

CSENDES-GYENGÉD SZÜLETÉS

Nagyanyáink, dédanyáink korában teljesen természetes volt, hogy az asszonyok otthon, családi környezetben hozták világra újszülöttjeiket. Érezték és tudták, hogy képesek életet adni, hiszen a születés és a szülés egymásra hangolt programjait a természet kódolta belénk.

SZÖVEG: SOLTÉSZ SZILVIA



A csend az anya környezetére vonatkozik a vajúdás és szülés alatt, hogy zavartalan környezetben lehetősége legyen magára, a testére és a babára figyelni.

Talán mondani sem kell, kicsoda károkat okoz a „modern orvostudomány” intézményesített szülési rendszere. Amellett, hogy az anyának félelemben, kiszolgáltatottan kell végigasszisztálnia a szülést – és ennek rezgése kifejezetten rossz hatással vannak a születendő babára –, a kicsi maga is egy brutális, fájdalmas procedúrában vesz részt. Csoda, hogy annyi káros energia található a születés területén?

MINDENT ELTÁROLUNK

Egyes nézetek szerint a fájdalom jelenlétében az elhangzott szavak, mondatok különleges erővel bírnak, elraktározódnak, és akár évekkel, évtizedekkel később is károsan befolyásolhatják az egyén életét. Később, amennyiben az illetőt hasonló hatások érik a környezetében, az elraktározódott fájdalomérzet újra megjelenik anélkül, hogy tudatosodna annak forrása. Így történhet meg például, hogy a születés pillanatában az újszülöttet érő vakító fény felnőttkorban egyeseknél az erős fényre való túlzott érzékenységet eredményez. Az erős fénytől kapott fejfájás valójában a szülőcsatornán való nehéz átjutás és a fejet ért nyomás, a tüsszenítés pedig az anyaméh melegéből a hideg külvilágba érzékelés újraélése. Ezekből a felfedezésekből táplálkoznak Leboyer gyöngéd születésre vonatkozó legfontosabb irányelvei is: nyugalom, csend és félhomály.

CSENDES VAGY NEM CSENDES?

Robert A. Bradley Amerikában, míg Frederick Leboyer francia orvos Euró-

pában népszerűsítette a szülésnek ezt a valóban humánus, és kisebb kockázatokkal járó módszerét.

A csendes szülés lényege nem a teljes csend. Ez teljességgel természetellenes lenne, tehát az anya szabadon adhat ki olyan hangot, amelyet csak szeretne. A csend az anya környezetére vonatkozik a vajúdás és szülés alatt, hogy zavartalan környezetben lehetősége legyen magára, a testére és a babára figyelni. Emellett jó, ha ügyel arra, hogy negatív emóciókkal fűtött értelmes mondatok ne hangozzanak el, hiszen ezek később hatással lehetnek a babára. Érdekes módon, egy ilyen szülés közben nincs is készítése az anyának kiabálni, kérdezni, vagy utasítani. Mivel hagyják neki, hogy saját maga uralja a folyamatot, és igazán ráhangolódjon a babára, egész máshogy éli meg a szülést: átszellemülten, a fájdalom jótékonyágának tudatában irányítja az eseményeket.

A legnagyobb baj, hogy az orvosok zöme úgy véli: az újszülött még nem érzékeli a környezetét. Ez a legnagyobb balgaság, hiszen már az anyaméhben is gyűjti a magzat az információkat, és el is raktároz sok negatív élményt. Nem sokan gondolnak bele, min meggy keresztlül az az apró test, mire megszületik.

A babát először a méh-összehúzódások szorongatják meg. Miközben a szülőcsatornán átküzd magát, legalább ugyanolyan mértékű fizikai fájdalmat él át, mint amelyet az anya. Ez önmagában teljesen természetes, és egészen másfajta fájdalom, hihetetlen

és csodálatos együttműködés az anya és gyermeke között. Ettől viszont még igaz, hogy a babának fájdalmai vannak, és annyira pihe-puhává, annyira biztonságossá kellene tenni számára a megszületése utáni körülményeket, amennyire csak lehetséges.

