

Molnár Kinga¹, Tóth Erika¹, Varró Petra¹, Koronczai Beatrix², Zsáka Annamária¹ –
MTA-ELTE EGYK Kutatócsoport

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, TTK, Biológiai Intézet

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, PPK, Pszichológiai Intézet



Szexuális nevelés elektronikus tananyag (tuti.elte.hu) – tanári segédlet 11.

A kutatást a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programja támogatta.

Az elektronikus tananyagot tartalmazó weboldalt a [MedInnoScan Kutatás-fejlesztési Kft.](#) készítette és üzemelteti.

A terhesség

Tartalom

A terhességi tesztekéről röviden	3
Tinédzserkori terhesség	4
A szülés	7

A **terhesség** (várandósság) átlagos hossza (az utolsó menstruációs vérzéstől számítva) 40 hét. A terhesség a megtermékenyüléssel kezdődik és a szüléssel ér véget. A kismamák állapotának felügyeletére létrehozta egy ingyenes egészségügyi szolgáltatást, ez a terhesgondozás: erre saját és a magzat életének védelme érdekében minden kismamának kötelessége jelentkezni.

FONTOS GYAKORLATI TUDNIVALÓ

A terhességet három csoportba sorolható **jelek kísérik**.

Gyanújelek: részben szubjektív tünetek, például émelygés, esetleg hányás, fokozott nyáelelválasztás, megváltozott szag- és ízpreferenciák („kívánósság”, undor).

Valószínű jelek: objektív változások, amelyek elsősorban a nemi szerveket érintik. Ezek közé tartozik a menstruáció elmaradása, a méh alak- és méretváltozása (ami a húgyhólyagra gyakorolt nyomás miatt gyakori vizelési ingeret okozhat), a méhszáj felfelé húzódása, a szeméremajkak és a hüvely vérbősége, kékes elszíneződése, a hüvelyváladék megváltozása (esetenként tejszerű váladék ürülése). Előfordul, hogy az emlőkből már ebben az időszakban savószerű váladék, ún. előtej préselhető.

Egyértelmű jelek: ilyenek a magzati szívhang, az ultrahang vizsgálattal azonosított embrió/magzat, a magzatmozgások észlelése (az anya első terhességében általában a 18. hét körül, későbbi terhesség esetén 1-2 héttel korábban érzi), valamint a magzat (vagy magzati testrészek) kitapintása a hasfalán át.

A valószínűsítő jelek között az emlők méret és alakváltozását is megtalálod. Ennek háttere az, hogy ha történik beágyazódás, a **mellekben** a ciklus második felére kissé felszaporodó (feszülést okozó) mirigyállomány a méhlepényben termelődő anyagok hatására tovább fejlődik. A mirigyek száma megnő, és a szülés felé közeledve híg, előtejnek nevezett váladékot kezdenek termelni, ami a mellbimbón keresztül ürülhet is. A szülés után egy hétig az újszülött még ezt a végleges tejnél hígabb előtejet szopja: ennek anyagai segítik az újszülöttet a méhen kívüli élethez való alkalmazkodásban. Az előtejet fokozatosan a végleges tej váltja fel, ami már zsírokban gazdag, sűrűbb folyadék.

TUJTAD?

Az előtej fehérjékben gazdag, sok ellenanyagot is tartalmaz: a benne lévő antitesteket az anyai szervezet termeli és a tejjel adja át az újszülöttnak (passzív immunizálás). Az előtej hashajtó hatású anyagot is tartalmaz. Gondolj bele, hogy a méhen belül a magzat minden tápanyagot a köldökzsinóron keresztül az anyjától kap, ezért a bélcső emésztőenzim termelésének nem kell beindulnia (a bélcső feladata csak a felszívás). Az előtej az első olyan táplálék, amit emészteni kell, és a bélműködések „átállításához” időre van szükség. A végleges tej is fehérjékben gazdag, de már a zsírtartalma is nagy, hogy könnyen emészthető, gyors súlygyarapodásra fordítható energiaforrást adjon.

