

# Családközpontú Császármetszés

## Ha szükségessé válik a műtét: családközpontú császármetszés tervezése

A „Nemzetközi Tájékoztató Hálózat a Császármetszésről” (ICAN) ellenzi, ha egészségügyi indok nélkül alkalmaznak császármetszést. A hüvelyi szülés természetes élettani folyamat, míg a császármetszés nagy hasi műtét. A császármetszés a nagy műtétek minden rizikójának kiteszi az anyát, ilyenek a magasabb anyai halálozás, fertőzések, súlyos vérzések, aneszteziológiai (érzéstelenítéssel vagy altatással járó) komplikációk, belső szervek sérülése, hegesedés, összenövések; megnöveli a járulékos terméketlenséget és hosszabb utána a felépülés időszaka. A műtéti szülés utáni fokozottan fordul elő depresszió, zavarok merülhetnek fel az anya-gyermek kötődésben és a szoptatásban, az újszülöttnél nő a légzési elégtelenség veszélye, nő a magzat éretlen tüdejéből fakadó kockázat (a túl korai kiemelés miatt) és egyéb károsodások is felléphetnek a műtét következtében.

Feltételezték, hogy a császármetszés biztonságosabb módszer a gyermek világrajövetelére. Azonban tudományos vizsgálatok azt bizonyítják, hogyha császármetszések aránya túllépi a 10 százalékot, az újszülöttek állapota nem javul.

Minden orvos leteszi az esküt: „Ne árts”. Ez azt jelenti, hogy a páciens számára kevesebb rizikóval járó utat kell választania. Az orvosilag szükségtelen, tervezett császármetszés fokozott kockázattal jár a szülő nő számára. Etikátlan és elfogadhatatlan, ha a szülészek egészséges asszonyokon, normális terhesség esetén szükségtelenül műtétet hajtanak végre.

Bevált módszerek a **császármetszés elkerülésére** :

olyan orvost válasszunk, aki tapasztalt a természetes szülések terén és alacsony nála a császármetszések aránya (ajánlott 15 százalék alatt), természetes szülésre készülünk, művi beavatkozás és fájdalomcsillapító gyógyszerelés nélkül. A szülészorvosok hajlanak arra, hogy beavatkozzanak a vajúdás és szülés természetes menetébe, ami negatív hatással lehet az anyára és a babára, és további beavatkozásokat is szükségesé tehet, még a császármetszést is. Az ICAN támogatja, hogy az anyáknak joga van a pontos, teljes, bizonyítékokon alapuló egészségügyi információkra és ha orvosi felügyelet szükséges a szülés során, az anyáknak joguk van a legjobb és legbiztonságosabb egészségügyi ellátásra.

Az ICAN a nők jogának védelmében munkálkodik, hogy erkölcsileg helyes és megfelelő támogatást kapjanak a szülés során.

## A családközpontú császármetszés tervezése

Michelle Smilowitz, okleveles dúla (DONA)

A gyermek születése az egyik legjelentősebb esemény a család életében. Sok asszony mérföldkőnek tartja az életében és ez a nagy változás magába foglalja az első kölcsönös kapcsolatba lépést a szülők és a baba között.

Nagy figyelem irányul manapság arra, hogy a szülést "családcentrikus" megtapasztalássá tegyék. Gyakran a különleges körülmények megteremtésére összpontosítanak, amik támogatják a szülők és az újszülött közötti kötődést, élete első pillanatától és napjaitól. De mi van akkor, ha te vagy az egyik a „háromból egy” asszonyból, aki császármetszés útján éli meg babája születését? Lehetséges egy orvosi műtétet is családközpontúvá tenni?

A válasz egybehangzóan igen. Azoknak az asszonyoknak könnyebb a családközpontú császármetszés tervezése, akiknek bármilyen okból elkerülhetetlen a műtét és ebben a tudatban készülnek babájuk születésére. Azoknak az asszonyok is, akik előre számolnak a nem tervezett vagy sürgősségi császármetszéssel lehetőségével, számtalan módjuk van arra, hogy a babájuk születésének ezt a fajta megélését is ünneppé tegyék.