Márpedig odakint elkezdődnek a gondok. Az addigi test meleg környezet után a babát hirtelen tíz-tizenöt fokkal hidegebb várja. A pocakban tompábbak voltak a hanghatások, alig szűrődött be fény, és a csöppség súlytalanul lebegett – már amennyiben egy annyira szűk helyen lebegni lehet. Ehhez képes egy szülőszoba pedig általában így fest: hatalmas lámpák a mennyezeten, gyakran több száz wattos izzók a szülőágy fölött, legfeljebb huszonkét fok, és gépek, amelyek sípolnak, villognak, kerregnek. Az orvos és a szülésznő felváltva közlik fennhangon az anyával, hogy „nyomjon”, „tartsa vissza”, „lélegezz”, közben az anya kissé elgyötörten és néha dühösen, vagy pánikban próbál megfelelni a kihívásnak.

„HOGY TEHETITEK EZT VELEM?”

Amikor az a szegény csöppség végre kibújik a szülőcsatornából, azonnal a fejénél fogva ragadják meg, amivel eddig az utat törte magának, és ami épp rettenetesen fáj neki. Hirtelen hideg lesz, éles fény vakít a szemébe, és egyszerre beszél, kiabál mindenki. Fejjel lefelé lógatják, és rázzák, mint valami húsdarabot, majd csap alá teszik, és folyó víz alatt mossák le égő, érzékeny bőrét. Ezek után még megszurkálják

Egy igazi csendes szülés

– Nem baj, ha én nem hiszek ebben? – kérdezte a doki. – Nem, csak maradj csöndben, amennyire lehet. – közölte. Ebben maradtunk, majd meglehetősen improvizatív módon láttunk neki a szülésnek. Éjszaka volt, a fényviszonyok és a kórházi nyugalom miatt így is terveztük. Egy kis éjjeli lámpa világított, és oldalt a mosdó felett az orvos és a szülésznő számára egy másik. Egyértelmű mozdulatokkal feltessékeltek arra a lehetetlen székre, ahol a szükséges egyebeket elvégezte a szülésznő, majd némi sutyorgás után abban maradtunk, jobb, ha burkot repszünk, usgyi neki.

Onnantól legfeljebb iszonyatosan káromkodni lett volna kedvem, ettől persze olyan fejet vágtam, amin a dűla és a kispapa is nagyon nevetett. Érdekes módon nem volt készítemem kiabálni, vagy bármilyen hangot kiadni, nyögtem egy párat időnként, és ezzel az ösztönös reakció lezajlott. Így fájogattunk alig tűrhető intenzitással: amikor épp nem a szülőágynak csúfolt emelvényt markoltam fehérre vált ujjakkal, magam is röhögtem egy sort. Aztán elindultam a mosdó irányába, mire felhomályosítottak, hogy a gyereket kéne kinyomni, ez bizony tolófájás. Én mindentudó mosollyal mégis a véce mellett döntöttem, természetesen hiába.

Az orvos végig egy kanapén heverészett, időnként ránézett a szívhangos kutyüre, majd megnézte, hol tart az a gyerek. Egyszer csak ellentmondást nem tűrően felállt, és tudtam, hogy most már nem szórakozhatok tovább. Azt hiszem, ez az után volt, hogy időnként elaludtam két tolófájás között... Akkor szólalt meg először: a fülemben suttogetta, hogy most vagy be kell hívnia egy másik kollégát, aki bizony nem fog csendben maradni, vagy kinyomjuk. Kinyomtuk. Nem sírt. Óvatosan, a vállánál fogta meg a doki, nem lógatta senki fejfelé, nem rázták, és nem ütögették a hátát. Nem vettek vért tőle, nem vizsgálgatták, nem dugták a csap alá. Szürke volt a magzatmáztól, csúcsfeje volt, mert az a renyhe anyja nem nyomta ki időben, és ahogy rám tették, jól megnézett magának, szuszogott párat, majd édesen elaludt.

