

A kézikönyv az EFOP-1.2.1-VEKOP-15-2016-00086.  
kódszámú

„Családi erőforrás központ kialakítása  
Püspökladányban” című  
projekt keretében készült.

A kézikönyvet Gyulai Ildikó állította össze.

Közreműködött a Napfényes Támogató Szociális  
Egyesület munkatársai.

2018

Nyomta és kötötte a Hektográf Nyomda Püspökladány

Napfényes Támogató Szociális Egyesület

4150 Püspökladány, Petőfi Sándor u. 19.

Telefon: +36 54/ 886-990

Facebook: Napfényes Támogató Szociális Egyesület

Weboldal: [www.napfenyesegyesulet.hu](http://www.napfenyesegyesulet.hu)

**A fiatalok családi életre való felkészítése,  
krízishelyzetbe kerülésük esélyének  
csökkentése**

# Köszöntő

„Nem számít, milyen ellenségesnek tűnik a világ, egy szerető család a biztonság, a védelem és a gondoskodás fészke marad.”

Deepak Chopra

Aki családot akar – és ez manapság hősie vállalkozás - , annak a világ ellen kell élnie. Ernyőt kell vonnia a családjá köré, mint egy álarcos védőköpenyt kolerajárvány idején. Meg kell szűrnie még a levegőt is.

Müller Péter

## 1. Mi a teendő a fogantatás előtt?

A gyermekvállalás életünk egyik legnagyobb döntése, tele izgalmakkal, kihívásokkal és semmi máshoz nem hasonlítható szépségekkel. A nagy döntés meghozatala előtt azonban megannyi gondolat foglalkoztat minket: milyen lesz az, amikor már nem csak Ő és én vagyunk? Hogyan készíthetjük fel testüket-lelkünket és kapcsolatunkat a pici fogadására? Mikkor segíthetjük a teherbe esést?

Természetesen egy új élet megfogánása nem csak elhatározás kérdése, bizony előfordulhatnak nehézségek. Azonban, ha odafigyelünk egészségünkre, rendszeresen mozgunk és betartunk néhány egyszerű táplálkozási tanácsot, a teherbeesés esélyeit is növelhetjük.

*Gyermekvállalás = közösségvállalás*

Az utóbbi évek statisztikái egyértelműen jelzik, hogy kitolódik a gyermekvállalási kor, és egyre nagyobb hangsúly van a tudatos családtervezésen, a közös felelősségvállaláson.

A pároknak tehát közösen kell dönteniük a számukra megfelelő fogamzásgátlási módszerről, ha arra a konszenzusra jutottak, hogy várnak még az első baba érkezésével. Ha viszont már mindketten elérték azt a harmonikus állapotot, testi-lelki egyensúlyt, amely egy új élet befogadásához és támogatásához szükséges, belevághatnak a családalapításba. Ebben a folyamatban a bizalom, a szeretet, valamint a felelősségtudat még inkább a középpontba kerül.

Akár könnyedén érkezik a trónörökös, akár akadályokba ütközik a gyermekáldás, a pároknak együtt kell átélniük és kezelniük a pozitív és negatív érzelmeket, az örömteli vagy éppen nehézséggel teli helyzeteket, közösen kell döntést hozniuk és megoldást találniuk az esetleges kihívásokra.

### *Tudatosság és odafigyelés egymásra*

A házasság vagy a párkapcsolat érzelmi hullámai közepette a pároknak fontos, hogy megőrizzék tudatosságukat és képesek legyenek a fizikai támogatás mellett lelki segítséget is nyújtani egymásnak. Különösen fontos ez, amikor a család bővítése van napirenden, hiszen ilyenkor intenzívebben nyilvánulhat meg az öröm és boldogság mellett sokszor a kétség, félelem és elkeseredettség érzése is. Ha sokat kell várni a gyermekáldásra, akkor gyakran jelentkezik lelkiismeretfurdalás, csalódottság és önvád vagy akár a másik hibáztatása. Bárhogy is legyen, ezekben az időszakokban még több odafigyelést és gondoskodást igényel a kapcsolat. Nagyon fontos, hogy sikertelen fogantatás esetén orvosi és egyéb segítséget kérjenek a párok. Együttes erővel és vádaskodás nélküli, őszinte kommunikációval, megfelelő és pontos információk birtokában szinte minden akadály legyőzhető.

### *Stresszmentesség*

Ép testben ép lélek, szól a közismert, már-már elcsépelet mondás. Azonban a gyermekvállalás esetében különösen fontos, hogy megfogadjuk e régi bölcséletet: szervezetünk felkészítése mellett a kisbaba érkezésére való lelki ráhangolódás is elengedhetetlen.

A fogantatásra pedig akkor van a legnagyobb esély, ha fizikailag és mentálisan is késznek érezzük magunkat a családalapításra.

Gondoljuk végig egy napunkat, mennyi-mennyi stresszfaktor mérgezi életünket. Állandóan rohanunk, aggódunk, hogy nem érünk be időben a munkahelyünkre, nem teljesítjük határidőre a munkánkat, emiatt nem jutunk el egy fontos találkozóra, vagy már nem lesz nyitva a tisztító és megint nem tudjuk elhozni a kabátunkat... Egyszóval folyamatosan időhiánnyal küszködünk. Azonban egyes szakemberek szerint nem is ez okozza a legnagyobb problémát, hanem az, hogy nem határozzuk meg pontosan, mit is kéne tennünk. Nem csak az idővel kell ügyesen gazdálkodunk, hanem rendet kell tudnunk teremteni gondolataink között is, hogy ne érezzük úgy, állandó lemaradásban vagyunk. Ha fokozzuk hatékonyságunkat, közérzetünk is javulni fog. Ehhez pedig az szükséges, hogy időnként megálljunk és átgondoljuk, mit és meddig szeretnénk megvalósítani. Utána már könnyebb lesz céljaink érdekében cselekedni.

### *Harmonikus párkapcsolat*

A szülővé válás nem egyszerű feladat, fontos mérföldkő egy kapcsolatban. Így, ha közösen elhatároztátok párotokkal, hogy valóban itt az ideje a gyermekvállalásnak, fontos, hogy türelemmel viseltessetek mind magatokkal, mind a másikkal szemben. Ugyanis a boldogságérzet mellett természetes az új kihívásoktól való félelem érzése is.

Pszichológusok is megfigyelték, hogy a stressz és a depresszió negatívan hat a termékenységre. Köszönhető ez annak, hogy a szorongás rossz irányban befolyásolhatja az ovulációt szabályozó hormonokat. Ezért is fontos, hogy a párok megfelelő pszichés állapotban vállalkozzanak a gyermekre. Talán ez az az időszak a párkapcsolatokban, amikor legtöbb energiát kell fektetnünk a kommunikációba. Merjük elmondani kedvesünknek mindazt, ami csak megfogalmazódik bennünk. Hiszen nagy lépés, ha két emberből család válik, ám ezt csak meghitt légkörben, egymás iránti bizalommal és tisztelettel van értelme megvalósítani.

### *Tudatos családtervezés*

Ha figyelünk arra, hogy életünk minden területéről kiiktassuk a stresszfaktorokat, azaz mind a munkában, mind a magánéletben a harmóniára törekszünk, máris nagyon sokat tettünk mentális egészségünkért. Ha pedig úgy érezzük, pszichikailag megérettünk a szülővé válásra, párunkkal együtt készen állunk a babára, közösen tudunk erre a témára koncentrálni. Az alábbiakban nézzük végig, mi mindenre hasznos odafigyelni már a terhesség tervezésekor, mi mindenről szükséges már a fogantatást megelőzően döntenünk, tudatosan.

### *Termékenységi naptár, a természetes családtervezés módszere*

Fontos, hogy egy nő tisztában legyen azzal, mikor a legtermékenyebb. A ciklus tizennegyedik napján megreped a tüsző és kilökődik a petesejt. Ilyenkor a testhőmérséklet kissé megemelkedik, a hüvelyváladék áttetszővé és folyékonyabbá válik.

Ha figyelünk testünk jelzéseire, természetes módon növelhetjük a teherbe esési esélyeket. Azonban ne kövessük el azt a hibát, hogy kizárólag ebben az időszakban bújunk ágyba párunkkal, és nemi életünket a sikerorientáltság határozza meg. Próbáljunk továbbra is spontánok lenni, ne öljük meg a vágyat!

### *Fogamzásgátlás*

A női szervezetnek szüksége van arra, hogy visszaálljon a hormonháztartás a régi kerékvágásba, de ma már nem tartja magát az a vélekedés, miszerint hónapokkal a terhesség tervezése előtt szükséges abbahagyni a fogamzásgátló tabletták szedését. Ugyanis a mai fogamzásgátló tabletták hormontartalma egyetlen nap alatt lebomlik a szervezetből. Éppen ezért a tabletták szedését a kívánt teherbe esés előtti ciklusban is elegendő abbahagyni. Erről mindenképpen konzultáljunk nőgyógyászunkkal, aki egy egyszerű hasi ultrahangos vizsgálattal azt is meg tudja állapítani, éppen hol tart havi ciklusunk.

### **1.2. Az előadás észrevételei:**

Az előadást a résztvevők nagy odafigyeléssel hallgatták. Érdeklődésüket kérdésekkel, megjegyzésekkel mutatták ki. Sok új információval bővült a tudástárunk. Némelyik téma mosolyt csalt az arcukra. Több hozzászólás érkezett saját tapasztalataik alapján.

Nyitottan beszéltek otthoni környezetükről esetleg testvérük születése előtti időkről, hogy változott a légkör és milyen irányban formálódtak a szokások. Mindannyian aktív részesei voltak a mai előadásnak. Örömmel várják a folytatást.



A következő előadásban a megtermékenyítést követő magzati fejlődés részleteivel foglalkoztunk. Hogyan növekszik a magzat és milyen sorrendben alakulnak ki az egyes szervek. Milyen tápanyagok szükségesek a megfelelő fejlődéshez és milyen deformációk léphetnek fel az egyes nem kívánt anyagok hatására. Ezt a témát a csoport tagjai annyira nem kedvelték, sok részét nem értették. Többször visszakérdeztek a nagyobb részletekre. Saját és családi tapasztalataikból próbáltunk érthetőbb megközelítéseket találni. Egyszerűbb ábrákkal és illusztrációkkal is próbáltuk segíteni a könnyebb átláthatóságot. A csoport lelkes maradt a nehezebb téma ellenére is és próbálta minden nézőpontból megközelíteni az előadás megértését.

A következő csoport az előadáson jelen lévők dinamikus és folyamatos beszélgetés keretein belül meséltek a saját ismereteikről. Előkerültek régi hagyományok és családi szokások is, amiket nagy örömmel osztottak meg, illetve nagy odafigyeléssel hallgattak. Az előadót is lelkesen hallgatták, véleményeiket és nézeteiket nem félték megosztani vele. Egyes részleteknél több időt töltött a társaság, értelmezési gondok miatt. A csoport aktív részvétele a társalgásokban jelezte az érdeklődés folyamatosságát, elmondásuk alapján sok új dolgot hallhattak.

### **1.3.A fogantatás előtti teendőkhöz az alábbi észrevételek fogalmazódtak meg.**

#### **1.nézőpont:**

Azelőtt nem nagyon hallottam ezekről a dolgokról. Otthon sem beszélgettünk róla, meg úgy ismerősöm sincs, aki már terhes lett volna, így feljött volna ez a téma. Úgy véltem, nem is nagyon kell erről mit beszélni, mert végül is ez csak úgy megy. Nem kell hozzá nagy tudás, csak egy fiú meg egy lány.

Jó azt elismerem, hogy sok mindenben múlhat a teherbe esés, mert nem csak testi, hanem lelki eredete is van, de nem gondolom, hogy valami különlegeset kéne csinálni, csak elhatározni, hogy gyereket szeretnénk. Szóval, ha van egy párocscsa, akik szeretnének gyereket és erről mind a ketten így gondolkodnak, akkor nem hiszem, hogy gond lehetne.

Az előadáson is beszélgettünk erről. Ott kiemeltük, hogy fontos, hogy a kapcsolatban a két fél boldog legyen, de szerintem az, ha nem felhőtlen a boldogság csak ritkán hat ki arra, hogy valaki teherbe essen. Az egészséges élet és a mozgás fontosabb szerintem. Meg hogy tudjuk, hogy a testünk készen áll erre. Én például biztos, hogy orvoshoz is mennék már csak az ötlet miatt, hogy nézzük meg, minden rendben van-e.

Utána meg szerintem csak próbálkozni kell. Nem szabad feladni, ha sok idő után sem jön össze, akkor persze, el kell gondolkozni a másfajta megoldásokon, de szerintem a legtöbb párnál előbb-utóbb összejön. Amikor az előadásokon beszélgettünk, úgy láttam, hogy sokan nem értettek velem egyet, de voltak, akik úgy látták, mint én.

Meséltek történeteket arról, hogy ők, amikor születtek a szüleik miket csináltak, és én csak hallgattam őket. Nekem sose meséltek ilyeneket a szüleim. Lehet nekik gyorsabban ment a dolog.

Mindenesetre érdekesnek találtam, hogy erről is szó volt. Én ezeken a dolgokon sose gondolkoztam és lehet, ha nincs ez az alkalom, most se gondolom végig. Sok olyan dolgot is hallottam, amik nekem újdonságok voltak, és többször is újra értékeltem a saját nézőpontomat. Örülök, hogy eljöttem, mert úgy érzem ezzel is több lettem.

## **2.nézőpont:**

Mi, amikor otthon erről a témáról beszélgettünk, akkor általában az volt a lényeg, hogy miként lehet befolyásolni a gyermek nemét a fogantatás előtt. Például apa mesélte, hogy ahhoz, hogy fiú szülessen, sok spárgát kell enni, bár ez nem tudom mennyire igaz. Úgy máshonnan még nem hallottam ezekről a dolgokról, a legtöbben inkább a terhesség elkerüléséről szokott beszélni, nem a teherbe esésről. Furcsa is számomra ezekről a dolgokról beszélgetni, hiszen nem ehhez szoktam hozzá.

Az előadások előtt azért bevallom én nem sokat tudtam a terheségről. Jóformán csak azt tudom, hogy miként kerüljem el, hogy neherbe essen egy lány, akivel együtt vagyok. Gondolom majd akkor fogunk erről részletesebben otthon beszélgetni, ha majd aktuális lesz a párommal. De amíg nem találok egy olyan lányt, akit szeretnék, addig nem hiszem, hogy ez annyira sorsfordító lenne.

Ahogy beszélgettünk az előadásokon, és kitértünk arra, mi minden kellhet ahhoz, hogy egy lány teherbe essen, akkor meglepődtem. Szerintem ez sokkal egyszerűbben megy, hiszen annyi lánnyal és fiúval történik meg, hogy nem akar gyereket, de mégis becsúszik. Szóval szerintem nem a kapcsolat stabilitásán múlik, inkább a géneken, hogy ki mennyire termékeny családból jött. Az egészséges életmód sem öntő tényező szerintem, mert annyiszor látni az utcán, hogy dohányzik az anyuka és ott tolja a babakocsit. Biztosan jobb, és ha valakinek nem olyan könnyű teherbe esnie, akkor nála tényleg minden számít, de az átlag többségben szerintem ez nem jellemző. De ugye ha ennyire sokat kell próbálkozni, akkor már orvoshoz is kell menni.

Jó volt ezen az előadáson ott lenni, de én tartom magam a véleményemhez, hogy ehhez csak két ember kell semmi más. Ha van lehetőségük megtenni, és termékenyek, akkor nem lehet baj.

## 2. Genetikai háttér

Miért érdemes tudatosan felkészülnünk a leendő gyermekünk fogantatására? A szervfejlődés a fogamzást követő első 12 hétben zajlik, a sejtosztódás folyamata pedig ekkor a leggyorsabb. Ez azt is jelenti, hogy a fejlődő embrió ekkor a leginkább érzékeny a káros, külső behatásokkal szemben, beleértve a leendő kismama korábbi gyógyszereszedését, fertőző betegségeit és egészségtelen életmódjának hatásait. A családtervezés célja, hogy minimálisra csökkentsük ezeket a káros behatásokat, megelőzve ezzel az esetleges vetéléseket, a koraszülést és más, a terhesség alatt kialakuló komplikációkat.

Mi a családtervezés?

A családtervezés a gyermekvállalás tudatos előkészítését és a fogamzásra való felkészülést jelenti. A családtervezés folyamatába egyaránt beletartozik egy általános állapotfelmérő konzultáció, az ezt követően elvégzett rutinvizsgálatok, majd a szükséges kezelések, abban az esetben, ha a terhesség létrejöttét akadályozó vagy a terhességet veszélyeztető kórképet azonosítanánk. Az egészséges párok teljes körű „genetikai kivizsgálása” – vagyis az összes gén elemzése annak megállapítása érdekében, hogy lehet-e egészséges utódjuk – jelen pillanatban még nem tartozik a rutinszerűen elvégzett családtervezési vizsgálatok körébe.

A genetikai tanácsadás célja a megelőzés: ez nemcsak egy betegség születendő utódnál történő kivédését jelenti, hanem azt is, hogy a leendő szülőknél esetlegesen már jelenlévő genetikai elváltozást helyesen

diagnosztizálják, korszerű módon kezeljék és az utódok genetikai kockázatát is meghatározzák. Az újonnan kialakuló genetikai rendellenességek – például a mindenki számára jól ismert Down-kór – esetében nem adható előzetes információ a kockázatokról: ezen betegségek felismerése a magzati rendellenesség-szűrés feladata.

Mi a terhesség előtti genetikai tanácsadás?

Genetikai tanácsadásunk során egy speciálisan képzett, klinikai genetikai szakvizsgával rendelkező szakember nyújt segítséget. Más orvosi szakterületekkel ellentétben ez egy felvilágosítás, amelynek során a tanácskérők valamilyen veleszületett vagy csak később megjelenő, de nagy valószínűséggel genetikai hátterű betegséggel kapcsolatban kapják meg mindazt az információt, amellyel a saját utódvállalásukkal, esetleg a saját kezelésükkel kapcsolatos döntésüket felelősen és önállóan meg tudják hozni.

Annak ellenére, hogy a genetikai tanácsadáson való részvétellel ma már valóban sok esetben elkerülhető, hogy egy párnak beteg gyermeke szülessen, a betegségek egy részének megjelenése mégsem jelezhető előre a fogamzás előtt. Ezek közé tartoznak a magzatban újonnan kialakuló – tehát nem öröklődő – genetikai rendellenességek, amelyek megjelenésére a várandósság létrejötte előtt semmilyen jel nem mutat. A Down-kór mellett számos más kromoszóma-rendellenességet is csak a fogamzást követően, a magzati rendellenesség-szűrés során lehet kimutatni, így ezen betegségek várható kockázatának előrejelzése nem tartozik a terhesség előtti genetikai tanácsadás feladatai közé.

