
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 ágensek.

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.