A szoptatás összetett folyamat, szabályozásában az idegrendszer is részt vesz. Érdemes tudnod, hogy a mirigyek ugyan megtermelik a tejet, de az emlő ezt önmagától le nem adja. Az ún. tejleadó reflexet a mellbimbók mechanikai ingerlése váltja ki: a csecsemő szájával keresi a mellbimbót és szopással folyamatosan ingerli is azt. A reflex hatására az emlő simaizomzata összehúzódik és kipréseli a tejet. A simaizom összehúzódását ugyanaz az oxitocin váltja ki, ami a szüléskor a méh összehúzódását is eredményezi, ezért éreznek a kismamák szoptatás közben méhösszehúzódásokat. Az oxitocint szeretethormonként is ismerik, mert az orgazmus, illetve hatásainak elérését segíti.

KÉRDÉS

Mit gondolsz egy terhesség jelei mások a tinédzsereknél, mint a felnőtt nőknél?

- szerintem mások
- szerintem nem mások

VÁLASZ

Nem mások, de mégis gyakran maga a terhes tinédzser sem veszi eleinte észre, hogy terhes - miért is?

Bár életkortól függetlenül ugyanazok a tünetei a terhességnek (evési ingerek, émelygés, hányás, hangulatváltozások, elmaradó menstruáció, testtömegnövekedés, a hastájék kikerekedése, a mellek érzékenysége és fájdalma), azonban egy tinédzser lány esetében terhesség nélkül is kialakulhatnak hasonló tünetek. Serdülőkorban egy lány teste intenzíven fejlődik, menstruációja nem feltétlenül rendszeres még, egy-egy ciklus vérvérese kimaradhat, nő a testtömege, testalkata változik, egyre nőiesebb lesz, a mellei is nőnek, miközben át is alakulnak, ezért gyakran érzékenyek is lehetnek.

Szemben a tévhitekkel *ez mind igaz*:

- A pubertás vége előtt is lehet egy tini terhes – ha már van peteérése és a méh nyálkahártyája is érett egy terhességhez, valamint közösült is .
- Egy tinédzser lehet terhes, annak ellenére, hogy még nem rendszeres a menstruációja (magyarázata az előző állításával azonos).
- Egy tini lány is teherbe eshet, ha éppen menstruál – rendszertelen menstruációs ciklus esetén a peteérés eshet esetleg a vérzés napjaira is.
- Már az első szexuális együttlét után is teherbe eshet egy lány.

- Teherbe eshet egy lány akkor is, ha a fiú a péniszét még az orgazmus előtt kihúzta a hüvelyéből – hiszen a magömlés előtt termelődő előváladék is tartalmazhat spermiumokat.
- A terhesség kialakulásának valószínűségét az nem befolyásolja, ha a szex után egyből lezuhanyozik egy lány – egy zuhanyzás, de még egy hüvelyöblítés sem tudja a hüvelyből a spermiumokat teljes mértékben kimosni.
- Ha egy lány alkohol vagy más tudatmódosító szer hatása alatt szexszel, attól még teherbe eshet.

A terhességi tesztekéről röviden

A mai tesztek már a terhesség nagyon korai szakaszában jelzik a terhességet, megbízhatók, könnyű velük a teszt elvégzése. Fontos tudni, hogy már kiskorúak is megvehetik gyógyszertárakban, drogériákban.

Ha nagy a terhesség esélye, mert nem használtak egyetlen fogamzásgátló módszert sem szex közben, vagy amit használtak nem volt sikeres és/vagy a terhesség tünetei megjelentek, ne várjatok arra, hogy a következő menstruációs vérzés megjelenik-e vagy sem. Végezzetek el egy terhességi tesztet!