## *Miért van szükség terhesség előtti genetikai tanácsadásra?*

Az összes létrejövő terhesség mintegy 3 százalékát érinti valamilyen genetikai rendellenesség, 100 000 szülésből tehát 3000 esetben születik beteg gyermek. Még ha ebből ki is vonjuk az újonnan megjelenő genetikai rendellenesség miatt betegen születő gyermekek számát, sajnos akkor is több ezer olyan jövőbeli terhességről van szó, ahol a gyermek betegen fog megszületni.

Ajánlott a genetikai tanácsadáson történő részvétel azokban az esetekben, ha:

- az családban korábban már előfordult valamilyen genetikai betegség, fejlődési rendellenesség vagy értelmi fogyatékoság,
- Önt valamilyen magzatkárosító (teratogén) vagy az örökítőanyagot károsító (genotoxikus) hatás érte. Ezek közé tartozik a veszélyes anyagokkal történő rendszeres érintkezés (ez bizonyos munkakörökre lehet jellemző), illetve a különféle betegségek fennállása miatt lefolytatott hosszabb gyógyszeres kezelések,
- az Ön korábbi, ismétlődő (habitualis) vetélései vagy sikertelen terhességei esetében genetikai eredetű ok igazolódott,
- Önnek már van olyan gyermeke, akinél genetikai eredetű betegség van jelen.
- a családtervező pár tagjai között vérrokonsági kapcsolat áll fenn,
- a családtervező hölgy 35 éves életkora felett.

Előfordulhat, hogy bár erre semmilyen külső jel nem mutat, a pár férfi vagy női tagja valamely betegségre hajlamosító, de lappangva (recesszíven) öröklődő génmutációt hordoz.

A recesszív öröklődésű betegségek esetén akkor alakul ki betegség, ha a pár mindkét tagja hordozó, és a születendő utód két, az adott mutációt egyaránt tartalmazó génpéldányt örököl a szüleitől. A betegség utódnál történő megjelenésének esélye ilyenkor 25%-os.

A genetikai eredetű betegségek megelőzésben háromféle szint különíthető el:

- Az elsődleges megelőzés során a családtervező nő számára multivitamin- és folsavkészítmények szedése javasolt a fogamzás körüli időszakban, amellyel nagy hatékonysággal megelőzhetők bizonyos fejlődési rendellenességek, így például az idegcső záródási rendellenességek azaz nyitott gerinc illetve agyhiány.
- A másodlagos megelőzés eszközei a magzati diagnosztikai vizsgálatok, illetve a preimplantációs genetikai diagnosztika azaz beágyazódás előtti genetikai vizsgálat.
- A harmadlagos megelőzést pedig a specifikus műtétek, illetve a specifikus diéta, bizonyos esetekben enzimpótló terápia jelentik.

## 2.1.



## **2.1. Az előadás észrevételei**

A csoporttagok figyelmesen hallgatták az előadást, habár több helyen is jelezték, hogy nem értik a részleteket. Az összetettebb témákat alaposabban kifejtettük, hogy a lehető legjobban megértsék az előadást. A jelen lévők szívesen kérdeztek és nem féltek jelezni, ha a válasz nem volt számukra kielégítő. Lelkesedésük és érdeklődésük nem apadt a tudományosabb megfogalmazások esetén sem. Az előadás nagy része alatt inkább a hallgatóság szerepét töltötték be, elmondásuk alapján nem tudtak a témához kapcsolódó családi történetet mesélni, de a tanultakat mindenképpen szeretnék felhasználni majd az életben.

A résztvevő csoporttagok egy újabb előadás alkalmával a témát érdeklődően hallgatták, bátran kérdeztek az általuk kevésbé ismert részekkel kapcsolatban. Kisebb részletekre jobban ki kellett térni, hogy teljesen érthető legyen számukra, de lelkesen figyeltek és saját tapasztalataik, családjaikban felmerülő példákkal segítették egymásnak is megérteni a témát. A felmerülő kérdéseket nyitottan kezelték, és nagy örömmel fogadták, hogy már ők is bele látnak egy kicsit jobban a témába. Többen aktív résztvevők voltak a beszélgetésekben, míg volt, akit annyira nem foglalt le a téma. Elmondásuk alapján érdekesnek, de nehezen érthetőnek találták az előadást, de kíváncsian várják a folytatást.

A résztvevők a következő alkalommal készségesen hallgatták az előadás témáját. Több esetben is megfigyelhető volt, hogy nem értették a témát, de nem kérdeztek. Egy-két ember bátrabb lett az előadás közepétől, és kifejezték a részletek iránti érdeklődésüket.

A lelkesedés az előadás vége felé haladva csökkent, visszafogottság és csendes hallgatás jellemezte a közönséget. Elmondásuk alapján nagyon nehéznek és száraznak találták az előadást, és habár érdekes volt ezeknek a részleteiről hallani, azért nem szívesen mennének bele jobban a részletekbe.

Egy másik alkalommal az előadást hallgató csoport nyitottan és érdeklődve hallgatta az előadást. A téma nehézsége nem okozott gondot, nem féltek visszakérdezni vagy alaposabban belemélyedni az egyes részletekbe. Őszintén és bátran mesélték el a családjaikban tapasztalható betegségeket vagy genetikai rendellenességeket, nem féltek kérdezni ezek öröklődési menetéről sem. A társaság remekül kezelte ezeket a történeteket, és szívesen reflektáltak egymás kérdéseire. Örömmel és érdeklődve kérdeztek egymástól is, nem tartottak előítéletektől vagy rosszálló hozzáállástól sem. Feltehetőleg nem új dolog nekik ez a téma, de elmondásuk szerint rengeteg új dolgot tanultak.

## **2.2. A genetikai háttér témával kapcsolatban az alábbi észrevételek fogalmazódtak meg a résztvevőkben.**

### **1.nézőpont:**

Egészen pontosan nem tudom megmondani, mi is az a genetika, és hogy miként működik. Hallottam már ezt-azt, ugye arról főleg, hogy anyutól meg aputól fele-fele arányban kapjuk a tulajdonságokat, de körülbelül ennyi. Bár én anyura sokkal jobban hasonlítok, mint apura.

Az előadások nekem nagyon érdekesnek tűntek. Én szeretnék egyébként erről többet hallani, mert jó lenne tudni, hogyan is működik ez. Csak annyi a bajom, hogy ez egy nagy és nehéz téma, nem is igazán tudom, hogy mi az, amire úgy igazán kíváncsi lennék.

Beszélggettünk arról, hogy milyen módon befolyásolja a mi genetikánk a gyerekünk génjeit, illetve arról is, hogy, amilyen életet élünk mi, az miként hat majd ki a gyermekeink életére. Ez nekem azért elég furcsa volt, mert én nem azt látom magam körül, hogy ez bármit is befolyásolna. Szerintem attól, mert szeretünk szórakozni fiataloként, még nem feltétlen lesznek beteg gyerekeink.

De persze én nem értek hozzá annyira. Viszont szívesen tanulnék erről a témáról többet, bár inkább ilyen előadásokon. Így sokkal érthetőbb és érdekesebb is, mint az iskolai órákra emlékeztető előadások. Ha többet tudhatnék meg erről az egész témáról, akkor könnyebb lenne, majd később dönteni is, hogy például akivel gyereket szeretnék, azzal merjek-e vállalni. Mert én például elmennék szívesen egy ilyen genetikai vizsgálatra, amiről az előadáson is meséltek, de egyelőre biztos nem érteném, amit az orvos mond. Bár részben nem szeretném tudni, mert ha meg tudom,

milyen bajom lehet, akkor utána csak idegeskednék. És lehet, hogy az sokkal rosszabb.

A családban lévő betegségekről sem nagyon kérdeztem a szüleimet, mert én úgy érzem, hogy ha ismerem ezeket, akkor biztos észreveszem majd magamon a tüneteket, és bebeszélem magamnak a betegséget.

Tényleg örülök, hogy eljöttem az előadásra, de azért bevallom kicsit össze is zavart. De nagyon jó volt olyan emberekkel részt venni ezen, mint én, akik nem értenek hozzá annyira, így az ő kérdéseiből én is tanulhattam. Felemelő érzés volt egy ilyen érdekes témáról beszélgetni, és úgy gondolom, hogy ezeket mindenkinek meg kéne hallgatnia legalább egyszer.

## **2.nézőpont:**

Én hallottam már a genetikáról, a suliban is tanultunk róla. Ez ugyebár a gének öröklődését jelenti, és a betegségek öröklődését is. Nálunk ilyen például a mama rövidlátása, mert azt is örökölte a család. Ezt a részt ismerem, és sajnós én is örököltém a rövidlátást.

De én, őszintén szólva, nem szívesen merülnék ebben az egészségben el, mert szerintem nagyon száraz téma, és nehéz is megérteni. Amit anno az iskolában tanultunk az nekem pont elég volt, és habár érdekesnek találok ezt az egészséget, nem akarok mélyebben bele látni.

Amit kell, azt úgy érzem, hogy anélkül is tudom, hogy nagyon utána olvasnék. Tudom, hogy ha valaha gyerekeket akarunk, akkor érdemes vigyázni magunkra egész életünkben, mert, ahogy tápláljuk a testünket, az igenis kihat a leendő gyerekünkre. Mert például a drogok és a vegyszerek lerakódnak bennünk, így amikor majd gyereket várunk, vagy akarunk, akkor ott van a kockázat, hogy ezek felszabadulnak. És utána meg a baba is beteg lehet.

Erről az előadásokon is beszélgettünk. És ott is erre jutottunk, úgyhogy ez megerősítette a véleményemen. Persze az nem baj, ha hébe-hóba jól érzi magát az ember, csak mértékletesen kell ezt csinálni.

Arról is beszéltünk az előadásokon, hogy lehet csináltatni genetikai vizsgálatot. Nekem ez nagyon tetszett én nagyon szívesen elmennék, már csak azért is, hogy lássam, hogy nemzőképes vagyok-e, meg hogy jók-e a spermáim. Meg ugye, így sok olyan betegség kiderülhet, ami a családban örökölheto, és így ha van esélye annak, hogy a saját gyereked egy komoly betegséget örökölheto, akkor lehet, elgondolkozol rajta még egyszer, hogy bevállalod-e. Persze én szeretném akkor is ha beteg lenne, de azért jó dolog tudni, hogy erre mekkora az esély, így fejben is fel lehet készülni rá. Számomra a legnagyobb tanulság ebből az előadásból az volt, hogy vigyázzunk magunkra, hogyha a gyerekeinkre is vigyázni akarunk. Örülök, hogy elmentem, mert rengeteg dolgot tanulhattam a dologról, és úgy érzem, most már tudatosabban élhetek, ezeknek az ismeretében.

### 3. Egészséges vagyok-e?

Nagyon sok nőben felmerül a kérdés családtervezés, gyermekvállalás előtt hogy egészséges-e. Érdemes mindenféleképpen egy alapos kivizsgálás, rákészülés, hogy egészséges gyermeknek adjunk életet. Ezek a vizsgálatok az alábbiak lehetnek:

#### *Általános nőgyógyászat*

Nőgyógyászati vizsgálatokon ki kell vizsgálni, hogy milyen genetikai adottságokkal rendelkeznek, ezáltal pedig az egyes betegségekre vonatkozó genetikai hajlamot is tanulmányozzák. A családfavizsgálat arra mutat rá, hogy mekkora a páciens kockázata az egyes betegségek függvényében, valamint tanácsadással megtanulható, hogy hogyan kerülhetik el az egészségügyi állapot romlását, valamint az esetleges szövődmények kialakulását.

Ajánlott vizsgálatok közé tartozik:

- Méhnyakrákszűrés
- Mellvizsgálat
- Petefészkek-vizsgálat
- Ultrahangvizsgálat

#### *Méhnyakrákszűrés*

Az egyik legveszélyesebb és legnagyobb kockázattal járó nőgyógyászati megbetegedés a méhnyakrák, éppen ezért kiemelt jelentőségű, hogy nagy hangsúlyt fordítsunk a megelőzésre. A szűrést minden szexuálisan aktív nőnek évente legalább egyszer ajánlott elvégeztetnie.

Az méhnyakrákszűrést a hagyományosnak tekinthető citológiai vizsgálattal végzik, vagyis a méhnyakról, valamint a méhcsatornáról történő kenet vételével, amely elemzése kerül.

Sok nőgyógyászati központunkban kiemelt figyelmet fordítanak a betegségek megelőzésére, ezért lehetőség van HPV elleni védőoltásra. A mostani tudományos álláspont szerint a méhnyakrákot a humán papillóma vírus okozza, amivel a nők 80%-a fertőződik meg élete során legalább egyszer. A vizsgálat keretén belül az esetleges fertőzés kimutatására is alkalom nyílik.

A méhnyakrákszűrés időpontját érdemes a menstruációs időszakon kívül tervezni, hiszen a nehezebb napokon a mintavétel nem kivitelezhető.

### *Mellvizsgálat*

Az emlővizsgálat rutinszerűen, tapintással történik. Ez az eljárás alkalmas arra, hogy mell, valamint a hónalj táján elhelyezkedő legkisebb eltérésekre is rávilágítson. E módszer legfőbb előnye a mammográfiával szemben, hogy egyrészt megkíméli a szövetet a felesleges sugárzástól, másrészt pedig sokkal komfortosabb, hiszen fájdalommentes.

### *Petefészek-vizsgálat*

A petefészekben, illetve környékén történő elváltozások nem járnak tünetekkel, csak akkor érzékelhetők, amikor már más szövődmények is keletkeztek, így a rendszeres, évenkénti vizsgálat kritikus minden nő életében, hogy megelőzze a daganatos elváltozásokat és a petefészekrákot.

Sajnos a petefészekrák-szűrés nem olyan elterjedt, mint a méhnyakrák esetében, pedig a legalattomosabb női daganattípusról van szó. Azok a hölgyek, akiknek a családjukban már előfordult korábban daganatos betegség, még veszélyeztetettebb pozícióban vannak, így az ő körükben még nagyobb jelentőségű a rendszeres szűrés. A vizsgálat ultrahanggal történik, hiszen így kapják a szakemberek a legpontosabb képet a páciens állapotáról.

### *Ultrahangvizsgálat*

A nőgyógyászatban az ultrahangvizsgálatot leginkább a terhesgondozásban használják, azonban az elmúlt években már a hagyományos szűréseken is elterjedt az alkalmazása. Ezzel a készülékkel szinte minden szervünkről a lehető legpontosabb képet kaphatják a szakorvosok.

Az ultrahang használatával lehetőség van szinte bármilyen nőgyógyászati betegség felismerésére és megelőzésére, hiszen a mell, a méh, a petefészkek és a vezetékek, a húgyhólyag, sőt a belek egy része, illetve a vesék állapota is vizsgálható. Az ultrahangvizsgálat két módon történhet, attól függően, hogy orvosaink mely testrészeket, mely szerveket vizsgálják. Egyrészt külsőleg, hasi úton az alhasnál, másrészt pedig hüvelyi úton.

A nemi úton terjedő betegségek (STD) szűrésére és kezeltetésére is alkalma van a nőknek. A vizsgálatokkal fény derül azokra a baktériumokra és élősködőkre, amelyek a betegséget okozzák, a kezeléssel pedig megszabadulhatunk tőlük és negatív hatásaiktól.

A fogamzás előtt legalább három hónappal javasoljuk elkezdni a magzatvédő vitaminok szedését.



A magzatvédő vitaminok legfontosabb összetevője a folsav: ennek hiányában olyan velőcső-záródási rendellenességek alakulhatnak ki a magzatnál, mint például az anencephalia: a koponyatető ilyenkor teljesen hiányzik és az agyállomány helyén is csak kevés idegszövet található, a magzat pedig rendszerint halva születik. A másik igen súlyos velőcső-záródási rendellenesség a nyitott gerinc: a gerinccsatorna ilyenkor hátul nyitott marad, mert a csigolyaívek nem egyesülnek.

Ezek a rendellenességek a fogantatás utáni 21. és 27. nap között jelenhetnek meg, tehát olyan időszakban, amikor a nők egy része még nem is tud terhességéről.

Az egészséges életmód általában véve is fontos, így a fogantatást megelőző 3 hónapban már semmiképp ne dohányozzunk, ne fogyasszunk rendszeresen alkoholt és ha eddig nem tettük, kezdjünk el minél változatosabban, egészségesebben táplálkozni. A fogamzásgátló tabletták szedésének abbahagyását követően érdemes még legalább egy hónapot várni a tervezett baba fogantatásával.

### **3.2. Az előadás észrevételei**

A jelen lévők érdeklődve hallgatták az előadást. Többen is szívesen osztották meg a családi trükkök, hagyományok titkait. Az aktív részvételnek köszönhetően, gyorsan összegyűjtöttük a felismerés és megelőzés alappilléreit, valamint kiegészítettük őket, az orvosi és szakértői meglátásokkal. A csoport az előadás végéig nagy figyelemmel kísérte az új információkat, és rendszeres volt a részletekre való visszakérdezés. Nagyobb hangsúlyt fektettünk a családtervezésben betöltött szerepre, és a közös egészségmegőrzés fontosságára. Az esetlegesen öröklődő betegségek

különösen érdekelték a hallgatóságot, ebben a témában merült fel a legtöbb kérdés.

Másik alkalommal a téma sok kérdést vetett fel, a csoporttagok mind hozzászóltak az egyes részekhez. Ismereteik azonban viszonylag alaposak voltak, amik ezen előadásnak köszönhetően kibővültek. Egyes részletek megmosolyogtatták a résztvevőket, volt, ami zavarba hozta őket. Saját tapasztalataikat, a környezetükben tapasztaltakat és a különböző információforrásokból megszerzett tudásukat társaikkal és az előadóval megosztották. Kitértünk az orvoshoz való fordulás fontosságára illetve a doktor által elmondottak betartására. Lelkesen vettek részt a beszélgetésekben továbbá minden apró részlethez volt hozzászólásuk.

Egy következő előadás anyaga nagy érdeklődést váltott ki a jelen lévőkből. A téma feldolgozása alatt nyitottan és aktívan kérdeztek, több esetben is rákérdeztek olyan témákra, amelyekről ritkán beszélünk nyilvánosan. A saját családjaikban, környezetükben megélt betegségeket és egyes problémákat is megbeszéltük.

Kiemeltük az öröklődő betegségeket, és ezek felderítésének és felismerésének fontosságát. Ez a rész kifejezetten érdekelte a csoportot, sok kérdés merült fel az egyes részleteket illetően. Határozottan látszott a csoporton az aggodalom a betegségek témájának ismertetése során. Páran jelezték, hogy erről a témakörrel szívesen hallanának még, nagyon érdekesnek és hasznosnak találták.

Egyik alkalommal jelen lévő csoport figyelmesen hallgatta az előadást. Többször is kérdések merültek fel,

lehetőségeink szerint megválaszoltuk őket. A csoportból többen is jótanácsokkal látták el a társaikat, és nem okozott gondot a véleménynyilvánítás sem. Szívesen mesélték el saját családjaik történetét is, őszintén és nyíltan beszélve a családjaikban előforduló betegségekről és ezek öröklődéséről is. Érdeklődve hallgatták egymást és több esetben is kifejezték az empátiájukat. Kellemes beszélgetéssel zártuk az előadást, ahol mindenki bátran megkérdezhetette a szakértő véleményét egyes esetekben.

