

A szülés alatti társas támasz jelentősége

SZEVERÉNYI PÉTER DR., FORGÁCS ATTILA DR.

Debreceni Orvostudományi Egyetem Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika

A társas támasz fogalmával az utóbbi években egyre gyakrabban találkozunk. Olyan pszichológiai fogalomról van szó, amely a megfigyelések szerint az egészség fenntartásában és a betegség keletkezésében vagy éppen az egészség visszaszerzésében egyaránt jelentőséggel bír.

Ez a megállapítás a terhesség és a szülés történéseit illetően is érvényes. A társas támasz fontosságát a terhesség és a szülés pszichoszomatikáját kutató vizsgálatok egyértelműen alátámasztották. Így többek között az optimális társas támasz a terhesség és a szülés során alacsonyabb szorongásszintet eredményez, ritkábban fordul elő magzati retardáció, szorosabb a magzathoz fűződő érzelmi kötődés, ritkább a posztpartum depresszió, kevesebb császármetszést kell végezni, alacsonyabb az újszülött morbiditás, és a vajúdás is rövidebb ideig tart.

Ha ezeket a megfigyeléseket röviden összegezzük, akkor azt mondhatjuk, hogy az optimális társas támasz nemcsak pszichológiai szempontból kedvező, hanem jelentős szülészeti előnyöket is eredményezhet. Olyan dologról van tehát szó, amelyet egyszerűen nem hagyhatunk figyelmen kívül, ha a szülészeti ellátásunkat jobbítani szeretnénk.

A társas támasz (social support) azt jelenti, hogy a személy érzékeli, tudja, hogy törődnek vele és szeretik, hogy megbecsülik és értékelik, hogy tartozik valahová, azaz tagja egy bizonyos közösségnek, amelyben kölcsönös kötelezettségek érvényesülnek, és végül tudja és érzékeli azt, hogy másoktól különféle (érzelmi, információs és materiális) erőforrás várható.

Ennek hatására a személyben erősödik az identitásérzés, fokozódik az önértékelés, csökken a fenyegetettség érzése, javul a közérzet, nő az élethelyzet stabilitása, csökken a lelki teher, a személy könnyebben talál új megoldási módokat nehézségei megoldására (coping mechanizmus) és mérséklődik a stresszre adott pszichés és szomatikus válasz.

Eredetét tekintve a társas támasz két forrásból származtatható: az egyik a *szociális háttér*, amely egy diffúz védelmi funkciót tölt be a személy életében. Ezt a szociális háttérrel a család, a

barátok, az ismerősök, azaz azon személyek csoportjai jelentik, akikkel az egyén valamilyen kapcsolatban áll. A támasz másrészt a különböző *egyszemélyi kapcsolatból* nyeri energiáját. Ebből a szempontból természetesen az egyén számára kiemelten fontos személyekhez fűződő kapcsolatnak van jelentősége.

A mindennapi életben a szociális háttér, a szociális háló által biztosított védelem elegendő a kihívások megoldásához. Bizonyos helyzetekben azonban az individuális kapcsolatok közvetlen segítségére, extra támogatására is szükség van. Ilyen közvetlen, direkt támaszt kell biztosítanunk pl. a betegekkel való első találkozáskor, a diagnózis közlésekor, műtétet megelőző és azt követő felvilágosító beszélgetések során, krízis helyzetben (identitás krízis, fejlődési krízis, haldoklás, gyász) vagy a személy izolálódása esetén, azaz a szociális háttér mennyiségi vagy minőségi zavara esetén.

Attól függően, hogy a szociális háló hol elégtelen, hol lyukas, a személyek különböző jellegű direkt támaszt igényelhetnek. Ennek megfelelően a társas támasznak a következő direkt funkciói lehetségesek:

- védelem, mint *anyai* támasz;
- bátorítás, mint *apai* támasz;
- mintanyújtás, mint *szülői* támasz;
- reménykeltés, mint *isteni* támasz;
- információnyújtás, útmutatás, mint *tanári* támasz.

Ha az említett megállapításokat a szülőszobai társas helyzetre vonatkoztatjuk, akkor könnyen belátható, hogy a szülőnőnek kifejezett a direkt támasz iránti igénye, tehát célszerű a szülőszobán a társas kapcsolatok rendszerét is tudatosan megszervezni.

Milyen jellegű támaszt várnak a szülőnők? *Hodnett és Osborn* szerint először is szükségük van bizonyos *fizikai támaszra* (végtag- és derék-masszázs, testhelyzet változtatás segítése, homlok letörlése, borogatás, kézfogás). A szülőszobai személyzet is nyújthat jelentős *érzelmi támaszt* (bátorítás, halk ének, zene, lágy beszéd, folyamatos jelenlét, érzések kimondásának segítése).

Szükség van *információnyújtásra, útmutatásra* (légző technikák instruálása, komforttechnikák bemutatása, nyomási technika bemutatása, leletek elmagyarázása, informálás a szülés haladásáról, történések értelmezése). És végül jelentős a *képviseleti támasz* iránti igény (kéresek tolmácsolása mások, pl. a család felé, részvétel a döntéshozatalban).