A megvásárolható tesztek az embrió, majd a méhlepény által termelt humán koriális gonadotropin (HCG) hormont mutatják ki a női vizeletből. Laborban érzékenyebb eljárást használnak: ez vérben mutatja ki a hormont és már a 8. napon jelen lévő mennyiséget is biztonsággal jelzi (ez a menstruációs ciklus 22. napja, lásd itt). Az általunk könnyen beszerezhető tesztek kevésbé érzékenyek, pár nappal későbbi (a következő menstruáció első napja körüli) terhességeket viszont már ezek is kimutatnak. *Pozitív teszt eredményében ne kételkedjete*k, nagyon pontosan mérnek a mai tesztek, és ha megjelent a terhességet jelző vonal a teszten, szinte biztos, hogy kialakult a terhesség. Minden esetben ellenőrizzék le, hogy a kontrollcsík megjelent-e a teszten, mert ez mutatja, hogy a teszt egyáltalán működik-e (a pozitív csík helyén a papíron rászárított HCG van, amit az eljárásnak mindenképpen ki kell mutatnia). A negatív eredménynek két magyarázata is lehet: vagy nem történt megtermékenyítés és nincs jelen embrió, vagy mégis kifejlődött embrió, de a vizeletben még nincs elég kimutatható hormon. Ha a vizsgálatot a 20. nap környékén végeztétek és negatív eredményt kaptok, ám van okotok arra, hogy terhesség kialakulására gondoljatok, érdemes egy héttel később (a várható menstruációs vérzés első napján) még egy tesztet végezni.

Egy ciklusban a vérzés megjelenése nem biztos jele annak, hogy terhesség nem alakult ki! Ha a havi vérzés nem rendszeres, megjelenhet pár nappal korábban is. Ilyen rendszertelen ciklus mellett a beágyazódással járó vérzés könnyen összetéveszthető a menzesszel.

Miért okozhat bajt, ha a terhesség rejtve marad az első hónapban? A beágyazódás után az embrió nagyon gyorsan fejlődik: a 4. hét végére már kialakul a test alapszabása és megjelennek a szervkezdemények. Az embrió életének ez a korai fejlődési szakasza a legérzékenyebb: ha ebben az időszakban káros hatások érik, azok nem csak egy-egy szervet fognak érinteni, hanem egész szervrendszer(ek)re kiterjedő fejlődési rendellenességeket okoznak (pl. az egész idegrendszere alulfejlett marad)! Az embriót károsan befolyásoló hatása lehet egy elhúzódó lázas állapotnak (magas hőmérséklet), ionizáló sugárzásnak (röntgenvizsgálat), festékek oldószerének, nehézfémeknek és számos gyógyszernek (csak néhány példa: szteroid- és nem szteroidtartalmú gyulladásgátlóknak, szalicilátoknak, pszichiátriai gyógyszereknek, nagy mennyiségű A vitaminnak

és származékainak). A nikotin, valamint a legtöbb tudatmódosító és kábítószer, rekreációs drog hatóanyaga is átjut a méhlepényen és károsítja a magzatot. Ezek közül a legenyhébbnek gondolt alkohol is súlyos fejlődési rendellenességet (leggyakrabban magzati alkoholszindrómát) okozhat. Nem szándékunk riadalmat kelteni, így fejlődési rendellenességeket nem sorolunk fel - ha érdekel a téma, kérd felnőtt segítségét, hogy segítsen utánanézni.

Még védekezés mellett is előfordulhat egy teherbe esés. Ha ez rejtve marad egy hónapig és akár alkalomszerűen fogyasztotok alkoholt vagy drogot, nagy veszélynek teszitek ki az esetlegesen megfogant embriót, magzatot. Ez az intelem nem csak a lányokra, a fiúkra is vonatkozik: tudományosan bizonyított tény, hogy a hímivarsejtek minősége függ az apa életmódjától. A gének működését a szerhasználat befolyásolja, és egy szerhasználó apában létrejött hímivarsejt *a megváltozott génműködést át is örökítheti a gyermekére*. A magzat egészségének megőrzése tehát közös szülői felelősség.

TUJTAD?

- **Miben dönthet egy terhes tini a terhessége kimenetele tekintetében?** A Gyermekvédelmi Törvény bevezette a „terhességét eltitkoló válsághelyzetben lévő várandós anya” fogalmát. Ha egy 18 évestől fiatalabb lány a titkos szülést, azt követően gyermeke örökbeadását választja, a törvény értelmében ehhez nincs szüksége szülei beleegyezésére. Azonban *14 éves kor előtt* egy terhességmegszakításhoz (abortuszhoz), a nőgyógyászati vizsgálatokhoz, fogamzásgátló felíratásához szülői hozzájárulás kell.
- **Tudtad, hogy a tini lányok terhességéből született újszülöttek apái az esetében közel 100%-ban nem kerülnek megnevezésre?** Sokszor a lányok nem is tudják, ki gyermekük apja.
- **Kinek szólhattok egy tini terhességkor?** Az iskolákban iskolapszichológusok, szociális munkások segítenek, ha kéréssel fordultok hozzájuk ez ügyben. Feladatuk, hogy a Családvédelmi Szolgálatokhoz irányítsák a lányokat, családokat. A Szolgálat munkatársai veletek és családokkal együtt keresnek pszichés, orvosi és szociális segítséget, megoldást. Emellett kérhetitek a tinédzserambulanciák, lánykaszakrendelések segítségét (lakhely szerint megtaláljátok hova mehettek), ahol szakorvos segít majd nektek.