Nem üvöltött, nem pánikolt, szerintem már aludt, mire az orvos elvágta a köldökzsinórt. A bőre olyan magzatmáz volt, hogy először nem lehetett megsimogatni a ragacstól, ami hihetetlen módon pár perc alatt felszívódott, és csak a selymes bababőr maradt utána. Nem volt se véres, se koszos, pedig esküszöm, nem nyalogatam le.

Mire pirkadt, már otthon majszolgattam a banánt éhesen, ám energiátültengéstől sűjtva. Jó volt. Bűszke vagyok rá, hogy méltósággal érkezhetett.



A babának az édesanyjára, nyugalomra és biztonságos, szeretetteljes környezetre van szüksége.

még azelőtt, hogy abba hagyta volna a lüktetést, a baba hirtelen légszomjában kénytelen minden átmenet nélkül a tüdejébe szívni a levegőt, ami rettenetesen fájdalmas és ijesztő számára. Körülbelül akkora sokk ez számukra, mintha egy addig soha nem dohányzó ember egyszerre harminc szál cigarettába szívna bele... Ezért is sírnak fel: ha hagyjuk, hogy magától kezdjen lélegezni, akár mosolyogni is láthatjuk a pár perces babát.

„A köldökzsinórt azonnal elvágni annyi, mint az agytól brutálisan elvonni az oxigént. Erre az egész lény a jól ismert hevességgel reagál: pánik, eszeveszett hadonászás, szívettepő, aggasztó kiáltások.” (Frédéric Leboyer: A gyöngéd születés)

A fürdetés nem kifejezetten kellemtelen a babának, de szükségtelen. Azok a babák, akik víz alatt születnek, ugyanúgy magzatmázosan bukkannak a felszínre, hiszen ez egy olyan védőréteg, ami a pocakban, a magzatvízben is óvta a kicsi bőrét. A magzatmáz nagyon rövid idő alatt teljesen felszívódik, és védelmet, tápanyagokat biztosít a bőrnek. A babának az a legjobb, ha egyből az anyukája hasára fektetik, és onnantól ott is maradhat: teljes kínzás egy ekkora traumán átesett picike testet jobbra-balra tologatni, csap alá tenni, vért venni tőle, vagy bármi másal abajgatni, ha nem volt rendellenesség a terhesség és a születés során.

A GYÖNGÉD SZÜLETÉS EGY HÉTIG TART

A csendes szülés második része a születés utáni napokra vonatkozik: a babának körülbelül 2-5 nap, míg fizikailag kiheveri a születés fájdalmait. Számára ez a tortúra egyenértékű azzal, mint amikor egy felnőtt komoly balesetet szenved, ahol össze-vissza zúzza magát – épp csak a babák sokkal hamarabb regenerálódnak. Ilyenkor a babának az édesanyjára, nyugalomra és biztonságos, szeretetteljes környezetre van szüksége. Ha a kórházban nem lehet biztosítani a csendet és a félhomályt, érdemes minél hamarabb hazamenni, amennyiben az orvos is úgy ítéli meg, hogy minden teljesen rendben van. A szülés utáni napokban a lehető legtöbb időt kell tölteni a babával, rengeteg szeretettel elárasztani, viszont a zajhatásokat és a beszédet a környezetben a minimumra csökkenteni, amíg teljesen „magához nem tért”.

itt-ott tüvel – nem azért, mintha bármi baja lenne, hanem, mert a rendszer azonnali vizsgálatokat ír elő. Aztán jön a gyerekorvos, aki a reflexeit vizsgálva hagyja hanyatt esni azt a csöppséget egy párnázott pelenkázóasztalon... A csendes-gyöngéd szülés egész más. A szobában lehetőleg mindössze egy kis éjjeli lámpa világít, a jelenlévők pedig csak a legszükségesebbeket beszélnek meg, azt is nagyon halkán. A babát nem húzzák, nem nyomják, érkezésekor a vállánál fogva segítik ki, hogy kíméljék a fejét. Senki nem

teszi víz alá, nem szűrnak bele semmit, egyszerűen puha lepedőbe bugyolálva egyből az anyukájának adják.

