

*Dr Rákócziné Krämer Ágnes*  
*szülész nő*

*SASOK vizsga dolgozat*

*Budapest, 2006. január*

## *Esetleírás a „SAS” előtti időkből*

Judit első babáját várta amikor a várandóssága félidejében megkért arra, hogy kísérem őt várandóssága végéig és a szülésnél. Szimpatikus fiatal nő volt, akinek a férje is eljött a vizsgálatokra, amikor csak megtehetette. Sok bizonytalanság volt benne a jövővel kapcsolatban, főleg az ismeretlen események, történések irányában. Minden alkalommal több kérdést tett fel és gyakran telefonon is beszélgettünk. Úgy tűnt, alkalmanként sikerült átbeszélni az aktuális kérdéseket és a válaszaimat megértette, elfogadta. Együttműködést terveztek.

A szülés problémamentesen és szépen megtörtént, párja jelenlétével és törődésével sokat segített a nehéz órákban. Szülés után négy nappal, egy szerdai napon mentek haza, ügyesen, jól szopó babával. Pénteken délelőtt sírva telefonált, hogy baj van. A baba rosszul szopik és nem eleget, a gyermekorvos már fel is írta a tápszert. Magamban csöndesen „örjögtem”: manapság minden babával kapcsolatos tünet és probléma megoldásának a kulcsát a tápszer felírásában látják a házi gyermekorvosok (Tisztelet a kivételnek) Mivel még dolgoztam és gyorsan kellett tájékozódnom a helyzetről néhány kérdést tettem fel:

- A védőnővel is beszélt már?
- Igen, ő az előző nap (csütörtökön) már kint volt és megnézte a babát, a szopással ő sem volt elégedett, de azt mondta, majd jön a gyerekorvos és felírja a tápszert, ha szükségesnek látja.
- És szükségesnek látta.
- Igen, mert azt mondta, ennek a babának már 600 grammot kellene szopnia, hiszen már 6(!) napos.

Mivel hazaadáskor az újszülött jól szopott – alkalmanként 40-50 grammot – láttam a szoptatás technikáját, az önbizalomhiányon és negatív szuggesztiókon kívül más okát nem találtam a kétségbeesésnek. Örültem, hogy bizalommal volt hozzám és kértem „tartson ki” még néhány órát és a munkaidőm után, délután elmegyek hozzájuk és megnézem a babát, őt is. Az adott pillanatban a kismama kétségbeesett sírása és az én időhiányom miatt ennyire tellett, de úgy éreztem, biztosságot ad neki az a tudat, hogy hamarosan megyek segíteni.

Délután négy körül értem hozzájuk, a férje jött le kaput nyitni és nagyon örült nekem, mert látta a felesége kétségbeesését. Megnyugtattam, hogy biztos van jó megoldás és az ő segítségével ezt meg is fogjuk valósítani, de előtte szeretnénk tájékozódni a helyzetről.

Amikor beléptem a lakásba, egy kellemes meleg , barátságos környezet és egy kisírt szemű fiatal édesanya fogadott. A baba éppen aludt, ez jól jött nekünk, hiszen így először vele-velük tudtam odafigyelőbben foglalkozni. Kértem ismét mondja el saját szavaival mi a probléma.

- Nem szopik eleget a baba, sokat sír, állandóan mellen akar lenni, az orvos szerint féltő, hogy kiszárad, lefogy, ezért el kell kezdeni a tápszerezést. Viszont ő kizárólag szoptatni szeretné a babáját, de természetesen nem szeretné veszélybe sodorni a saját elhatározása miatt. –

Megkérdeztem, mire alapozzák azt, hogy kevés az anyatej, hiszen a kórházban, két nappal azelőtt még remekül működött a szoptatás. Újból elhangzott a bűvös 600-as szám: ennek a hatnapos babának 600 grammot kell szopnia naponta és ő csak 350-t szopizott. Rákérdeztem a vizeletes és széketes pelenkák számára, a baba meztelen súlyára, számomra minden megnyugtató volt ezen a téren és ezt el is mondtam nekik. Biztosítottam arról, hogy önkéntesen a babák nem éheznek és nem mondanak le a szopásról, tehát emiatt nem kell aggódni. Nyilván azért sír többet(?) a kisbaba annál, amit ők normálisnak gondolnak, mert egy-egy alkalommal kevesebbet szopizik, kicsi, még elfárad a munkában, ezért nem három óra múlva követi a következő szopás a másikat, hanem esetleg félóránként – óránként. Megnyugtattam őket, hogy ez egy természetes jelenség akkor, amikor a baba még a külvilághoz alkalmazkodás időszakában van, annyira fiatal és „új”szülött, nem lehet tőle azt várni, hogy a mi elképzeléseink és bizonyos tankönyvek szerint működjön. Mi, felnőttek sem vagyunk egyformák.