Tinédzserkori terhesség

Miért fontos erről beszélni? Fogamzásgátlás hiányában 85% az esély arra, hogy egy nő és egy férfi nemi együttlétéből terhesség alakul ki. Általában a peteérés és az ovuláció, valamint a méhnyálkahártya ciklikus változása az első menstruációt követő 2 éven belül rendszeressé válik. Ma, hazánkban a lányok első menstruációja általában 12,5 éves korban következik be. Ez azt jelenti, hogy 14,5 éves korra a leányok nemi érettségi szintje már elegendő ahhoz, hogy ha már nemileg aktívak és nem védekeznek szexuális partnerükkel, akkor teherbe eszenek (14,5 éves korra már eléri azt az életkort is, amikor beleegyezés alapon szexuális kapcsolatot létesíthetnek). Számolj egy kicsit, **nyolcadikos (és természetesen gimnazista)** lányokról beszélünk!

Nézzük a fiúkat: az első magömlés általában 13,5 éves kor körül következik be. Ezután körülbelül 2 év szükséges ahhoz, hogy az ondó elegendő számú, megfelelő alakú és mozgékonyágú hímivarsejtet tartalmazzon egy megtermékenyítéshez. Nagyjából ez azt jelenti, hogy a fiúk általában **kilencedikes** korukra eléri a nem érettségi szintet, ami azzal jár, hogy egy nemi együttlét után partnerük teherbe eshet.

Ne felejtjük el azonban, hogy ezek az adatok a nemi érés folyamatának **hazai jellemzői és átlag értékek**, mindkét nem ettől fiatalabb korban is elérheti a nemi érettséget. Mindez azt jelenti, hogy *tinédzserkori terhesség már a felsőtagozatos korosztályban is kialakulhat*. Ez borzasztóan korai, hiszen még egy 16-17 éves korban bekövetkező terhességnek is számos veszélye van.

Hogy mik ezek? A következőkben ezeket mutatjuk be nektek.

Hogy miért is fontos ez a téma, annak több oka is van.

- A mai tinédzserek nemi életüket átlagosan 15 éves kor körül kezdik el (de a gyerekek 10%-a már 14 éves kor előtt túl van első nemi együttlétén).
- Ez oka lehet annak, hogy hazánkban évente közel 10 000, 19 évesnél fiatalabb lány esik teherbe; 2016-ban itthon 1 000 lányból átlagosan 16-nak született 10-16 éves korában kisbabája.
- Ezekkel a statisztikai mutatókkal Európa élmezőnyébe tartozunk.
- Mind erről sajnos nagyon keveset beszélnek veletek a felnőttek.

Törvényi szabályozottság

A magzati élet védelméről szóló 1992. évi 79. törvény alapján „a terhesség csak veszélyeztetettség, ill. a terhes nő súlyos válsághelyzete (testi vagy lelki megrendülést, illetve társadalmi ellehetetlenülést okozó válsághelyzet esetében) esetén szakítható meg”. A törvény többek között megfogalmazza, hogy

- a fogantatással induló magzati élet tiszteletet és védelmet érdemel,
- a magzati élet védelme a gyermeket váró nőkről történő fokozott gondoskodással valósítható meg, ugyanakkor a magzat egészséges fejlődését biztosító feltételek megteremtése elsődlegesen a szülők felelőssége,
- a terhességmegszakítás nem a családtervezés és a születésszabályozás eszköze.