### Ismerjük meg a folyamatot

Nagyon fontos, hogy minden várandós és párja tudatában legyen annak a „procedúrának”, amivel a császármetszés jár. Sok asszony panaszkodik, aki nem-tervezett császármetszést élt át, „Átugrottam a könyvben a császármetszésről szóló fejezetet, mert azt gondoltam, hogy ez velem nem történhet meg!” Segíthet a megdöbbenés és az ismeretlent körülengő félelem csökkentésén, ha ismerjük a folyamatot és a műtét velejáróit. (A császármetszés kiváló magyarázata olvasható itt [http://www.ican-online.org/resources/white\\_papers/wp\\_cssurgery.htm](http://www.ican-online.org/resources/white_papers/wp_cssurgery.htm) )

Tervezett császármetszés esetén fontos, hogy lehetőséged nyíljon alaposan átbeszélni az orvosoddal a műtét okait. Az a tudat, hogy a műtét a legjobb választás számodra és a baba számára, csökkenti a császármetszéssel járó feszültséget.

Ha vágysz a természetes szülésre és úgy érzed, hogy a császármetszés nem indokolt az esetekben, fontold meg, hogy kikérd másikkal orvos véleményét is, ez minden páciens megillet.

### Írj szülési tervet

Készíts szülési tervet, ugyanúgy, mint hüvelyi szüléshez. Írd le a szülési tervben, mit szeretnél előnyben részesíteni a műtét során és közvetlen a műtét utáni időszakban (Lásd az alább csatolt második cikket Connie Banacktól). Előre tervezett császármetszés esetén általában lehetséges megbeszélni egy előzetes találkozót az aneszteziológussal. Ő az a személy, aki a műtőben lévő körülményeket igazán kontrollálja. Például az anya keze általában oda van rögzítve a műtőasztalhoz, úgy hogy ne mozdítsa el a csöveket és ne fertőzze be a steril műtéti területet. Kérdezd meg, lehetséges-e, hogy legalább egy kezed szabad legyen – vagy a kísérőd foghassa a kezedet.

Vitasd meg az orvossal az epidurális és spinális érzéstelenítés előnyeit és hátrányait és az egyéb gyógyszerek hatásait, amiket a műtét során és utána adnak. Néhány gyógyszernek különös mellékhatása lehet pl. reszketés, émelygés, erős álomosság vagy emlékezet-kiesés. Választhatsz, hogy inkább elviseled ezeket a tüneteket, mintsem altatásban töltsd kisbabád életének első óráit.

Ha írtál szülési tervet és meg szeretnéd beszélni az orvosoddal, akkor több dologra is ügyelned kell. Sok asszony szeretné elintézni, hogy két támogatója is bent lehessen a műtőben, általában a párjuk és egy dúla, barát vagy más családtag. A dúla nagyban kiegészítheti a császármetszést végző személyzetet. Ismeri a folyamatot és megnyugtathat, biztonságot nyújthat neked és a párodnak. Ezenfelül, ha bármikor szükségesnek látják a babát elvinni tőled, a párod kísérheti a babát, a dúla pedig veled maradhat. A dúláknak gyakran van tapasztalatuk a császármetszés utáni szoptatásban és ebben is segíthetnek.

Sok asszony kéri (és megengedik nekik), hogy had szóljon az általuk szüléshez kiválasztott zene – ez nyugtatólag hat és kedves módja lehet a baba világrajövele üdvözlésének. Érezd magad szabadnak arra, hogy megkérdd a szülésnél jelenlevőket, tartózkodjanak egyéb témájú beszélgetésektől és ha lehetséges, valaki (általában a műtős stáb tagjai közül) tájékoztasson téged pontosan arról, mi zajlik éppen a szülés során. Kérdezd meg, készíthettek-e fényképeket vagy videót a szülésről. Sok anya örül, ha később „megnézheti” a szülést. Néha jobb a fekete-fehér felvételt előnyben részesíteni, mert csökkenti a szülés drámaiságát, mivel így elkerülhetjük a vér direkt látványát.

Sok anya érzi a kötődés hiányát „császáros” babájához, mert nem látta vagy nem érezte, ahogy a baba született. Ha szeretnéd látni, ahogyan éppen kiemelik a babát, akkor kérheted, hogy megnézhesd: vegyék el a kiemelés időszakára a hasadat keresztező függönyt (ami akadályozza a látásodat) vagy segítsenek tükör használatával.

