgálatban, amiről az előbb beszéltem neked, megnéztem azt is, hogy mi történik akkor, ha az anya kórházi és kórházfüggetlen felkészítésen is részt vesz. Az lett az eredménye, **hogy a szülészeti beavatkozások előfordulásán ez nem javított, sőt, volt, hogy rontott. Viszont a jógyakorlatokon** (mint például a vajúdas alatti evés, ivás, szabad mozgás támogatása) **javított.**

Végtelenül egyszerű az ok. **A kórházi felkészítők elhangzottakat meghatározza, hogy a helyi protokollok milyenek.** Hogy hogyan szeretnék vezetni a szülésetet. Így, ha egy beavatkozásról a felkészítőt tartó orvostól, szülésznőtől ellentétes információt kapsz, mint mondjuk tőlem, akkor neki fogsz hinni. Ami teljesen érthető, és alapvetően nem lenne ezzel semmi baj. Azért gond, mert **ezek az információk nem mindig a legkorszerűbbek, és nem mindig a te és a kisbabáid érdekeit szolgálják.**

Ugyanezért lett ennek az elemzésnek az az eredménye, hogy **a jógyakorlatok esetében pedig egyértelműen javított, ha valaki kórházi felkészítők is részt vett.** Mert az már a legtöbbször elhangzik például, hogy van aranyóra. És ha ezt tőlem is, meg tőlük is hallok, akkor az megerősít. Ettől még nem teljesült mindenkinél, hiába mondták el, de azok között, akik tájékozottak voltak a témában gyakrabban fordult elő. Beszédes, nem igaz?

**A jó hír, hogy azzal, hogy te ezzel tisztában vagy, sokkal jobb helyzetben vagy, mint azok a kismamák, akik ezt nem tudják, és feltétel nélkül bíznak a kórházi felkészítők kapott információkban.**

### 3. lépés – Írj szülési tervet

Tudom-tudom ettől rosszabbat ki sem találhatnék. A jó hír, ha nem akarsz, ne add oda senkinek. De **írd meg, gondold végig, fektesd bele a veled járó munkát.**

Az a helyzet, hogy ha részt veszel egy kórházfüggetlen felkészítésen, majd megismered a kórházi kereteket ennek a megszerzett tudásnak le kell csengenie. Össze kell állnia. Meg kell benned erősödni. **Végig kell gondold, hogy te mit szeretnél, neked mire van szükséged, számodra mi fontos.** Ez az összegzés, amit praktikus papírra vetni, **segít neked abban, hogy tovább növeld a jógyakorlatok előfordulását és tovább csökkentsd a rutinszerűen végzett beavatkozásokat. Ez pedig ugye kevesebb fájdalmat jelent és kisebb esélyt a császármetszésre is.**

Miután az előző két elemzést elvégeztem, és már tudtam, hogy első és többedik szülésnél is számít a felkészülés, és tudtam, hogy a független felkészülés jobb, mint a kórházi, arra is kíváncsi voltam, hogy van-e még, ami tovább tudja ezt javítani. Úgyhogy összehasonlítottam

azokat a születeket, ahol írt az anya szülési tervet, és azokat, ahol nem. És bizony ez jött ki: **kevesebb beavatkozás és több jógyakorlat volt akkor, ha az anya szülési tervet is írt.**

**Ha nem akarsz, ne add oda senkinek. De érleled meg magadban a megszerzett tudást, és vedd papírra, mert számít.**

#### 4. lépés – Készüljön a kísérőd is

Miután ezekkel megvoltam, elkezdte furdálni az oldalamat, hogy számít-e, hogy ki van ott melletted a szülésnél. Hogy mi történik, ha egy barátnő, családtag van ott, mi, ha az apa, vagy mi, ha nincs ott senki.

Megdöbbenő és tanulságos volt egyszerre az eredmény.

Mondom mire derült fény:

1. Akkor történt a legtöbb beavatkozás, ha valaki barát, családtag volt az anya mellett,
2. ehhez képest még akkor is kevesebb beavatkozás történt, ha nem volt az anya mellett senki.
3. A beavatkozások tekintetében az esetek felében nem számított, hogy az apa van-e ott, vagy nincs ott senki.
4. A legkevesebb jógyakorlat akkor fordult elő, amikor az anya egyedül volt.
5. Több jógyakorlat volt, ha volt ott mellette valaki, barát, családtag.
6. A legtöbb jógyakorlat akkor fordult elő, ha az apa volt ott az anya mellett.

Kusza lehet, elmagyarázom. **Az apák, kísérők többsége „vakon” érkezik a szülőszobára.** Nem tudnak semmit/sokat az élettani folyamatokról, beavatkozásokról. Vannak viszont hozott elképzeléseik, félelmeik, amik hatással vannak arra, hogy neked mennyi beavatkozásban lesz részed.

A jógyakorlatokról már többen hallottak, illetve hasonlóan a kórházi felkészítő jógyakorlatokra tett pozitív hatásáról, a plusz egy fő megtámogatja, hogy minél többeknek valóban része is lehessen ezekben.

Mit jelent mindez?