Emlékeztettem arra, hogy a természet milyen csodálatosan megalkotta a nőt , hogy a babáját kihordja, megszüljön és táplálni tudja, Ő is tele volt bizonytalansággal a várandóssága alatt, és mégis képes volt megszülni egészséges babáját. Ugyanígy képes arra, hogy táplálja őt, a férje és én is támogatjuk , ha kérdései vannak. Felhívtam a figyelmét arra, hogy nem kell a babát minden egyes szoptatás után megmérni. Elmondtam miért fölösleges, sőt káros ez a szokás és mit kell ahhoz megfigyelni, hogy biztos legyen abban, babája elegendő anyatejhez jut. Közben a nagymama is megérkezett, aki bár örült, hogy ott vagyok és segíteni akarok, de hallgatva engem, elbizonytalanodott és egyre azt mondogatta: De az orvos azt mondta..... de az orvos úgy látja..... (Nyilván számára az orvos volt a tekintélyszemély, a kismamának és a férjének pedig én.)

Biztosítottam arról, hogy az orvos nyilván a tudása szerint a legjobbat akarja, de talán már nem teljesen korszerűek a szoptatással kapcsolatos ismeretei, valamint nincs arra ideje, hogy naponta foglalkozzon a kismamával, ami viszont egy ilyen helyzetben nagyon szükséges.

Láttam bizonytalankodik még, de mivel azt is látta, hogy a lánya kezd egyre magabiztosabb lenni önmagában és már mosolyogni, sőt nevetni is tud, ő is hátrébb vonult a kifogásaival.

Körülbelül egy órát beszélgettünk amikor a baba felébredt és nyugösködni kezdett. Bementünk a szobájába és egy életerös, egészséges kis emberke fogadott minket. Nagyon ügyesen hagyta, hogy a mamája átpelelkázza, közben megvizsgáltuk a babát közösen, turgora rendben volt, figyelt a szavainkra, nem is sírt. Megdicsértem a mamát milyen ügyesen tud már pelelkázni, köldököt ápolni és öltöztetni, néhány nap alatt egy sor olyan dolgot sajátított el, amit egy héttel ezelött még nem is gondolt. Utána megnéztem a baba mellrehelyezését. Újból megdicsértem milyen ügyesen csinálják, közben felhívtam a figyelmét néhány apró dologra, amire oda kell figyelni a sikeres szoptatás érdekében. Összességében két órát töltöttem náluk. Megbeszéltük, hogy minden nap felhív, hogy elmondja az előző nap eseményeit. Ezt azért kértem, mert az a tapasztalatom, ha csak úgy általánosságban mondom, hogy hívjanak, ha van kérdés, nem biztos, hogy megteszik: „Nem akartam zavarni.....”

Fontosnak tartottam a napi kapcsolattartást addig, amíg biztossá válik magában. Minden nap megbeszéltük a történeteket. A sikeres és jó dolgokra irányítottam a figyelmét és mindig együtt örültem vele, ha valami jól sikerült. A problémáknál mindig megbeszéltük a taktikát és azt, mit várunk ettől. Később ritkultak a telefonok és többnyire nem nagy horderejű kérdések voltak. Körülbelül három- négy hét után márcsak ritkán hívott.

Fél évvel a baba születése után hívott utoljára, amikor boldogan számolt be arról, hogy sikeresen szoptat, a tápszeres doboz a konyhaszekrény hátuljában, bontatlanul hever a mai napig.

## ***Esetleírás a SAS-képzés kezdetekor***

Katalin a várandóssága utolsó hónapjában került hozzám. Egy SAS-os társam ajánlott be engem, mivel kiderült, abban a kórházban fog szülni, ahol én dolgozom. Előljáróban annyit tudtam meg róla, hogy nagyon fél a szüléstől, minden konkrétabb adat nélkül. Évekig élsportoló volt, világversenyen ezüstérmes. Első gyermekét várta.

