



SZÜLŐSZOBAI KÉRDÉSEK ÉRTHETŐEN 4. RÉSZ

Miért nyomják meg a hasat szülés után?

Rövid, érthető magyarázat kismamáknak arról, miért tapintják vagy nyomják meg a hasat a baba megszületése után, mit ellenőriz ilyenkor az ellátó személyzet, és milyen kérdéseket tehetsz fel, ha szeretnéd érteni, mi történik veled.

Czinkos Éva

Szülésznő, szülésfelkészítő konzulens, masszőr
2026

Tartalomjegyzék

| | |
|---|---|
| Egy kérdés, amit sok kismama feltesz | 2 |
| Mi történik a méhvel szülés után? | 3 |
| Miért tapintják meg a hasat? | 4 |
| Miért lehet kellemetlen vagy fájdalmas? | 5 |
| Mit jó tudni kismamaként? | 6 |
| Mit kérdezhetsz ilyen helyzetben? | 8 |
| Miért fontos erről már a szülés előtt beszélni? | 9 |



Egy kérdés, amit sok kismama feltesz



„Miért nyomják meg a hasat szülés után?

Miért kell ezt csinálni, amikor már megszületett a baba?”

Ez nagyon gyakori kérdés.

Sok nő számára a szülés utáni hasi nyomás vagy tapintás váratlanul éri. A baba már megszületett, a kismama fáradt, érzékeny, tele van érzelemmel. Ilyenkor egy erősebb érintés a hason könnyen kellemetlennek, fájdalmasnak vagy ijesztőnek tűnhet. Különösen akkor, ha senki nem mondja el előre, miért történik.

Pedig ennek a mozdulatnak általában fontos szakmai oka van.

A baba megszületése után a méhnek tovább kell dolgoznia. Össze kell húzódnia, segítenie kell a lepény leválását és megszületését, majd csökkentenie kell a vérzést.

Amikor a szülésznő vagy az orvos megtapintja a hasat, gyakran azt ellenőrzi, hogy a méh megfelelően összehúzódott-e, hol helyezkedik el, mennyire kemény vagy puha, és van-e olyan jel, ami fokozottabb figyelmet igényel.

A legfontosabb az, hogy tudd: **ez nem büntetés, nem fölösleges kellemetlenkedés, hanem sokszor a szülés utáni biztonság része.**

De ettől még jogod van tudni, miért történik, mit néznek, és mit jelezhetsz közben.

Fontos tudnivaló!

Ez az írás általános tájékoztatás, nem helyettesíti az orvosi, szülésznői vagy védőnői tanácsadást. Minden szülészeti helyzet egyedi, ezért konkrét esetben mindig az ellátó szakemberek döntése és tájékoztatása az irányadó.

Mi történik a méhvel szülés után?

A baba megszületése után a méh munkája nem ér véget.

Ezt követi a lepényi szak, amikor a lepény leválik a méh faláról és megszületik. Ezután a méhnek erőteljesen össze kell húzódnia.

Ez azért fontos, mert a lepény helyén a méh falában vérző erek maradnak. Amikor a méh jól összehúzódik, ezek az erek összenyomódnak, és a vérzés csökken.

Ha a méh nem húzódik össze megfelelően, puha, erőtlen vagy „laza” marad, akkor erősebb vérzés alakulhat ki. Ezt nevezzük méhatóniának, vagyis annak az állapotnak, amikor a méh nem húzódik össze elég erősen a szülés után. A méhatónia a szülés utáni vérzés egyik legfontosabb oka lehet.

A szülés utáni vérzés megelőzése és időbeni felismerése ezért kiemelten fontos. A szakirodalom és a nemzetközi ajánlások is hangsúlyozzák, hogy a méh tónusának, a vérzés mennyiségének és az anya általános állapotának figyelése része a szülés utáni ellátásnak. A WHO ajánlásai szerint a méh masszírozása kezelésként akkor javasolt, amikor szülés utáni vérzés már kialakult, míg a méh állapotának és a vérzésnek a figyelése a szülés utáni biztonság része.

A has megtapintása tehát sokszor nem önmagában álló mozdulat.

