
Kongresszusi beszámolók

Szakmai beszámoló a Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaság (MPPPOT) XIII. Országos Kongresszusáról

A Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaságot (<http://mpppot.hu>) Hidas György és Raffai Jenő alapították 1996-ban. A Társaság a pre- és perinatális időszakkal, a magzati és szülés körüli élményekkel (pl. kötődés, anya-magzat kommunikáció, kompetencia), valamint ezek affektív és kognitív zavarai foglalkozik. Célja, hogy a holisztikus szemléletet követve fórumot teremtsen a várandóssággal, meddőséggel, illetve a szülés körüli időszakkal foglalkozó szakembereknek. Az MPPPOT könyvet adott ki, 2015-ig 12 Nemzeti Kongresszust szervezett (alkalmanként 150–250 résztvevővel), valamint magyar tagszervezetként 2002-ben otthont adott a Pre- és Perinatális Pszichológia és Orvostudomány Nemzetközi Társasága (International Society for Pre- and Perinatal Medicine, ISPPM, www.isppm.de) 15. Világkongresszusának is. A Társaság 1999 és 2015 között bejegyzett közhasznú szervezetként tevékenykedett.

2016. február 12–13-án került megrendezésre a Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaság (MPPPOT) XIII. Országos Kongresszusa *„Méhén belüli élet – Lehetőségek a kiteljesedésre innen és túl. Magzati programozás, vegetatív imprinting, primal health”* címmel, Andrek Andrea, Rabovay Horváth Zsuzsa, Nádor Csaba, Orosz Katalin, valamint Ujvári Attila szervezésében.

A konferencia programjában plenáris ülések és különböző műhelyek szerepeltek. Az előadók között pszichológusok, szülészek, orvosok, gyógytornászok, dietetikusok és szociológusok egyaránt voltak. A konferenciát az MPPPOT elnöke, Bödecs Péter nyitotta meg. A rendezvény nemzetközi elismertségét is alátámasztja, hogy Ludwig Janus, a német perinatális társaság (ISPPM) volt elnöke levélben, Sandra Bardsley, az amerikai perinatális társaság (APPAH) elnöke és Olga Gouni, a görög perinatális társaság (HUPPPM) vezetője pedig videóüzenetben köszöntötte a résztvevőket. Mindezt egy megemlékezés követte: a nemrég elhunyt Raffai Jenő életéről és széleskörű munkásságáról, a kapcsolatanalízis bevezetéséért tett erőfeszítéseiről felesége, Somkövi Ágnes beszélt.

A várandósság mind fizikai, biológiai, mind pedig pszichés szempontból is speciális időszaknak tekinthető. Egy várandós nőnek szembe kell néznie

a lehetséges protektív és rizikófaktorokkal, valamint azzal is, hogy a változások egy része könnyebben kontrollálható, míg a többi kevésbé. Az előadások rávilágítottak arra, hogy a pre- és posztnatális időszak nem kezelhető két elszigetelt időszaknak, hanem azok folyamatosságát kell szem előtt tartani, ugyanúgy, mint ahogy a magzat és az anya sem független entitások, hanem egymással (és a környezettel) folyamatos kölcsönhatásban lévő ágensok.

Test és életmód

A konferencia egyik nagy témaköre a táplálkozás és az életmód volt. A várandósság kézzelfoghatóbb oldala, hogy a kismama milyen életmódot folytat, mit fogyaszt, milyen szokásai vannak, mennyit mozog, stb. Bödecs Péter, Váradi Erzsébet és Zentai Andrea előadásai, valamint Gitidiszné Gyetván Krisztina, W. Ungváry Renáta és Malik Anikó műhelyei ezt a témakört járták körül. Egy szülés előtt álló kismamának számos ellentmondó információval kell szembenéznie, hogy mit fogyaszthat, és mi az, amit javallott elkerülnie. Az egyik legfőbb kérdés a „mit” mellett a „mennyit” meghatározása. Az elhízás gyakoriságáról és annak következményeiről a várandósság alatt sem szabad megfeledkezni, sőt, ilyenkor még fokozottabban kell figyelni a szervezet egyensúlyára, a bevitt táplálék megfelelő arányára, mert ebben az időszakban a születendő gyermek idegrendszere is a „tét”. Az anyai obezitás és diabétesz például megnöveli a gyermekkori diabétesz kialakulásának esélyét. Az elhízás megnövelheti a vetélés, a halvaszülés vagy a koraszülés esélyét is. A szülési komplikációk mellett gyakoribb a fejlődési zavar és a szív-érrendszeri szövődmény vagy egyéb rendellenesség is. Ennek ellenére az obezitás nem csak az átlag népességben egyre gyakoribb, hanem a várandósok között is. Tény, hogy az elhízás részben öröklődik, illetve egyes betegségek vagy gyógyszerek mellékhatásai is okozhatják, de megfelelő életmóddal és táplálkozási szokásokkal sokat tehetünk ellene. A szoptatás például csökkentheti a gyermek elhízásának esélyét. Az optimális súlynövekedés várandósság alatt az egyéni testalkattól és -összetételtől függ, de sem a pozitív, sem a negatív irányba mutató túlzott kilengés nem lesz jó hatással a gyermekekre. A káros szenvedélyek (pl. cigaretta) magzatra gyakorolt hosszú távú káros hatása bizonyított: az ilyen körülményeknek kitett gyermekeknél később gyakoribb a depresszió, az agresszió, a viselkedési és kötődési zavarok előfordulása. A tévhitekkel ellentétben a mozgás sincs tiltólistán (pl. várandósság után nem változtatja meg az anyatej minőségét), azonban a mértékre ügyelni kell.