A császármetszés előtt megkérheted, hogy ne mondják meg a baba nemét, hanem engedjék, hogy te és a partnered állapíthassátok meg. Megkérheted, hogy az újszülött minden szükséges vizsgálatát a látókörödön belül végezzék (vagy akár a mellkasodon), és a testi közelség vagy a verbális kapcsolat a babáddal a lehető leggyorsabban megvalósuljon. A babád a kilenc hónap alatt hozzászokott a hangodhoz és a párod hangjához – és ha nem is érintheted meg, te vagy a társad, hang útján tarthattok kapcsolatot a babával. Egy jó nővér vagy dúla segítségével, néhány anya már a műtőasztalon meg tudja szoptatni a babát, míg másoknak várniuk kell ezzel, amíg az őrzőbe kerülnek. Ettől függetlenül kérd, hogy megérinthesd a babádat, amilyen hamar csak lehetséges és ha minden rendben van, lehessen végig veled az őrzőben is.

#### Hogyan kapjunk segítséget császármetszés után

Közvetlenül a szülés utáni időszakban sok segítségre lesz szükséged! A műtét után az anyák egy-két napig gyakran teljesen ágyhoz kötöttek. Ha engedélyt kaptál a felkelésre, olyan egyszerű mozdulatok is nagyon fájdalmasak lehetnek, mint a megfordulás az ágyban. Érthető, hogy a magadról és a babáról való gondoskodás általában túl nagy kihívást jelent. A párod, barátnőd vagy rokonod veled maradhat a kórházban és segíthet biztosítani, hogy a baba veled maradjon (rooming-in). A kísérőd segíthet a pelekacserében, hozzád viheti a babát szopizáskor (segíthet a baba mellre helyezésében) és segíthet egyéb szükségleteid betöltésében is.

Megkönnyíti a gyors felépülésedet, ha van külön segítséged hazaérkezés után és ez lehetőséget biztosít számodra, hogy legyen időd az újszülötthöz való kötődésre és a magaddal való törődésre. Sok anyának a császármetszés után szüksége van külön segítségre a szoptatásban és ennek számos útja-módja van.

Természetesen nem minden kívánság fog valóra válni minden helyzetben, hiszen vészhelyzet is kialakulhat a műtét során és a tervet meg kell változtatni vagy fel kell adni. Mégis ezek közül a javaslatok közül néhány (vagy mind) segíthet neked abban, hogy a műtétet a babád születéseként éld meg!

Michelle Smilowitz, az ICAN Seattle városi korábbi vezetője, a "Birth Journeys" újság alapító szerkesztője és okleveles dúla. Jelenleg Izraelben, Beit Shemeshben él férjével és három gyermekével. A legnagyobb gyermeke sürgősségi császárral született, a másik kettő pedig hüvelyi úton otthon. Michelle elérhetősége :[msmilo2@msn.com](mailto:msmilo2@msn.com).

A cikk eredetileg a "Birth Journeys" újságban jelent meg, Seattle városának ICAN hírlevele, 2004 nyara.

### *A családközpontú császármetszés szülési terve Connie Banack, CCCE CPD CLD*

A családközpontú szülés kifejezést az olyan szülés jellemzésére használják, ami lehetővé teszi az új családnak, hogy maga a család létrejöttét teljesebben megtapasztalja. Sokan úgy vélik, hogy ez a kifejezés nem alkalmazható műtéti eljárás esetén. Ez nem így van. Császármetszés esetén is lehet családközpontú szülésed, ha ismered a lehetőségeidet és úgy döntesz, hogy élsz velük. Néhány lehetőség ugyanaz, mint a hüvelyi szülés során. Valószínűleg keményebben kell megdolgoznod azért, hogy a császármetszés eseménye családközpontú szülés legyen. Az előre tervezéshez (még ha nem is tudod előre, hogy császármetszésed lesz-e) hosszú út vezethet. Készíts szülési tervet! Nem tudják, mi fontos neked, amíg nem adod tudtukra. A szülési terv valójában egy jogi nyilatkozat, ami tartalmazza kívánásaidat a szülésnél résztvevő személyzet számára.

Kevés asszony választja a császármetszéssel való szülésélményt, mégis az észak-amerikai asszonyok mintegy 25% százalékánál császármetszést végeznek. Ezért fontos, hogy minden kismama tisztában legyen a császármetszést övező procedúrával. Akik műtétes szülésen esnek át, azoknak a tájékozottság több választási lehetőséget biztosít és remélhetően csökkenti a félelmeiket. Ha nem tudod, hogyan végzik a császármetszést, akkor kérlek ismerd meg jobban a műtétet kísérő eljárásokat (van belőlük elég).

