

A SzüléSzületés minősége:

Miért (lenne) jó
természetesen
szülni, születni?



Prof. Varga Katalin pszichológus, PhD
ELTE Affektív Pszichológia Tanszék
Perinatális szaktanácsadó szak és
Aktív Szülés Program



Dióhéjban

- A SzüléSzületés **természetes** folyamat
- **GYÖNYÖRTELI** (kéne legyen)
- **Távolra** nyúló hatással bír
 - Anya-baba egészségére
 - Baba – felnőttkori társas viselkedésére
 - Reproductív készenlétére
- **Kulcsfogalmak:**
 - Kötődés, szeretet, elköteleződés, nyugalom, bizalom, társas támasz, kompetencia, összehangolódás (...)

WHO

WHO Ajánlás

- Gátmetszés: 10%
- Császármetszés: 10-15%

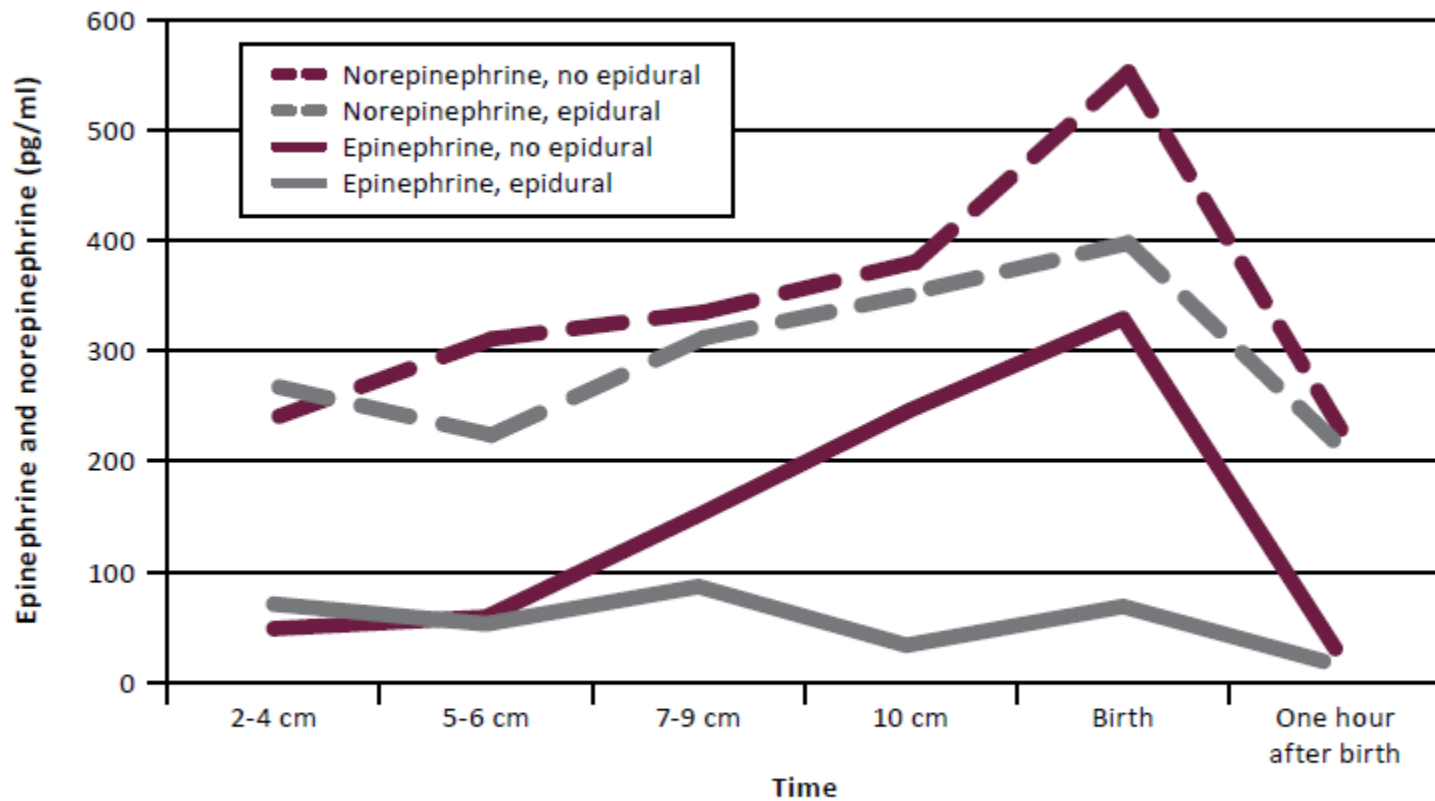
Magyar valóság

- 62%
 - Ez évente **49000** feleslegesen átvágott **gát**
- 40%
 - Ez évente **32000** feleslegesen felvágott **has**



Epinefrin, norepinefrin EDA-val és anélkül

Figure 6. Maternal epinephrine and norepinephrine levels, with and without epidural analgesia