Nem elegendő elméleti szinten tisztában lenni az egészséges táplálkozás szabályaival, annak átültetése a gyakorlatba még nagyobb nehézséget jelent.

Manapság egyre gyakoribbak a különféle ételérzékenységek és -allergiák, de mellettük ott vannak a cukorbetegség, a sportolók és a várandós kismamák is, akiknek a „mit” kérdése mellett szükségük van a „hogyan” kérdés megválaszolására is. Éppen ezért amellet, hogy szakemberek segítenek a helyes étrend kialakításában, ma már mindezt a gyakorlatban is megtapasztalhatják az érdeklődők, pl. a *Mens Mentis Egészségcentrum* főzőkurzusain, ahol játékos oktatás keretein belül tudatosíthatják, sajátíthatják el a legfontosabb szabályokat, akár csak a hatékony konyhatechnológiát, és azt, hogy mire kell odafigyelni az élelmiszerek összetevőinél, stb. Az anya és a baba táplálkozása optimális esetben a születés után sem tér külön utakra. A szoptatás adta védelmet és közeget semmilyen tápszer nem pótolhatja. A *Positív Attitűdformálás az Emberi Egészségügyért Alapítvány* egyik kiemelt célja, hogy a szoptatással kapcsolatos helyes attitűd kialakításával segítsék az anyákat és gyermekeiket, fejlessék a velük kapcsolatba kerülő intézményeket.

Az egészséges életmód szorosan kapcsolódik a rendszerességhez is, ami kiemelten fontos a várandósság időszakában is, ugyanis a rendszertelen, stresszes életmód könnyen továbbadódhat a születendő gyermekre. A termékenység kérdésénél nem szabad megfélekedni a férfiakról sem, az egészséges táplálkozás és életmód az ő esetükben is lényeges tényező.

Lélek

A várandósság lelki oldala még ennél is nehezebben körülírható, ugyanis az azzal járó változások igencsak széleskörűek és nehezebben megragadhatók, kontrollálhatóak, mint a testi változások. Ennek a különleges állapotnak a lelki oldalába engedett bepillantást Orosz Katalin, Andrek Andrea – Hadházi Éva – Kececs Zoltán, Molnár Judit Eszter, valamint Hompoth Emőke előadása. A várandósság természetéből adódóan eleve egy speciális időszaknak minősül stressz szempontjából. Ehhez további különféle stressz faktorok adódhatnak, amelyek könnyen kibillenthetik az ilyenkor eleve érzékenyebb kismamát a megszokott egyensúlyból. Az anyai stressz azonban a magzatra, sőt, az ő későbbi kötődési mintázatára és fejlődésére is hatással van. A magzatra gyakorolt hosszú távú káros hatásokat állatkísérletek is bizonyítják, amelyekben az anyai stressznek kitett kölykök később zavart magatartást tanúsítottak. A humán vizsgálatokból kiderül, hogy mindez nemcsak a korai időszakra, de akár egy életre is rányomhatja a bélyegét a magzat fejlődésére és viselkedésére mind biológiai, mind pszichés szinten. A szakirodalmi, kutatási adatok mennyiségének növekedésével párhuzamosan egyre több intervenciós program jelenik meg, amely segíthet a változások kereszttüzeiben álló kismama feszültségének csökkentésében.