Lásd: ICAN tájékoztató, A csendes kés, Wainer-Cohen & Estner

[www.icanonline.org/resources/wp\\_cssurgery.htm](http://www.icanonline.org/resources/wp_cssurgery.htm)

Mindkettő ragyogóan elmagyarázza, mi történik, ha császármetszést végeznek.

### Néhány szó a dúlákról

A dúla folyamatos támogatásának pozitív hatásait számos tudományos megfigyelés igazolta, jobbak voltak a szülészeti eredmények és az anyák elégedettebbek voltak a szülésélményeikkel. Sok asszony és pár azért választ dülát, mert szükségük van erre a kiegészítő támogatásra. A vajúadás alatt intenzív kapcsolat alakul ki a pár és a dúla között és ha császármetszés válik szükségessé nagy megterhelés lehet az anya számára, hogy kiválassza azt az egy személyt, aki bent lehet vele. Az anyák akkor is fogadhatnak dülát, ha programozott császármetszésük lesz, hogy részesülhessenek a dúla nyújtotta állandó professzionális támogatásban. Beszélj meg az orvosoddal, bejöheth-e a dúla a műtőbe és az őrzőbe, hogy támogasson téged.

### A dúla előnyei a császármetszés során\*:

- A dúla ismeri a császármetszés folyamatát és nem kavarja fel.
- A dúla családi jelenléte vigasztalhatja és bátoríthatja az anyát, aki hajlamos arra, hogy féljen és aggódjon.
- A dúla megnyugtathatja az apát, aki hasonlóan aggódhat és félhet.
- A dúla el tudja magyarázni, mi történik.
- Ha a baba megszületett, az apa általában elmegy megnézni a babát és elhagyja az anya oldalát. A dúla az anyával marad, elmondja neki, mit csinálnak a babával és segít neki, hogy ne érezze magát egyedül.
- A dúla követi az anyát az őrzőbe. Ha az apa a csecsemőosztályra ment a babával, a dúla marad támogatóként az anya mellett.
- A dúla nincs útban és nem viselkedik helyzethez nem illően.

\*Douglas at Cesarean Birth by **Penny Simkin**; SOAP, Summer 2001

### Előkészület a szülési tervhez

Amikor a szülési tervet összeállítjuk, minden pontját át kell beszélnünk a terhesgondozóinkkal, még ha nem is lesznek jelen a szüléskor. Ők meg tudják mondani, hogy amit szeretnél, kivitelezhető-e a választott orvosoddal vagy a választott kórházban. Lehetőleg hamar kezd el az előkészületeket és minden terhesgondozási viziten beszélj meg néhány pontot, ez jobb mintha egy vagy két találkozás alkalmával akarnánk átbeszélni minden pontot. Segít abban is, hogy minden ponthoz maradjon idő egyéb kérdéseket is feltenni és csökkenti a terhesgondozó és a te megterheltségedet is.

A kommunikáció létfontosságú a kapcsolatban, a másik véleményének és felfogásának megismerésében. Az orvosoddal való beszélgetésnek hatékony módja lehet, ha az összeállított szülési tervedet felolvasod, majd a „Ki a főnök”-módszerrel megbeszéled vele.

1. Ismerd el az orvosod tapasztalatát.
2. Egészíts ki személyes információkkal.
3. Figyelmesen hallgasd meg és gondold át, amit mond.
4. Foglald össze az elhangzottakat.
5. Méltányold a segítségét, de válaszolj mégis tekintélykeltő módon.

Például:

**Te:** Egyik barátnőm azt tanácsolta, hogy ha lehet, kerüljem el az műtét utáni fájdalomcsillapítást, mert ő közvetlenül a babája születése után elaludt. Ki szeretném kérni az Ön szakmai véleményét erről.

**Dr.:** Az a gyakorlat, hogy fájdalomcsillapítót adunk közvetlen a baba megszületése után, ami segít pihenni az összevarrás alatt, ami hosszú időt vehet igénybe, akár egy órát is. Ez elálmosíthatja és ellazíthatja annyira is, hogy elalszik. Felfrissülten ébredhet fel, amikor találkozik újszülött babájával.