Source: adapted from Neumark⁸⁹⁴

WHO ajánlás

**„Nyilvánvalóan káros,
megszüntetendő”**

- Beöntés
- Borotválás
- Háton fekvő helyzet
- Oxitocin adagolása
- Irányított nyomás kitolással
- Hüvelyfalak masszírozása
és nyújtása



Holott...

csökkenti

- a **szorongást**,
- a **félelmet** (Huber, 2005)
- a **depressziót** (Uvnas-Moberg és mtsai 1999)
- a **sóvárgást, az elvonási tüneteket** (Billings, 2006).
- a **fájdalmat** (Miranda-Cardenas és mtsai 2003)
- a **antiszociális viselkedést** (Lee, 2005)
- a **stresszt** (Legros, 2003)

elősegíti / növeli

- a **társas támasz nyújtását és fogadását** (Grewen, 2005),
- a **bizalmat** (Damasio, 2005, Kosfeld és mtsai, 2005, Zak és Fakhar, 2006).
- a **sebgyógyulást** (Detillion és mtsai, 2004) (DeVries, 2004).
- a **szociális viselkedést** (Hollander, 2003)
- a **szexuális receptivitást** (Pedersen, 2002), (Arletti, 1997)
- a **élettartamot** (Young, 2004, Cal Tech, 1998)
- **megnyugtat (akár csak egy egyed lenyugtatja a teljes ketrecet!)** (Agren, 2002)

...nyugalom és összetartozás...



**A rendszer főképp megfelelő
szociális támasz közegében
aktiválódik.**



Pasieka: Oxitocin hormon kristályszerkezetéről készült polarizált fény mikrográfia,
<https://fineartamerica.com/featured/1-oxytocin-crystals-light-micrograph-pasieka.html>