Természetes az, hogy a szülők a szakembertől, a szülőszobai személyzettől és a hozzátartozótól más-más súllyal várják a társas támaszt. A megfigyelések arra utalnak, hogy a szakembertől főleg érzelmi és információs segítséget remélnék, míg a hozzátartozók a fizikai és érzelmi támasznyújtásban lehetnek különösen hatékonyak. A támogató (szupportív) hatás függ attól, hogy ki adja azt (orvos, nővér, partner stb.) attól, hogy a szülő milyen kapcsolatban van az adott személlyel, attól, hogy a vajúdó milyen mértékben várja a támaszt, de attól is, hogy a támasz milyen jelentést hordoz.

Az irodalom elkülönít észlelt és kapott támaszt. Az *észlelt támasz* a támogatás szubjektív értékét jelenti, tehát arról van szó, hogy a kapott támaszt a fogadó személy hogyan értékeli. A *kapott társas támasz* a támasz látható, objektív részét jelenti. A megfigyelések arra utalnak, hogy a támasz pozitív hatása gyakran nem az objektív mennyiségtől függ, hanem sokkal inkább a fogadó személy által felfogott, észlelt mértéktől. És ez így van a szülőszobában is.

Ne tartsuk a vajúdót hálátlannak, ha nem viselkedik úgy, ahogy azt mi szeretnénk vagy

elvárnánk. Lehetséges, hogy ez azért történik, mert ő a mi valós segítség- és támasznyújtási szándékunkat másképpen észleli. Egy nehéz helyzetben lévő vajúdó esetében, aki a szülést valóban szenvedésként éli meg, az értelmi, logikai ráhatás eredménytelen lesz. Az ilyen vajúdó viselkedését már kevésbé irányítja az agykéreg. Sokkal jelentősebb a kéreg alatti központok és a limbikus rendszer viselkedést irányító szerepe, amely az érzelmi működések központja. Tehát az ő esetében az érzelmi támasz iránti igény kifejezett. Akkor tudunk segíteni rajta, ha csökkentjük a félelmét és növeljük a biztonságérzését. Ezt pedig nem lehet elérni elmagyarázással (információs támasz), hangoz szóval, netán kiabálással és még kevésbé nyílt vagy burkolt fenyegetéssel.

Hétköznapi nyelven fogalmazva azt is lehet mondani, hogy a vajúdó a szülészeti segítségnyújtás mellett emberi, humánus odafordulást is igényel. A segítő emberi kapcsolat törvényszerűségeit — mint tudomány — a pszichológia is tanulmányozza. A társas támasz jellemzőinek bemutatásával az volt a célunk, hogy az érdeklődőt hozzásegítsük ahhoz, hogy a szülőszobai társaslélektani, emberi történéseket több hozzáértéssel vizsgálhassa. De ennél ma már tovább is lehet lépni, hiszen csak ezen ismeretek birtokában készíthetjük fel a terheseket, a párokat a szülésre. De ugyanígy szükség van ezekre az ismeretekre az orvosképzés és a korszerű szülésznőképzés területén is.

A „SÁBA” SAVAS HATÁSÚ FOLYÉKONY INTIM SZAPPAN

Az emberi civilizációnak számtalan előnye mellett sok egészségkárosító következménye is van. Ezek közé sorolhatjuk az általánosan használt lúgos hatású szappanokat. Az emberiség ugyan régóta használja ezeket, de káros hatásukra csak az utóbbi években derült fény.

A „SÁBA” folyékony intim szappant évtizedes bőr- és nőgyógyászati tapasztalat alapján fejlesztettük ki.

A termék piaci megjelenése régi nagy hiányt pótol. Használata mosakodás, fürdés alkalmával mind a nők, mind a férfiak bőrfelületének — elsősorban az intim testfelületek — természetes biológiai állapotát biztosítja. A „SÁBA” kímélő és védő hatásával *elősegíti és fenntartja a bőr hámfelületének természetes élettani működését.*

Használata kellemes; a bőrt bársonyossá teszi. Allergiát, bőrszáraságot okozó konzerváló festék és illatanyagot nem tartalmaz. Kiválóan tisztít, de nem károsít. A gombák és baktériumok által okozott fertőzéseket visszazorítja. A bőr- és nőgyógyászati kezelések eredményességét segíti, hatékonyságát fokozza.

A lúgos szappannal történő tisztálkodás különösen káros az altest (nemiszervek és a végbél) környékén, hiszen leginkább ez a terület van kitéve a kórokozó gombákkal, baktériumokkal történő fertőzéseknek. A hüvely fertőzéssel szembeni természetes védekezése romlik a lúgos szappannal történő mosakodást követően.

Az egészséges hüvely kémhatása 3,8—4,2 (pH) között van, és ebben a savas közegben a gombák és baktériumok szaporodása ellen hat. A „SÁBA” folyékony szappan 4,0 pH értékű.

A bőr és az intim testfelületek élettani állapotának megőrzése érdekében, csak a savas szappanok tekinthetők hasznosnak, biológiai szempontból kívánatosnak, mert nem károsítják a felszín élettani viszonyait.

Különösen fontos a „SÁBA” használata a gombás vagy baktériumos fertőzések esetén. Savas hatásával *elősegíti a gyógyszeres kezelés hatékonyságát.*

Gyártó: INZULA Kft.

Kermi eng. száma: 51-1548/94

Kapható a patikákban

és az ERMED gyógyászati szaküzletben (1074 Budapest, Szövetség utca 10—12.)