Az első találkozásra a párjával együtt érkezett, közösen tervezték a baba világrahozatalát. A kölcsönös bemutatkozás és bevezető kérdések után lassan a „lényegre” tértünk. Elmondta, hogy legjobban a kiszolgáltatottságtól fél és a nőgyógyászati vizsgálatoktól is iszonyodik, tulajdonképpen mindentől, ami „azon a területen való nyúlás”. Természetesen elfogadja a vizsgálatok szükségességét, de nagyon viszolyog tőlük. Megbeszéltük, hogy van néhány olyan eset amikor tájékozódni kell a szülés haladásáról, a baba helyzetéről (pl.:felvételkedés, burokrepedéskor), de igyekezni fogok a minimálisra csökkenteni ezek számát. A szülési testhelyzetről is beszélünk, mint a kiszolgáltatottság egy formájáról. Magam sem preferálom a hanyattfekvő „katicabogár” szülési testhelyzetet, így jó hangulatban meg tudtuk beszélni ennek hátrányait, illetve az ülő vagy félig ülő testhelyzet előnyeit. Ez nemcsak a szülés haladása (segítő gravitáció) szempontjából volt kedvező helyzet számára, hanem azért is, mert így meg tudja majd őrizni a velünk való „egy szinten maradását” (vízszintes szemkontaktus, nem lenézünk a szülőnőre), két lábon „áll” a földön, ura a helyzetének. Tetszett neki ez a választási lehetőség. Beszéltünk még az osztály szokásairól (rooming rendszer, stb) és jó hangulatban váltunk el egymástól. A következő alkalommal egyedül jött CTG vizsgálatra. Ekkor beszélgetésünk közepén visszatértem a genitális területtel kapcsolatos problémájára. Ajánlottam neki a gátmasszázszt, mint a gátvédelmes szülésre való felkészülés egyik módszerét. Azt gondoltam erről a dologról, hogy segíthet neki a saját testével való barátkozást, megszokja ennek a testtájának a gyakori érintését. Kérdezett arról, hogy mennyiben igaz az, hogy a sportolók sokkal nehezebben szülnek a kötött izmaik miatt. Neki számtalan sporttársa császármetszéssel szült és ez volt az „indoka” sok esetben a műtétnek. Gondoltam, a sporttal kapcsolatos hasonlatokat jól lehet alkalmazni egy ilyen esetben. Elmondtam, hogy szerintem ez így nem igaz, sőt, azok akik jó fizikai kondícióban vannak, jobban bírják azt a fizikai munkát, amit egy vajúadás és szülés kapcsán el kell végezniük. Akik ismerik izmaik „helyét” azok nemcsak megfeszíteni tudják, ha szükséges, hanem a lazítást is tudatosan képesek kontrollálni. A kitolási szakban pedig különösen előnyös a jó erőnlét. Persze akinek

valamilyen oknál fogva ez az erőnlét nem adatik meg - mondjuk egy betegség miatt - a vajúdás és szülés különböző szakaszaiban a teste pontosan tudja, hogy mit kell csinálni. Számtalan olyan funkciónk van – ráadásul ehhez a területhez kapcsolódóan – amit ugyan tudatosan kezdünk el, de végén olyan automatizmusok lépnek be, hogy nem tudjuk leállítani. Pl.: az orgazmus is ilyen.

A sporttal és a kemény edzésekkel kapcsolatos hasonlatot alkalmaztam még olyan módon is, hogy amikor az ember már úgy érzi, nincs több ereje, vége, abbahagyja, akkor is kiderül, hogy még van és pont annyi ami a feladat befejezéséhez szükséges. Így van ez a szülésnél is: a legtöbb nő a tágulási szak végén attól fél, nem lesz ereje kinyomni a babát. A valóságban azonban, ilyenkor egy különleges erő érkezik a nőkhöz, ami segíti őket a gyermek világra hozatalában.

Többször említette, hogy ő „csak” második lett a világversenyen. Megnyugtattam a szülésnél nincs pontozás, nincsenek befutók, nincsenek első helyezetttek, nem a kitűnő vizsga a cél. Meg tudja csinálni, képes rá és ez a fő. Sok verseny előtt kemény felkészüléseket végzett, jó eredményeket ért el, képes rá, szívós kitartás van benne és elszánt akarat.