Része annak, hogy az ellátó személyzet lássa:

- jól húzódik-e össze a méh,
- mennyire vérzik az anya,
- hol tapintható a méh felső része,
- puha vagy kemény tapintatú-e a méh,
- szükség van-e gyógyszerre, méhmasszázsra vagy más beavatkozásra.

Fontos gondolat!

Szülés után a méh összehúzódása nem apró részlet. A vérzés csökkenésének egyik kulcsa.

Miért tapintják meg a hasat?



Amikor szülés után megtapintják vagy megnyomják a hasat, gyakran a méh felső részét, a méhfundust ellenőrzik.

Ez a méh teteje, amely szülés után a hasfalon keresztül tapintható.

A szakember ilyenkor azt figyeli, hogy a méh:

- megfelelő helyen tapintható-e,
- jól összehúzódott-e,
- kemény-e vagy puha,
- nem emelkedik-e túl magasra,
- van-e erősebb vérzés,
- van-e alvadék vagy pangó vér, ami ürülhet.

Ha a méh kemény és jól összehúzódott, az általában megnyugtató jel. Ha a méh puhább, erőtlenebb, vagy a vérzés erősebb, akkor szükség lehet további lépésekre: például méhösszehúzó gyógyszerre, a méh masszírozására, a hólyag kiürítésére, vagy más vizsgálatra.

Fontos különbség van a méh egyszerű megtapintása és a méh masszírozása között.

A megtapintás célja gyakran az ellenőrzés. A méhmasszázs már erőteljesebb beavatkozás lehet, amelyre általában akkor kerülhet sor, ha a méh nem húzódik össze megfelelően, vagy a vérzés miatt gyorsabb beavatkozásra van szükség.

Fontos gondolat!

Nem minden hasi érintés ugyanaz. Más a méh óvatos megtapintása, és más az erőteljesebb méhmasszázs, amikor a vérzés miatt gyorsan kell segíteni a méh összehúzódását.

Miért lehet kellemetlen vagy fájdalmas?

Szülés után a test nagyon érzékeny.

A méh erősen dolgozott, a hasfal, a méhszalagok, a medence és az egész test nagy terhelésen ment keresztül. A baba megszületése után sok nő egyszerre megkönnyebbült, kimerült, érzékeny és nagyon nyitott állapotban van.

Ilyenkor egy hasi nyomás vagy erősebb tapintás könnyen kellemetlen lehet.

Különösen akkor, ha:

- a méh még érzékeny,
- a fájások utóhatása erős,
- császármetszés után történik ellenőrzés,
- tele van a hólyag,
- erősebb vérzés miatt gyorsabban kell ellenőrizni,
- a nő nem számít rá,
- nem kap magyarázatot előtte.

Fontos kimondani:

attól, hogy valami szakmailag indokolt, még lehet kellemetlen.

És attól, hogy kellemetlen, még nem biztos, hogy „rosszul csinálják”.

A kettő egyszerre is igaz lehet.

Lehet szükséges, és közben lehet fájdalmas.

Lehet fontos, és közben lehet ijesztő.

Lehet szakmai oka, és közben számít, hogyan szólnak hozzád.

A kommunikáció itt is nagyon sokat jelent.

Egy egyszerű mondat is segíthet:

„Most meg fogom tapintani a méhét, hogy lássam, jól összehúzódott-e.”

Vagy:

„Ez kellemetlen lehet, de fontos, mert ellenőrzöm a vérzést és a méh tónusát.”

Vagy:

„Szóljon, ha nagyon fáj, figyelek önre.”

Ezek a mondatok nem szüntetik meg feltétlenül a kellemetlenséget, de biztonságosabbá tehetik a helyzetet.

Mit jó tudni kismamaként?



Jó, ha már a szülés előtt tudod, hogy a baba megszületése után is történhetnek ellenőrzések.

Nem azért, mert baj van, hanem azért, mert a szülésnek van egy fontos utolsó szakasza, amikor az anya állapotát, a vérzést, alepény megszületését és a méh összehúzódását figyelik.

A has megtapintása vagy megnyomása ennek része lehet.

Jó tudni, hogy ilyenkor az ellátó személyzet általában nem „a hasadat nyomogatja”, hanem a méh állapotát ellenőrzi a hasfalán keresztül.