SOKK A TÜDŐNEK

A leggonoszabb dolog a hagyományos születeknél, hogy a köldökzsinórt egyből elvágják. Pedig a természet gondoskodott arról, hogy minden újszülött baba a saját tempójában, a saját szervezete által diktált módon kezdje meg a tüdő-légzést: az átmeneti időszakban egyszerre két helyről kapja az oxigént. Ha a köldökzsinórt elvágják

„SENKI NEM KÉRDEZTE AZ ÚJSZÜLÖTTET, MIÉRT SÍR”

*Dr. Bánhidy Ferenc
szülész-nőgyógyász
gondolatai
a természetes szülésről*

SZÖVEG: BARABÁS JÚLIA PORTRÉ: BODÓ GÁBOR



A szülés természetes folyamata az esetek nagy százalékában orvosi ellátást nem igényel. Az orvosok ilyenkor csupán szinte megfigyelőként vannak jelen a szülőszobában. Sajnos azonban ennek a szakterületnek jellemzője, hogy bármikor felléphetnek olyan körülmények, amelyeket nem láthatunk előre, és az anya vagy a magzat károsodását okozhatják, életét veszélyeztetik. Tudni kell, hogy soha nincs arra garancia, hogy az egészségesen kórházba lépő anya szülését követően két egészséges ember: a mama és a baba együtt távozhat onnan.

A történelemben sokszor találkoztunk azzal a ténnyel, hogy a királyok néhányadik gyermekének szülésébe a királyné bizony belehalt. Az 1500-as évektől kezdve a szülészeti tevékenységet végző orvosok műfogásokkal próbálkoztak, sőt fogókat is alkalmaztak, amelyekkel világra segíthették az újszülötteket, illetve az anya életkilátásait javították. Ennek ellenére magas százalékban fordult elő anyai elhalálozás. A XX. század elejétől már fontos mérce lett ennek nagysága. Magyarországon jelenleg ez a nyugat-európai értékhez közelítően nagyon alacsony, sajnos nem nulla. A koraszülöttek száma, és halálozási arányuk viszont bár csökken, még mindig magas, elmarad az európai átlagtól.

Az elmaradottabb országokban, ahol nem orvosi személyzet asszisztál a szülésekhez, a természet bölcsességére vagy természetfölötti erőkre bízzák a folyamatot, sajnos az anyai és a mag-

*A köldök-
zsinórt
egészséges
szülésnél
akkor
vágjuk el, ha
a pulzálása
megállt,
megszűnt
benne
a véráramlás.*

zati halálozás és a hosszú távú sérülések száma is sokkal magasabb, mint a fejlett országokban. A 90-es években az Egyesült Államokban egy szektában vakbélgyulladás következtében meghalt egy kisfiú, mert a vezetők semmilyen egészségügyi ellátást nem tartottak szükségesnek, a természetre bízták az eseményeket. A szülőket elitelték, szerintem, teljesen jogosan. Mindenkinek joga van eldönteni, hogy igénybe veszi vagy elutasítja az egészségügyi kezeléseket, esetleg akár önkezelővéget vet az életének, de a magzata életével nem játszhat senki. Még akkor sem veszélyeztetheti senki egy másik ember életét, ha az történetesen az ő „vére”, anélkül, hogy erkölcsileg és jogilag felelős ne lenne érte. Annak is komoly felelőssége van, aki másokat ilyenre biztat.