**Te:** Kérhetem, hogy ne kapjak ilyen szert?

**Dr.:** Természetesen.

**Te:** Rendben. Köszönöm a beszélgetést. Megértettem és átgondolom, amit mondott, mielőtt döntenék.

A szülési terv elején mutatkozzál be egy rövid bevezetőben. Ez családi hangulatot teremt, amire támaszkodhatsz a nővérekkel és orvosokkal való kapcsolatépítésben. Ezt követően írhatod a kívánságaidról, amit már előzően átbeszéltél a fogadott orvosoddal. A leghatékonyabb a pontokba szedett felsorolás, hisz nem akarsz, hogy a szülésednél jelenlevő személyzet kimerüljön, mire az utolsó pontig ér. A szóhasználat és a megfogalmazás lényeges a szülési tervben.

Befolyásolhatja, hogy támogató vagy barátságtalan légkört alakul ki a szülésed során. Azonkívül ez egy jogi dokumentum. Gretchen Humphries hangsúlyozza, "A 'Nem járulok hozzá'- kifejezés nyersen hangozhat, de valójában ennek a megfogalmazásnak van világos jogi ereje, ezért arra buzdítalak, hogy használd, ha erősen akarsz valamit kifejezni. Ha valaki tesz veled valamit, amiről te előtte kifejezted, hogy nem egyezel bele, akkor jogi értelemben testi sértést és tettelegességet követ el rajtad. A kórházak tudatában vannak ennek, de azt feltételezik, hogy te nem."

Legyen a szülési terved rövid, előnyösebb ha csak egy oldalas. Csak a számodra legfontosabb pontokat foglalj bele. Kiváló módja annak, hogy veled és a babáddal is úgy bánjanak, ahogy azt szeretted volna, ha két tervet is összeállítasz, egyet a szülésről, a másikat pedig a babáddal kapcsolatban. A szülési terv nálad marad, az újszülöttről szóló terv pedig a babát kíséri, ha nem maradhat veled. Legyen nálad több másolat és add oda mindenkinek, aki érintett a császármetszésben. Végül, miután megbeszélted minden pontját az orvosoddal, ajánlott aláírni vele. Ez segít biztosítani, hogy elolvassák és kövessék a szülés során.

### Bevezető

A legtöbb nővér és orvos szereti, ha van a szülési tervnek bevezetője. A bevezető bemutat téged a szülésnél résztvevő személyzetnek és betekintést enged nekik azokba a döntésekbe, amiket a tervedben megfogalmaztál. Például a szülők, akik az előző császármetszést általános érzéstelenítésben tapasztalták meg, említhetik ezt a szülési tervben indokként, miért szeretnék ennél a szülésnél epidurális érzéstelenítést kérni.

Példa:

Tudatában vagyunk annak, hogy vannak esetek, amikor a császármetszés a legjobb a mama és a baba érdekében. Világos számunkra az is, hogy a császármetszés műtéti eljárás, ami eléggé szokványos és rutin eljárás a legtöbb szülészetben. Mégis arra kérjük a személyzetet, hogy tartsa tiszteletben, hogy ez a műtét egyedi, kivételes és megismételhetetlen esemény a mi családjunk életében. Számunkra ez sem nem szokványos, sem nem rutin, hanem inkább egy olyan esemény, aminek egész életen át tartó hatása lesz. Már megtapasztaltuk a császármetszést a fiúnk világrajövetelekor és emiatt van néhány kérdésünk és kívánságunk, amit kérünk vegyenek figyelembe.

### A műtét előtti előkészületek

Ha tervezett császármetszés válik szükségessé, kérheted, hogy hadd kezdjél el vajúdni természetesen, mielőtt elvégzik a császármetszést. Ez azt is jelenti, hogy nem akarsz egy előre leszögezett napot és időpontot, hanem azt szeretnéd, hogy a babád döntse el, melyik az a nap, amelyen kész a megszületésre. Ez segít elkerülni az újszülött éretlenségéből eredő problémákat és mindkettőtöknek segít, hogy a hormonok áldásos hatását érezhessétek. Ez mindkettőtök testi jóléte szempontjából is fontos, segíti a felépülést és a tejbelövelést is. A vajúdás jelzi a testednek, hogy elkezdheti a tejelválasztást 2-3 nappal a babád születése után és ezt megghiúsíthatja, ha a babát vajúdás nélkül műtéti úton emelik ki. Ilyenkor gyakran késhet a tejbelövelés néhány napot.



Ha programozott császármetszést fognak végezni, kérheted, hogy a műtét előtti vérvételt és tesztet végezzék el még ambulánsan (a járóbeteg ellátás keretében), a kórházi felvétel pedig csak a szülés napján legyen (nem előző este).