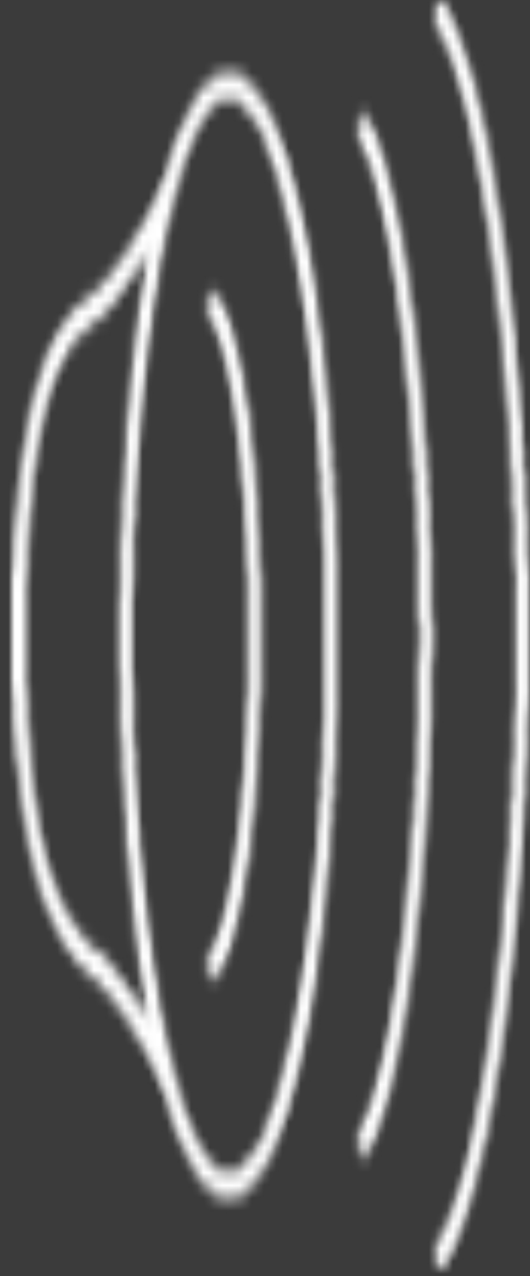
Az oxitocin jelen van a szexualitásban



Az oxitocin jelen van a szülésnél



- magas **pOT**: méh összehúzása
- magas **cOT**: eksztatikus állapot



Orgazmus közben: N. accumbens aktivitás



Szenzoros ctx:
testérzés

HYCP: emlékek

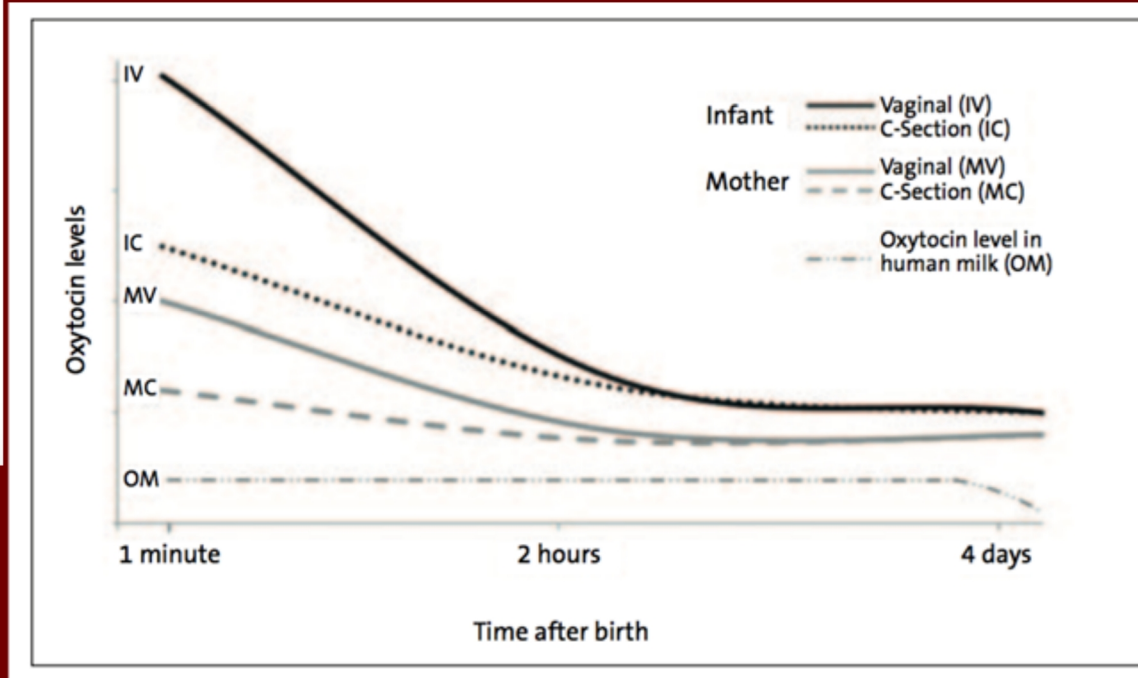
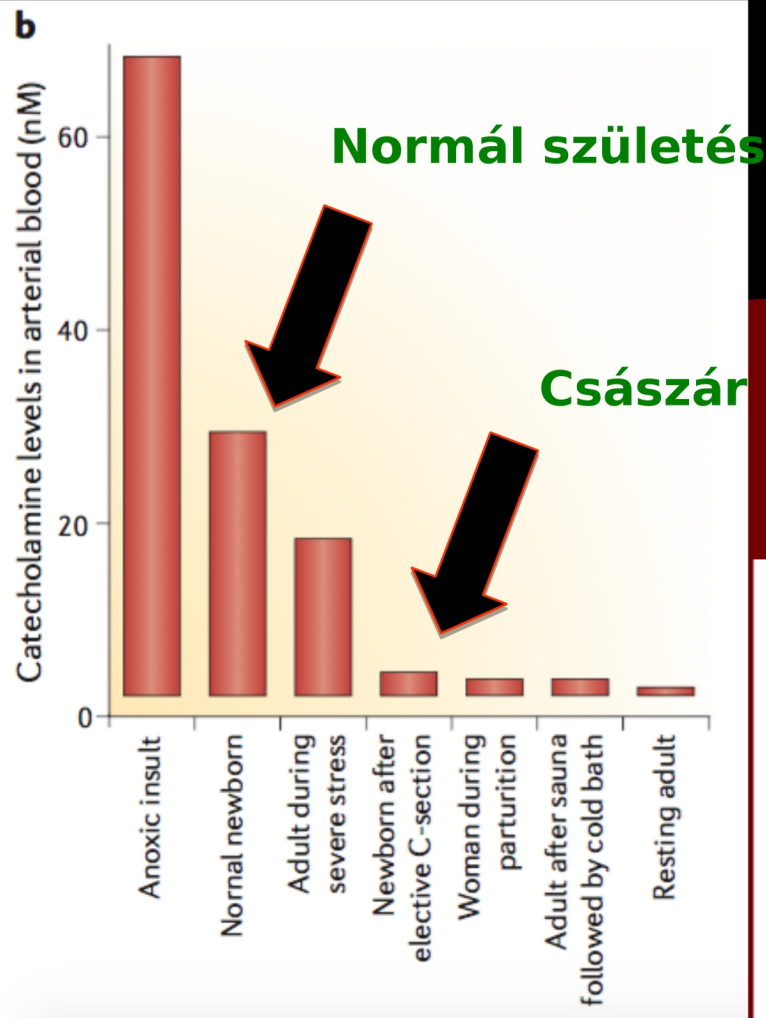
Kisagy: mozgás