A terhes nőnek a terhességmegszakítás iránti kérelmét a családvédelmi szolgálat munkatársa előtt személyesen kell előterjesztenie. Az abortuszt, a beavatkozást csak nőgyógyász szakorvos végezheti. Egy abortusznak hazánkban elfogadott orvosi indokai a következők:

- az anya egészségét veszélyeztető állapot alakult ki a terhességben,
- a fejlődésnek indult embriónál, illetve magzatnál szülés utáni étellel összeegyeztethetetlen rendellenességet, károsodást diagnosztizálnak.

A terhesség előrehaladottsága függvényében az indokok még bővülnek, de ez a kettő a legfontosabb orvosi indok. Vannak ezeken kívül még további, már nem orvosi indokok is, amik alapján engedélyezhetik az abortuszt:

- tinédzserkori terhesség,
- erőszakos nemi közösülés után kialakuló terhesség,
- az anya korlátozott cselekvőképessége.

KÉRDÉS

Mit gondolsz, ma a gyermekvállalás és a tanulás egymást kizáró lehetőségek egy tinédzserkori terhesség esetén?

- szerintem igen
- szerintem nem

VÁLASZ

Sajnos igen, a tinédzseranyák szinte 100%-a abbahagyja az iskolát a terhesség miatt, és nagyon kis százalékuk tudja folytatni tanulmányait a terhesség után. Ha a tini terhességét annak korai szakaszában megszakítják (művi abortusz), akkor a műtét után nem sokkal a tinédzser folytatni tudja tanulmányait.

A veszélyek és kockázati tényezők

Számos egészségi (biológiai) és szociális (társadalmi) veszélyt rejthet egy 18 évet be nem töltött anya terhessége. A legfontosabb egészségi kockázatok:

- a női ivarszervek, így a méh fejlődése sem fejeződik be 17 éves kor előtt – egy nem megfelelően kifejlett méhben a méhlepény alulfejlett marad - ez is oka annak, hogy egy tini terhességében nagy a koraszülés kockázata;
- gyakrabban léphetnek fel az embrió/magzat fejlődésében, valamint a terhes nő egészségi állapotában egészséget veszélyeztető szövődmények: például
 - nagyobb valószínűséggel születik halott, koraszülött vagy kissúlyú gyermek;
 - gyakoribb, hogy a magzat méhen belüli fejlettsége visszamaradottabb, mint a 20-30 éves koruk között szülő nők körében – emiatt nagyobb a csecsemőhalálozás aránya is;
 - gyakoribb a spontán abortusz, a terhes tini magas vérnyomással, kiterjedt vizenyővel járó életveszélyes állapota, súlyos vérszegénység;
 - a még nem teljesen kifejlődött, szűk medence elhúzódoó szülést, emiatt nagyobb vérvesztéséget, szülési sérüléseket okozhat.

A tinédzserkori terhesség szociális veszélyei:

- a korai gyermekvállalás növeli az elszegényedést, az iskolából való végleges kimaradást és a későbbi párkapcsolati konfliktusok kockázatát;
- egy tini terhessége a szocializálódása, pszichés fejlődése szempontjából nagyon fontos fiatalkori élmények elmaradásával is együtt jár;
- fiatal anyától született gyermekek
 - nagyobb valószínűséggel nőnek fel rosszabb társadalmi-gazdasági háttérű, ill. egyszülős családban,
 - lesznek bántalmazás és elhanyagolás áldozatai,
 - nagyobb valószínűséggel küzdenek majd alkohol- és kábítószer-problémákkal, és
 - önmaguk is fiatalon vállalnak majd gyermeket – akik nagy valószínűséggel egy teljesen bizonytalan, szociálisan, jogilag, társadalmilag hátrányos környezetbe születnek, és abban nőnek fel.

Tinédzserkori terhességek kialakulásának legfontosabb kockázati tényezői (okai):

- hiányos szexuális felvilágosítás,
- gyenge tanulmányi eredmények,
- a gyermekek édesanyja is tinédzserkorában szült,
- gyenge önértékelés,
- ha a lányok szexuális bántalmazáson estek már át.

A szülés

A szülésről csak nagyon röviden írunk, mert ahogy az előző fejezetben jeleztük, a te életkorodban ajánlott a terhesség, így a szülés elkerülése. Tudjuk azonban, hogy a tiniket ez a téma is nagyon foglalkoztatja, és célunk az is, hogy a későbbi, tudatosan vállalt terhesség végének megismeréséhez alapokat adjunk. Lássunk tehát egy rövid, tényszerű összefoglalót!