### ***3.3. Az egészséges vagyok-e című témakörben az alábbi észrevételek fogalmazták meg a résztvevők.***

#### **1.nézőpont:**

Ezt az előadást, én nagyon érdekesnek találtam. Én magam otthon nem szoktam ellenőrizni, hogy milyen az egészségügyi állapotom, mert ha rosszul érzem magam, úgymint elmegyek orvoshoz, de amiket az előadás alkalmával beszélünk, azok nagyon felkeltették a figyelmemem.

Bevallom, én, ha beteg vagyok, elsőként azért megpróbálom magam otthon kikúrálni. Akkor szoktam inkább orvoshoz menni, ha úgy érzem, vagy úgy látom, hogy nem javul a helyzet. Ilyenkor ugye mindig beszéljük az orvossal, hogy miként is kéne a dolgokat csinálni, én meg próbálom magam ehhez tartani.

Viszont azt, hogy a családalapítás előtt csinálni lehet egyegészségfelmérést, azt nagyon jó ötletnek tartom. Nem tudom, hogy milyen betegség hogyan hathat ki a gyerekvállalásra, vagy, hogy ha krónikus betegsége van valakinek, akkor azt örökölné-e a gyerek. Az, hogy kiderülhet, miként lehet javítani az egészségünk

állapotán, mielőtt belevágnánk a családalapításba, nagyszerű ötletnek találom. Bizonyára mindenki csinál olyan dolgokat, amik nem tesznek jót a testének és az egészségének, de lehet ezekkel nincs annyira tisztában, és egy ilyen alkalom erre tökéletes.

Jómagam például, ha kiderülne, hogy van egy betegségem, ami nagyon kihat a gyermekemre, akkor lehet, inkább lemondanék a gyerekvállalásról, hogy ne szenvedjen. Biztos ki lehet valamivel szűrni ezeket, ilyenekről is beszélgettünk, de mindegyikhez orvos kell, úgyhogy amúgy is elkell menni.

Az előadás nekem megmutatta, hogy mi magunk is tehetünk azért, hogy ismerjük a testünk és egészségünk. Például az otthon elvégezhető önvizsgálatokkal. Én eddig nem csináltam ilyeneket, de szerintem mostantól néha fogok. Remek lehetőség volt ennek a megtanulása, és nagyon örülök, hogy eljöttem.

## **2.nézőpont:**

Egy nagyon jó előadás volt ebben a témában, amit kifejezetten hasznosnak találtam. Lehet, hogy én egy kicsit ijedős vagyok, de én mindig orvoshoz megyek, amikor úgy érzem, hogy beteg vagyok, kivéve a kisebb megfázásoknál. És eddig nem is nagyon hallottam, olyan gyakorlatokról, és praktikákról, amikkel felmérhetjük mi magunk is, hogy milyen az egészségügyi állapotunk. Azt is remek gondolatnak találtam, hogy mielőtt eltervezzük a családalapítást, kivizsgáljuk magunkat. Én elmennék egy ilyenre, mert hát nekem is van betegségem, de nem tudom, ez mennyire korlátozna a dolgomban, vagy, hogy ilyen állapotban fel tudnék-e nevelni egy gyermeket.

Azt tudom, hogy nem örökölheti, mert ez nem genetikai, de lehet ő is hajlamos lenne rá. Ezeket a dolgokat jó lenne megbeszélni egy orvossal, aki ért is hozzá.

Mondjuk, pár dolgot azért már én is tudok, például, hogy ha valaki beteg az nem biztos, hogy a gyerekére is igaz lesz és fordítva is. Attól, mert azt hisszük nincs semmi bajunk, még lehet valami nincs rendben. Szóval én támogatnám az ötletet, hogy rendszeres egészségfelmérést csináljanak. Ezzel a legtöbb betegséget fel lehetne fedezni időben, vagy legalábbis, korábban, mint mostanában. Az öröklődő betegségek ugyan ilyenek. Nem tudom, mi a legjobb módszer erre, de ha valaki rendszeresen találkozik egy orvossal, az biztos megtudja neki mondani.

Mert hát lássuk be, nem biztos, hogy mindenki akarna gyereket úgy, hogy tisztában van azzal, hogy ő is beteg és a gyerek is valószínűleg örökli, ha mást nem a hajlamot. Én nem akarnék így bele vágni, mert állandóan félténém a gyermekem, ami rengeteg keserű napot hozna nekem. De mivel egy ilyen kivizsgálás sok mindenre választ adhat, és sok kérdést is szülhet, ezáltal csak jobban beleláthatunk a kockázatokba, ami pedig csak előrébb visz minket.

Én élveztem ezeket az előadásokat, és tanácsolnám mindenkinek, hogy vegyen részt egy ilyenben. Mert szerintem a tudatos élet, és a félelmeink legyőzése, ott kezdődik, hogy szembe nézzünk a valósággal.

#### 4. Lelki tényezők és a fogamzás

Ahogy férfi és nő osztozik a gondon, úgy osztozik test és lélek a játékban: ha egy pár minden vizsgálaton túl mindét részről negatív leletet lobogtat a kezében, és ennek ellenére nem sikeredik a hön áhított baba, akkor nem marad más hátra, mint a lélek mélységes bugyrainak feltérképezése.

A meddőség egyre több párt érint napjainkban, akik közül akár minden második felteheti a jogosan értetlenkedő kérdést reggelente a tükörbe bámulva. Korábban a gyermekáldás elmaradásáért a férfi nemzőképességét egyáltalán nem firtatva szinte csak a nőket „tették felelőssé”. Pedig a probléma csírája nagyjából fele-fele arányban lelhető fel egyik vagy a másik fél oldalán.

Íme a meddőség leggyakoribb *lelki tényezői*, melyek a háttérben tudatosan, vagy tőlünk függetlenül munkálkodhatnak:

1. Szorongás a szülői szereptől, mely lehet tudatos, vagy tudattalan, ám a megjelenés formája rendkívül változatos: a terhesség nehézségei, a szülési fájdalom vagy komplikáció, a test megváltozása, vagy a súlyosan beteg, fogyatékos gyermek születésétől való félelem mind, mind szerepelhet a repertoárban.

2. Vegyes érzelmek az anyaság vállalásával szemben. Az akarat és a szívbeli vágyak nem feltétlenül fedik egymást. Ez a gyakorlatban úgy képződik le, hogy a pár – főként a nő – viselkedés szintjén mindent megtesz, hogy teherbe essen, és nem érti, hogy erőfeszítéseit miért nem koronázza siker.

Ám ha a tettek mögött nincs meg a fogantatáshoz szükséges érzelmi beállítódás, önmagában nincs az a beavatkozás, amely sikerrel járna. Nem vitatható, ezt elsöre nem könnyű belátni.

3. Felnőttkori feldolgozatlan veszteségek, melyek nem szorulnak magyarázatra: korábbi művi terhességmegszakításból fakadó büntudat, spontán vetélést kísérő veszteségélmény, sikertelen mesterséges beültetések sorozatának rémisztő emléke, vagy párkapcsolati csalódásokból táplálkozó elhagyástól való félelem.

4. Gyermekkori traumák, melyek megnyilvánulhatnak bántalmazás, a saját vagy a környezetben átélt verések, szidások (verbális agresszió), elhanyagolás, vagy túlszexualizált nevelés formájában is. Később ezt az egyébként is súlyos terhet súlyosbíthatja felnőttkori zaklatás vagy párkapcsolati erőszak.

5. A partner, mint meddőségi tényező. Tetszik, nem tetszik, egy nő nem minden férfitől szeretne gyermeket. Aggodalma jogos lehet a megbízhatóság általános hiánya, az egzisztenciális hiányosságok, az alkoholizmus vagy más függőségek miatt, vagy egyszerűen azért, mert nem akarja magát egy általa már nem szeretett férfihoz egy örök élő szállal odakötni. A személyiség igazi túlélő, a tudattalan pedig szinte profi: néha eltemet ezt-azt, s ezáltal megvéd egy-egy emléktől vagy hibától.

6. Talán elsöre meglepő, de az anyai kapcsolati minta, és a korai emlékek e téren is befolyással bírhatnak. Elég egyetlen gyermekként jól bevésődött anyai tiltás, vagy viselkedés, mely később mesterfokon űzött

ellenazonosulásba torkollhat. ....

7. A személyiségkép más módon is lehet gátló tényező: a kiemelkedően intelligens, karrierista, egzisztenciális ambícióval rendelkező nők érzelmi fejlettséget illetően nem ritkán elmaradnak képzetlen társaiktól. Náluk eleinte a bizonyítási vágy és a siker hajszolása a tanulásban, majd a karrierben mindent a háttérbe szorít. Később aztán már egzisztenciával rendelkezve előkerül a karrier kontra anyaság dilemmája, aztán az utóbbi halogatása, majd idővel a róla való lemondás. A jó öreg racionalizálás talaján mindig minden mellett számtalan érv akad. Hozzáteszem legalább annyi ellene is.

8. Végül a túlhajszolt életmód és a munkahelyi stressz zárja a sort, melyhez még egy apró furcsaság talán befér: tapasztalatok szerint a gyermekekkel foglalkozó szakmában (óvónő, tanítónő, gyermekorvos stb.) nagyobb a meddőség aránya az egyéb foglalkozásokhoz képest.

S hogy mi lenne a megoldás?

A meddőség lelki okainak kibogozása picit bonyolultabb, mint bekapni egy tablettát, vagy beadatni egy injekciót. Ám szervi ok nélkül ez is „csak egy” tünet, mely elfojtott, fel nem vállalt érzelmekről árulkodik. Megszüntetéséhez meg kell találni a gócpontot, azaz az őt létrehozó, és fenntartó okot, vagy okokat.

A meglelt, tudatosult ok feloldja a feszültséget, s a tünet – mely esetünkben a meddőség – megszűnik.

A terápia részeként relaxációval, meditációval csökkenthető a stressz és a szorongás, míg kognitív technikákkal átírhatók a sémák, és legyőzhető a megfelelési kényszer.



A kettő kölcsönös hatásaként mélyül az önismeret, megjelenik vagy visszatér a bizalom és az intimitás a párkapcsolatba.

Semmiképpen ne kezeljük a meddőséget szégyenként: ki ezzel küzd, ki mással, akadálymentes élet nincs, vagy éppen csak alig. A hit és a pozitív gondolat teremtő ereje, no meg ezek mentén a személyiség változóképesége csodákra képes. Nagy igazság, hogy önmagunkkal néha nehezebb megküzdeni, mint a sorssal. Nehéz. De nem lehetetlen. És mindenképpen érdemes.

*(Szerző: Tengelic Helga | Intim-pszichológus)*

#### **4.2. Az előadás észrevételei**

A hallgatóság lelkesen és aktív részvétellel fejezte ki érdeklődését. A szkeptikus nézőpontok is előkerültek, de nagyobb arányban volt megfigyelhető a figyelem és nyitottság. Lehetőségeinkhez mérten megközelítettünk minden oldalt, kiemelve az orvosok által javasolt és bevált módszerek is. A zárkózottabb emberek is kinyilvánították a véleményüket több esetben is, általában a régi módszerek és hagyományos nézőpontok mellett érveltek.

A téma összetettsége és az emberekre gyakorolt megosztottságának eredményeképp egy nagyon komplex és részletes előadás hangzott el. Láthatóan az embereket érdekelte a téma, és szívesen osztották meg a véleményüket.

A csoport tagjai kissé hitetlenkedve fogadták a témát, családi tapasztalataik alapján, nem tudták hová rakni az

elhangzottakat. Azonban nyitottak voltak az újdonságokra és nem zárkóztak el az új ismeretek befogadásától. Volt ahol a felmerülő téziseket több oldalról megközelítve kellett átbeszélni, hogy minden résztvevő számára tökéletesen érhető legyen. Volt, aki kissé elzárkózott a témát illetően azonban a társaság nagy része megnyílt. Reakcióikat tekintve ez egy új dolog volt számukra, de örömmel várják a folytatást.

Egy másik alkalommal a hallgatóság csodálkozva hallgatta az előadást, ahogy többen is jelezték, erről a témáról még sose beszélgettek. A társaságot nyitottság és érdeklődés jellemezte, nem zárkóztak el a téma újdonsága miatt sem. Pár résztvevő jelezte a nem egyetértését, de általánosságban nem volt szó ellenszenvről. Az aktívan résztvevők szívesen adtak hangot azoknak a párhuzamoknak, amiket most láttak meg. A családban megélt élményekre támaszkodtak, és szívesen kérdeztek rá részletekre a személyes élményeik alapján. Az előadás végére dinamikus beszélgetés alakult ki, ahol mindenki megoszthatta a véleményét a témával kapcsolatban.

A következő alkalommal a résztvevők érdeklődve hallgatták az előadást. Az előadás elején viszonylag csendben és kissé zárkózottan hallgatták a téma feldolgozását, de az előadás közepe felé már bátrabbak lettek. Kérdéseik és érdeklődésük a fogamzás sikerességét megkövetelő tényezőkre irányult főként. Láthatóan aggodást váltott ki belőlük a téma. Kérdéseiket kötetlenül és őszintén feltették, nem féltek a válaszok komolyságától sem. Az előadás vége felé nyitott és érdekesítő beszélgetés alakult ki a betegségek és a fogamzás előtti nyugalmi időszak összefüggését illetően.

### **4.3. A lelki tényezők és a fogamzás téma kapcsán az alábbi észrevételek fogalmazódtak meg a résztvevőkben.**

#### **1.nézőpont:**

Nálunk született már kisbaba a családban, úgyhogy egy kicsit beláthattam hogyan is mennek a dolgok. Amikor a testvérem és a párja babát szerettek volna, hál istennek nem volt sok gondjuk a megkreálással. De azt is tudom, hogy nem mindig könnyű.

Szerintem például a leendő kismama lelki állapota is kicsit befolyásolja a dolgokat. Erről beszélgettünk is. Ha sokat idegeskedik, akkor például nehezebben jöhet össze, mert úgymond „rástresszel” a dologra, és az nem segít sosem. Azt nem tudom, hogy a családi hangulat kihathat-e erre, de szerintem azért az is egy kicsit hatással van rá.

Viszont szerintem tudunk segíteni abban, hogy a leendő anyukának könnyebb legyen a teherbe esés. Mert ha sokat foglalkozunk vele, akkor ő is boldogabb lesz, és ha a kismama boldog, akkor könnyebben teherbe esik, mert a teste is érzi, hogy felkészült rá. Mert ha mindenki ideges, akkor az rossz hatással lehet, a párra.

Amikor beszélgettünk erről, akkor összeszedtük, hogy miként lehet segíteni, például, hogy nyugtató zenét hallgasson, meg hallgassuk meg őket, hogy levethessék a vállaikról egy kicsit a gondjaikat, és az sokat tud ám segíteni.

Az előadásokon meséltek történeteket arról, hogy nem mindig sikerül elsőre, de máskor meg becsúszik egyből a terhesség. Biztos vagyok benne, hogy a pár boldogsága sokat számít, és hogy ebben a szülők is

tudnak segíteni. szerintem nagyon jó, hogy beszélgettünk erről a témáról is, mert ezeket azért nem sok helyen mondják így ki, és ennek tudatában azért csak könnyebben felismerhetünk egy olyan helyzetet, amikor csak nyugalomra van szükség a sikerért. Mert például, ha ideges a kismama állandóan, az biztos a kisbabájára sincs jó hatással, ezért fontos, hogy legalább egymásra vigyázzunk a családban. Én ezt tanultam ebből az előadásból leginkább, hogy a család azzal tud a legtöbbet segíteni, hogyha nyugodt marad, és türelmes.

## **2.nézőpont:**

Határozottan azt gondolom, hogy a leendő szülők lelki állapota nagyon fontos. Nálunk a családban nem született még kisbaba, de szoktam látni az embereket az utcán. Én többször is megfigyeltem, hogy amikor a szülők vagy a család ideges, akkor a gyerek is ideges lesz előbb vagy utóbb.

Úgy képezem, hogy ugyanígy működik ez a kismama és a baba esetében. És persze még előtte. Ha a nő nem egészséges lelkileg, akkor nem lesz könnyű neki a teherbe esés, mert nincs rá felkészülve fejben. Amikor ezt elmondtam az előadásokon, azt jelezték vissza, hogy igen ők is így látják, és ezt jó volt hallani, bevallom egy kicsit féltem, hogy egyedül leszek a véleményemmel.

Jó persze a gyerek nem hallja, ahogy a család veszekszik, hiszen még nem létezik, de a jövő bébi anyukája, nagyon is hallja, és érzi a családban lévő feszültséget, és szerintem ez felszabadít rengeteg féle anyagot a szervezetben, ami nem hagyja utána rendesen működni. Egy egészséges embernek könnyű teherbe esni, de egy lelkileg instabilnak szerintem nem.

Plusz ha az anyuka ideges állandóan, akkor majd a gyereke is idegbeteg lesz, mert olyan környezetben fog fejlődni, ahol ez a normális.

Az előadáson beszéltünk arról, hogyan lehet nyugodt állapotba kerül, hogy ezzel csökkentsük ennek a kockázatát. Sok jó ötletet mondtak, amikkel én is egyet értettem, mint például a kedveskedés, és a szép szavak. Én például kényeztetném is a párom, hogy azzal is lazítsak rajta, és a görcsös „gyerekcsinálási” stresszen. Szerintem érdemes volt eljönni, nekem nagyon tetszett ez az előadás, sok új és figyelemfelkeltő dologról beszélgettünk. Plusz megismerhettem embereket, akik hasonló véleményen voltak, ami számomra nagyon jól esett.

## 5. Várandós gondozás

Ha első gyermekünkkel vagyunk várandósak, a tanácsok, tippek, trükkök és praktikák kérve és kéretlenül is záporoznak felénk a terhesség menetéről. Vannak, amelyeket százszor hallunk, de vannak, amelyeket senki sem mond el nekünk. Nézzük, most meg, hogy mi is a várandós gondozás protokollja.

Alapvizsgálatok, amelyek a védőnői tanácsadás keretében elvégzendők:

- Testsúlymérés
- Vérnyomásmérés
- Pulzus számlálás
- Haskörfogat mérése
- Symphysis-fundus távolság (SF) mérése a 20. héttől, illetve a has megtapintása
- Vizelet vizsgálat
- Magzati szívhang észlelése (babydoppal már a 12-14. héttől észlelhető); 24 hét után a szívfrekvenciát meg is kell számolni
- Végtagok megtekintése (oedema, varixok)

Az előírt szűrővizsgálatokon kívül orvosi indikáció nélkül nem indokolt több ultrahang-vizsgálatot végezni. Indokolt lehet ugyanakkor a szűrés megismétlése, ha pl. magánrendelőben elvégzett vizsgálat dokumentációja hiányos vagy hiányzik, vagy feltételezhető, hogy a készülék nem felel meg a szűrővizsgálatok által támasztott szakmai követelményeknek.

A terhesség utolsó négy hete egyértelműen fokozott kockázatú időszak, ezért szövődménymentes terhességben sem engedhető meg, hogy ebben az időszakban a kismama "eltűnjön" a gondozásból.