N. Acc:
gyönyörközpont
DA szabályozása

Az oxitocin jelen van a korai találkozásnál



“Nincs olyan nehézség, amit ne lehetne megoldani valahogy” – Kádár Annamária



Császármetszésnél is



Korai találkozás otthon szülésnél



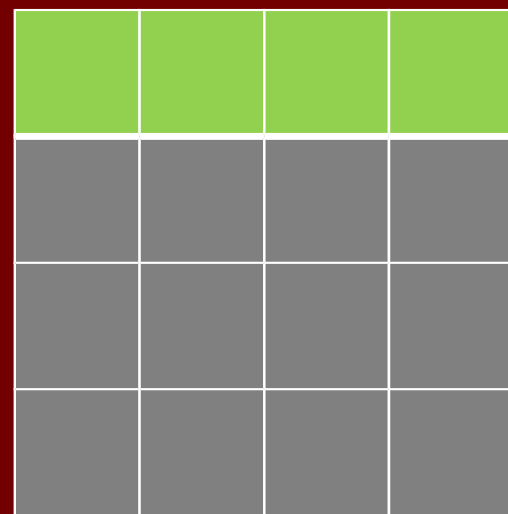
Az oxitocin jelen van a szoptatásnál





Kenguru a PIC-en

- 16-ból
4-5 helyen



Kenguru gondozás koraszülötteknél

napi 1 óra S2S két héten át vs. standard

10 éves korig (!) elnyúló hatás

Korai hatások

- jobb szoptatás,
- jobb **szinkron** és **reciprocitás** az anya-gyerek páros tagjai között,
- Kevesebb **depresszív** tünet az anyáknál

(Nem találtak különbséget a motoros fejlődésben és az IQ-ban, ill. kortizol alapszintben sem).

- jobb mentális fejlődés,
- jobb kognitív kontroll,
- **flexibilitás**, mentális váltás
- erőteljesebb PFC (prefrontális kéreg) érés
- jobban **aludtak** 10 éves korukban,
- a konfliktusos valamint a pozitív beszélgetésekben is **kedvezőbb interakciós mintákat** mutattak anyjukkal (több szinkron és reciprocitás),
- **Kortizol**: hamarabb visszatért az alapszintre szociális stresszhelyzetet követően.
- A nyálból mért OT magasabb volt a kenguru csoportban (és milliliter-szinten összefüggött azzal, mennyi anyatejet kapott koraszülötteknél) (Feldman, 2015)

Ismerős melletti elköteleződés

Jutalomkeresés az újdonságban



Elköteleződés az ismert mellett

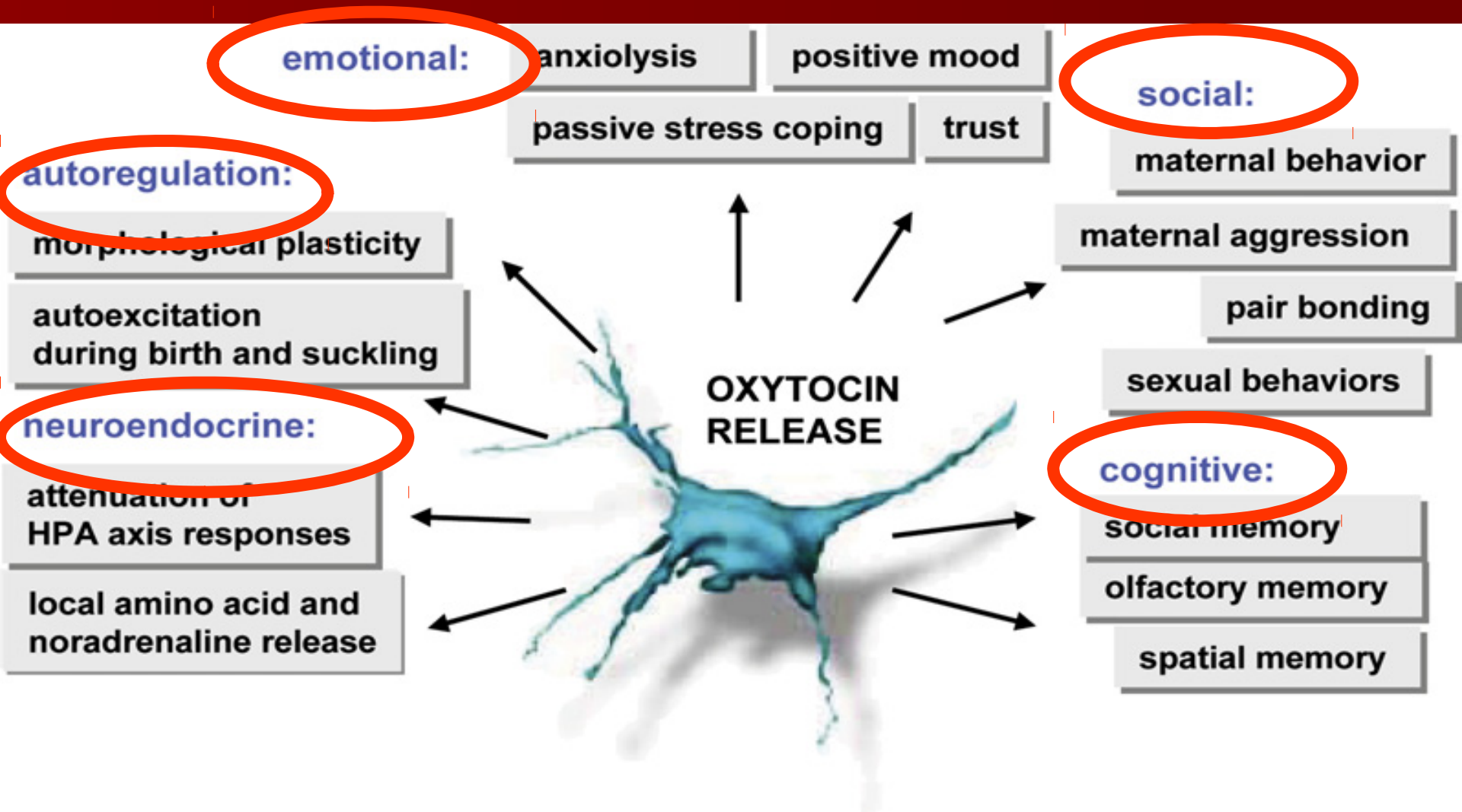
- A viselkedésszervezésben a **hosszú távú célokat** tartja szem előtt.
- Az ismerősség-preferencia függ: **bízhat-e** másokban, és **bejósolhatóak-e** a társak.
- Az alapokat a **korai élmények** fektetik le, megteremtve a világ megismerésének “biztos bázisát”.