A szülés tágulási és kitolási szaka is látványos gyorsasággal zajlott, akár egy másodszer szülő anyáé. Vizsgálat előtt engedélyt kértem tőle, nem volt ellenére a szülés haladásáról való tájékozódás. A kitolási szakban a szülőágyat ülő helyzetbe hoztuk, félig oldalra dőlve, egyik lábát jobban felhúзва saját ritmusában, irányítás nélkül tolt a babáját. Gátvédelemben, apró horzsolások mellett csusszant ki a babája. Két óra múlva kísétált a szülőszobáról, másnap már a kertben sétált, amikor aludt a babája.

## *Esetleírás a SAS képzés végén*

Katalinnal hat évvel ezelőtt ismerkedtem meg, amikor első babáját várta. Én akkor egy éve dolgoztam az új munkahelyemen, ahol éppen abban az időben kezdett kialakulni a szülésznő választás. Ő volt az első asszony aki megkért arra, hogy segítsen őt a szülésénél. Ez azért volt érdekes, mert tudta előre, hogy császármetszése lesz (hypertoniás, túlsúlyos kismama, akinek a szülészeti státusza is kedvezőtlen volt, elektív császármetszést beszélt meg az orvosával). A kezelőorvosa szól, hogy szeretne megismerkedni velem, először nem is értettem miért szeretne szülésznőt választani, ha műtétes szülés lesz. Az orvosa persze már akkor jól ismerte Kati előzményeit és annyit mondott: „Neki még az sem mindegy, hogy ki dugja a beöntőcsövet a fenekébe.” Később, ahogy megismerkedtünk, lassan megértettem döntésének okát: állandóan szorong, pár évvel a várandósság előtt pánik-beteg volt, kezelésben is részesült és azóta is rendszeresen tartja a kapcsolatot pszichológusával. Őszintén szólva abban az időben a kedvességen és jó szón kívül nem igazán tudtam, hogyan támogassam őt, de úgy tűnt rendben mentek a dolgok. Évekig csak az orvosától hallottam felőle, amikor kb. fél évvel ezelőtt ismét találkoztunk a kórházban. Akkor félidős kismama volt már és nagyon boldogan várták a második babát. Érdekes, hogy éppen az előtte lévő napokban jutott eszembe, vajon mi lehet velük?

Megint „együttszülést” terveztünk, de gondoltam, talán ez az a helyzet, ahol bevethetők a frissen tanultak.

A műtét reggelén a szokásos előkészítések után (beöntés, borotválás, fürdés, infúzió bekötés, altatóorvos által elrendelt gyógyszerek beadása) egy egyágyas szülőszobában, baba szív működését hallgatva várakoztunk a férjére és a délelőtti műtétre. Nagyon izgult, igyekeztem lehetőség szerint egy pillanatra sem magára hagyni. Félt, hogy kiugrik a vérnyomása, rátör a pánikroham, mi lesz a műtőben. Első lépésként elmondtam neki, milyen csodálatos, hogy ismét itt vagyunk és nemsokára a kezében tarthatja a babáját, akit annyira vár. Hallgassa a kicsi nyugodt, ritmusos szívhangjait, milyen békésen várja, hogy világra segítsék. Megkérdeztem milyen illatokat kedvel, hoztam egy illatmécsest. A gyertya fénye is emlékeztethet kellemes kikapcsolódásra. A zeneválasztást rám bízta, egy „erdei” zenés relaxációs zenekazettát tettem be a magnóba. Erre majd még később visszautalok.

Még nem érkezett meg a férje, amikor láttam rajta, hogy kezd elhatalmasodni rajta a félelem. Szavakba is öntötte ezt: - Azt hiszem megy fel a vérnyomásom!-

-Az természetes jelenség, ha valaki műtét előtt áll, akkor várakozással tekint az előtte álló eseményekre. Ennek az az oka, hogy a szervezetben az adrenalin elválasztás fokozódik. Ez most hasznos, mert a babára is hatva, segíti majd őt a külvilági élethez való alkalmazkodásban. Ez pontosan így van akkor is, amikor a szülés a másik módon történik. Milyen jól segíti őt a felkészülésben! (Közben megmértem a vérnyomását ami teljesen rendben volt). Mindketten jól vannak és hamarosan láthatják egymást, megérintheti, megsimogathatja.-

Nagyon uralkodott magán, de látható volt, hogy még mindig erősen szorong. Mivel régebben említette, hogy szokott relaxálni, modtam neki ebben a helyzetben is segít ez a módszer. Örömmel állt rá.