Különbéle előkészületi eljárások vannak, mielőtt még belépnél a műtőbe, ilyen az intravénás kanül behelyezése, infúzió adása, az epidurális katéter behelyezése, megbizonyosodás a érzéstelenítés megfelelő hatásáról, a hólyag-katéter felhelyezése, az élettani funkciók ellenőrzése (vérnyomás, szívritmus, testhőmérséklet), és magzati szívhang ellenőrzés. Nincs ok arra, miért ne lehetne a társad vagy más segítőd melletted, hogy vigasztaljon és támogasson ezek során. *(Hazánkban, ahol a közös előkészítőben egyszerre több anya is tartózkodhat, érthető módon nem engedik, hogy a kísérő is bent legyen. Itt olyan intim dolgok zajlanak, mint a borotválás és beöntés. Meg kell előre kérdezni az adott kórház lehetőségeit. A ford. megj.)*

Az egyik eljárás, a hólyag katéter felhelyezése, különösen kellemetlen lehet és sok anyának azt tanácsolják, hogy várjanak a felhelyezéssel, amíg az epidurális vagy spinál nincs a helyén.

Példa:

Nem egyezek bele a hólyag katéter felhelyezésébe, amíg a helyi érzéstelenítés nem hatott, vagy amíg nem beszélték meg velem előre.

## Érzéstelenítés

Az anyáknak a műtét során három lehetőségük van az érzéstelenítésre: általános érzéstelenítés (az anya öntudatlan), epidurális érzéstelenítés és spinális érzéstelenítés (mindkettőnél ébren van az anya a császármetszés során). Kérlek, járj utána mindegyik lehetőség előnyeinek és hátrányainak, ill. hogy választhatóak, elérhetőek-e egyáltalán, hogy megtalálhasd, melyik a számodra megfelelő. Sok anya nem számol azzal, hogyha ébren is van, de a gyógyszereket gyakran műtét előtt, alatt és a baba megszületése után is adagolják. Ezek ellazítanak és a postoperatív gyógyszerek különösen alvásra készítetik az anyát. El kell döntened, hogy szeretnéd-e ezt. Ha el szeretnéd kerülni a további fájdalomcsillapítást a műtét során vagy utána, bele kell foglalnod a szülési tervedbe.

Példa:

Nem egyezem bele semmilyen műtét előtti, alatti vagy utáni gyógyszerelésbe, mielőtt szóban nem egyeztetnek velem vagy ha én nem vagyok tudatomnál, a társammal.

Szeretném megbeszélni az egész érzéstelenítési-protokollt az aneszteziológussal. Azt szeretném, hogy a műtét utáni érzéstelenítés epidurális legyen, mielőtt bármilyen általános (nem lokálisan ható) érzéstelenítőt, fájdalomcsillapítót vagy nyugtatót adnának. Már korábban kipróbáltam ezt az eljárást és nekem bevált.

### A műtét során

Az aneszteziológus hozza a döntéseket a műtőben (*Az érzéstelenítést és a műtétet kísérő dolgokat illetően- A ford. megj.*). Fontos, hogy átnézze a szülési terved másolatát és megvitassa veled a szülés előtt.

Biztonságképpen írd bele a szülési tervedbe, kit szeretnél magad mellett tudni a műtőben (a szülés során és utána). Néhány aneszteziológus csak egy embert enged be a műtőbe, mások kettőt vagy többet is. (*Hazánkban egy főt engednek be, de sok kórházban senkit. Ilyenkor az apa általában kintről nézheti a műtétet. A ford. megj.*) Tudd meg, mik a lehetőségeid és ennek megfelelően készülj fel. Ha csak egy személyt engednek be, akkor az egyik lehetőség, hogy a párod van veled, amíg a baba vizsgálatait be nem fejezik. Ha neki el kell mennie a babával a csecsemőosztályra, helyette a dúlád vagy más támogatód jöjjön be.

A kezek leszíjazása bevált gyakorlat arra, hogy megelőzzék a téged megfigyelő orvosi felszerelés különféle vezetőkeinek az összegubancolódását, másrészt így meggátolják a kezeid leesését a keskeny asztalról, amire ráhelyezték őket. Megkérheted, hogy úgy szíjazzanak le, hogy jobban meg tudd fogni a babádat, ha odaviszik hozzád.