A szükséges látogatások, vizsgálatok gyakoriságát a szakorvos határozza meg, de normál esetben is indokolt legalább hetente a védőnővel történő találkozás, amely során a magzati szívhang, a vérnyomás mérése, oedemák képződésének figyelése elengedhetetlen.

"Első körben, amikor hozzám eljönnek a kismamák, mindig azzal kezdem, hogy megbeszéljük azt, attól, hogy milyen lesz a vajúdás és szülés élménye sokban az is hozzájárul, hogy előtte hogy éljük meg a várandósságot. A másállapot normális, fiziológias, egészséges folyamat, nem betegség, úgy kell élnünk, mint ahogy normál esetben tesszük.

De mindig jön a kérdés. Mit szabad és mit nem?

Az én javaslatom, hogy lehet sportolni, nyilván nem versenyszerűen, de ami jólesik azt bátran, főleg azt a mozgásformát, mit korábban is szeretünk. Dohányozni semmiképpen se, ugyanis több vizsgálat is bizonyítja, hogy sajnos az aki kismamaként pőfékel, annak komoly retardációval, azaz kis súllyal születhet gyermeke. Egészségesen kell étkezni. Sok zöldséget és gyümölcsöt kell enni.

Sok kismama számol be arról, hogy a szőlőt, banánt kívánja és mázsaszámra eszi, azért ezekkel óvatosan kell bánni, mert elég sok szénhidrátot tartalmaznak.

Nyilván alkoholt sem ajánlott fogyasztani, de ha egy pohár pezsgőt megiszik egyszer a kismama, attól nem lesz a magzatnak semmi baja.

Készüljünk fel arra, hogy az első 12 hétben pszichés ingadozás jellemző. Egyik pillanatban örülünk, a másikban sírunk. Szinte önmagunkat is alig bírjuk elviselni ilyenkor, de ez is természetes folyamat, nem kell tőle megijedni, ez is elmúlik majd.

A legnyugodtabb időszak a várandósság idejében a 20-30. hét. Már mozog a baba, de még nem nagyon nagy a pocak, nem zavar a mozgásban. Mivel változik az évek során az, hogy milyen vizsgálatokon tanácsos részt venni a várandósság alatt, így ezeket is át szoktuk beszélni, hogy melyeket javasolja a szakma. Meglátásunk az, hogy nem indokolt esetben csak plusz aggodalmat okoz, ha valaki állandóan orvostól orvosig jár.

## 5.2. Az előadás észrevételei:

Az előadáson résztvevő csapat eleinte kissé zárkózottan, majd fokozatosan megnyílván állt a témához. A szülői és orvosi segítség és javaslatok összegzésénél gondosan és lelkesen összegeztük mind a természetes, mind a szakértői módszereket. Az egész csoport belátta az orvosi vizsgálatok fontosságát, és rendszerességének szükségességét. Az apa szerepének tisztázása esetén több csodálkozó arcot figyelhattunk meg, elmondásuk alapján nem gondolták volna, hogy az apának is ennyire részt kell vennie ebben a folyamatban. Többen is jelezték, hogy a családban nem tapasztaltak ennyire sok odafigyelést a várandósság esetén, illetve, hogy nem gondolták volna, milyen sok minden kihathat a gyermek fejlődésére.

Másik alkalommal a jelen lévő csoport vidáman és ötletekben gazdag közös beszélgetést kezdeményezett. A téma szinte mindenkiben jó érzést váltott ki, a legtöbben felhozták a családjukban lévő édesanyák történetét. Megbeszélésre kerültek az esetleges balesetek és azok következményei, valamint hogy mit lehet tenni az ilyen esetek elkerülése érdekében.



Legtöbbet a kismama egészségéről és az apa szerepéről kérdeztek. Szeretetteljesen gondoltak bele a magzat és az édesanya kapcsolatába. Elmondásuk alapján ez az előadás nagyon tetszett nekik és sok ilyet szeretnének még.

Egy következő alkalommal a megjelent csoport figyelmes és érdeklődő volt az előadás alatt. Szívesen beszélgettek a témát illetően, aktívan és örömmel vettek részt az előadás anyagának feldolgozásában. Több esetben is ki kellett térni a részletekre kicsit alaposabban, ugyanis a résztvevők kérdéseikkel és hozzászólásaikkal jelezték, hogy szeretnének elmélyedni a témában. Az érdeklődés főleg a hölgyek irányából jött, de a férfiak is érdeklődve hallgatták a kérdéseket és a válaszokat. A családi segítségnyújtásra kitérve mindenki készséggel mesélte az otthon tapasztalt élményeket, nyitottan és őszintén nyilatkoztak a nézeteikről.

### **5.3. A várandós gondozás témakör tekintetében az alábbi észrevételek fogalmazódtak meg a résztvevőkben.**

#### **1.nézőpont:**

Nem sokat tudok a várandós gondozásról. Nem is igazán ismerek olyan embert, aki már volt terhes, az anyukámon kívül. De azt tudom, hogy a kismamának nagyon kell vigyáznia magára, hogy a kisbabája egészséges legyen, és hogy ebben kap segítséget is. Amikor bementem az előadásokra, akkor kissé megijedtem, mert úgy véltem, hogy ez egy nehéz és mély téma lesz, de nagyon kellemeset csalódtam, mert az előadó olyan formában beszélt nekünk erről, hogy

könnyen megtudtam érteni én is. Beszéltünk ugye arról miket nem szabad enni-e, inni-a fogyasztani-a a kismamának, és hogy a család miként is tud segíteni abban, hogy a kismamának is könnyebb legyen. De persze a kismamának is vigyázniuk kell magukra, és amit külön kiemeltünk az ugye az orvosi felügyelet fontossága.

Erről sokat beszélgettünk, mert az előadó szerint is fontos, meg szerintem mindenki szerint. Mondta, hogy kijár egy védőnő, meg hogy ugye a rendszeres orvosi vizsgálatok során milyen dolgokról fontos beszélni, rákérdezni. Nagyon örülök, hogy beszélünk erről, mert én ezekkel nem voltam igazán tisztában, vagy legalábbis nem ilyen szinten.

Anyuval nem nagyon beszélgettünk még ilyen dolgokról, mert nincs még olyan párom, aki ennyire komoly kapcsolatot akart volna kialakítani.

Én úgy gondolom, hogy a legtöbbit a kismama tehet magáért, azzal, hogy vigyázz magára. Persze lehetnek olyan elfoglaltságai, amik nincsenek rossz hatással rá, csak figyeljen rá, hogy ne veszélyeztesse magát. Úgy vélem, hogy ha sportol az például nagyon jó, mert egyrészt egészségesebb lesz, másrészt majd könnyebben is szül.

Élveztem az előadást, és a beszélgetéseket a témával kapcsolatban, nagyon jó volt ilyen közegben tanulni erről a dologról. Örülök, hogy itt lehettem.

## **2.nézőpont:**

Szerintem a várandós gondozás az egyik legfontosabb dolog. A kismamára vigyázni kell, hiszen benne van a kisbaba, és ha ő nem egészséges, akkor a kisbaba sem lesz az. Például nem szabad megerőltetnie magát, meg

nagyon fontos az orvosi felügyelet is.

Azelőtt nem sokat hallottam erről a dologról, így nagyon örültem, hogy ezekről a dolgokról is beszéltünk. Én majd egyszer kisbabát a párommal, és szeretném a részem is kivenni abból, hogy neki könnyebb és jobb legyen, illetve, hogy egészséges gyerekünk születhessen. Nagyon félnék attól szerintem, hogy valami káros anyag éri a babát, és akkor beteg lesz, vagy korán születik meg. Én biztosan gondoskodnék a feleségemről, és a babáról is amíg ég a pocakban van. De persze a legtöbbet az orvos tud segíteni, mert ha nincsen orvosi felügyelet, az nagy problémát tud okozni. Az én öcsém például besárgult a születése után, és lehet, hogy ha jobban figyeltek volna rá, meg az anyukánkra.

Amiket az előadáson beszéltünk az számomra nagyon tanulságos volt. Olyan dolgokról hallottam, amikről azelőtt nem nagyon, vagy csak kis arányban, így örömmel vettem, azt hogy ezt a tudásomat tudtam egy ilyen közegben bővíteni. Most már tudom, hogy kikhez kell fordulni, ha baj van, és hogy milyen dolgokra kell a leginkább figyelni. A sok beszélgetésnek köszönhetően közelebb kerülhettem egy régi álomhoz, hogy egyszer családom lehessen.

## 6. Magzat fejlődése, a terhesség normális menete



Még te magad sem tudod, hogy milyen lesz a kis jövevény, akinek ti lesztek a szülei, aki titeket választott. Mégis minden édesanya és édesapa szeretne ennek a titoknak a részese lenni, és folyamatosan figyelemmel kísérni gyermeke fejlődését.

### 1-4. hét

Ha a magzat fejlődéséről szeretnénk beszélni, vissza kell térnünk egészen a megtermékenyülés pillanatáig. Ekkor a petesejt falán áttör egy szerencsés ondósejt, s a megtermékenyített petesejt (zigóta) azonnal osztódni kezd. Az osztódás 3 napon át tart. Mindeközben egy utazás is kezdetét veszi: az osztódó zigóta ugyanis a méhvezetéken át elindul a méh felé. A méh eközben felkészül az utazó fogadására: az azt bélelő nyálkahártya megvastagodik, és terhességi nyálkahártyává alakul át. Így várja jövendő lakóját, aki a megtermékenyülést követő 5-7. napon meg is érkezik, s egy 2-3 napos várakozást követően beágyazódik. A beágyazódás a megtermékenyülést követő 12. napon fejeződik be. Ha a csíra kettéosztódik, akkor ikerpár fog világra jönni 9 hónap múlva.

A beágyazódással ez a pici élet szövettanilag is kapcsolódik édesanyja szervezetével. A beágyazást követően ugyanis megkezdődik az embrió valamint a magzatburok, a méhlepény és a köldökszinór fejlődése. A külső magzatburok a méhnyálkahártyával összenőve hozza létre a méhlepényt. A méhlepény pedig igen fontos feladatokat lát el: oxigént, táplálékot, hormonokat szállít a fejlődő szervezetbe, és egyúttal megakadályozza azt is, hogy az embrió illetve a magzat vére keveredjen az anyáéval.

#### 5-6. hét

A pici teste ekkor még csak egy ebihalra emlékeztet, de már elindul a légző-és emésztőrendszerének fejlődése, felismerhetővé válik a szívkezdemény is, amely a 6. héttől kezd el pulzálni. Megindul a vérkeringés kezdeménye, a szikkeringés is. Ekkor kezd el fejlődni a gerince is, az agya, kezdetleges izmai és megkezdődnek a csontosodási folyamatok is. A 6. hét fontos fordulópont gyermeked fejlődésében, hiszen ekkor záródik be a velőcső, így innentől már embriónak tekinthetjük a csöppséget.

Még igen-igen aprócska (3.5-4 mm-es), de a fontosabb belső szervek kezdeményei mellett (tüdő, máj, gyomor, hasnyálmirigy) már alakulóban vannak a hangszalagok, a gége valamint a belső fül is. Bizony, itt már formálódnak a kezek és lábak is. Mivel az agy rohamos fejlődésen megy keresztül, ezért tapasztalhatod azt, hogy a fej aránytalanul nagy, és elkülönül a testtől.

#### 7-8. hét

A pici naponta akár 1 mm-t is nő. Tovább nyúlik, növekedik a kar -illetve lábbimbó. Kialakul a test csontváza, a gerinc csigolyasora valamint az oldalbordák. Kifejlődnek a váll-, könyök -és a térdízületek

is. A 8. héten megindul az embrió vizelettermelése. Méretének 1/3-át ekkor még a fej teszi ki. A baba arcocskája viszont egyre felismerhetőbb, hiszen az érzékszervek szépen kezdenek elkülönülni: láthatóvá válik a szemgolyó, kialakulnak az orrlyukak és az orrcimpák, és határozott formát ölt a száj körvonala.

#### 9-10. hét

Ebben a két hétben ismét ugrásszerű növekedés következik be: testsúly több mint 75%-kal növekszik. De a 10. hét több szempontból is fontos mérföldkő. Innentől már magzatként beszélünk erről a fejlődő kis életről, és a külső ivarszervek is megkülönböztethetővé válnak a fiú és lány magzatokban. A lány magzatokban kialakulnak a petefészkek, míg a fiúknál a herék megkezdik a tesztoszteron előállítását illetve kibocsátását. A kezén kezdenek elkülönülni az ujjak, kialakulnak az ujjbegyek, és megindul a körmök fejlődése. A 10. hétre már alakulóban van a csak rá jellemző egyedi ujjlenyomat, és a 20 tejfog kezdemény is megjelenik.

#### 12 - 16. hét

A 12. héten a magzat hossza már elérheti a 6,5 cm-t, súlya 18 gramm körüli. Felső végtagjai hosszának testéhez képesti aránya mindjárt eléri végső értékét. A pici rengeteget moccanog, ficánkol és rugdalózik a magzatvízben. Emellett gyakorolja a légzőmozgást, és próbálgatja arcának izmait is használni: tud már mosolyogni és sírni is. Ekkor már kóstolgatja a magzatvizet is, ami néha csuklásra készíteti.

A 13. héten a belek végleges helyükre kerülnek a baba pocakjában, és beindul az emésztés.

A 14. héten a szemöldöke, a 15. héten pedig az első hajszálak is megjelennek. Ekkortájt már hallja az őt körülvevő hangokat, beszűrődő zajokat is. Egy jobb ultrahangkészülék segítségével már azt is megtudhatjátok, hogy fiú vagy kislány növekszik a pocakodban.

A 16. hétre súlya már eléri a 100 grammot, teljes hossza pedig akár 16 centiméter is lehet. A testét beborító finom szőr is megjelenik a picin, szemhéja azonban még csukva van.

Ekkor már kiválóan működő ízületeiről hírt is ad édesanyjának: nagyokat rúg, markol és bukfencezik. Az első magzatmozgásokat is ilyenkor érezheted először.

17- 20. hét

Ekkorra egyfajta védőanyag, a magzatzár fedeti be a picit, amely a magzatzvíz irritáló hatásától óvja meg. 19 hetes korra a légzés és a szívritmus már egy 24 órás napi ciklust követ.

A 20. héttel pedig elérkeztünk a várandósság félidejéhez. Gyermeked súlya ekkorra 300 g, amihez 25-28 cm-es magasság társul.

21-24. hét

Gyermeked súlya továbbra is rohamosan gyarapszik, ekkora már 400 grammnyi. De nemcsak súlya, idegsejtjeinek száma is elképesztő gyorsasággal növekszik hétről hétre.

Ekkorra a külső nemi szervek már kellően fejlettek ahhoz, hogy - ha ő is akarja- meg lehessen állapítani a nemét.

A 24. héttől, amennyiben ekkor jönne a világra, már koraszülöttnek tekinthetjük. Hossza már eléri a 30 cm-t,

súlya pedig 600 grammnyi. Tüdeje azonban ekkor még éretlen a kinti életben maradáshoz.

25.-32. hét

A terhesség ezen időszakában az agy gyors növekedése, ami ámultba ejtő: az agy tömege 4-500 százalékkal növekszik. Súlya hozzávetőleg 700 gramm. Testtartásán megfigyelheted a jellegzetes magzati póz: kezei ökölben, karjai a mellkasán, térdeit felhúzza.

A 27. héten szemecskéit nyitogatja, pupillái reagálnak a fényre, ekkor már ízérzékelése egyre kifinomultabb. Súlya ezen a héten eléri az 1 kg-ot. A 28. héttől szépen meg tudja különböztetni a magas és mély hangokat egymástól. Ekkorra járóreflexei is kialakultak, amit éreztet is veled: szorgalmasan lépked, ami neked bizonyára nem túl kellemes érzés.

A 30. héttől - a helyszűke miatt - már kevesebbet mozog a babád. Súlya ezen a héten már 1.5 kg, hossza pedig 38 cm. Ekkora alakul ki nála a hőszabályozás képessége, bőre kezd kisimulni, körmei pedig teljesen lenőttek.

33. héttől a megszületésig

Babád súlya elérte a 2 kg-ot, amit innentől fogva negyed kilóval növel hetente. A piciny test és szervei már fejlettek.

A 34. héten a legtöbb baba már készülődik a születéshez, és fejjel lefelé helyezkedik el. Súlya 3 kg körüli, magassága 46 cm.

Mivel a helye egyre szűkösebb, így csak fészkelődik. A 38. hétre a fej már a medenceüregben van.

A 40. héten készen áll arra, hogy világra jöjjön és megkezdje önálló, méhen kívüli életét.

Az érett újszülött átlagosan 50 cm és 3400 g.



## **6.2. Az előadás észrevételei:**

A jelen lévők az előadást közömbösen kezelték, zárkóztan és láthatóan unottan álltak a téma feldolgozáshoz. Csak pár résztvevő fejezte ki érdeklődését, de ők is csak egyes részletek esetén. A magzati fejlődés folyamatának átbeszélése során a néhány aktívabb résztvevő kivételével senki nem adott hangot a kíváncsiságának. A kérdéseket bártortalanul tették fel, egyes válaszok zavarba hozták a kérdezőket. Elmondásuk alapján ez a téma nem nyugözte le őket, és sok információt feleslegesnek ítétek.

Egy másik alkalommal az előadáson végigvettük a terhesség lefolyásának egészséges és normális menetét. A várandós külső és belső szervi változásait illetve hetekre lebontva a magzat és édesanya változásait. Kis mértékben rátértünk a rendellenességekre, így érzékeltette a különbséget a két állapot között.

A következő előadáson a csoport tagjai érdeklödve hallgatták az előadást. Aktívan részt vettek a beszélgetésekben és szinte minden részlethez kapcsolódott kérdés vagy megjegyzés. A nézeteiket nyíltan és őszintén mesélték el, kérdéseiket bátran és tabuk nélkül tették fel. Örömmel válaszoltak egymás kérdéseire is, habár többször is javítani kellett az ismereteiket. A beszélgetések során jó hangulat alakult ki, és rendszeresen kitört a nevetés. A téma többször is elterelödött, de mindig visszavezettük az eredeti vonalra. A lelkesedésük egészen az előadás végéig kitartott, és elmondásuk alapján nagyon élvezték ezt a napot.

A hallgatóság fele aktívan részt vett a téma feldolgozásában, a csoport férfi tagjai voltak kevésbé aktívak. A környezetükben tapasztalt terhességek alapján leszűrt élményeket átbeszélve tágabb képet kaphattak a részletekről. A csoport hölgy tagjai nagy odafigyeléssel követték a témát és rengeteg kérdést tettek fel. .