A biztonságos kötődés esetén jellemző a kínálkozó alternatívák leértékelése, ideértve az új társas lehetőségek kínálta újdonságkeresést is.

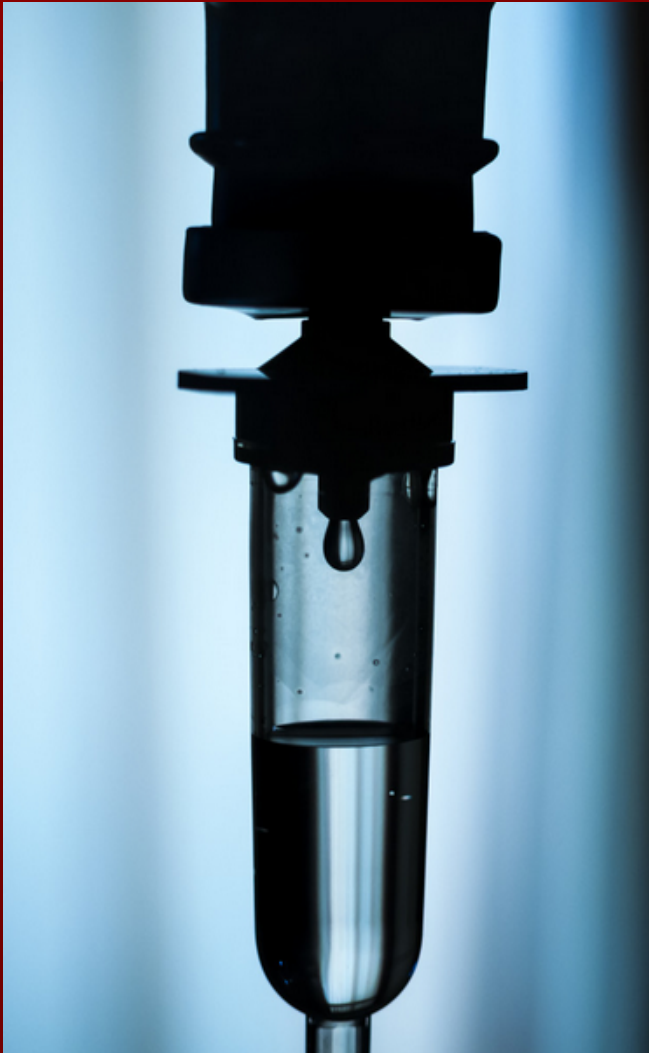
Elköteleződés vs. pillanatnyi, gyors jutalmak

- Ha a korai tapasztalata az, hogy a gondozó visszajelzései
 - rendszertelenek,
 - bejósolhatatlanok,
 - inkonzisztensek,
- ➔ későbbi is ezeket a várják el a társaktól: önmagát **értéktelen személynek tartja**
- a pillanatnyi, gyors jutalmat ígérő visszajelzésekre nyitottak, a hosszabb távú elköteleződés helyett.
 - drogaddikció, hűtlenség, stb.





Oxitocin



- A **szintetikus**
- **NEM** hozza a pszichoemotív hatásokat
 - (F)okozza a fájdalmat