**Azt, hogy bárki menjen is veled a szülőszobára, legyen az a barátnőd vagy a kisbabád édesapja, készülnie kell a szülésre neki is, mert az, hogy veled és a babáddal mi, hogyan történik az azon is múlik, hogy ők mennyit tudnak a szülésről.** Nem elég, hogy te

A dokumentum kizárólag magánszemélyek részére készült a szülésre való felkészülés támogatására. Bárminemű egyéb felhasználása kizárólag a szerző előzetes írásos beleegyezésével lehetséges.

készülsz. Nekik is képből kell lenni a szülés élettani folyamatával kapcsolatos alapokkal, a legfontosabb beavatkozásokkal, vajúdtámogatási lehetőségekkel. Lehetőség szerint kint kell tudni hagyniuk a saját félelmeiket, rossz tapasztalataikat, és tudniuk kell arra fókuszálni, hogy neked mire van szükséged. Abban és úgy támogatni téged, ahogy neked a legjobb.

## 5. lépés – Ha lehet, legyen jelen dűla is

Szorosan kapcsolódik az előzőponthoz és alá is támasztja azt. Egy következő körben megnéztem, hogy a dűlai jelenlét hogyan befolyásolta a szülés kimenetelét. Megélt fájdalmat, császármetszést, beavatkozásokat, újszülöttellátást. Itt is, mint az előző pontban 50 szempontot hasonlítottam össze.

Nem új a nap alatt, ami kijött. Több évtizede tudjuk, hogy **dűlai kísérés mellett a legkevesebb a szülészeti beavatkozások előfordulása, alacsonyabb a császármetszés aránya, nagyobb az anyai elégedettség, rövidebb a vajúdtámogatás és még sorolhatnánk. A Szülészeti Adatbázis anyai tapasztalatai is pontosan ezt mutatták meg.**

Amikor összehasonlítottam az apai jelenlétet a dűlai jelenléttel mind a beavatkozások, mind a jógyakorlatok tekintetében az volt a legkedvezőbb, ha dűla volt jelen. De nagyon fontos ezzel kapcsolatban értened azt, **hogy ez nem az apai jelenlétet kérdőjelezi meg. Nem az apák szüléstámogatási értékéből von le.** Egyszerűen azt támasztja alá, amit az előző pontban írtam. A dűla ért a szüléshez. Dűlai szintre nem tudja magát képezni egy apa ez tiszta sor. Nem is kell. Sok helyre nem is engednek be dűlát. De, ha csak lehet, ha megtehetitek, **jó, ha dűla is jelen tud lenni. És ettől persze még fontos, hogy az apa is készüljön a szülésre, mert így a legjobbak az esélyeid a felesleges beavatkozások számának a csökkentésére és a jógyakorlatok számának a növelésére.**

## 6. lépés – Készülj lelkileg is

Ehhez a ponthoz kivételesen nincsenek számaim. De nem is kell. És persze állhatna itt még hetedik, nyolcadik pontként a testmozgás, egészséges táplálkozás is. Ezek is fontosak. Én, amit most végezetül kiemelnék, az a lelki felkészülés jelentősége. A biztonságérzeted megtalálása. A testedbe, a kisbabádba vetett bizalom ereje.

**A tested tud szűlni, a kisbabád meg tud szűletni.**

Az első 5 pontban megszerezhető tudás fontos a szülés előtt, és jelentősége van a szülés alatt. Ugyanakkor, **amikor a szülés elindul erre a belső erőre, biztonságérzetre van leginkább szükségünk. Tudni beleereszkedni a szülés módosult tudatállapotába.**

A dokumentum kizárólag magánszemélyek részére készült a szülésre való felkészülés támogatására. Bárminemű egyéb felhasználása kizárólag a szerző előzetes írásos beleegyezésével lehetséges.

**Keresd meg azokat a módszereket, eszközöket, amik segíteni tudnak neked ebben, és gyakorold már a várandósság alatt is.** Lehet ez relaxáció, vizualizáció, aromaterápia, megerősítő üzenetek, hipnobirthing módszer, anya-magzat kapcsolatanalízis, mindfulness alapú készülés. Olyat válassz, ami számodra a legkényelmesebb, amit igazán a magadénak érzel.

Köszönöm, hogy velem tartottál ezen a 9 oldalon. Kívánom, hogy támogassanak téged ezek a pontok, és olyan csodálatos, megerősítő szülésed legyen, amilyenre vágysz.

Ha segítségre van szükséged a felkészüléshez, a pontok megvalósításához:

- A szülésfelkészítő videósorozattal messze átlagon felüli tudást adok át neked az élettani folyamatokról, beavatkozásokról, jógyakorlatokról, vajúdtámogatásról, jogaidról.
- A szülésfelkészítő kártyacsomagom ideális választás az apai felkészüléshez. Szerepel benne minden, amit elengedhetetlen tudnia az apának, emellett ideális eszköz a szülési terved megírásához is.
- A Szülészeti Adatbázis tapasztalataival még mélyebben megismerheted a kórház gyakorlatát, ahol szülni fogsz.

Itt minden fontosat megtalálsz: [www.ablakavilagraklub.hu](http://www.ablakavilagraklub.hu)

Szeretettel,

Timi