Egy másik alkalommal a téma egyértelműen nehézséget okozott a csoport számára. Az arcok értetlenséget és több esetben érdektelenséget mutattak. A könnyebb megértés és az érdeklődés felkeltése érdekében egyszerűsítettük a részleteket, és hétköznapi példákon keresztül mutattuk be a folyamatot. Idővel a csapat hangulata oldódott és többen kérdésekkel is fordultak az előadóhoz. A megfelelő étkezés és a káros anyagok bevitelének elhagyása különösen nagy érdeklődést fejtett ki. Ennél a résznél alaposabban megbeszéltük a tenni valókat, és a csapat nagyobb része lelkesen hozzá is szólt. Elmondásuk alapján ez a téma viszonylag száraz volt, de örültek, hogy erről is beszélgettünk. A rendellenességek kifejezetten érdekelték őket, több részletre is kitértünk alaposabban. Láthatóan aggódnak amiatt, hogy egészséges gyermekük szülessen.

A másik csoportnál megfigyelhető volt, hogy ámulattal hallgatták az előadást. Többször is kifejtették, hogy számukra ismeretlen és új információkat hallhattak, és a meglepődésük nem ok nélküli. Elmondásuk alapján hallottak már a terhesség menetéről, de ilyen alaposággal még nem. Érdeklődve hallgatták a részleteket, szívesen visszakérdeztek, és fűztek megjegyzéseket a témához. Készségesen mesélték az iskolában is tanultakat, és kifejezték igényüket a mélyebb ismeretek felé.

### **6.3. A magzat fejlődése és a terhesség normális menete témakörben az alábbi észrevételek fogalmazódtak meg a résztvevőkben.**

#### **1.nézőpont:**

Mi otthon már azért beszélgettünk arról, hogyan növekszik a baba a pocakba, anyu sokat mesélt róla milyen érzés volt neki. Meg amiket az orvos is mondott. De persze mindig nagyon jó egy másik nézőpontból is hallani, főleg, amikor nem csak mesékre lehet alapozni, hanem tényleg tanulunk a dologról. Én emiatt is örültem annyira, hogy ilyen előadásokat csináltak. Rettenetesen érdekesnek tartom ezt a témát. Én mindig úgy gondoltam a kisbabára, amikor még kicsit, hogy olyan lehet, mint egy kis ebihal, úszkál a pocakban, a vízben. Még kis farka is van, ami később eltűnik. Ezeket a gondolatokat azért sok olyan új információval kiegészítettük, ami sokkal érthetőbbé tette számomra az egész növekedését a kisbabának.

Egy biztos, hogy én sokat járnék az orvoshoz, hogy biztosra menjek, hogy minden rendben van a kisbabámmal. Amikor a komolyabb részletekről beszélgettünk, azért bevallom, sok mindent nem értettem. Viszont hál istennek, nem volt gond az állandó visszakérdezéseimmel, mert úgy láttam, hogy egyébként ez másokat is érdekelne, csak nem mernek annyira kérdezni. De én megtettem helyettük, és milyen jó, hogy megtettem! Ahogyan elmagyarázták nekünk, leegyszerűsítve, hogy nekünk is könnyebb legyen a megértése, az nagyon jó volt. Sokkal okosabbnak érzem magam most már, jobban értem az összefüggéseit az egyes fejlődési szakaszoknak. Szerintem nekem ez a tudás a hasznomra fog válni, és majd amikor én is

anyuka leszek, akkor majd nem lesz azzal gond, hogy megértem, ahogyan a kisbaba növekszik bennem, és amiket az orvos mond nekem.

## **2.nézőpont:**

Nekem nem sok fogalmam van a gyerek fejlődéséről a terhesség alatt. Még anno a suliban tanultunk erről, de annyira nem ragadott meg a téma, nem merültem el benne jobban. A legfőbb dolgokat értem, és tudom, hogyan mennek végbe, de azért egy előadást nem tudnék róla tartani. Amikor ehhez a témához értünk az előadásokon én annyira nem örültem, mert szerintem ez egy eléggé nő orientált téma, és hacsak nem akar ember gyereket, akkor nem hiszem, hogy nagyon bele akar merülni. Persze nem mondom, hogy nem tanultam új és érdekes dolgokat. A betegségek szűréseiről és azok lehetséges kezeléseiről például nagyon jó volt hallani, mert így azért tapasztaltabb leszek majd, ha tényleg eljutok odáig, hogy gyereket vállaljak.

A lehetséges rendellenességek azért kicsit rám hozták a frászt, lehet azokat nem szerettem volna ennyire mélyen megismerni, mert így mindig egy kicsit félni fogok a lehetséges betegségektől. Akik megjelentek az előadáson, nagyon érdekes történeteket meséltek a saját családjairól, amiket jó volt nagyon hallgatni. Nálunk nem sokan vagyunk a családban, így sok mindennel nem találkoztam még. Jó volt az emberi oldaláról is látni ezt a dolgot. Összességében jó, hogy eljöttem, mert kellemeset csalódtam a dologban, és hasznosnak is találtam. Mondjuk voltak részek amikor eléggé untam magam, mert a lányok egymás után kérdezgettek olyan dolgokat, amik engem nem érdekeltek, de ez mellékes.

### **3.nézőpont:**

Én viszonylag sokat tudok, hogyan zajlik ez a dolog, nálunk már van kisunoka a családba. Nem tőlem, de olyan érzés mintha csak az enyém lett volna. Amikor elkezd nőni a pocak, és hízik a kismama egy kicsit legalább, szerintem az normális és nem kell megijedni.

Persze ez ennél azért összetettebb, ezt az előadások is bebizonyították nekem. Még egy kicsit meg ijedtem, amikor olyanokról beszélgettünk, hogy a növekvő kisbaba miként rendezi át a belső szerveket. Eléggé furá ilyeneket hallani. De persze nagyon jó, mert ezt a részét nem ismeri az ember egyből, és lehet, hogy sok ijedséget és felesleges orvoshoz menetelt elkerülhet vele az ember.

Magáról a terhességről sokat nem tudok, csak annyit, amit érez a kismama, de nem tudom pontosan, mi zajlik odabenn. emiatt nagyon jó volt, hogy eljöttem, mert itt átbeszéltünk, hogy miként is megy ez.

Úgy érzem rengeteg olyan dolgot tanultam, amit valószínűleg senki nem mondott volna el.

Az emberek, akikkel megismertem is nagyon kedvesek és beszédesek voltak, nem csak én mesélgettem a gondolataimat, hanem szinte mindenki próbált szóhoz jutni. Ez nekem azt mondja, hogy nem csak szerintem volt ötlet ez a kis „tanuld magad” előadás sorozat. Sok nagyon vicces történetet is hallhattam, amiket sose fogok elfelejteni. Remekül éreztem magam itt, és nagyon hasznosnak is ítélem a dolgot. Szerintem minden fiatalnak kéne ilyeneket hallgatnia, hogyha mást ne is legalább önmagát jobban megismerhesse. Remélem lesz még ilyen!

#### **4.nézőpont:**

Fiúként nem igazán törődtem még ezzel a témával. Pár dolgot tanultam a tv-ből, meg a műsorokból, de ennyi. Tudom, hogy mindig rosszul van a nő ha terhes lesz, nem is értem miért éri meg nekik.

Amikor az előadásra érkeztem, eléggé feleslegesnek éreztem, hogy ott legyek, ez mégiscsak érdekesebb a lányoknak. Egy kicsit csalódtam is azért, mert sokkal kevesebb érdekességet hallottam, mint vártam, de azért nem volt unalmas sem. A lányok sokszor ki is akadtak egy kicsit a hallottaktól, nem is értem miért, végül is tudják, hogy mi mindennel járhat egy terhesség. Vagy legalábbis sejtik. A koraszülés és az ezzel járó dolgok voltak szerintem a legérdekesebbek. Ugye beszélgettünk arról, hogy mi minden okozhatja, és amikor olyanokat meséltek, hogy valaki nagyon korán született meg, és egy inkubátorban nevelkedett sokáig, az szerintem nagyon érdekes volt. Én úgy hallottam, hogy az ikrek összenövése is ezzel hozható párhuzamba, de nem vagyok benne biztos.

De a legjobb rész szerintem a lányok aggodalmas arca volt, amikor rájöttek, milyen sokat fog változni a testük. Ilyenkor nagyon örülök, hogy nem vagyok nő, és nem kell ilyeneket megélnem majd. Élveztem egyébként az előadást, mert szerintem sokszor vicces volt, és azért jó ok új dologról is hallhattunk.

## 7. Várandós egészségvédelme

Bár a várandósság ugyan nem betegség, mégis fontos, hogy kellő figyelemmel és felelősséggel viszonyuljon ehhez a megváltozott fizikai állapothoz, amely komplex odafigyelést igényel élete minden területén. A baba és anyukája érdekében egyaránt fontos egy mindkettejüknek megfelelő életmód kialakítása, amelynek elengedhetetlen része a megfelelő, és mindkettejük számára egészséges táplálkozás is.

Miért fontos a megfelelő táplálkozás?

A helyes táplálkozás:

- fontos meghatározója a leendő gyerek jövőbeli egészségének,
- javítja a kismama egészségét, fizikai erőnlétét és lelki egyensúlyát
- segít megfelelni a terhesség különleges "követelményeinek",
- felkészíti testet a baba szoptatására,
- elegendő energiát biztosít az édesanyának és babájának.

A terhesség ideje alatt a fejlődő magzatot a méhlepényen és a köldökzsinóron keresztül az édesanya táplálja. Éppen ezért teljes egészében a kismama étkezésétől függ, milyen minőségű táplálékot és tápanyagokat kap a növekvő gyermek, valamint ezekből hogyan tudja felépíteni a saját, alakulóban lévő szervezetét. A magzati korban történő behatások egész életén át elkísérik a gyermeket. Sokszor egészséges gyermekekben felnőttként alakulnak ki olyan betegségek, melyek kialakulásának valószínűségét a magzati behatások is erősen befolyásolják.

A helyes étrend kialakítása során minden szempontot figyelembe kell venni. Természetes normál mértékben szinte minden étel fogyasztása megengedett. Bármilyen elvet követünk is, egy várandós nő nem tiltható el attól az ételtől, melyet megkíván. A helyes étrend kialakítása nem csak a kismama és a magzat védelmét szolgálja, de megkönnyíti a szülést, és később a felesleges kilók leadását is.

- Változatosság: A változatos étrend biztosítja a megnövekedett vitamin és ásványi anyag igény folyamatos kielégítését. Kiemelten ajánlott odafigyelni az alábbi ásványi anyagok és vitaminok elegendő bevitelére:

- Kalcium: a magzat csontozatának és fogzatának nélkülözhetetlen építőköve. Forrásai: a tej, sajt, joghurt, túró, savanyú káposzta, paradicsom, szardínia.

- Vas: a haemoglobin előállításához szükséges, ami az oxigént szállítja a vérben. Forrásai: soványhúsok, belsőségek, szardínia (tonhal), különböző müzlik, bab, csicseri borsó, lencse, brokkoli, borsó, újhagyma, spenót, burgonya napraforgómag, tojás.

A test könnyebben feldolgozza a vasat, ha elég C-vitaminhoz is jut. A fekete teák, illetve a kávé egyes komponensei azonban gátolják a vas felszívódását.

- Cink: a vércukorszint szabályozásában vesz részt, az inzulin alkotórésze. Forrása: húsok, hüvelyesek, tojás. Hiánya: hiányállapot esetén hasmenés jelentkezhet, gyermekeknél gátolja a növekedést.



- Jód: fontos szerepet játszik a vérkeringés, és az anyagcsere szabályozásában, a pajzsmirigy hormonok termelésében, véd a káros sugárzásoktól.

Hiányában lelassul az anyagcsere, spontán abortusz is előfordulhat. Általában a pajzsmirigy megnagyobbodása jelzi.

Forrásai: hal, só, kagyló, friss, sötétzöld színű leveles zöldségek, brokkoli, spenót, korpás kenyér, zabpehely, zöldborsó, mandula, banán, tojássárgája.

- Folsav: Folsavra (kb. 3-szoros mennyiségre) leginkább a terhesség első 12 hetében van szükség, de legjobb már a teherbeesés tervezésekor odafigyelni a magas folsav tartalmú ételek fogyasztására.

Forrása: Zöldségek (spenót, sóska, kelbimbó, brokkoli, zöldbab, bab, borsó, káposzta, barna rizs, burgonya, karfiol) Gyümölcsök (szárított barack, füge, citrom, narancs, kiwi, banán) A zöldség túlfőzésével a folsav megsemmisül!

- C-vitamin: erősíti a szervezet ellenállóképességét, segíti a méhlepény megfelelő működését és a vas felszívódását. Forrásai: friss gyümölcsök, zöldségek; legkiválóbbak a narancs, alma, paprika, paradicsom, egres, fekete és piros ribiszke, kelkáposzta, kelbimbó, karalábé, sóska.

- E-vitamin: izom- és idegpályák fejlődéséhez és működéséhez szükséges. Forrása: növényi olajok, olajos magvak.

- D-vitamin: segíti a kalcium és foszfor felszívódását és hasznosulását a szervezetben. Kiegyensúlyozott szív működéshez és a csontok fejlődéséhez szükséges.

A D-vitamint napfény hatására állítja elő a szervezet, de ajánlott növényi olajokkal, olajos magvakkal, hal, máj és tojás fogyasztásával is bevinni.

A magyar konyhában rendkívül nagy szerep jut a gabonából készült élelmiszer alapanyagoknak, ételeknek (liszt, száraz tészták, házilag készült tésztaételek). Főtt ételként mégsem ajánlott gyakorta fogyasztani a terhesség alatt ezeket, mivel ezekkel kevesebb hasznos anyag juttatható a szervezetbe. Ideálisabbak a különböző zöldségekből, főzelékekből készült köreteket. A kenyérféléknél is inkább a magasabb rosttartalmú barna, magos változatok megfelelőbbek, de a fehér kenyér sem tiltott.

- Zöldség-, gyümölcs-, főzelékfélék naponta többször :  
A zöldségeket érdemes mindig frissen, vagy párolva fogyasztani, így nyerhető ki belőlük a legtöbb értékes vitamin, de máshogy elkészítve is nyugodtan fogyasztható. A zöldségek és gyümölcsök magas rosttartalma megakadályozza a székrekedés kialakulását is, ami terhesség alatt gyakran előfordul. Rostdús táplálkozással ez megelőzhető. Rostokban gazdagok a zöldségek, gyümölcsök, a korpás kenyér, mogyoró, dió, korpás lisztből készült tészta, barna, magvas kenyerek és lisztek, barnarizs, mazsola, aszalt sárgabarack, zöldborsó is.

- Száraz hüvelyesek (bab, sárgaborsó, lencse) kerülése.  
Puffasztó hatásuk miatt nem ajánlott fogyasztásuk. Ennek ellenére akinek kellemetlenséget, panaszt nem okoznak, a terhesség első felében fogyaszthatja, ha megkívánja.

- Zsír- és zsírszegény ételek : Zsír és vaj helyett inkább a növényi olajok, és a margarin domináljon, azokat is csak mértékkel. A húskészítmények, a tejtermékek és a tojás fedezi a szükséges állati eredetű zsírmennyiséget.

- Hús, húskészítmény, tej, tejtermék naponta többször

- Édesség helyett inkább gyümölcs, vagy olajos magvak. A kismama számára sem tiltott az édesség, chips, más hasonló rágcsálnivalók módjával, mégis sokkal jobb, ha gyümölcsöt (frisset, vagy szárítottat), napraforgó-, vagy tökmagot, zöldséget, barna kenyérből készült szendvicset rágcsál. Célszerű azonban már a várandósság kezdetétől kerülnie a túlzott cukorfogyasztást.

- Koffein kerülése : Terhesség idején kerüljék a koffeint a terhesség alatt! Ha nem tud lemondani a kávéról, inkább a csökkentett koffeintartalmút, azonnal oldódót igya. A fekete teák helyett pedig kipróbálhatja a különböző zöld teákat, gyógyteákat, gyümölcssteákat, ezek ugyanis nem tartalmazzak koffeint.

- Folyadék: Előnyösebb kerülni, vagy minél ritkábban fogyasztani a különböző szénsavas italokat, cukros üdítőket. Szomját csillapítsa csapvízzel, szénsavmentes ásványvízzel, 100%-os gyümölcslevekekkel, zöld, vagy gyümölcssteákkal.

- Ne sózzon erősen: A terhesség során előfordulhat, hogy a kismamának magas lesz a vérnyomása. Ezt megelőzheti, ha ételét kevésbé sózza. Használhat ízesítésre különböző zöld fűszereket, zöldségeket.

## **7.2. Az előadás észrevételei:**

A jelen lévők figyelmesen, azonban viszonylag nagy csendben ülték végig az előadást. Aktivitás csak egy-két részlet esetén volt megfigyelhető. Ezeknél a részleteknél bátran és nyitottan kérdeztek, a válaszokat érdeklődve hallgatták. Az előadás további részében gondosan és alaposan megbeszéltük a feladatokat, a csoport csendesen hallgatta a részleteket. Aktivitásuk hiánya arra utal, hogy kielégítő ismeretekkel rendelkeznek, vagy érdektelenek a témát illetően.

Egy másik résztvevő csoport figyelmesen hallgatta az elhangzottakat, aktív jelenléttel vitte előre a téma feldolgozását. A családban tapasztalt és megélt terhességek élményére alapozva sok információt összegyűjtöttünk, és kiegészítettük őket az előadás anyagával. Többször is mosolyt csalt az arcukra a téma. A kellemesebb és rosszabb emlékek keveredése volt, akiből kisebb érzelmi előtörést váltott ki, de összességében a jó élményekre fektettük a hangsúlyt. Könnyen emészthetőnek találták az előadás anyagát és lelkesen várják a folytatást.

A következő csoportnál a jelen lévő hallgatóság az előző előadások témáira hivatkozva sok ötlettel és helyes felszólalással gazdagította az előadást.

Érdeklődésüket az aktív részvétel és a szokatlanul hosszú beszélgetések fejezték ki. Minden részhez volt megjegyzésük és családi történetekkel egészítették ki az elmondottakat. Volt, aki jelezte, ő utána járt a saját családjában miként is folyt le egy-egy terhesség, és milyen intézkedéseket tett a kismama, az apa és az

egész család. A mozgás és a táplálkozás esetén kissé enyhült az aktivitás, de így is figyelemmel kísérték az elhangzottakat.

A következő alkalommal a jelen lévő csoport természetességgel kezelte a témát. Nagyon készségesen és örömmel dolgozták fel a témát, szinte már egymás szavába vágva. Beszélgetések keretében meséltek az otthon megélt dolgokról, és az ismerősök történeteiről. Szívesen reagáltak egymás történeteire, megjegyzéseire és véleményeire, nyitottak és érdeklődők voltak az egész előadás alatt. Láthatóan fontosnak és érdekfeszítőnek találták a témát, nem volt hiány a kérdésekből sem. A kérdéseiket egymásnak és az előadónak is szívesen tették fel, és elfogadták a választ, nem keresték benne a hibát. Elmondásuk szerint élvezték az előadást.

### **7.3. A várandós egészség védelme témakörben az alábbi észrevételek születtek:**

#### **1.nézőpont:**

Nagyon sok minden rossz hatással lehet a kismamára és a kisbabájára, de leginkább a cigit, az alkoholt, és az ilyen dolgokat emelném ki. Szerintem a legrosszabb, amit egy anyuka tehet a babájával, az az, hogy mérgezi, még mielőtt megszületett volna.