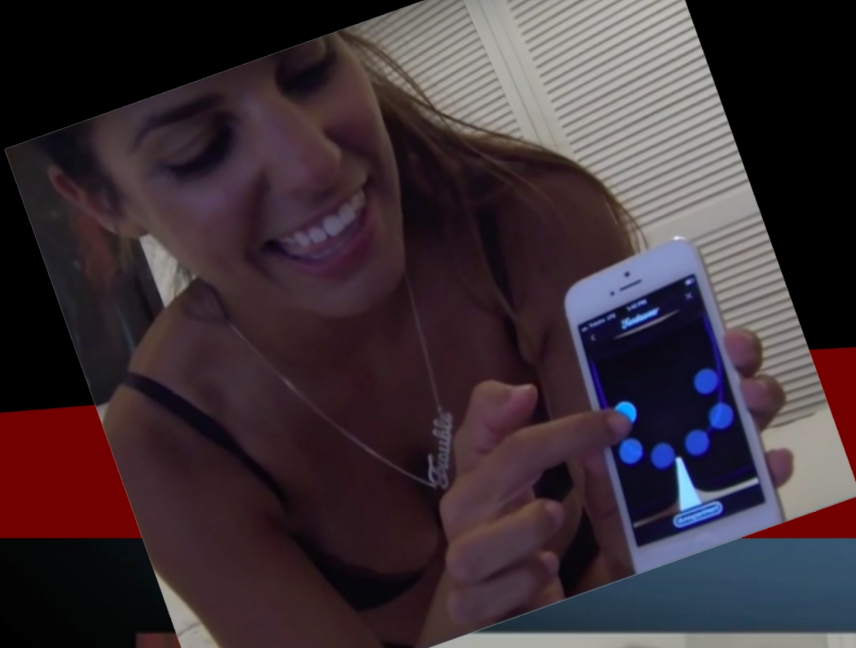
Távolhatások

- **Autizmus**
- **Szorongás és félelem**
- **Drogaddikció**
- **Obezitás, cukorbetegség**
- **Allergiák, asztma**
- **Reprodukciós készenlét**

Transzgenerációs átvitel



Pót-szerek



<https://www.youtube.com/watch?>



Baby-pod: vagina hangszóró



Mű - anyaöl



Nem-farmakológiai módszerek

- Folyamatos kísérés (pl. dúla)
- **Vízben szülés**
- Szabad mozgás
- **Szabad testhelyzet**
- Masszázs
- **Aromaterápia**

Update on Nonpharmacologic Approaches to Relieve Labor Pain and Prevent Suffering

Penny Simkin, PT, and April Bolding, PT

The control of labor pain and prevention of suffering are major concerns of clinicians and their clients. Nonpharmacologic approaches toward these goals are consistent with midwifery management and the choices of many women. We undertook a literature search of scientific articles cataloged in CINAHL, PUBMED, the Cochrane Library, and AMED databases relating to the effectiveness of 13 non-pharmacologic methods used to relieve pain and reduce suffering in labor. Suffering, which is different from pain, is not an outcome that is usually measured after childbirth. We assumed that suffering is unlikely if indicators of satisfaction were positive after childbirth. Adequate evidence of benefit in reducing pain exists for continuous labor support, baths, intradermal water blocks, and maternal movement and positioning. Acupuncture, massage, transcutaneous electrical nerve stimulation, and hypnosis are promising, but they require further study. The effectiveness of childbirth education, relaxation and breathing, heat and cold, acupressure, hypnosis, aromatherapy, music, and audiotape analgesia are either inadequately studied or findings are too variable to draw conclusions on effectiveness. All the methods studied had evidence of widespread satisfaction among a majority of users. J Midwifery Womens Health 2004;49:489-504 © 2004 by the American College of Nurse-Midwives.

keywords: pain, suffering, nonpharmacologic approaches, continuous labor support

... pain is one of the main goals
... tals of care, often referred
... midwifery model, use
... side effects. Furthermore, the birthing environment
... This model places the burden of pain control
... medical professionals, and the woman's
... massive compliance. It requires that the c

Hol a biztonság?



Jó helyen, jó (szak)emberekkel



... jó szerekkel



Választott segítők



Ivás, könnyű étel

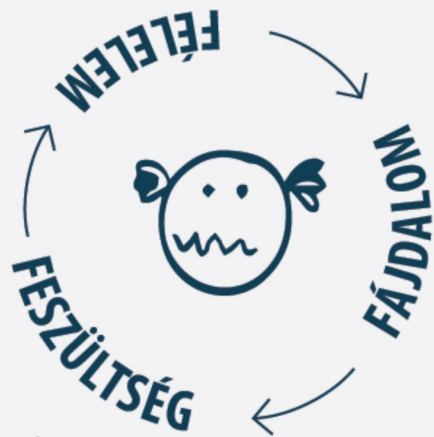


Miért (lenne) jó a természetes szülés?

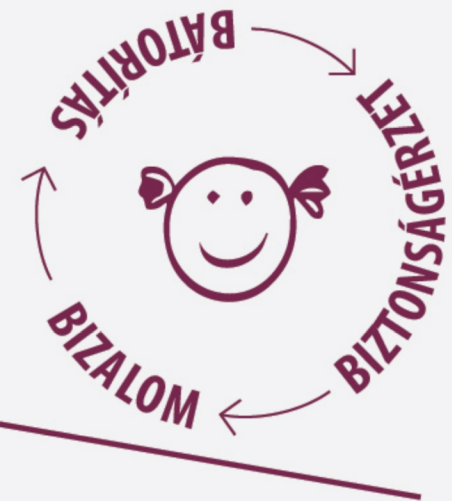
- Ekkor „kész” a szülésre az anya és a gyermek is
- Felkészíti a gyereket a „kinti” létre (tüdő, légzés)
- Véd a hypoxiával szemben
- Növeli a szülés hatékonyságát
- ➔ ■ Élettani **fájdalomcsillapítás és stresszkezelés**
- Anyai posztpartum vérzés csökkenése
- Felkészít a **szoptatásra** (anya és gyermek is)
- Elősegíti a posztpartum anyai adaptációt
- ➔ ■ Aktiválja a **gyönyör és jutalmazó** rendszereket
- ➔ ■ Maximalizálja az anya és a gyermek **kötődését** és a gyermek túlését