A **szülés a magzat és a méhlepény világra hozatala**. Attól függően, hogy a terhesség melyik szakaszában következik be, megkülönböztetjük a vetélést, a koraszülést és az érett szülést. A **vetelés (abortusz)** esetében az embrió/magzat a terhesség első 24 hetében jön világra. **Koraszülés** akkor történik, ha a magzat a terhesség betöltött 24. és 37. hete között születik meg. Az **érett szülés** esetében a magzat a terhesség betöltött 37. hete után jön világra. Ez történhet természetes módon, a hüvelyen keresztül (hüvelyi úton) vagy műtéti beavatkozással, a hasfal és a méhfal megnyitásával (császármetszéssel). Természetes úton a magzati és az anyai szervezet együttműködve indítja be - ennek teljes háttere (minden oka) máig tisztázatlan. Első szakaszában a magzat, a végén pedig a méhlepény születik meg. A szülésben végig kulcsszerepet játszanak a méhizomzat összehúzódásai, amik a szülés időpontjának közeledtével egyre gyakoribbá és erősebbé válnak. A méhösszehúzódásokat fájdalom kíséri, amit fájdalomcsillapítókkal lehet enyhíteni. A fájdalomcsillapításnak már kórházakban is vannak alternatív, gyógyszereket nem használó módjai is, ezekről érdemes tájékozódni. Tudnod kell, hogy szülés közben előre nem látható, váratlan események is bekövetkezhetnek, amik akár az édesanya, akár a magzat, akár mindkettő egészségét, életét komolyan veszélyeztethetik, ezért a legbiztosabb, ha orvosi felügyelet mellett zajlik.

A szülés első szakasza a vajúdás, hivatalos nevén **tágulási szakasz**, hossza átlagosan 12 óra. Ideje alatt a méhösszehúzódások (fájdalmak) közti szünet 10 percnél rövidebbé válik, a fájások erősödnek. A magzat ilyenkor már fejjel a hüvely felé fordulva, végtagjait magához húzva és testéhez szorítva „kuporog” az anyaméhben. A tágulási szakasz nevét onnan kapta, hogy feladata a méhszáj kitágítása annyira, hogy az egy összefüggő szülőcsatornát képezzen a hüvellyel. A szülészorvos a méhszáj állapotát rendszeresen ellenőrzi. A hüvelyi szülés második szakasza a **kitolási szakasz**, átlagos hossza 50 perc. Ennek során a méhösszehúzódások ereje tovább fokozódik, és a magzat kitolását a hasizmok (hasprés) is segítik. A hüvelybemenetben először a magzat tarkója jelenik meg, majd kigördül a fejtető, a homlok és az arc – a baba ekkor az anya hátoldala felé néz. A magzat ezután oldalára fordul és megjelennek a vállai, majd a következő fájással a teste többi része is világra jön. Ekkor még a köldökzsinóron keresztül a méhfalhoz kapcsolódik. A szülés utolsó szakasza a **méhlepényi szakasz**, melynek átlagos hossza 15 perc. Ebben a méhfal összehúzódások a méhlepényt leválasztják a méhfalról és a hüvelyen keresztül a külvilágba tolják. Ezután a méh összehúzódott állapotban marad, összenyomja az elszakadt, sérült ereket, ezzel csökkenti a vérzést.

A szülés, egy magzat világra hozatala rendkívüli esemény, az örömteli és felemelő érzést akkor élhatad át, ha erre tudatosan felkészülsz. A felkészüléshez csak szakmailag is megbízható forrásokat használj! Kérdéseiddel fordulj nálad tapasztaltabbakhoz, például az édesanyádhoz, és szakmailag felkészült nővérekhez, orvosokhoz. A felkészülésbe vond be a párodat is, hogy ő is beleérezhessen a babavárás örömeibe, tudja, hogy mi zajlik benned és hogy mi vár rád, és eldönthesse, a szülésnél jelen szeretne-e lenni.

Kívánjuk, hogy élj olyan nemi életet, ami lehetővé teszi, hogy fiatal felnőttként egy szerető család körében egészséges újszülöttnek adhass életet vagy lehess az édesapja!