Ezeket az előadásokon is megbeszéltük, és nagyon örültem, hogy mások is így gondolják nem csak én. Én még az idegeskedést is hozzáfűztem, mert szerintem az is nagyon rossz, amikor egy terhes lány állandóan ideges. Biztosan érzi azt a pocakban a baba is. Ebben például segíthetne a család is nagyon sok esetben. Nem

kéne hagyni, hogy olyan dolgokat csináljon, amik rossz hatással lehetnek rá, és a maximális segítséget kell nyújtani neki, hogy ezzel is kipihentebb és erősebb legyen.

Mondjuk, ha maga a kismama nem vigyázz magára, akkor a család segítsége nem sokat ér. Szerintem ilyenkor nagyon fontos, hogy egészségesen táplálkozunk, és a lehető legtöbb vitamint és ásványi anyagot vigyük be a szervezetbe, ne egye magát állandóan degeszre, mert akkor elhízik, ő is és a baba is. Meg persze a testünkre is vigyázzunk, ne essünk el, meg ne emelgessünk semmi nagyon nehezre.

A többiekkel való beszélgetés során, ez meg is erősödött bennem, mert többen is mesélték, hogy ismerőseik vagy szüleik nem vigyáztak magukra és meg is lett az eredménye. Már csak emiatt is jó volt ott lenni, hogy a saját véleményem valóságát megerősítsem. Szerintem ilyenkor nem szabad sok mindent csinálni, inkább csak az egyszerű és nem egészségtelen dolgokat. Sportolni mondjuk jó, mert akkor szerintem majd a szülés is könnyebb vagy gyorsabb lesz, bár ezt nem tudom biztosra. Örülök, hogy itt lehettem, és tanulhattam ezekről a dolgokról, nagyon hasznosnak találtam a dolgot.

## **2.nézőpont:**

Azok alapján, amiket én ismerek, és amiket én láttam, azt mondanám, hogy a kismama egyik legnagyobb ellensége a stressz. Persze ugye kerülni kell a dohányzást, és egészségesen kell étkezni, de a stressz az, amit nagyon nehéz elkerülni.

Ebben a család talán abban tud a leginkább segíteni, ha tisztán tartják a házat és a környezetüket, segítenek minden olyan dologban, ami a kismamának nehezeére esik, és persze jobban figyelnek rá, mert ilyenkor azért megnőnek egy nő igényei a kisbaba miatt. Én ezt el is mondtam az előadások alatt, mert úgy gondolom, hogy ez sokszor nem hangzik el, de szerencsére erre a részre is kitértünk a beszélgetések során, és így megláthattam, hogy nem csak én vagyok ilyen véleményen.

Jó, igen mondjuk, a leginkább a kismamán múlik, ha nem akar jól lenni, és nem vigyázz magára, és mérgeket visz be, mint az alkohol és a sok zsíros egészségtelen étel, akkor hiába dolgozik a család az ő egészségének megőzésén. Ha nekem lesz párom, én biztos, hogy majd egy kis tornára is ráveszem majd, mert az sokat tud segíteni nagyon. Már csak abban is, hogy a kismama ne hízzon meg nagyon, a kisbabájára is nagyon jó hatással lesz, és majd amikor közeledik a szülés, nem fog neki annyira fájni szerintem.

Én magam nagyon élveztem ezt az előadást, és jókat beszélgettünk nagyon a témával kapcsolatban. Hál istennek nem volt unalmas és száraz sem, szerintem nagyon jól összerakták.

## 8. Külső hatások a magzatra

Az emberiséget ősidők óta foglalkoztató kérdés: vajon mit és mennyit érzékel a magzat a méhen belül a külvilágból. És vajon a külső ingerek, információk hatással vannak-e a méhen belüli fejlődésre?

A méhen kívüli környezeti hatások egy része alapvetően közvetve, azaz igen bonyolult mechanizmusok során érik el a magzatot. Az egyéb befolyásoló tényezők szerepe is óriási. A magzatra közvetlenül ható külső mozzanat szerepéről több információval, tudással rendelkezünk, de egyre inkább bizonyítható, hogy a finomabb környezeti hatások is jelentősen befolyásolják az új élet fejlődését.

Ha a családtervezők tudatosan készülnek a fogamzásra, akkor nem éri őket váratlanul a terhesség. Így képessé válnak a magzat védelmére a legérzékenyebb korai (a második és nyolcadik hét közötti) fejlődési szakaszban is.

Ehhez természetesen ismernünk kell azokat a külső hatásokat, amelyek ártalmasak lehetnek leendő gyermekükre. Itt most a legveszélyesebb magzati ártalmakat foglaljuk össze.

### A TERHESSÉG ALATTI GYÓGYSZERSZEDÉSEK

A gyógyszerek magzati ártalmat okozó hatására állatkísérletek már a negyvenes években felhívták a figyelmet. Az orvosok azonban nem vették túl komolyan ezt a felismerést, mondván: a magzat az anyai szervezeten belül olyan védett helyen van, ahová a gyógyszerek hatása már aligha érhet el. A hatvanas években azután az NSZK-ban méreteit tekintve valódi katasztrófa történt.



Több orvos egyidejűleg figyelt fel arra, hogy rohamosan emelkedik a végtaghiányos rendellenességekkel sújtott újszülöttek aránya. Ez a rendellenesség az ujjak csonkaságától a teljes végtaghiányig széles skálát ölelt fel. A felső végtagok helyett gyakorta csak egy bőrnövedék mutatkozott, éppen ezért ezeket a gyermekeket a fókákhoz hasonlították („fókakezűek“). Így ma fontos szabálynak tekintjük: terhesség alatt gyógyszer csakis orvosi előírásra, s annak megfelelően szabad szedni. De az ellenkező véglet sem helyes! Az utóbbi években gyakran azt tapasztaltuk, hogy a terhesek, felülbírálván orvosukat, a felírt gyógyszereket sem szedik be, mert félnek a magzati ártalomtól. A szakember által rendelt gyógyszer hiányában pedig a terhesség alatti betegségek, például a magas vérnyomás, a vesebetegségek, az úgynevezett toxémia (terhességi mérgezés) stb. előfordulása és az anyáramagzatra nézve ártalmas következményeik újra gyarapodni kezdtek.

*(Részletek dr. Czeizel Endre Az egészséges utódokért című munkájából)*

## Drogok

Bizonyítottan káros a magzati fejlődésre az alkoholfogyasztás és a dohányzás. A tartós nagy mennyiségű alkohol fogyasztása jelentős mértékben növeli a magzati alkoholszindróma tüneteinek jelentkezését, amely a veleszületett szívbetegségekben, szemrendellenességekben, ízületi bántalmakban, az agy fejletlenségében és az arc deformációjában érhető tetten. Még a mérsékelt italozás is a gyermek intelligenciájának visszamaradását vonhatja maga után. A dohányzás alacsonyabb születési súllyal és a halvaszületés, illetve a születés közbeni elhalálozás kockázatával jár együtt. A kokaint, heroint esetleg

metadont használó, illetve ezektől a drogoktól függő anyák csecsemői sok esetben maguk is kábítószerfüggőként jönnek a világra, illetve további testi-lelki károsodást mutathatnak.

### Fertőzések

Komoly veszélyforrást jelentenek az anyán keresztül a magzatot érő fertőzések. A rubeola (rózsahimlő) a terhesség első hónapjaiban fejlődési károsodások oka lehet. Az AIDS, vagyis a szerzett immunhiányos tünetegyüttes az 1980-as években jelent meg. A megfertőzött nők felénél a vírus megjelenik a csecsemőben is. Mai napig nem ismeretes ellenszere, és a fertőzés halálozáshoz vezet.

A sugárzás sokkal komolyabb veszélyforrást jelent a fejlődő szervezet számára mint a felnőttekre. Kisebb sugáradagok is maradandó káros hatást váltanak ki. Míg nagyobb mennyiség spontán vetéléshez vezet. Az orvosi diagnosztikában használt röntgensugárzás is deformációkat hozhat létre a magzaton, ezért terhes nők esetében körültekintően, kizárólag indokolt esetben alkalmazzák.

### Környezetszennyezés

A modern ipar által előállított és a fogyasztók által használt sokféle vegyi anyag közül számtalan jelenthet fenyegetést a fejlődő magzat számára. A termékek sokfélesége és száma miatt nagy mennyiségben fordulhatnak elő olyanok, amelyeket ezen szempontból nem vetettek még alá alapos vizsgálatnak, kockázati hatásait nem mérték fel pontosan. Tragikus példa a vegyi anyagok környezetbe jutásának veszélyére a japánban 1953-ban felfedezett Minimata-kór.

A higanyal fertőzött öbölből fogyasztásra kerülő halain keresztül jutott a higany a terhes nők szervezetébe. A születő csecsemőkön agyi eredetű bénulás, a koponya deformálódása és esetenként rendellenesen kicsi fej volt megfigyelhető. Veszélyforrást jelentenek az erősen légszennyezett területek, ahol káros vegyi anyagok nagy koncentrációjából kifolyóan a veleszületett károsodások gyakorisága megnő. Mindezen hatásokkal szembeni ellenálló képességet jelentős mértékben befolyásolja az anya életkora és általános egészségi állapota. Nem hagyható figyelmen kívül, hogy a veszélyek felismerését nehezíti az a tény, hogy egyes betegségek és egészségre ártalmas szerek az anyára esetenként rövid idejű, elhanyagolhatónak tűnő hatást gyakorolnak.

## **8.2. Az előadás észrevételei:**

Eme előadás alkalmával, sokkal aktívabbnak és lelkesebbnek tűnt a megjelent társaság. Örömmel dolgozták ki együttesen a témakörhöz tartozó kérdéssorokat és nem féltek kérdezni, továbbá véleményt nyilvánítani. A téma elemzése során kiderült, hogy viszonylagosan alapos ismeretekkel rendelkeznek, és eme tudásukat megfelelően hasznosították az életben. Többször mosoly jelent meg az arcokon, és élvezettel mesélték a történeteket, amik a témához kapcsolódtak. Érdeklődve figyelték milyen hatással lehet a környezet a kismamára, és ez miként hathat a magzatra. Páran kifejezték az aggodalmukat, szélsőséges eseteket felhozva példaként.

Egy másik előadáson jelen lévők a környezetükből szerzett információkkal próbálták gazdagítani az előadást.

Volt, akinek személyes tapasztalatai voltak a témát illetően, de a könyvek és a televízió által nyújtott információk is előkerültek. Minden részletet nem értettek teljesen, de az előző előadások anyagára visszatekintve összeraktuk a képet. A legtöbben aktív részesei voltak a beszélgetéseknek, érdeklődve hallgatták, volt ahol egyesek megijedtek. A résztvevők elmondása alapján érdekfeszítő volt és örülnek, hogy ehhez az információkhoz is hozzá tudtak jutni.

A következő előadás vegyes hatást fejtett ki a hallgatóságra. Többnyire aktívan részesei voltak a beszélgetéseknek, de egyes témakörök esetében csökkent a figyelem intenzitása. Felmerült több esetben is az orvosi szakvélemény és a tradicionális nézetek ellentéte. Kis mértékben kitértünk egy-két népszokásra, és elemeztük azok biológiai hatását. Örömmel mesélték el saját ismereteiket és a családban látottakat. Utólagosan megjegyezték, hogy sok új dolgot tanultak, illetve átértékeltek rengeteg információt.

Egy másik előadáson résztvevők élénk figyelemmel követték végig a hallottakat. Egyes részleteknél csendesen, de fürkésző tekintettel hallgatták az előadást, azonban az előadás nagy részében aktív és dinamikus beszélgetések voltak jellemzőek a csapatra. Előszeretettel meséltek a saját tudásukról is, nem okozott problémát az ismereti hiányosságok kijavítása sem. Őszintén meséltek a saját félelmeikről is a témával kapcsolatban, előítélet-mentesen kezelték egymás érzelmeit is. A csoport nyitottsága és aktivitása is azt mutatja, hogy nagyon érdekesnek ítélték az előadást.

### **8.3. Külső hatások a magzatra témakörben az alábbi észrevételek születtek:**

#### **1.nézőpont:**

Régen úgy gondoltam, hogy semmilyen dolgok nem hathatnak a kisbabára, hiszen benne van a kismama hasában és az védi őt. Gondolom a természet ezért is találta ki ezt a nevelkedési módszert, mert így védelem alatt áll egy jó darabig a magzat.

Mint kiderült, nem teljesen volt igazam. Az előadások alatt sokat beszélgettünk erről, és nagyon sok olyan dologról hallottam, ami nagyon felkeltette az érdeklődésem. Abszolút nem gondoltam volna, hogy a körülöttünk lévő hétköznapi jelenségek, vagy tárgyak is lehetnek ránk jó és rossz hatással. Azt tudtam, hogy nem jó, ha a kismama megüti magát, vagy amikor elesik. De nem gondoltam volna, hogy a városi léghő is lehet rossz hatással. Vagy, hogy a napsütés lehet jó és rossz is. Ezekről a dolgokról nagyon jó volt hallani.

Ezek után is jobban fogok majd vigyázni magamra, majd ha terhes leszek. Mert nem szeretném, hogyha beteg gyerekeim lenne, így aztán amit csak kell, megfogok tenni azért, hogy egészséges babám legyen. Amiket itt hallhattam, sokat fognak nekem segíteni, már csak abban is, hogy otthon milyen dolgokat lehet majd csinálni. Jó persze vannak hatások, amik ellen nem tud semmit se tenni ember, mert ott lesz mindig a környezetében, de meg lehet próbálni elkerülni őket. Apuka meg nagyon sokat tud majd ebben segíteni azáltal, hogy elintézi a kismama dolgait, hogy neki ne kelljen kimenni például az autógázos levegőbe, vagy, hogy ne csináljon olyan dolgokat, amik megterhelhetik. Szerintem nagyo

Én jó ötlet volt ezekről beszélni ezeken az előadásokon. Én nagyon örültem, neki, egy teljesen új oldaláról ismerhettem meg a terhességet is, ami azért meg is ijesztett egy kicsit. De jó volt hallani a sok jó és segítő dologról, amiket könnyedén elérhetünk, és amivel segíthetjük azt, hogy szépen nőjön a kisbabánk.

## **2.nézőpont:**

Hű, bevallom, nem sokat tudok a dologról, mert nem igazán ismerek olyan embert, aki terhes volt a környezetemben. De azért azt tudom, hogy nem szabad elesni, meg megütni a hasat, mert akkor el is veszíthetjük a kisbabát. Illetve, hogy ilyenkor a nők érzékenyebbek mindenre, de tényleg mindenre a mi körülöttük van.

Amikor megérkeztem erre az előadásra kíváncsi voltam, mi mindenről lesz szó. A károsító anyagok mellőzése, és az egészségünk védelme, ugye nagyon fontos, de el se tudtam képzelni, milyen hatások érhetnek minket a világból, amik rossz vagy esetleg jó hatással vannak a fejlődésre. Főleg a kisbaba és a világ között ott van egy elég vastag védelem a kismama hasa. Sok érdekességet hallottam, sokszor le is esett az állam, egy két részletnél. például amikor a zene jótékony hatásáról beszélgettünk, hát el se tudtam képzelni, hogy miként működik ez az egész. még nem hallja a baba, de mint kiderült tévedtem.

Jó volt beszélni ezekről a dolgokról, meg az is tetszett, hogy nem csak én voltam ilyen tájékozatlan. Úgy vélem erről annyira sokat nem beszélnek az emberek, valamiért nem központi téma, inkább az orvos említheti meg.

És így sokkal tartalmasabbnak éreztem, hogy nem egy orvosi szakkönyvből lett idézve, hanem hétköznapi történeteken keresztül mi is megérthettük ezeket a hatásokat. Én nagyon boldog vagyok, hogy eljöttem ide, és remélem, hogy még többet is megtudhatok a témában, mert szerintem eléggé fontosnak kéne, hogy legyen más embereknek is a jövő generációjának az egészsége.

## 9. Magzatvédő vitaminok, védőoltások hatása

A terhesség első szakaszában mennek végbe a létfontosságú fejlődési folyamatok, és a hatodik hétre zárul le a magzat velőcsöve. Ehhez elengedhetetlen, hogy kellő mennyiségű folsavhoz juthasson a véráramodon keresztül, de az újabb kutatások eredményei szerint a B12-vitaminnak is nagy jelentősége van. Emellett anya számára is fontos, hogy elegendő kalciumhoz jusson, hogy a terhesség alatt ne romoljanak meg a fogai, de más vitaminoknak és ásványi anyagoknak is nagy jelentőségük van abban, hogy gond nélkül ki tudja hordani a babádat. A legtöbb kismama attól tart, ha vitamint szed, óriásbabája születhet: ez a tévhit azonban teljesen alaptalan, egészen addig, amíg pontosan betartják az orvos utasításait.

Előfordulhat, hogy csak a terhesség első szakaszában lesz szükséged vitaminra, és, ha vérképed megfelelő, orvosod azt tanácsolja, hogy ne szedd tovább, vagy esetleg más összetételű vitamint javasol.

Összeszedtük a tíz leggyakoribb kérdést, és persze a válaszokat is a terhesvitaminok szedése kapcsán.

### ***1.Miért is nevezik magzatvédő vitaminoknak is a terhesvitaminokat?***

Mert a magzatvédő vitaminok a vitaminkészítmények olyan speciális összetételű fajtái, melyeket kifejezetten gyermeket váró, gyermeket tervező nők, illetve szoptató kismamák számára fejlesztettek ki. Ezek a vitaminok egyszerre támogatják a várandós édesanya, és rajta keresztül a fejlődő magzat egészségét.



Valamennyi terhesvitamin négy legfontosabb komponense a B11-(folsav), B12-, B6 -és B2-vitamin, melyeket dr. Czeizel Endre magzatvédő vitaminoknak nevez. A magzatvédő elnevezés utal arra, hogy segítségével számtalan fejlődési rendellenesség küszöbölhető ki.

## ***2. Mit tartalmaznak a terhesvitaminok?***

A terhesvitaminok összetevőit (vitaminok, ásványi anyagot és nyomelemek) a kismamák igényeihez igazították, így egyes vitaminok és ásványi anyagok magasabb arányban megtalálhatóak benne, mint a hagyományos multivitaminban.

## ***3. Mikor kezdjem el szedni a terhesvitamint?***

Ahhoz, hogy a velőcső záródási rendellenességeket kiküszöbölhesd, már a tervezett fogantatás előtt legalább 1-2 hónappal érdemes elkezdni a szedését. Ezek a rendellenességek (agy-és koponyahiány, nyitott gerinc) ugyanis a magzati lét 15. napjától alakulhatnak ki. Amennyiben nem sikerül a fogantatást megelőző időszakban szedni a terhesvitamint, akkor az első pozitív tesztnél érdemes szedését elkezdni.

## ***4. Meddig szedjem a terhesvitamint?***

Mindenképpen érdemes legalább a terhesség 12. hetéig szedni, hiszen eddig alakulhatnak ki súlyosabb magzati fejlődési rendellenességek, amelyek kiküszöbölésében fontos szerepe lehet a terhesvitaminnak.

