

TARTALOMJEGYZÉK

- I. Előszó 9**
 - I.1. A szerző előszava 9
 - I.2. Ajánló 14

- II. Történelmi háttér 16**
 - II.1. Egyszer császár, mindig császár? 16
 - II.2. A VBAC történeti áttekintése 17

- III. A VBAC kockázatai és előnyei 21**

- IV. A VBAC-re készülés lépései 29**
 - IV.1. Az előző császármetszés feldolgozása 29
 - IV.2. Miért és mikor fontos a császármetszés feldolgozása? – Interjú Mélykúti Andrea humánkineziológussal, dúlával 32
 - IV.3. Ne gondoljak a császárra, különben bevonnom? Hogyan készülünk a VBAC-re kiegyensúlyozottan? – Interjú Csörgő Andrea perinatális szaktanácsadóval 36
 - IV.4. Így segíthet az anyai-magzati kapcsolatanalízis – Interjú Dobiné Olasz-Papp Nóra kapcsolatanalitikus szülésfelkészítővel, dúlával 42
 - IV.5. Rákosi Dórával beszélgettem a hegkezelés és a mozgás fontosságáról 46
 - IV.6. Kórház- és/vagy orvosválasztás 51

V. Kommunikáció és jogok a szülőszobán	55
V.1. Kommunikáció a szülőszobán	55
V.2. Jogok a szülőszobán	64
Orvos- és/vagy kórházválasztás	64
Jog a kapcsolattartáshoz	66
A tájékoztatáshoz való jog	69
Az önrendelkezési jog	71
Jog az ambuláns szüléshez	73
V.3. Születési terv – hogyan írjam meg?	75
V.4. Hogyan küzdjünk meg a negatív szuggesziókkal?	80
VI. A kísérők szerepe – orvos, szülésznő, dúla, apa	84
VII. Mikor induljak a kórházba?	96
VII.1. A szülés megindulásának jelei	97
VII.2. Mikor kell mentőt hívni?	100
VIII. Fájdalomcsillapítási lehetőségek VBAC esetén	101
VIII.1. Mi áll a fájdalom mögött? – Dézsi Réka tréner, dúla válaszol	101
VIII.2. Kell-e a fájdalmat csillapítani?	103
VIII.3. Létezik-e fájdalomcsillapítás gyógyszer nélkül?	104
VIII.4. Milyen megakadási pontok lehetnek vajúdás közben?	112

IX. A nagy kérdés: EDA és OXY adható-e császármetszés utáni hüvelyi szülésnél? 115

X. Mikor indokolt az újabb császármetszés? 119

X.1. Az újabb császármetszés kockázatai 120

X.2. Hogyan ne legyen kudarcélmény egy újabb császármetszés? A HipnoBirthing® és az autogén tréning segíthet 121

X.3. A gyengéd császármetszés adta lehetőségek – egy gyógyító szülésélmény 126

XI. VBAC-történetek 130

XII. Zárzó 152