A lényeg

“A nő vagy fél vagy szül.”



oxitocin
beta-endorfinok
adrenalin
noradrenalin



“

Grantly Dick-Read: *Childbirth without fear*, 1944

Úton: Séta a **SzüléSzületés**
minőségéért
2019. június 28-tól
Budapest Izabella u. 46. ELTE



ILYEN VOLT



Ilyen lett !!!!



www.szuleszulet.hu

Fiúk... férfiak... apák...



Szakmai céljainkat támogató szervezetek

World Organisation of Prenatal Education
Associations
Organisation Mondiale des Associations pour l'Éducation Périnatale



Alapítvány károsodott újszülöttek és koraszülöttek rehabilitációjára és utókezelésére



Peter Cerny Alapítványi Mentőszolgálat



ELTE PPK Affektív Pszichológia Tanszék



The Global Prenatal Initiative



Aktív Szülés Alapítvány



Magyar Pre- és Perinatál Pszichológiai és Orvostudományi Társaság



Perinatális Szaktanácsadó Társasága



Magyar Szomatopszichoterápiás Egyesület



Padlás Konzultációs Műhely



Magyar Védőnők Egyesülete



Társaság a Várandósság és Anyaság Megszenteléséért



Perinatus Alapítvány a születés testi-lelki egészségéért



Kapocs a Gyermekéért Nonprofit Kft.