A néprajzi adatokból és esetekből az is kiderült, hogy a magzati miliő meghatározó mivoltát már elődeink is komolyan vették, még ha azt olykor más módon, már-már babonás szinten tették is.

A stressz mellett megjelenhet a depresszió is, amely nagyon gyakran inkább a szülést követően válik hangsúlyossá, épp ezért rendkívül fontos az enyhébb tünetek időben történő felismerése és szűrése, hogy azok később ne forduljanak át súlyosabb depresszióba. A szűrésben nem elhanyagolható a védőnők szerepe sem, akik szükség esetén a megfelelő szakemberhez irányítják tovább a kismamát.

Kapcsolatok és folyamatosság

A konferencia egyik kulcsfogalmának tekinthető a „kapcsolat” szó. Egyfelől, kapcsolat anya és gyermeke, az anya és az őt körülvevő környezet között, generáció és generáció között, és végül, de nem utolsó sorban, kapcsolat a pre- és posztntatális időszak között. Varga Katalin, Eigner Bernadett, Hadházi Éva – Andrek Andrea – Kekecs Zoltán, Zsák Éva, Nováky Rita – Rákócziné Krämer Ágnes és Juhász Ibolya révén valamennyi területbe betekintést nyerhettünk.

Az anya-magzat kapcsolatanalízis Hidas György és Raffai Jenő nevéhez köthető. Ez egy különleges módszere annak, hogy a leendő édesanya felvehesse a kapcsolatot a születendő gyermekével, már a kezdetek kezdetén is. Mára egy egész munkacsoport foglalkozik a témával, beleértve a konferencián bemutatkozó Hadházi Évát, Müller Zsófiát, Somkövi Ágnes, Bucsi-Juhász Anikót, Pongrácz Dórá, Döbör Ágotát, Magyar Esztert, Olasz-Papp Nórá és Laczka Zsuzsannát is. A gyakran tanácstalan kismama lehetőséget kaphat arra, hogy pozitív légkörben, relaxált állapotban alakítson ki közös kötődési teret a magzattal, majd rendszeres találkozás alkalmával elmélyíthesse azt, ezzel megalapozva a biztonságos kötődést gyermekével. Mindeközben az édesanyák kifejezhetik szorongásaikat, félelmeiket, amelyeknek nagyon gyakran a környezet reakciójától tartva nem engednek utat. A kapcsolat természetesen kétirányú, a születendő gyermek ugyanúgy alakítója, önálló egyéniség, mint édesanyja. Vannak bizonyos rizikótényezők, amelyek ezt a kapcsolatot veszélyeztethetik, mint amilyen például az anyai szorongás, depresszió, stressz vagy a szülők közötti feszültség, de egyes protektív tényezők, mint például a játékoság az ellenkező irányba mozdíthatják el ezt a kölcsönhatást.

Az interakciók minősége a születés után sem veszít jelentőségéből: az esetleges zavarok felismerése döntő jelentőségű mind az intervenció, mind pedig a további fejlődés szempontjából.

Legalább ugyanennyire fontos a kismamát körülvevő környezet. Az anya apával való kapcsolata meghatározó az anya-magzat kapcsolat szempontjából is. Könnyebb feldolgozni a várandóssággal együtt járó pozitív és negatív élményeket, ha a kismama rendelkezik a megfelelő támogató közeggel – mind a család, mind pedig a szakemberek oldaláról.

Sok várandós nő tanácstalan, hogy kihez forduljon kérdéseivel. Az orvosokon és védőnőkön kívül igény lehet arra, hogy legyen egy biztos szakmai és lelkileg is támogató bázis, akikhez a gyakran tanácstalan, önmagát szégyenlő kismama fordulhat. A *Perinatális Alap* célja többek között egy stabil praxisközösség kialakítása, amellyel a kismamákat végigkísérik várandóosságuk útján. Az alapítvány rajtuk kívül együttműködik a családdal, orvosokkal, a kórházzal és a *Perinatus Alapítvánnyal* is. A várandósokkal folytatott találkozások során megvitatásra kerülnek a különböző témakörök, illetve a felmerülő kérdésekre is választ kaphatnak.

A születés csodálatos élménye mellett sajnos olykor a gyász élményével is szembe kell nézni egy szülészeti klinikán. A szakmai tudáson felül itt, ha lehet, még hangsúlyosabb a szakemberek lélekjelenléte, hozzáállása és pszichológiai segítségnyújtása. Éppen ezért kiemelten fontos, hogy ők is megfelelő felkészítést kapjanak és meg tudják állni a helyüket az ilyen nehéz helyzetekben is, támogatást nyújtva a gyászoló hozzátartozóknak.

