

# A szülési fájdalom valódi természetete –

A szülési fájdalom csillapítása a szülés előtt kezdődik

Rövid összefoglaló az előadás tartalmáról

Webinár jegyzet

Pleván Timi  
perinatális szaktanácsadó

Ablak a világra – Szülészeti Adatbázis

Ez az anyag személyes felhasználásra készült, a szülésre való felkészülést támogatja. A tartalom részben vagy egészben történő másolása, sokszorosítása vagy megosztása a szerző engedélye nélkül nem megengedett.

## Bevezető - hogyan gondolkodunk a szülési fájdalomról

Napjainkra a szülés és a fájdalom fogalma annyira összekapcsolódott, hogy a vajúdasban sokszor nem látunk mást, csak egy szenvedéssel teli időszakot, amin valahogy – lehetőleg minél gyorsabban – túl kell esni.

Ez a gondolkodás a szülészeti ellátásban is megjelenik. A beavatkozások egyik kimondott vagy kimondatlan célja gyakran a szüléssel töltött idő lerövidítése. Nem egy szüléstörténetben olvashatunk például a méhszáj fájdalmas, kézzel történő tágításáról azzal az indokkal, hogy ezzel 1–2 óra szenvedést spórolnak meg az anyának. Az viszont ritkán merül fel kérdésként, hogy az a bizonyos 1–2 óra megfelelő környezetben és megfelelő vajúdatámogatás mellett lehetne egészen más élmény is. Mert a szülés során megélt fájdalomra több dolog hat, mint azt elsőre gondolnánk.

Ezért lépünk most párat hátrébb, és nézzük meg, **mi minden befolyásolja valójában a szülési fájdalmat.**

### 1. A szülési fájdalom evolúciós kerete(?)

A szülési fájdalomról való gondolkodásunk egyik érdekes keretét egy, az 1900-as évek elején végzett kísérlet adhatja. Marais egy kafferbivaly csordán figyelte meg, hogy amikor a vajúdo állatok kloroformot kaptak, az anyaállatok később elutasították a borjaikat.

A különböző fajok összehasonlítása alapján arra jutott, hogy azoknál a fajoknál, ahol az utód hosszú ideig az anya gondozására szorul, a szülés fájdalommal jár.

Ez az anyag személyes felhasználásra készült, a szülésre való felkészülést támogatja. A tartalom részben vagy egészben történő másolása, sokszorosítása vagy megosztása a szerző engedélye nélkül nem megengedett.

**Fontos hangsúlyozni: ez az elképzelés nem kérdőjelezi meg az anyai szeretetet.** Inkább arra hívja fel a figyelmet, hogy a szülés során zajló folyamatok mélyen beágyazódnak a biológiánkba.

Ma már tudjuk, hogy a szülés során felszabaduló hormonok nemcsak a vajúdsra, hanem a szülés utáni időszakra is hatással vannak. A várandósság, a szülés, a gyermekágy és a kisgyermekes időszak valójában egy összefüggő biológiai és érzelmi folyamat ívét alkotja.

## 2. Oxitocin és endorfin – a szeretet hormon és a test természetes fájdalomcsillapítói

Az oxitocin kulcsszerepet játszik a szülés során.

Ez a hormon:

- stimulálja a méhösszehúzódásokat
- segíti a méhlepény megszületését
- csökkenti a szülés utáni vérzést
- csökkenti a stresszt és a szorongást
- aktiválja az agy jutalmazó központjait
- és fontos szerepet játszik az anya és a baba közötti kötődésben.

Az oxitocin a hipotalamuszban termelődik, és az agyalapi mirigy hátsó lebenyén keresztül jut a véráramba. A periférián gyorsan lebomlik, ezért a kontrakciók hullámszerűen jelentkeznek. **A természetes folyamatban két hullám között mindig van szünet.** Ez biztosítja, hogy a méh és a magzat is pihenni tudjon az összehúzódások között.

*Ez az anyag személyes felhasználásra készült, a szülésre való felkészülést támogatja. A tartalom részben vagy egészben történő másolása, sokszorosítása vagy megosztása a szerző engedélye nélkül nem megengedett.*

Az egyre fokozódó oxitocin termelődés jelzést küld az agyalapi mirigynek, hogy növelje a **béta-endorfin szintet**. Az endorfin a test természetes fájdalomcsillapítója. **Segít megbirkózni a vajúdas intenzív érzéseivel, és hozzájárul a szülés intenzív élményének a megszelídítéséhez is.**

Ha a szülés spontán indul és fokozatosan épül fel, a hormonális folyamatoknak van idejük kibontakozni. A szervezet belső fájdalomcsillapító rendszere ekkor lépésről lépésre tud alkalmazkodni az eseményekhez.