Te és a párod szeretnétek látni magát a megszületést? Akkor bizonyosodj meg, hogy a szülészorvosod ezt tudja. Magyarázd el, hogy szeretnéd látni a szülést: vagy a függöny elvételével vagy tükör odakészítésével. Talán az előző császármetszésed kevésbé tűnt valósnak számodra, mivel igazából nem láttad, hogyan emelik ki a babádat a testedből – az a tendencia, hogy épp csak felmutatják a zöld függöny mögül a babát, egy gyors pillantást vethetsz rá, aztán eltűnnek vele, hogy becsomagolják és megvizsgálják. Bizonyosodj meg róla: a műtő személyzete tudomásul vette azt a kérésed, hogy szóban tudósítsanak téged a műtét menetéről. Előzőleg meglehet úgy éreztetted, kihagytak a császármetszése(i)dből, mivel a testedről és vajúdásodról úgy beszéltek, mintha ott se lennél.

Feltételezem, jobban szeretnél találkozni az új babáddal még ruhátlan, meztelen újszülött állapotában-a még nedves, csúszós babával. Kérd, hogy helyezték a babát a mellkasodra és egy meleg takaróval takarjanak be mindkettőtöket. Sok mindent tehetnének, hogy a műtéti világrajövetel kicsit természetesebb legyen mind az anyának, apának és a babának. Ez meg is oldana néhány belső konfliktust, ami a szülés után merül fel. Ráadásul azt is kérheted, hogy egyáltalán ne tegyenek fel függönyt, így közvetlenül láthatod a baba kiemelését, helyezték a babát a mellkasodra az újszülött vizsgálatok és a köldökzsinór elvágása előtt.

További lehetőségek: fényképek és videó készítése a szülésről, szólhasson általad választott háttérzene a műtét során és a társad vághassa el a köldökzsinórt.

Mi van a lepénnyel? A legtöbb anya, aki hüvelyi úton szül legalább láthatja a lepényt. Talán te is szeretnéd. Ha igen, akkor mond meg a műtős személyzetnek, hogy szeretnéd látni a lepényt. Bizonyosodj meg róla, hogy elismerik ennek a fontosságát és nem dobják csak úgy ki a tested egy részét, amit kilenc hónapig hordtál és ami olyan fontos szerepet töltött be. Felmerülhet esetleg, hogy haza szeretnéd vinni a lepényt és fát ültetni fölé vagy megenni (csökkenti a szülés utáni depresszió fellépését). Beszélj ezekről, hogy biztosan megfelelő megállapodás születhessen és tényleg az történhessen, amit szeretnél.

Ha sürgősségi császármetszésre van szükség általános érzéstelenítésben (altatásban), akkor kérheted, hogy a szülés után a lehető leggyorsabban adják oda a babát a társadnak és hadd tarthassa (remélhetőleg tarthatja a meztelen mellkasán-közvetlen bőr a bőrhöz kontaktusban) amíg fel nem ébredsz és a párod mondhassa meg neked a baba nemét és hogy jól van-e.

Mint minden műtétnek, a császármetszésnek is vannak kockázatai és néha drámai következményei. Néhány szülész-nőgyógyász eltávolítja a méhet, olyan probléma megoldására, mint az erős vérzés. Ez érinthet téged? Sok esetben a méheltávolítás megelőzhető más kezelések alkalmazásával. Megfontoltad előre a petevezeték művi elkötésének a lehetőségét a műtét során? Sok anyát kérdeztek meg erről a műtőasztalon és elszetett választ adtak, amit később megbánták. Hozd meg ezt a döntést még a műtét előtt. Szintén, mint minden műtétnél, vérkészítmények adása is felmerül lehetőségként, ha túl erős a vérzés lép fel. Sokan félnek ettől vagy vallási meggyőződés miatt vannak fenntartásaik a vérátömlesztéssel és a vérkészítményekkel kapcsolatban. A lehetőségek köre magában foglalja a saját vér előzetes gyűjtését, a vérkészítmények

visszautasítását és azt, hogy a szülés utáni napokban hozzák vissza a vért normális szintre saját pótlásból.

Végül a beavatkozás befejezéséről: két módszer van a méhseb bezárására. Kiemelten javasolt a dupla sebzés módszere (a méh belső falának és a külső rétegének az átvarrása) a későbbiekben ez biztosítja a heg összetartását a következő terhesség és vajúdás idején. A bőrreteg lezárása varrat vagy kapocs segítségével történhet. Ha ezek közül az egyiket előnybe szeretnéd részesíteni, akkor azt is ajánlott leírnod a szülési tervbe.