Azt nézik, hogy:

- összehúzódott-e a méh,
- mennyire vérzel,
- hol tapintható a méh,
- kell-e további segítség,
- van-e olyan jel, ami miatt szorosabb figyelem szükséges.

Az is jó, ha tudod: a tele hólyag akadályozhatja a méh megfelelő összehúzódását vagy a méh helyzetét is befolyásolhatja. Ezért fordulhat elő, hogy megkérnek pisilésre, vagy bizonyos helyzetben segítenek a hólyag kiürítésében. A MSD/Merck tájékoztatója is említi, hogy ha a telt hólyag zavarja a méh összehúzódását, a hólyag kiürítése része lehet az ellátásnak.

Fontos gondolat:

A szülés utáni ellenőrzések nem azt jelentik, hogy a tested „nem tudja a dolgát”. Azt jelentik, hogy az ellátók figyelik, biztonságban vagy-e.

Mit kérdezhetsz ilyen helyzetben?

Jogod van kérdezni.

A kérdés nem akadékoskodás.

A kérdés a megértés része.

Ha szülés után megtapintják vagy megnyomják a hasadat, ezek a mondatok segíthetnek:

„Miért van most szükség erre az ellenőrzésre?”

„A méhem összehúzódását nézik?”

„Erősebb a vérzés?”

„Mit jelent, ha puhábbnak érzik a méhet?”

„Ez csak ellenőrzés, vagy méhmasszázsra van szükség?”

„Mennyi ideig fog tartani?”

„Kellemetlen lehet?”

„Mit jelezhetek közben?”

„Segít, ha kiürítem a hólyagomat?”

„Mi történik, ha a méh nem húzódik össze eléggé?”

Ezek a kérdések segíthetnek abban, hogy ne csak azt érezd: „valaki nyomja a hasamat”, hanem értsd, miért történik.

Néha elég egyetlen mondat:

„Kérem, mondják el, mit ellenőriznek.”

Vagy:

„Szóljanak, mielőtt hozzám érnek.”

Vagy:

„Nagyon érzékeny vagyok, kérem, mondják, mire számítsak.”

A méltóság nem attól függ, hogy történik-e vizsgálat vagy beavatkozás.

Hanem attól is, hogyan történik.

Miért fontos erről már a szülés előtt beszélni?

Mert a baba megszületése után sok nő azt érzi, „most már vége van”.

Valóban túl van a szülés egyik legnagyobb részén. De az anya teste ilyenkor még fontos munkát végez, és az ellátó személyzet tovább figyeli az állapotát.

Ha erről előre senki nem beszél, a szülés utáni ellenőrzések váratlanul érhetik.

„Miért nyomják a hasamat?”

„Baj van?”

„Miért fáj ez még mindig?”

„Miért nem hagynak most már pihenni?”

„Miért nem mondták el, hogy ez is történhet?”

Pedig sokkal könnyebb elviselni egy kellemetlen ellenőrzést, ha érted, miért van rá szükség.

A Shayana szülésfelkészítésben ezért nemcsak a vajúdról és a baba megszületéséről beszélünk, hanem arról is, mi történhet közvetlenül utána. Mert a szülésélményhez az is hozzátartozik, hogyan bánnak veled akkor, amikor fáradt, érzékeny és kiszolgáltatott vagy.

A cél nem az, hogy mindent előre irányíts, hanem az, hogy legyenek belső kapaszkodóid, és tudd: kérdezhetsz, jelezhetsz, értheted, ami a testeddel történik.

Ha szeretnél úgy készülni a szülésedre, hogy az információk mellett érthető magyarázatot, figyelmet és belső kapaszkodókat is kapsz, szeretettel várlak a Shayana szülésfelkészítésen.

Shayana – Test és Lélek Harmónia

Szülésfelkészítés | Kismama masszázs | Női testi-lelki támogatás

shayana.hu

Felhasznált szakmai háttér

A szülés utáni méhösszehúzóadás, a méh tónusának ellenőrzése, a méhatónia és a szülés utáni vérzés felismerése és ellátása, a méhmasszázs terápiás alkalmazása, valamint a szülő nő tájékoztatásához, beleegyezéséhez és méltóságteljes ellátásához kapcsolódó szülészeti szakirodalom, nemzetközi ajánlások és szülésznői szakmai tapasztalat.