- Kati. Helyezkedjen el abban a testhelyzetben ami önnek és a babájának is a legkellemesebb, ahogyan a legjobban el tud lazulni. Ebben a kényelmes, nyugodt helyzetben az izmai ellazulnak, a feje a párnán pihen és a szeme lecsukódik. A légzése puhán emeli a mellkasát, a beáramló friss oxigén könnyedén áramlik szét a keringésében és juttatja el az értékes tápanyagokat a szervezete és a babája számára. Úgy.....lassan.....nyugodtan.....milyen jóleső érzés van a testében.....Képzelve el, hogy egy kellemes, szép helyen jár, egy olyan helyen ahol nagyon jól érzi magát. Ez a hely megnyugvással tölti el, csodálatos itt lenni..... annyira nyugodtnak, kipihentnek érzi magát. Élvezze ezt a szép helyet, jó itt lenni. És ezt a nyugodt, jóleső érzést képes lesz felidézni magában, amikor csak szeretné..... csak behunyja a szemét és erre a kedvenc helyre gondol..... és ez a csodás, ellazult, kellemes érzés újból előjön. Amikor a műtőben leszünk sok ismeretlen hangot fog hallani, a gépek, amelyek segítik megfigyelni a szervezet jó működését, időnként furcsa hangokat adnak. Ezek a hangok a magára vigyázó szakembereket segítik abban, hogy biztonságosan történjen a műtét. Ezért önnek nem kell ezekkel a hangokkal, fényekkel foglalkozni, nyugodtan várhatja a babája megérkezését. Bármikor képes eltávolodni a műtőben történő eseményektől, ha felidézi ennek a kellemes helynek a hangulatát. És most, lassan, nyugodtan, jöjjön vissza ide a szülőszobára., kipihenten várjuk a baba érkezését.

Közben megérkezett a férje is, egy kicsit kettesben hagytam őket. Láthatóan jobban érezte magát és azt mondta nagyon jólesett a relaxálás. A műtőben a spinális érzéstelenítés bevezetése után a szokásos dolgok történtek: fektetés, lemosás, izolálás. Én is beöltözve vártam az újszülött érkezését. Néhány perccel a műtét megkezdése után (még a hashártyánál tartottak az operáló orvosok, a spinál tökéletes műtéti érzéstelenséget adott), Kati egyszer csak megszólalt: - Jaj, nagyon rosszul érzem magam! Mindjárt elájulok!-



A monitoron semmilyen eltérés nem volt látható, vérnyomás, oxigén-szaturáció rendben, pulzus egy kicsit magasabb, de telt jó ritmusú, a műtéti területen nem volt vérzés, tehát semmilyen fizikális oka nem volt a rosszullétnek. Abban a pár pillanatban, amikor én is ezeket felmértem, már mondtam is neki: Kati, rendben van minden! Emlékezzen arra, amit megbeszéltünk! Képes arra, hogy felidézze azt a kellemes helyet, ahol nemrég járt! - Igen, igen, tudom.....

Néhány pillanatig tartott csak az egész és utána már zavartalanul történtek az események. Egészséges baba született, aki rövid idővel Katinak a műtőből való kihazatala után máris szopizott. Mindhárman nagyon boldogok voltak.

A szülés után néhány nappal beszélgettünk a szülőszobán eltöltött időről. Elmondta, hogy sok emberrel ellentétben, akik többnyire a tengerpartot, vízpartot szokták elképzelni egy ilyen helyzetben, neki egy erdő jutott eszébe. Mégpedig egy konkrét erdő, Debrecenben, ahol gyerekkorát töltötte és a kisfiával is voltak már többször sétálni ott. Nagyon szereti ezt a helyet emlékei miatt és az is öröm, hogy a gyermekét is el tudta vinni oda. A halk háttérzene is segítette őt ebben és valóban kipihentnek, nyugodtnak érezte magát amikor kinyitotta a szemét. A műtőben – amikor szólt, hogy rosszul van – ugyanaz az érzés kezdett elhatalmasodni rajta, ami régebben a pánik rohamok kezdetén. Nagyon megijedt, hogy baj lesz vele és a babájával is, de a hangomat meghallva (a paraván mögött álltam, steril lepedővel vártam az újszülöttet) és felidézve a megbeszélteket, gyorsan sikerült neki felidézni a debreceni erdőt és a hozzá kapcsolódó kellemes érzéseket.

Mivel nem vagyok pszichológus, számomra még nem adatott meg ilyen konkrétan és sikeresen megélni a szavak ilyen sikerét. Megdöbbentő, saját élmény volt.