### 3. A fájdalomhoz való viszonyunk

**A fájdalom megélése nemcsak biológiai, hanem pszichológiai folyamat is.**

Kutatások szerint azok a nők, akik arra számítanak, hogy a vajúdas rendkívül fájdalmas lesz, nagyobb valószínűséggel élik meg így a szülést. A félelem, a kontrollvesztés miatti aggodalom vagy az attól való tartás, hogy hogy szenvedni látnak minket, mind hatással lehet a fájdalom érzékelésére.

A fájdalom azonban soha nem önmagában jelenik meg. Hat rá

- a figyelem fókusza
- a környezet
- a társas támasz
- a szorongás szintje
- és az, hogy milyen jelentést tulajdonítunk neki.

Ez az anyag személyes felhasználásra készült, a szülésre való felkészülést támogatja. A tartalom részben vagy egészben történő másolása, sokszorosítása vagy megosztása a szerző engedélye nélkül nem megengedett.

## 4. A környezet szerepe

### 4.1 Fizikai környezet

A vajúadás során a nők érzékenyek a környezeti hatásokra, és **a csendes, félhomályos, meleg helyeket részesítik előnyben.**

A szülés kapcsán gyakran hajlamosak vagyunk úgy gondolkodni, hogy az anya érzései másodlagosak, hiszen „a lényeg, hogy a baba jól legyen”. Pedig a szülés az anya életének egyik meghatározó élménye. Egy pozitív szülésélmény erősíti az anya kompetenciaérzését és önbizalmát, míg egy negatív élmény hosszú időre befolyásolhatja az önmagához és az anyasághoz való viszonyát. Az anya jólléte ezért nem választható el a baba jóllététől.

A kórházi környezet ugyan biztonságot közvetít a technikai felszereltségével, de sok nő számára idegen tér. A fények, a kérdések, a vizsgálatok, a zaj vagy a megfigyeltség érzése mind befolyásolhatja a vajúadás folyamatát és a megélt fájdalmat.

**A kutatások szerint a zajos, zsúfolt környezet, a mozgás korlátozása vagy a rutin vizsgálatok növelhetik a szülő nők fájdalomélményét.**

### 4.2. Társas támasz

A szülések kórházba kerülésével eltűntek azok a női közösségek, amelyek évszázadokon át támogatták a vajúadó asszonyokat, de kutatásokból ma már tudjuk, hogy a folyamatos társas támasz:

- csökkenti a beavatkozások számát
- rövidítheti a vajúadást

Ez az anyag személyes felhasználásra készült, a szülésre való felkészülést támogatja. A tartalom részben vagy egészben történő másolása, sokszorosítása vagy megosztása a szerző engedélye nélkül nem megengedett.

- csökkenti a gyógyszeres fájdalomcsillapítás iránti igényt
- csökkenti a császármetszés arányát
- növeli az anyai elégedettséget.

**A vajúdás alatti folyamatos támogatás - érzelmi, fizikai, információs – így jelentős hatással van a szülés megélésére.**

### 4.3 A beavatkozások hatása

Az orvostudomány fejlődése számos életmentő beavatkozást tett lehetővé. Ezeknek azonban elsősorban azokban a helyzetekben van létjogosultságuk, amikor orvosi okból szükség van rájuk.

**Minden beavatkozásnak vannak kockázatai.** Amikor egy beavatkozás orvosilag indokolt, a mérleg egyik oldalán ott áll az életmentés vagy az egészség megőrzése. Ha azonban nincs valódi indikáció, akkor a mérleg másik serpenyőjében csak a kockázatok maradnak.

Emellett **a szülés természetes folyamatába való beavatkozás jellemzően növeli a megélt fájdalmat.**

### Mit mutatnak az adatok?

Ha mindez valóban hatással van a szülés folyamatára, akkor ennek a szülések adataiban is meg kell jelennie. A Szülészeti Adatbázisban ezért megvizsgáltam, hogy különböznek-e a szülések kimenetelei akkor, amikor a szülés spontán indul, nem történik beavatkozás és az anya nem kap szintetikus oxitocint, és akkor, amikor a szülést indítják, történik

Ez az anyag személyes felhasználásra készült, a szülésre való felkészülést támogatja. A tartalom részben vagy egészben történő másolása, sokszorosítása vagy megosztása a szerző engedélye nélkül nem megengedett.

burokrepesztés és az anya kap szintetikus oxitocint a vajúadás alatt. Vagyis a vizsgálatom során 2 csoportot alkottam:

### 1. csoport

- spontán induló szülés
- nincs burokrepesztés
- nincs szintetikus oxitocin

### 2. csoport

- szülésindítás
- burokrepesztés
- szintetikus oxitocin

Az eredmények jelentős különbséget mutattak:

	Első csoport	Második csoport
Anyák száma	3639	3258
Gyógyszeres fájdalomcsillapítás nélkül szült	70,3%	39,8%
A császármetszés aránya	13,3%	44%
A szülésélmény alapján bármikor szülne újra	56,7%	40%

A gyógyszeres fájdalomcsillapítás magasabb arányát nézve is kiugró a különbség. De a csaknem 20 százalékkal alacsonyabb anyai elégedettség és a több, mint háromszoros

Ez az anyag személyes felhasználásra készült, a szülésre való felkészülést támogatja. A tartalom részben vagy egészben történő másolása, sokszorosítása vagy megosztása a szerző engedélye nélkül nem megengedett.

császármetszés arány, rámutatnak, miért olyan fontos, hogy minél kevesebb beavatkozás történjen a szülések során. Különösen, ha azokra nem orvosilag indokolt esetben kerül sor. Jó azt is tudni, hogy a szülészeti beavatkozások sokszor fellökött domino módjára követik egymást.

## A fájdalom csillapításának három útja

Ahogy az előzőekből látszik a szülési fájdalomra számos körülmény hat, és könnyen előfordulhat, hogy intenzívebbé válik, mint amit úgy érzel, még bírható. Fontos tudnod, hogy ez nem gyengeség, és ha a helyzet úgy kívánja, pontosan azért vannak a fájdalomcsillapítási lehetőségek, hogy élj velük.

### 1. Gyógyszeres fájdalomcsillapítás

Lehetőség a fájdalom csillapítására például:

- epidurális érzéstelenítés
- kéjgáz
- No-spa injekció

Fontos azonban tudni, hogy ezeknek a módszereknek lehetnek mellékhatásaik, ezért alkalmazásukat minden esetben a **kockázat–haszon elv** mentén érdemes mérlegelni.

### 2. Természetes fájdalomcsillapítás

A természetes vajúdtámogatási és fájdalomcsillapítási technikák a szülés élettani folyamatát támogatják:

- oldják a szorongást, csökkentik a szenvedés érzését

Ez az anyag személyes felhasználásra készült, a szülésre való felkészülést támogatja. A tartalom részben vagy egészben történő másolása, sokszorosítása vagy megosztása a szerző engedélye nélkül nem megengedett.

- támogatják a fájdalommal való megküzdést,
- fokozzák az endorfinok termelődését
- csökkentik az agyba jutó fájdalomüzenetet
- támogatják a szülés élettani folyamatát

Ilyenek például:

- szabad mozgás és testhelyzet
- víz (zuhany, kád)
- masszázs
- légzés
- vizualizáció
- aromaterápia
- akupresszúra
- TENS.

### 3. A felesleges beavatkozások csökkentése

**A szülészeti beavatkozások többsége növeli a fájdalmat. Ezért a fájdalom csökkentésének egyik leghatékonyabb módja a felesleges beavatkozások elkerülése.**

Ennek három fontos lépése:

#### 1. Kórháztól független szülésfelkészítő

#### 2. Szülési terv készítése

#### 3. Felkészült kísérő jelenléte

Ez az anyag személyes felhasználásra készült, a szülésre való felkészülést támogatja. A tartalom részben vagy egészben történő másolása, sokszorosítása vagy megosztása a szerző engedélye nélkül nem megengedett.

A Szülészeti adatbázis több ezer anyai tapasztalata szerint ezek a tényezők segítenek csökkenteni a beavatkozások számát, és növelik az olyan jógyakorlatok előfordulását, mint az aranyóra előfordulása.

## Záró gondolat

Amikor a szülési fájdalomról beszélünk, hajlamosak vagyunk az összehúzódnások erejére korlátozni a gondolatainkat. A valóság azonban az, hogy a fájdalom mértékét – ahogy az összehúzódnások intenzitását is – számos tényező befolyásolja. Érdeemes megismerni ezeket. Tájékozódni a szülés helyszínén elérhető gyógyszeres és természetes fájdalomcsillapítási lehetőségekről. Érteni az ellátás sajátosságait, és összefüggéseiben látni a szüléssel kapcsolatos kérdéseket.

Így válik érthetővé az a gondolat is, amely az előadás címében szerepelt:

**a szülési fájdalom csillapítása valójában már a szülés előtt elkezdődik.**

Ha szeretnél ebben a felkészülésben további támogatást kapni, szívesen kísérlek ezen az úton.

**[www.ablakavilagraklub.hu](http://www.ablakavilagraklub.hu)**

Szeretettel,

**Pleván Timi**

Ez az anyag személyes felhasználásra készült, a szülésre való felkészülést támogatja. A tartalom részben vagy egészben történő másolása, sokszorosítása vagy megosztása a szerző engedélye nélkül nem megengedett.