## ***5. A baba megszületését követően is kell szednem?***

A szoptatás során néhány vitaminból és ásványi anyagból megemelkedik szervezeted szükséglete, amihez nem biztos, hogy elegendő lesz a kiegyensúlyozott táplálkozás.

### **6. Nagyobb súlyú lesz a babám a terhesvitamintól?**

Ez a kérdés sok kismamát tántorít el a magzatvédő vitaminok huzamosabb szedésétől, pedig abszolút téves az az elképzelés miszerint a magzatvédő vitaminok hatására nagyobb súllyal fognak születni a babák. Egy 6000 fős vizsgálat szerint azok a nők, akik végig szedték a magzatvédő vitamint mindössze 74 g-mal nagyobb súlyú babát szültek, mint azok, akik nem szedték terhességük alatt végig ezt a vitamint. A baba esetleges nagyobb súlyának hátterében vagy valamilyen genetikai tényező áll, vagy az anya cukorbetegsége.

### **7. Okozhat-e nagyobb mértékű súlygyarapodást a szedése?**

Nem. Egy 6 évig tartó kettős vak vizsgálat során (melyet dr. Czeizel E. vezetett) kiderült, hogy nem volt testsúlybeli különbség azok között a nők között, akik terhesvitamint szedtek, és azok között, akik csak placebót kaptak. Elmondható, hogy havi 1-1.5 kg súlynövekedés elfogadható, amit elsősorban kiegyensúlyozott étrenddel kordában tarthatsz. Az elhízás mögött tehát sokszor táplálkozásbeli hibák állnak.

### **8. Minden fejlődési rendellenességet kivéd a terhesvitamin?**

Nem, de számtalan, jól körülhatárolható rendellenességet igen. Több vizsgálat is bizonyította már, hogy a magzatvédő vitaminok szedése hatékonyan küszöböli ki a velőcsőzáródási rendellenességek (nyitott koponya, agy, nyitott gerincvelő) 90%-át, a szív-rendellenességek 40%-át, a vese-rendellenességek 30%-át és a végtaghiány 25%-át.

### **9. Mi a teendő a reggeli rosszullétek esetén?**

Ha a reggeli rosszullétek, hányás, hányinger gyakran jelentkezik, érdemes a magzatvédő vitamin bevitelét estére halasztanod, és étkezés közben elfogyasztanod.

### **10. Táplálékallergiám van. Szedhetem-e a magzatvédő vitamint?**

Ha bármilyen táplálékallergiád van, mielőtt megvásárolnád a terméket, olvass utána, hogy az általad választott vitamin tartalmazza-e a számodra kerülendő allergént (szója, laktóz, glutén, tojás). Ha bizonytalan vagy, kérdezz rá gyógyszerészednél vagy kezelőorvosodnál!

### **Kötelező és ajánlott védőoltások gyermekkorban**

A védőoltások az úgynevezett aktív immunizálás eszközei. Ez azt jelenti, hogy az élő, legyengített kórokozót, elölt kórokozót vagy a kórokozó valamely aegységét tartalmazó oltás beadása után a szervezet saját immunválasza hozza létre a védő hatást. Legyünk tisztában a kötelező és a szabadon választott védőoltásokkal. Létezik passzív immunizálás is, ilyenkor már kész immunglobulint juttatnak be a szervezetbe.

A gyermekek oltását úgynevezett oltási naptár alapján végzik, vagyis az egyes oltások meghatározott életkorokban adandók. Léteznek olyan állapotok, amikor az oltások beadása nem, vagy csak későbbi időpontban javasolt. Ilyenek például a következők: lázas betegség, immunológiai károsodás, terhesség, az oltóanyag valamely komponensével szembeni túlérzékenység, a kórelőzményben súlyos oltási szövődmény az adott oltás beadása után, bizonyos idegrendszeri betegségek.

Általánosságban elmondható, hogy mérlegelni kell az oltások beadása esetén fellépő esetleges komplikációkat és az oltás elmulasztása esetén kialakuló esetleges betegség veszélyeit. Az egyes oltásokat egymással lehet kombinálni, így az oltások száma csökkenthető. Megkülönböztetünk kötelező és szabadon beadható védőoltásokat valamint olyanokat, amiket megbetegedési veszély esetén kell alkalmazni.

Kötelező védőoltások Tüdőgümőkór, tbc. Az elsőként beadandó oltás a BCG (Bacillus Calmette-Guérin), ezt az újszülöttek 6 hetes korukig kapják meg a felkar bőrébe. A védőoltás a tuberculosis (tbc, gümőkór) legsúlyosabb formái ellen alakít ki védettséget. Az oltás helyén sokszor duzzanat, pír lép fel, esetenként akár nedvedző elváltozás is kialakulhat (ez később spontán gyógyul).

Torokgyík, szamárköhögés, tetanusz, járványos gyermekbénulás. Kettő, három és négy hónapos korban kerül sor a diphteria (torokgyík), a pertussis (szamárköhögés) és a tetanusz (merevgörcs), valamint poliomyelitis (járványos gyermekbénulás) és a Haemophilus influenzae B típusa ellen védő kombinált oltásra (DTPa-IPV-HiB). A járványos gyermekbénulás elleni oltás inaktivált kórokozót tartalmaz, a korábban alkalmazott Sabin-cseppet nem használják. A kisgyermek 18 hónapos korban ismét megkapja a DTPa-IPV-HiB oltást. Kanyaró, mumpsz, rubeola. A MMR (morbilli - kanyaró; mumpsz - járványos fültőmirigy-gyulladás és rubeola - rózsahimlő) elleni oltást 15 hónaposan kapják a csecsemők. Ez a vakcina élő, gyengített vírusokat tartalmaz. Tizenegy éves korban az oltást megismétlik.

Betöltött hat éves korban ismét sor kerül a DTPa-IPV oltás ismétlésére, ezúttal azonban a HiB komponens nélkül, majd tizenegy évesen is megismétlik a diphteria és a tetanusz elleni oltást. A Hepatitis B elleni oltást a hetedik osztályos tanulók kapják kampányoltás keretében. 2014-től kötelező a pneumococcus elleni védőoltás is.

*(Dr. Szimuly Bernadett, belgyógyász)*

## **9.2. Az előadás észrevételei:**

A résztvevők között, volt, aki ellenszenvesen állt a témához. A védőoltások témakörben kisebb vita alakult ki a hatóanyag károsító hatását illetően. A vitaminok fontosságát elismerték, de a köztudatban elterjedt új nézetek a hallgatóság egy-két tagját is elérték. A csoport pro- és kontra érveket felhalmozva próbálta értelmezni a témát. Volt, akit a történelmi háttere a védőoltásoknak meggyőzött, volt, aki ragaszkodott a véleményéhez. Egyértelműen érzékelhető volt a csoportban a közmédia általi befolyásoltság. Az előadás végét egy könnyebb szituációs játékkal zártuk, hogy oldjuk a keletkezett feszültséget. A részvétel aktív volt, bár a vélemények ütközése miatt a tagok között kisebb konfliktus alakult ki.

Másik csoportnál a megjelent csoporttagok többé-kevésbé érdeklődve hallgatták az előadást. Az aktívan részt vevők előszeretettel osztották meg az ismereteiket és a nézeteiket a témával kapcsolatba. Előkerültek az új nézetek is, de inkább csak vélemény kérés szintjén. A vitaminok esetében többen a természetességet részesítették előnyben, így kitértünk egy kicsit a zöldségek és gyümölcsök vitamin tartalmára is.

A nyitottság általánosan jellemezte a csoportot, ha kissé tartózkodóbbak voltak, sem enyhült a figyelem.

A következő alkalommal a jelen lévő csoport kissé csendesen és zárkózottan ülte végig az előadást. Érdeklődésük megvolt, amit néhány kérdés keretén belül megmutattak, azonban ennél a témánál nem meséltek történeteket és általuk ismert információkat. Láthatóan új volt a csoportnak a téma, zárkózottságuk arra utalt, hogy nem is szívesen hallanak a témáról. Az előadás vége felé, kissé nyitottabbak lettek a jelen lévők, már szívesen mesélték el a nézeteiket. A védőoltások témája váltott ki belőlük nagyobb reakciót, ebben az esetben többet kérdeztek, főleg a károsító hatásokra hivatkozva. Véleményeiket nyugodtan és őszintén mesélték el, egymást meghallgatva reagálták le.

### ***9.3. A magzatvédő vitaminok, védőoltások hatása témakör tekintetében az alábbi észrevételek születtek.***

#### **1.nézőpont:**

A magzatvédő vitaminok szerintem nagyon fontosak, mert attól lesznek egészségesek a pici babák. Bár én nagyon sok esetben inkább választanám a zöldségeket és gyümölcsöket, mint a gyógyszert, mert hát csak egészségesebb.

Én biztos nagyon sok ilyet fogok enni majd, már csak azért is mert az én apám teljesen ellene van a gyógyszereknek, és szerintem nem hagyná, hogy ilyeneket szedjek. Úgy kéne megoldanom, ahogy tudom.

Az előadáson is beszélgettünk erről, de ott kiemelték azt, hogy ilyenkor különlegesebb dolgokra is szükségünk van, amit lehetséges, hogy a hétköznapi étkezéseinkből nem tudunk beszerezni. Valószínűleg az orvosra bízom magam, és nem kockáztatnék azzal, hogy nem védem meg a kicsikém.

A védőoltások témája, már most megijeszt, mert tudom, hogy az én családom elítéli. Apa egyszer azt mondta, hogy ezzel csak az ostobaságot oltják belénk, és hogy többet ártanak vele, mint segítenek. Sajnos nem sokat tudok a dologról, ezért is örültem neki, hogy beszélgettünk erről is. Volt egy másik fiú is, aki szerint csak káros, és nagyon érdekes volt hallani mind a két oldalt. Egyben biztos vagyok, mégpedig abban, hogy ha odakerül a sor, hogy a kisbabám védőoltás kell kapjon, akkor addig nem hagynám, amíg teljesen utána nem jártam, hogy nem okozok vele kárt a magzatomnak.

Szerintem a legegyszerűbb út, az orvosra hallgatni, de ha nem vagyunk nyugodtan egy ügyben, akkor mindenképpen utána kell olvasni. Én nagyon örülök, hogy eljöttem ide, mert megismerhettem egy másik nézőpontot is, nem csak a saját családomét. Tartalmas egy előadás volt, és sokat tanulhattam belőle.

## **2.nézőpont:**

Én azt gondolom, hogy ha valamit nem muszáj mesterségesen bevinni, hanem megtudjuk azt oldani természetes módon, akkor inkább úgy kéne csinálni. Így vagyok a vitaminokkal is, legyenek azok szimpla hétköznapi vitaminok, vagy a terhességi vitaminok.

Ha az ember rendesen vigyáz magára, például mozog, és egészségesen étkezik, nem pedig mindig zsírtól csöpögő gyorskaján él, akkor minden szükséges vitamint be tud vinni, ami kell. Végül is a kisbaba is ember, tehát

neki is ilyenek kellene, nem kell még mellé sok gyógyszer szednie a kismamának.

Ezeket elmondtam az előadásokon is, hogy ne várjuk azt, hogy egészséges lesz a gyerekünk, ha mi magunk sem élünk egészségesen. Szerintem a védőoltások is elég kérdésesek, hiszen mennyi vegyi anyagot juttatnak bele egy kicsi, frissen a világra került szervezetbe. Tudom, hogy valamilyen szinten nagyon fontosak, mert sok betegséget ennek köszönhetően küzdött le az emberiség. Ez elhangzott az előadáson is. Viszont szerintem ezektől már nem kéne annyira félni, és érdemes lenne megfontolni, hogy levenni pár védőoltást a listáról. Nagyon sok esetben lett az, hogy beteg lett valaki magától a védőoltástól!

Szóval szerintem egyszerű a képlet: együnk és éljünk egészségesen. Ezt az előadó is helyeselte, és beismerte, hogy ez egy amúgy is jó gondolat, ha nem terhes is az ember. Az orvosi segítség esetén is én inkább abban kérnék tanácsot, hogy miként tudom bevinni a vitaminokat anélkül, hogy gyógyszert egyek. Milyen ételeket és italokat kell fogyasztanom.

Ha egyszer lesz párom, biztos nem fog örülni a mániáimnak, de én így fogok rá vigyázni. Amikről beszélgettünk az előadásokon, azért egy kicsit elgondolkoztattott, de nem hiszem, hogy nagyban megváltoztatná a véleményemet. Mindenesetre érdekes volt, és jól esett elmondanom az én világlátásom is.



## 10. Lelki felkészülés a szülésre

Érthető módon a legtöbb kismamát az foglalkoztatja leginkább, hogy fog zajlani a vajúdás és a kisbaba pontosan, hogy fog megszületni. Fel kell arra készülni, hogy nem mindenkinél zajlik egyformán a szülés úgy, ahogyan az a nagykönyvben meg van írva. Ezt jobb észben tartani, nehogy csalódás érjen bennünket, mert nem erre számítottunk. Túl stresszelni sem szabad magunkat és szorongani. Így én azt szoktam mondani, hogy persze olvassunk róla és ha gondoljuk nézzünk ezzel kapcsolatos ismeretterjesztő filmeket, de túlzásba ne vigyük. Teljesen felesleges a várandósság alatt plusz szorongást generálni magunknak.

Legyünk türelmesek!

"Persze gondolhatja bárki, aki szülés előtt áll, hogy könnyű ezt mondani, de tényleg fontos, hogy előre lélekben felkészítsük magunkat arra, hogy türelemre lesz szükség a vajúdás során. A magzatvíz elfolyása után nem is biztos, hogy egyből jönnek a méhösszehúzódnások, néhány óra is eltelhet, mire az első fájás jelentkezik. A vajúdás átlagosan 12-14 órát is eltarthat. A tágulás időszaka sem pikk-pakk fog megtörténni, az, hogy tág a méhszáj nem azt jelenti, hogy pár perc múlva már karjainkban tarthatjuk babánkat, hiszen milliméterről milliméterre halad a szülőcsatornában. Így nyugalomra, türelemre van szükség. Akár ebben segíthet a meditáció, egy jó légzéstechnika, amit kismama jógán, pilatesen el is tudunk sajátítani, majd a szülés napján pedig alkalmazni."

Vonjuk be a leendő apukát is!

"Szülésre mindenképpen úgy készülünk fel, hogy a

párunkkal is osszuk meg a kapott információkat. Ha apás szülés lesz, akkor egyébként is, de például azt érdemes előre megbeszélni, hogy szeretné-e ő elválni majd a köldökzsinórt, vagy a vajúdás alatt mi az amiben ő tud és akar segíteni. Őket sem szabad elhanyagolni, az apukákat is fel kell készíteni lelkileg az eseményre."

### Bizalom

"Elég sokszor előfordul, hogy jön a kismama a szülési tervvel, vagy ragaszkodik például ahhoz, hogy nem szeretne gátmetszést. Ezért is, jó, hogy ha kialakul már a várandósság alatt egy bizalmi kapcsolat, amikor ilyen esetekben is elfogadjuk a szakember javaslatát, mint például a gátmetszés. A legtöbb szülő nő előre retteg tőle. Rutinszerűen mi sem alkalmazzuk, csak nyilván akkor, ha indokolt.

Igazán fontos az, hogy ki van mellettünk, hogy meg tudjunk benne bízni, hiszen a szülés egy nagyon intim dolog. Hinni kell abban, hogy amit javasol a szakember az nekünk jó, hiszen rosszat ő nem akar. Biztonságban kell tudni, érezni magunkat általa abban az esetben is, ha netán úgy dönt az orvos, hogy császármetszésre kerül sor."

### Terepszemle a szülészetén

"A szülésre felkészüléshez hozzátartozik az is, hogy ismerjük meg a szülés helyszínét. Azt, hogy hol fogunk szülni. Az adott kórházban hol van a szülőszoba, hol a mosdó, és hol találjuk a mellékhelyiséget. Gondoljunk csak arra, ha éjjel kell csengetnünk a szülőszobán, a fájásoktól, álmoságtól és izgatottságtól kábultan, tudjuk hova kell mennünk. Eleve ha belépünk az intézménybe már egy picit hangolódunk is a várva várt pillanatra."

Ahogy a várandósság vége felé az anya és az apa is készül, hangolódik lelkileg a szülésre, úgy a baba is érzi, hogy változik a helyzete: kevesebb a helye, kevés a mozgáslehetősége. Érelődik a változás. Szülőként segíthetünk a babának, hogy ő is felkészüljön erre a nagy útra. A várandósság vége felé (35-36. héttől) figyelhetünk egy kicsit többet a babára, és közben – azon a módon, ahogy egymással kapcsolatba szoktunk lépni – elmesélhetjük belső beszéd útján a születés mesét.

A születés mese arról az útról szól, amit a kisbaba tesz meg a megszületése során. A baba a védett, meleg, ám immár szűkös helyről elindul a kinti világ felé. Ez az út, akár a népmesékben, tele van akadállyal, leküzdendő nehézséggel, ugyanakkor segítő erőkkel is (pl. a szülők biztatása, támogatása a szülés során). A megérkezés a megpihenést, a megnyugvást hozza, majd elkezdődik élete új szakasza, immár a kinti világban, tágabb családi körben. A mesét programozott császármetszés esetében is elmesélhetjük. Ebben az esetben a történet arról szól, mit tapasztal majd, mi mindent él meg a baba műtét során és hogyan találkozik újból az anyukájával. A tapasztalat szerint azok babák, akiket felkészítenek, és ezért tudják, mire számíthatnak, nyugodtabbak a születés után és könnyebben alkalmazkodnak az új világ körülményeihez. Természetesen a születési élményüket nekik is fel kell dolgozniuk (rendkívül nagy erejű folyamaton mentek keresztül!), de mindez nem éri őket felkészületlenül, lelkileg felvértezve mennek végig az újukon.

## 10.2. Az előadás észrevételei

A hallgatóság vidáman és lelkesen fogadta a témát. Minden tagja tudott legalább egy olyan példát mondani, amivel segíteni lehet a várandós édesanya lelki harmóniájának megtartását és visszaállítását. Az apa és a család szerepét a saját családjaikban tapasztalat élményekkel gazdagították. Volt, aki azt vallotta, hogy ösztönszerűen jön a szülésre való lelki felkészülés, volt, aki úgy gondolta, hogy annyi nem elég. A különböző vélemények összedolgozásának hatására kaptak egy teljes összképet.

A másik alkalommal a résztvevők jó hangulattal és aktív figyelemmel közelítették meg a témát. Az előadás feldolgozása során szinte mindenki előítélet-mentesen szólalt fel és szívesen mesélték a saját ismereteiket a témában, amelyek a családtól, ismeretterjesztő filmekből vagy egyéb információforrásból szereztek. Több esetben is határozott véleménnyel közelítették meg az egyes részleteket, de abszolút nem zárkóztak el az új ismeretek elől sem. Az előző előadások anyagából is szívesen idéztek, láthatóan rögzültek a hallottak. A gyakorlatok megbeszélésénél jelezték, hogy szívesen ki is próbálnák őket. A hölgyek előszeretettel hivatkoztak a filmekben látott gyakorlatokra, és azok hatékonyságára. Elmondásuk szerint érdekesnek és hasznosnak találták az előadást.

