



SZÜLŐSZOBAI KÉRDÉSEK ÉRTHETŐEN 5. RÉSZ

Miért kérik néha, hogy feküdj
a hátadra?

Rövid, érthető magyarázat kismamáknak arról,
miért kérhetik bizonyos helyzetekben a hanyatt
fekvő vagy félig hátradöntött testhelyzetet,
mikor lehet ennek szakmai oka,
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
Miért fontos a testhelyzet szülés közben?	3
Mikor kérhetik, hogy feküdj a hátadra?	4
Miért nem mindegy, hogyan fekszel?	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



„Azt olvastam, hogy szülés közben nem jó hanyatt feküdni. Akkor miért kérik néha mégis, hogy feküdjek a hátamra?”

Ez nagyon fontos kérdés.

Sok kismama hall arról, hogy vajúadás és szülés közben a mozgás, a szabad testhelyzetek, az oldalra fordulás, a térdelés, a guggolás vagy a függőlegesebb testhelyzetek segíthetik a folyamatot.

Aztán a szülőszobán mégis előfordulhat, hogy valaki azt mondja:

„Feküdjön most hanyatt egy kicsit.”

Ez zavaró lehet.

A kismama ilyenkor könnyen azt érezheti, hogy amit tanult vagy ösztönösen érez, azt felülírják. Felmerülhet benne, hogy elveszíti a mozgás szabadságát, vagy hogy a teste helyett már csak a vizsgálat, a monitor, a beavatkozás számít. Pedig a kép ennél árnyaltabb.

A szabad testhelyzet és a mozgás nagyon fontos lehet a vajúadás alatt. Ugyanakkor vannak olyan helyzetek, amikor rövid időre valóban szükség lehet arra, hogy a kismama hátradőljön, hanyatt vagy félig hanyatt feküdjön, esetleg egy adott testhelyzetbe kerüljön.

A lényeg nem az, hogy soha ne feküdj hátra.

Hanem az, hogy értsd: **miért kérik, mennyi időre van rá szükség, van-e más lehetőség, és visszatérhetsz-e utána egy kényelmesebb testhelyzetbe.**

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.

Miért fontos a testhelyzet szülés közben?

A szülés nemcsak a méhösszehúzódásokból áll.

A testhelyzet, a mozgás, a medence helyzete, a baba illeszkedése, az anya komfortérzete és az idegrendszer állapota együtt hatnak arra, hogyan éli meg a nő a vajúrást és a szülést.

Sok kismamának segít, ha szabadon mozoghat.

Ha sétálhat.

Ha előredőlhet.

Ha oldalra fordulhat.

Ha térdelhet.

Ha támaszkodhat.

Ha ösztönösen keresheti azt a helyzetet, amelyben könnyebben viseli a fájásokat.

A NICE szülészeti irányelvei is azt javasolják, hogy a nőt bátorítsák és segítsék abban, hogy vajúrást közben mozogjon, és olyan testhelyzeteket vegyen fel, amelyeket kényelmesnek talál, kivéve a teljesen lapos hanyatt fekvést.

A WHO pozitív szülésélményről szóló ajánlása is hangsúlyozza, hogy a szülés körüli ellátásnak támogatnia kell a nő döntéseit, méltóságát, tájékoztatását és a szülésélmény egészét. A szülés alatti testhelyzetekről már a várandósgondozás során is érdemes beszélni.

A testhelyzet tehát nem apróság.

A testhelyzet a nő testi komfortjához, biztonságérzetéhez és aktív részvételéhez is kapcsolódik.

Fontos gondolat!

A vajúrást alatt a mozgás és a szabad testhelyzet nem „extra kérés”. Sok nő számára a megküzdés, az ösztönös alkalmazkodás és a biztonságérzet része.

Mikor kérhetik, hogy feküdj a hátadra?



Ennek többféle oka lehet.