A kapcsolati minőségen túl hangsúlyos a pre- és posztnatális kötődés folyamatosága – ez adja meg a kapcsolati háló keretét. Számos olyan hatás van, amely mindezen túlmenően generációról generációra öröklődik. Az epigenetika egy olyan út, amely lehetőséget biztosít ezeknek a sokszor nem kívánatos hatásoknak a módosítására. A tapasztalat olykor felülírja az öröklődést, mint ahogy ez az anyai gondoskodásban sincs másként. Így egyes hatások több generációt érintenek közvetlenül (multigenerációs hatások), míg a további generációkat az öröklődés szintjén érik el (transzgenerációs hatások).

A kapocs: a szülés

A pre- és posztnatális időszak közötti híd maga a szülés. A kismama sok mindenben dönthet a szülés körülményeiről: melyik kórházban, melyik orvostól szeretne szülni, stb. Ha olyan a helyzet, a szülés módját is megválaszthatja.

Sajnos egyre csökken a természetes szülés népszerűsége, még olyan helyzetekben is, ahol adottak lennének a lehetőségek. Akinek van rá lehetősége és a természetes szülést választja, még annak gördülékenységét is tudja befolyásolni – némi felkészültséggel. A Kriston Andrea nevéhez fűződő Kriston Intim Torna lényege, hogy a szülőcsatorna „edzésével” a megfelelő

izmok ellazításával a baba könnyebben jön világra, a kismama elkerülheti a gátmetszést, az anyagi előnyökről nem is beszélve. A természetes szülés lehetővé teszi azt is (kórháztól függően), hogy a baba születése után az édesanyja hasán pihenhessen, bőr-bőr kontaktusban. Ez az úgynevezett „aranyóra”.

A természetes szülés, születés jelentősége a gyermek későbbi fejlődésében, tanulásában és viselkedésében is tetten érhető. A császármetszések egyre növekvő számával párhuzamosan növekszik a viselkedészavaros, pszichés problémákkal küzdő gyerekek száma is – elképzelhető, hogy van összefüggés a kettő között. Mivel a gyermek elsődleges közege a család, így a hatékony terápia az egész családot célozza meg.

A szülés körüli kérdések közül a császármetszés az egyik legvitatottabb. Sok olyan anya van, aki szeretne hüvelyi úton életet adni csecsemőjének, de a szülés körül fellépő komplikációk miatt erre nincs lehetősége. Ugyanakkor sajnos egyre többen vannak, akik a császármetszést részesítik előnyben, még ha erre nincs is nyomós indokuk. Ujvári Attila előadása arról a 444 napról szólt, amelyet átvészelték császármetszés nélkül – mindez pedig a mai világban sajnos rekordidőnek számít, a hagyományos, hüvelyi szülés egyre inkább ritkaságszámba megy. Az ez alatt az idő alatt szülő kismamák motivációja és a rendelkezésükre álló team együttesen érte el ezt a sikert. Nádor Csaba előadásából kiderült, hogy Magyarország a császármetszés európai élvonalába tartozik, még hozzá Olaszország után a második helyen áll. Ha egészségi szempontból nem is, de a születéseményt tekintve mindenképp hátránnyal jár a császármetszés. Mint új fogalom, hangzott el a „természetes császármetszés” (natural cesarean) kifejezés – ahogy a közlemények nevezik: ennek célja a hüvelyi szülés imitálása, majd azt követően az, hogy a baba az édesanya hasán lehessen.

A *Mikroszülés* című filmet Novák Julianna vezetésével tekinthették meg az érdeklődők, majd beszélgetés keretében közösen dolgozták fel.

Ha egyetlen szóval kellene összefoglalni a konferencia témaköreit, akkor az talán a KAPCSOLÓDÁS lehetne. A konferencia rávilágított arra, hogy mennyire fontos is ez a szó, akármelyik témakört tekintjük is: test – lélek; anya – gyermek – környezet; várandósság – szülés, születés – korai időszak – fejlődés – felnövés... és még sorolhatnánk. A *magzati programozás* kifejezés pedig magáért beszél: az első 9 hónap tagadhatatlan jelentőségét emeli ki.

Bircher Julianna
bircher.julianna@gmail.com