Eszterházy Károly Főiskola



Semmelweis Mozgalom az AnyaBaba-barát szülészeti ellátásért



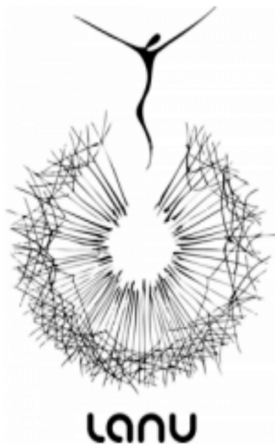
SEMMELWEIS MOZGALOM

Magyarországi Dülák Egyesülete



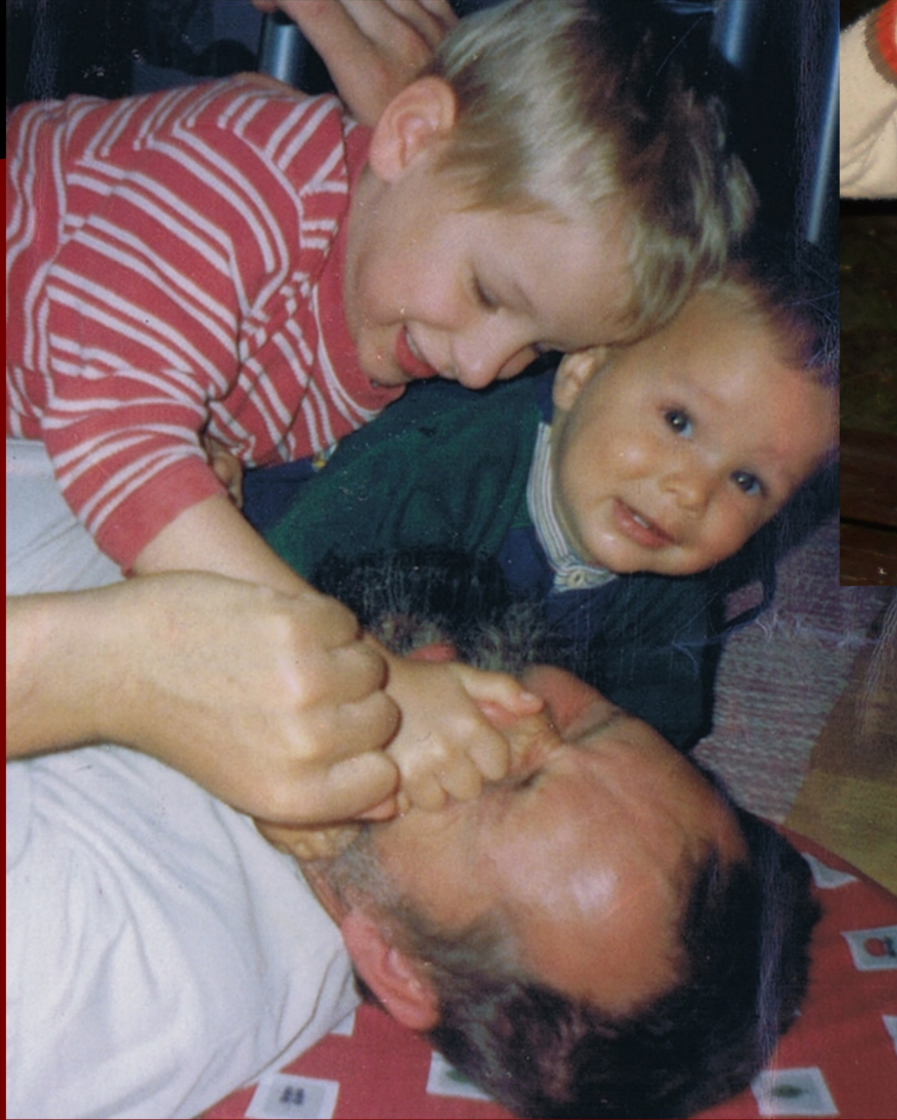
Születés Hete Egyesület



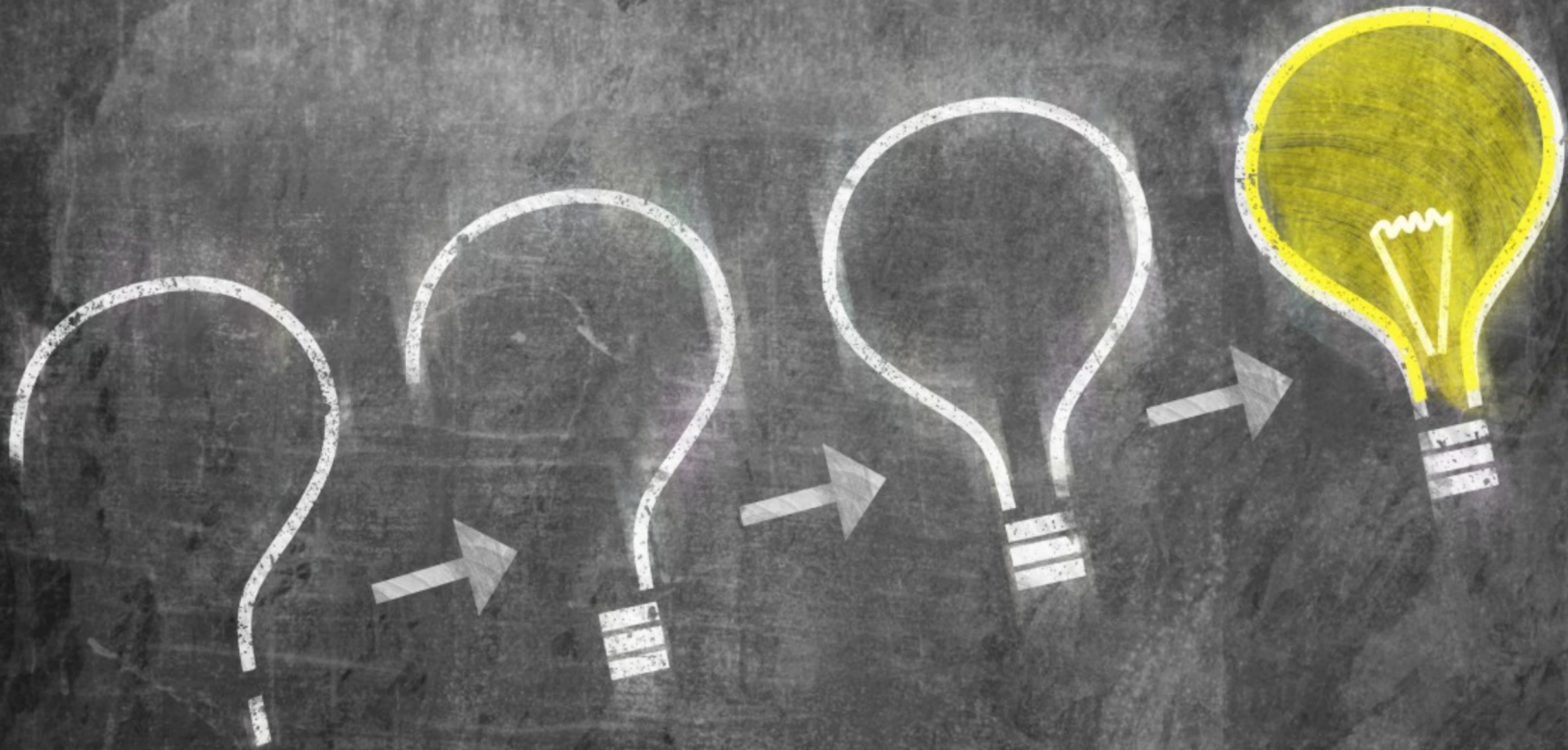


Összhang Közhasznú Egyesület
<http://www.osszhangegyesulet.hu>





SzüléSzületés éjszakája



- ELTE PPK Bp. Izabella utca 46
- 2019. szeptember 27.

Köszönöm a figyelmet

varga.katalin@ppk.elte.hu

Perinatális szaktanácsadó szak

www.ppk.elte.hu/perinat

www.szuleszuletes.hu



Pozitív szuggesztiók

www.sas-ok.hu