- belső vizsgálatot szeretnének végezni,
- ellenőrizni kell a méhszáj tágulását,
- fel kell helyezni a magzati szívhangfigyelőt,
- szeretnék hallani vagy rögzíteni a baba szívhangját,
- burokrepesztés merül fel,
- katéterezésre vagy más ellátási lépésre van szükség,
- epidurális érzéstelenítés után figyelni kell a biztonságos testhelyzetre,
- sürgős helyzetben gyorsan kell vizsgálni vagy beavatkozni,
- szülés után ellenőrizni kell a vérzést, a lepényt vagy a sérüléseket.

Fontos, hogy ezek a helyzetek nem mind ugyanazt jelentik.

Más az, ha valaki azt kéri, hogy egy rövid vizsgálat idejére feküdj hátra.

És más az, ha hosszabb ideig kell egy adott testhelyzetben maradnod.

A legfontosabb kérdések ilyenkor:

Miért van erre most szükség?

Mennyi ideig tart?

Utána visszafordulhatok vagy felvehetek másik testhelyzetet?

Van olyan helyzet, amelyben a vizsgálat vagy megfigyelés elvégezhető, de nekem is kényelmesebb?

Sokszor már az is sokat segít, ha a kismama érti, hogy nem „visszafektetik”, hanem egy adott cél miatt kérnek tőle egy átmeneti testhelyzetet.

Miért nem mindegy, hogyan fekszel?

A hanyatt fekvés nem minden helyzetben ugyanaz.

Van különbség a teljesen lapos hanyatt fekvés, a félig ülő helyzet, az oldalra döntött testhelyzet és a párnákkal megtámasztott hátradőlés között.

A teljesen lapos hanyatt fekvés sok nőnek kényelmetlen lehet. A várandósság végén a nagy méh nyomhatja a nagy ereket, ami egyeseknél rosszulértséget, szédülést vagy kellemetlen érzést okozhat. Ezért is fontos, hogy ha háton fekvé rosszul érzed magad, szólj.

A lapos hanyatt fekvés a baba és a méh vérellátása, valamint az anya komfortja szempontjából sem mindig ideális. Emiatt sok irányelv inkább a mozgást, az oldalhelyzetet, a félig ülő vagy más kényelmes testhelyzeteket támogatja vajúadás alatt, ha a helyzet engedi.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy rövid ideig soha nem lehet hátradőlni.

Lehet olyan vizsgálat vagy ellátási helyzet, amikor az ellátó személyzet így tud biztonságosan és gyorsan tájékozódni. Ilyenkor sokat számít, hogy ez mennyi ideig tart, kapsz-e magyarázatot, és lehet-e módosítani a testhelyzetet.

- lehet, hogy elég a félig ülő helyzet,
- lehet, hogy oldalra fordulva is megoldható,
- lehet, hogy párnával megtámasztva kényelmesebb,
- lehet, hogy csak egy rövid vizsgálati pillanatról van szó,
- lehet, hogy sürgős helyzetben nincs idő hosszabb egyeztetésre.

Fontos gondolat:

Nem az a kérdés, hogy a háton fekvés mindig rossz-e. Hanem az, hogy miért kéri, mennyi ideig tart, és lehet-e közben figyelni a te komfortodra is.

Mit jó tudni kismamaként?



Jó, ha már előre tudod, a szülés közbeni testhelyzet nem merev szabály, hanem folyamat közben változhat.

Lehet, hogy a vajúdas elején jól esik sétálni.

Később előredőlni.

Egy idő után oldalra feküdni.

Vizsgálatkor félig hátradőlni.

Majd újra más helyzetet keresni.

Ez teljesen természetes.

A cél az, hogy amennyire a helyzet engedi, te is aktív résztvevője maradj a folyamatnak.

Nem kell „jó betegként” csendben túrnöd, ha egy testhelyzet nagyon rossz. Jelezheted, ha szédülsz, hányingered van, zsibbad a lábad, fáj a derekad, nagyon kényelmetlen, vagy úgy érzed, nem bírod így a fájásokat.

Azt is jelezheted, ha szeretnéd tudni, meddig kell így maradnod.

Mondhatod:

„Így nagyon kényelmetlen, lehetne kicsit oldalra fordulni?”