A szülés a magzatnak és az anyának is kemény, fájdalmas folyamat. A babának komoly stressz állapot, amelyet maga a szülés idéz elő. Az a mennyiségű katekol, adrenalin maradvány, ami ilyenkor felszabadul a magzatban, testsúlyra vetítve egy felnőtt ember azonnali halálát okozná. Az élettani vizsgálatok szerint ez az anyag az utolsó pillanatban befejezi a tüdőérlelést, alkalmassá teszi az újszülöttet, hogy

világra jöhessen. Jó tudni, ha a szülők császármetszéshez ragaszkodnak, de a baba nincs még teljesen fejlett állapotban, ez a folyamat elmarad, ami tüdőéretlenséget okozhat. Az újszülött a felsírás pillanatában kap először levegőt a tüdején keresztül, ugyanis a méhen belül nem működik a tüdő, az anyai és magzati keringés és a méhlepény látja el a feladatát. Lehet, hogy fájdalmában sír - ahogy azt Shakespeare mondja -, de ezt még senki nem kérdezte meg a jövővenytől. A köldökzsinórt egészséges szülésnél akkor vágjuk el, ha a pulzálása megállt, megszűnt benne a véráramlás. A magzatmagzat hagyjuk felszívódni, nem mossuk le, nem tesszük a babát a csap alá.

*A magzat-
mázat hagyjuk
felszívódni,
nem mossuk le,
nem tesszük
a babát
a csap alá.*



Mi az oka, hogy manapság sok a császármetszés?

Valóban több a műtét, mint kellene, ennek egyrészt orvosi indoka van. A műszerek segítségével gyakrabban veszünk észre eltéréseket a méhen belül, ilyenkor a még időben végrehajtott császármetszéssel megelőzhető lehet a maradandó károsodás. Másrészt erősen kitolódott az először szülő nők életkora. A szülők oldaláról is egyre fokozódik az igény a műtetre. Ez nyugatról érkező hatás. Újabb eredmények szerint viszont úgy tűnik, a méhen belül kialakuló rendellenességek hátterében nem a szülés alatti oxigénhiányos állapot, hanem valamiféle fertőzés áll, amelyet a császármetszés sem tud kivédeni. Ennek ellenére a jogi következmények elkerülése érdekében az orvosok könnyebben beleegyeznek a család nyomására elvégzett műtétbe. Amikor kezdtem a szakmát, 10% volt a császármetszés gyakorisága, ma a szülések harmada nem hüvelyi úton történik. Ennek hátterében az áll, hogy sok rettenetes dolgot látnak, hallanak a szülők, inkább a modern technikával, talán kisebb szövődményi rátával működő császármetszésben bíznak. Félnak a hüvelyi szüléstől. Elhúzódó vajúdas esetén, ahogy fogy az anya és a hozzátartozók türelme, az operációban látják a megoldást. A műtétnek is vannak kockázatai, de természetesnek tartják, hogy ezekért is az orvos vállalja a felelősséget. Tudni kell, hogy akkor is lehet szövődmény, ha a doktor és a személyzet szakmailag mindent tökéletesen csinál. Előfordul, hogy ki kell venni az anya méhét, sőt akár embóliában meg is halhat, ennek ugyanis a császármetszésnél nagyobb a kockázata. Fiatal orvosként vezettem medencevégi szülést először szülő nőnél. Ez az anya részéről sokkal nagyobb együttműködést, a doktor részéről pedig kellő felkészültséget igényel. A fiatal kollégák ma már ilyen nem látnak, mert az amerikaiak kiszámolták, hogy ilyenkor gyakoribb a szövődmény, mint a császármetszésnél. Van azért ellenpéldám is! Ikerszülésre készültünk, ami eleve indokolná a császármetszést, de a kismama kérte, próbáljuk meg a hüvelyi utat. Ehhez persze ismerni kell az anyát, tudni kell, hogy aktívan fog-e hozzáállni a rá váró feladathoz. Fejvégű fekvésből az első, majd két percn belül medencevégi fekvésből a második egészséges baba is gond nélkül megszületett.