Példa:

Nem egyezem bele a kezeim leszíjazásába, amíg fizikálisan kontrollálni tudom őket. Tudatos számomra, hogy szükséges fenntartani műtéti terület sterilitását.

### Az újszülött ellátása

Egyből szoptassuk a babát vagy inkább csak órák múlva? Fejezd ki, hogy szeretnéd szoptatni a babádat, amíg összevannak, ha képesnek érzed magad rá, és azt szeretnéd, ha a babád veled maradna a műtét alatt és az őrzőben is.

A babádnak veled kellene maradnia egész idő alatt és jó lenne, ha nem tűnne el a csecsemőosztályon a társaddal együtt. Ez az egyszerű rutin komolyan károsíthatja a babához való kötődésedet. Ha a babádat el kell vinni a csecsemőosztályra, akkor KÜLD vele a párodát és bátorítsd a fent említett bőrkontaktusra. A babádat kevesebb stressz éri, ha olyan valakivel lehet, akit felismer, babaként is tud válaszolni a párod hangjára.

Hozd a személyzet tudomására, hogy a műtéti eljárás hátralévő része alatt a társad örömmel tartaná kezében a gyermeketeket, a te látókörödön belül, ha te ekkor még nem lennél képes részt venni a kötődés kialakításában és így legalább tanúja lehetnél.

Az újszülöttön különféle vizsgálatokat végeznek. Rutinszerűen használják egészségfelmérésre az APGAR-tesztet, adnak K- vitamin injekciót, szemcseppet, elvégzik a PKU tesztet, megméri a baba súlyát és hosszát, megfürdetik és lehet, hogy Hepatitis B vagy más vakcinát is adnak neki. Különösen ajánlott a fentiek mindegyikének utána olvasnod, hogy tájékozottan tudjál döntést hozni ezeknek az eljárásoknak a megengedésében, későbbre halasztásában vagy elutasításában. Azt is

kérheted, hogy ezeket az eljárásokat, amiket közvetlenül a baba születése után végeznek, inkább a te jelenlétedben tegyék, mintsem a csecsemőosztályon.

Ha szeretnéd szoptatni a babádat, akkor talán belefoglalhatod a szülési tervedbe, hogy kerüljék a művi hozzátáplálást: cucliztatást vagy pótlást (beleértve a vizet, cukros vizet vagy egyéb készítményt). Ha a vércukorral vagy a táplálással kapcsolatban felmerülne valami, kérheted, hogy kérdezzenek meg téged, mielőtt bármit is adnak.

Példa:

Nem egyezem bele a PKU tesztbe, amíg nem jött meg a tejem. A párommal azon a véleményen vagyunk, hogy ez a (késleltetett mintavétel) valószínűleg csökkenti a nem megfelelő eredményt és az újbóli mintavétel szükségességét.

Különös köszönet illeti Gretchen Humphriest, Penny Simkint, Nicette Jukelevicset, ICAN (International Cesarean Awareness Network, Nemzetközi Tájékoztató Hálózat a Császármetszésről) valamint Birthrites: Healing After Cesarean (Gyógyulás Császár Után) nevű szervezetet és alapítóját Jackie Mawsont, három császáros fiamat és sok kliensem, akiket támogathattam császáros szülésélményükben.

*Connie Banack gyakorló dúla és dúla- és szülésoktató tréner. Albertában lakik férjével és négy gyermekével. Szabad idejét önkéntesként az ICAN-nek szenteli (Nemzetközi Tájékoztató Szolgálat a Császármetszésről) valamint a Kanadai Dúla Szövetség elnöke és nemzetközi igazgatója . Connie tevékenységi szakterülete a hüvelyi szülés császár után (CSUSZ/ VBAC) és nemrég szülte meg hüvelyi úton negyedik gyermekét három császármetszés után. Itt felveheted vele a kapcsolatot: [.connie@mothercare.ca](mailto:.connie@mothercare.ca)*

© International Cesarean Awareness Network, Inc. All Rights Reserved.

Nemzetközi Tájékoztató Szolgálat a Császármetszésről, minden jog fenntartva

*Szabadon másolható és terjeszthető a copyright megőrzésével.*

*Fordította: Földiné Sz. Sarolta, 2012 [www.csaszarosanyuka.hu](http://www.csaszarosanyuka.hu)*