„Meddig kell ebben a helyzetben maradnom?”

„Meg lehet oldani párnával megtámasztva?”

„Utána visszamehetek abba a testhelyzetbe, ami jobban esik?”

A testhelyzet nemcsak technikai kérdés.

Az anya biztonságérzetéhez is hozzátartozik.

Fontos gondolat:

A szülés közben kért testhelyzeteknél nemcsak az számít, hogy szakmailag mi szükséges, hanem az is, hogyan magyarázzák el, és mennyire figyelnek közben rád.

Mit kérdezhetsz ilyen helyzetben?

Jogod van kérdezni.

A kérdés nem ellenkezés.

A kérdés a megértés része.

Ha azt kérik, hogy fekédj hátra, ezek a mondatok segíthetnek:

„Miért van most szükség erre a testhelyzetre?”

„Vizsgálat, monitorozás vagy beavatkozás miatt kérik?”

„Mennyi ideig kell így maradnom?”

„Utána visszafordulhatok oldalra vagy felülhetek?”

„Lehet félig ülő helyzetben is?”

„Meg lehet oldani oldalra döntve?”

„Kaphatok párnát a hátam vagy a térdem alá?”

„Szólhatok, ha szédülök vagy rosszul érzem magam?”

„Segít, ha a párom vagy a kísérőm megtámaszt?”

„Van idő megbeszélni, vagy sürgős a helyzet?”

Ezek egyszerű kérdések.

De sokat segíthetnek abban, hogy ne úgy éld meg: „lefektettek, és onnantól nincs beleszólásom”.

Hanem úgy, hogy érted, mi történik, és amennyire lehet, részt vehetsz benne.

Néha elég egyetlen mondat:

„Szeretném érteni, miért kell most így feküdnöm.”

Vagy:

„Kérem, mondják el, meddig tart.”

Vagy:

„Így nem érzem jól magam, lehetne kicsit másképp?”

A szülőszobán nem mindig van idő hosszú beszélgetésre. De sokszor egy rövid magyarázat is elég ahhoz, hogy a helyzet ne legyen annyira kiszolgáltatott.

Miért fontos erről már a szülés előtt beszélni?

Mert a szülés közbeni testhelyzetekről sok kismamának erős elképzelései vannak.

Van, aki attól fél, hogy végig hanyatt kell feküdni.

Van, aki mindenáron el akarja kerülni ezt.

Van, aki a természetes, szabad mozgásra készül.

És van, aki csak akkor döbben meg, amikor a szülészobán egy vizsgálat vagy monitorozás miatt mégis hátra kell dőlnie.

Ha erről előre beszélünk, sokkal könnyebb árnyaltan látni.

Nem arról van szó, hogy a kismamának mindig minden testhelyzetet el kell fogadnia kérdés nélkül, de arról sem, hogy minden hátradőlés vagy hanyatt fekvés eleve rossz.

A valódi kérdés az: **van-e szakmai oka, mennyi ideig tart, hogyan történik, és figyelnek-e közben rád.**

A Shayana szülésfelkészítésben ezért nemcsak arról beszélünk, milyen testhelyzetek segíthetik a vajúrást, hanem arról is, hogy mi történik akkor, ha a szülészobán valami miatt mégis más helyzetet kérnek. Mert a biztonságérzethez nemcsak az kell, hogy legyen elképzelésed, hanem az is, hogy tudj rugalmasan jelen lenni, kérdezni, jelezni, és közben kapcsolódni a saját testedhez.

Ha szeretnél úgy készülni a szülésre, 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 vajúrást alatti mozgás és testhelyzetek, a háton fekvő és oldalra fordított testhelyzetek élettani hatásai, a magzati szívhangfigyelés, a belső vizsgálat, a szülészeti beavatkozásokhoz kapcsolódó testhelyzetek, valamint a szülő nő tájékoztatásához, beleegyezéséhez és méltóságteljes ellátásához kapcsolódó szülészeti szakirodalom, nemzetközi ajánlások és szülésznői szakmai tapasztalat.