A következő előadás alkalmával a lelki felkészülésről tartottunk reprezentációt, ami élénk beszélgetést váltott ki a csoport tagjaiból. Előszeretettel mesélték saját családjaikban, barátaik vagy ismerőseik között tapasztalt élményeket.

Nyitottan kezelték a téma feldolgozását, lendületes és aktív vélemény kinyilvánítás volt megfigyelhető. Az előadás vége felé, kissé elcsendesedtek, de nem mutatkozott érdektelenség. .

Másik csoport előadásán megjelentek nyitottan és örömmel vették a témát. Lelkesen összegeztük a tudni valókat és a jó tanácsokat. Előkerültek a hagyományos nézőpontok és tradíciók is, ezeket egyeztettük az orvosok és a szakértők általi tanácsokkal. Láthatóan érdekelte őket az adott téma, amit a sok kérdés és a rengeteg véleménynyilvánítás is mutatott. Elmondásuk alapján nem gondolták volna, hogy ennyire fontos lehet ez a téma, és hogy ennyire összetett lehet egy olyan folyamat, ami a lelki egészségünkért felel. Szívesen vettek részt a mai előadáson és élvezték az új nézőpontját ennek a hétköznapi témának.

## ***10.2. Lelki felkészülés a szülésre című témakörben az alábbi észrevételek fogalmazódtak meg a résztvevőkben.***

### **1.nézőpont:**

Ezt a részt nagyon, de nagyon érdekesnek és fontosnak találtam. Mindenki beszél arról, hogy mennyire fontos a tornákra járni, és a testeddel felkészülni, hogy ki megszüld a kisbabád, de senki nem beszél arról, hogy mennyire idegesek a friss szülők, mert habár tudták, hogy szülők lettek, de ennyire nem készültek fel. Amikor meghallottam, hogy erről is fogunk beszélgetni, meg is mondtam az előadónak, hogy remek ötletnek találtam. Amikor el lehetett mondani a véleményeinket, akkor én nagyon szívesen elmondtam, hogy mennyi felelősség kerül majd az emberek vállára, amiről nem tudnak még.

Én a saját anyukámtól hallottam ezeket, mert mi sokat beszélgettünk erről. Ő mondta, hogy nagyon sok fiatal pár nem kész még arra, hogy szülő legyen, mert nem készítik fel őket. És nem csak az anyukát, hanem az apukát is. Az előadó mesélt egy történetet egy apukáról, aki féltékeny lett a gyerekére, mert az anyuka nem foglalkozott az apukával eleget. Na szerintem pont ezért fontos ezekről a dolgokról beszélni.

Persze nem mindenki értett velem egyet. Sokan mondták, hogy erre nem lehet felkészülni. És hogy majd jön ösztönökből, de nem értek velük egyet.

Jól esett nagyon, hogy úgy éreztem az előadás lényege is ezt akarja mondani, hogy sose árt egy kicsit készíteni magunkat az új szituációra. És hogy ebben fontos szerepe van a családnak és az orvosnak is. Így majd elkerülhetjük a szülési depressziót és a korai válást. Vagy, hogy nem viselkednek szülőként. Örülök, hogy ezeket elmondta valaki.

## **2.nézőpont:**

Szerintem, ha anyagilag nem kész a család, akkor tökmindegy. Mert hiába vagyunk készek fejben, ha nem tudjuk etetni a gyereket, meg nem tudunk meleg otthont adni neki. Ha ezek a dolgok megvannak, akkor sokkal egyszerűbb lesz, és a pár is jobban és stressz mentesebben állhat a dologhoz.

Az előadásokon beszéltünk ugye a kisbabák igényeiről, de nem csak ő van, és én amúgy is látom, hogy ez sokkal komplexebb. Ha megvan az anyagi háttér, akkor a lelki felkészülés is megvan úgymond, mert onnantól kezdve már minden sokkal könnyebb. Persze az apának is készülnie kell. Erről külön is beszéltünk, elmondták, hogy sok férfi nem is érti mi az, hogy apának lenni, amíg hirtelen az nem lesz.

És hogy sokan összeomlanak ettől. Ami pedig csak sok problémát generál, ami csak váláshoz, vagy káoszhoz vezet.

Szerintem a legelső és legfontosabb dolog, amivel egy párnak szembe kell néznie, a szülés előtt, és lelkileg meg kell érteni-e, az az, hogy mind a ketten ugyanannyira akarták-e ezt a gyereket. Itt sok megbukna szerintem, és ezért is nem tudnak rendesen felkészülni a szülőségre sok esetben.

Érdekesnek találtam az előadást, de szerintem pár dolgról felszínesen beszéltünk, amit mélyebben is érinthettünk volna. Mondjuk így is sok mindenről tanulhattam, és volt egy érdekesítő és izgalmas beszélgetésem is az egyik jelen lévővel, amit nagyon élveztem. Örülök, hogy itt lehettem, és ajánlanám másoknak is, hogy okosabban vágjanak bele a dolgokba.

## 11. Fizikai felkészülés a szülésre

A terhesség alatt hajlamosak vagyunk mindent elolvasni, ami a terhességgel és szüléssel kapcsolatos. Próbálunk minél több információt magunkba gyűjteni könyvekből, szaklapokból és tapasztalt édesanyákat faggatunk.

Érdemes után nézni, hogy melyik az a kórház, ahol megfelelőek a körülmények, normálisan bánnak az emberrel. Kórháza, meg kismama pénztárcája válogatja, kell-e fogadott orvos és/vagy szülésznő.

Fizikailag ráhangolódni a szülésre, ha valaki alapból egészségesen él, akkor nem igényel különösebb felkészülést. De mindenképpen érdemes fittnek lenni, hiszen a várandótság alatt felszedett kilók bizonyos fokú terhelést jelentenek az ízületekre, a vázizomzatra, a szívre, vérkeringésre.

Érdemes leszokni a dohányzásról, a porlevesekről, a gyorséttermi étkezésről is.

Kell minimum fél év, hogy a szervezetünk kicsit méregtelenítsen (a fogamzásgátló abbahagyása után is kell várni, amíg kiürül a szervezetből).

A magzatvédő vitaminok szedése a kismama szervezetét is regenerálják, nemcsak a babára fejtik ki jótékony hatásukat.

Jó, ha megtanul a kismama ellazulni, és medencefeneket ellazítani (jóga gyakorlatok, speciális kismama torna), és a Kriston intim torna meg a gátat erősítő gyakorlatok szintén nagyon hasznosak. A jóga növeli a rugalmasságot, jó erőnlétet ad.

Ezeknek nemcsak a szüléskor, hanem azt követően, a regenerálódásnál is hasznát veheti az újdonsült anyuka.



Érdemes kikérni az orvos vagy a szülésznő segítségét, és ne csak a spinális és az epidurális fájdalomcsillapításra gondolj. A hagyományos módszerek mellett érdemes elsajátítani a helyes légzéstechnikát, sokat segíthet még a masszázs, a meditáció vagy akár a homeopáta is.

A The Bump (angol nyelvű terhességet segítő internetes oldal) összegyűjtötte amit mindenképpen érdemes megtenni szülés előtt.

#### 1. Menjetek el szülésfelkészítő tanfolyamra

Jobb, ha előre felkészülsz arra, mire számíthatsz szülés közben. Olyanoktól tanul meg a szükséges légzési- és relaxációs technikákat, akik tudják, miről beszélnek. Ráadásul egy ilyen tanfolyamon az összes személyes kérdéssedre is választ kaphatsz a szakemberektől.

#### 2. Tanuld meg a szoptatás alapjait

A kisbabád megszületik, odanyújtod neki a melled és ő tudni is fogja, mit csináljon. ...nos, nem minden esetben ilyen egyszerű a szoptatás. Még szülés előtt tanuld meg, milyen szoptatási pozíciók vannak és milyen szoptatási problémák adódhatnak. A szoptatás természetes, ugyanakkor mindkettőtök számára tanulást igényelhet. De ha felkészült vagy, nem okoz majd gondod.

#### 3. Rendezd be a gyerekszobát

Minden kisbabának szüksége van egy kényelmes kiságyra vagy bölcsőre és egy pelenkázóra. Ezeket még szülés előtt szerezzétek be és rakjátok a helyére.

#### 4. Beszélj meg az orvossal a szülési tervet

Persze először is azt dönts el, hogy hol szeretnél szülni. Ha ez megvan, már csak egy orvosra lesz

szükséged, akivel egyetértesz mindenben. Legyen szülési terved, beszéljétek meg, hogyan szeretnél szülni, milyen beavatkozásokat és fájdalomcsillapítókat szeretnél vagy mi az, amit semmiképp sem. Így kevesebb meglepetés ér majd a szülés napján.

#### 5. Pakolj össze

A szülés várható időpontja előtt néhány héttel érdemes összepakolni a kórházi csomagot. Ellenőrizd a listát, minden megvan-e, amire szükséged lehet.

#### 6. Gondoskodj ételről

Még mielőtt eljönne a szülés napja, töltsd fel a fagyót étellel, hogy legyen mihez nyúlnod a szülést követő nehéz napokban, hetekben. Készételeket is fagyassz le, hogy csak a felengedésre, melegítésre kelljen energiát fordítanod.

#### 7. Rögzítsd a babakozdót az autóba

A szülés napján már biztos, hogy túl ideges leszel ahhoz, hogy a babakozdó/babaülés használati útmutatóját bogarászd. Még azelőtt kössétek be az autóba, mielőtt eljönne a nagy nap, így a szülés után már nem kell ezzel bajlódnotok, tudni fogod, hogy a kisbabád biztonságban lesz hazautazáskor.

#### 8. Mosd ki az ágyneműt és a babaruhákat

Mosd ki a kiságyba szánt lepedőt, takarót, paplant, rácsvédőt, a textilpelusokat és természetesen a kisbabád ruháit is. Mindent, amihez csak hozzáérhet a kis bőre. Mivel az újszülöttek bőre nagyon érzékeny, ügyelj, hogy olyan mosószert használj, ami nem tartalmaz semmilyen illatanyagot és színezéket. A szekrényben legyen legalább egy hétre való ruha frissen kimosva.

A csoport tagjai érdeklődve hallgatták az információkat. Volt, amiről már hallottak és volt, amiről nem. A téma egyes részei zavarba hozták őket, főleg a hüvelyi torna részletei és az apa szerepe eme gyakorlatok segítségével. Az orvosi segítség fontosságát szinte teljes mértékben ismerték, az otthon elvégezhető gyakorlatokat lelkesen fogadták. Egyes részletekre jobban ki kellett térni, hogy megfelelően megértsék miért is fontos része a felkészülésnek. Aktívan próbáltak részesei lenni az előadásnak, kíváncsiak hallgattak minden részletet. Várják a folytatást.

Egy másik csoport tagjai aktív koncentrációval kísérték figyelemmel az előadást. Az előző előadás anyagához kapcsolódó téma, nagy sikert hozott a hallgatóságba, többen is viccelődésbe csaptak át. A kezdeti komolytalanság enyhült és figyelmesen követték a lépéseket. Szívesen vették az egyes gyakorlatok felszínes elpróbálását is. Érdeklődtek az orvosi háttér felől, és az orvosok lehetőségeiről is. Az édesapa szerepére külön kitértek, úgy érezték, ebben a részben nem sokat tehet az apa. Részletesen megbeszéltük mi mindenhez tud hozzájárulni egy férfi a szülésre való felkészülés ideje alatt. Láthatóan élvezték az előadást.

Következő csoport kíváncsian hallgatta az előadást. Arcukon őszinte és nyitott érdeklődés volt megfigyelhető, amit a rengeteg kérdés és történetmesélés egyaránt alátámasztott. A résztvevők előítélet-mentesen és lendületesen beszélgettek a témát illetően, nem hozta őket zavarba a téma intimitása sem. Örömmel mesélték el a saját családjukban tapasztalt élményeket, és ismereteket is. A tudásuk viszonylagosan alaposnak mondható, a hiányosságokat pótoltuk, javítottuk.

A következő résztvevő csoport nagyon lelkesen és remek hangulattal vett részt az előadáson. A csoport szemérmességére miatt többször is zavarba jöttek, de nem veszítettek a lelkesedésükből, és a jó hangulatukból. A szégyenlőségüket viccekkel és nevetéssel próbálták takarni. Rendszeresen visszakérdeztek, és a hölgyek esetében az érdeklődés a mélyebb részletek irányába is megvolt. A férfiak kissé komolytalanul kezelték a témát, őket visszakellett terelni a témakörhöz rendszeresen. Derült hangulatuk az előadás végéig kitartott, de figyelmesen követték az előadást folyamatosan. Saját történeteiket is örömmel mesélték, természetesnek és alapvetőnek vették a családi segítséget, és az édesapa szerepét.

### **11.3. Fizikai felkészülés a szülésre című témakörben az alábbi észrevételek születtek:**

#### **1.nézőpont:**

Tudom, hogy készülni kell a szülés előtt, sokszor láttam már a tv-ben, és anyu is mesélt róla, de nem tudom, ebbe mi minden tartozik bele. Szerintem én mindenképp az orvostól kérnék ehhez segítséget.

Az előadások nagyon jó alkalmak voltak arra, hogy egy kicsit bele lássak ebbe. Persze nem beszéltünk teljes részletességében a témáról, de nekem eléggé alaposnak tűnt. Mesélték, hogy még mielőtt egyáltalán gyereket tervezünk is tudunk gyakorlatokat végezni otthon, amik pont azokat az izmokat tudnák fejleszteni és kordában tartani, amik majd akkor kelleni fognak nagyon. Nekem ez nagyon tetszett el is kezdtem őket otthon, bár még néha nem megy, vagy rosszul csinálom. Szerintem, ha nem készülünk fel a testünkkel, akkor akár császármetszés is lehet belőle, az pedig nagyon

rossz, mert felvágják az ember hasát. Sose jó, ha átvágnak egy csomó izmot, meg hát akkor nem lehet haza jönni pár nap múlva a kórházból, mert ugye csak műtét alatt voltál.

A filmekben szoktam látni ilyen papa-mama tornákat, nem tudom azok mennyire igazak, de én olyan szívesen mennék ilyenekre, ha kisbabét várnék. Szerintem ez remek alkalom arra is, hogy az anya és az apa is közelebb kerüljenek, illetve, hogy az apa jobban kötődjön a babához. Nagyon romantikusnak gondolom.

Én nagyon szerettem ezt a témát, és izgalmasnak találtam. Alig várom, hogy én is átешhessek ezen, és a párommal együtt készülhessünk fel.

## **2.nézőpont:**

Nem tudom, mennyire lehet felkészülni egy szülésre. A tanultak és a hallottak alapján eléggé nagy sokk a testnek, akárhogy is nézzük. Persze vannak ilyen tornák és gyakorlatok, azok biztosan segítenek, de sokszor nem tudom, mennyire tudnak.

Sokat hallottam légzésgyakorlatokról, illetve különböző orvosok által javasolt gyakorlatokról. Ha majd a párom terhes lesz, biztosan támogatom ebben, és ha kell én is megpróbálom csinálni, csak hogy ne érezze magát kényelmetlenül. Az előadásokon beszélgettünk arról, hogy milyen fontos, az apuka szerepe ezekben a felkészülésekben. Gondolom a kismamának is jobb lelkileg, hogy ha érzi, a kisbabát nem csak ő akarja. Én biztosan így próbálnám neki kifejezni a szeretetemet.

Nagyon félnék tőle, hogy műteni kell a párom, mert nem voltunk alaposak, vagy mert nem tettünk meg mindent, azért hogy ő természetesen szülhessen. A műtét pedig mind a babát és a mamát megterheli, tehát nem a legjobb megoldás.

Megpróbálnám betartani mindig, amit az orvos javasol. Biztosan a családunk is segítene. Szerintem az anyukák tudnak a legtöbbet segíteni, mert ők tényleg átélték, és így bízhatunk a szavukban. Az én anyukám segítene ebben, nekem meg az apukám mesélhetné el, mi mindenben is mennek keresztül a nők és a férjeik ilyenkor. Nagyon izgalmas lenne hallani!

Szerintem jó dolog ilyen dolgokról is beszélni, és olyanokkal is megosztani a tudásunk, akik nem értenek hozzá, vagy nem elég bátran kérdezni. Örömmel voltam jelen, és hálás vagyok azért, hogy ennyi új információt tanulhattam.

# Összegzés

# Tartalomjegyzék

Köszöntő.....	3.oldal
Mi a teendő fogantatás előtt? .....	13.oldal
Genetikai háttér.....	22.oldal
Egészséges vagyok-e?.....	30.oldal
Lelki tényezők és a fogamzás.....	38.oldal
Várandós gondozás.....	38.oldal
Magzat fejlődése, a terhesség normális menete.....	44.oldal
Külső hatások a magzatra.....	55.oldal
Magzatvédő vitaminok, védőoltások hatása.....	72.oldal
Lelki felkészülés a szülésre.....	81.oldal
Fizikai felkészülés a szülésre .....	88.oldal
Összegzés.....	95.oldal



## Felhasznált irodalom:

- ❖ URL:<http://ragaszkodjhozza.hu/fogantatas>
- ❖ URL:<http://gendiagnosztika.hu/csaladtervezes>
- ❖ URL:<http://www.intima.hu/intim-magazin/meddoseg/meddoseg-lelki-okai-es-kezelese>
- ❖ URL:<http://www.babanet.hu/szak/no490.php>
- ❖ URL:[https://www.babaszoba.hu/articles/terhesseg/Erez\\_es\\_hall\\_minket\\_a\\_magzat?](https://www.babaszoba.hu/articles/terhesseg/Erez_es_hall_minket_a_magzat?)
- ❖ URL:[https://www.babaszoba.hu/articles/terhesseg/10\\_dolog\\_amit\\_szules\\_elott\\_meg\\_kell\\_tenned?](https://www.babaszoba.hu/articles/terhesseg/10_dolog_amit_szules_elott_meg_kell_tenned?)
- ❖ URL:<https://www.babaszoba.hu/articles/terhesseg/>
- ❖ URL:[https://femina.hu/gyerek/a\\_4\\_legnepszerubb\\_terhes\\_vitamin/](https://femina.hu/gyerek/a_4_legnepszerubb_terhes_vitamin/)
- ❖ URL:<http://www.webbeteg.hu/cikkek/gyermekgyogyaszat/575/gyermekkori-vedoottasok>
- ❖ URL:<http://www.dietetika.hu/varandos.html>



*Megtalálni az életed párját és dönteni arról,  
hogy közösen, szeretetben életet adtok egy  
gyermeknek, majd elindítjátok őt önálló  
útján, végig segítitek a gyerekkortól a  
felnőtt korig és látjátok, hogy ő is szerelmes  
lesz, családot alapít és boldogan élnek és  
éltek együtt, továbbra is segítve egymást...,  
hát van ennél nagyobb ajándéka egy  
szülőnek mindazért a sok lemondásért,  
segítségért, szeretetért, amit sok-sok év  
alatt gyermekének nyújtott?*