

A kezdetek

A császármetszést a mai napig sok tévhit övezi. Az ellátórendszerben kevés idő jut a tájékoztatásra a beavatkozással kapcsolatban, az érintettek pedig így nem egyszer felkészületlenül szembesülnek a műtét tényével, annak következményeivel, a nem ritkán traumatizáló aspektusokkal. A kórházból hazatérvén aztán végképp magukra maradnak az anyák: a felépülést segítő információkról, a szülésélmény feldolgozásának fontosságáról alig hallani, pedig ezek kihatnak a következő várandósság(ok)ra.

A császármetszések aránya mindeközben aggasztóan növekszik. A terhesség és a szülés medikalizációjának negatív vonatkozásai és hatásai számos társadalmi kérdést vetnek fel, mindenképpen szemléletváltásra van szükség, hogy a WHO ajánlásainak megfelelően 10-15%-ra tudjon csökkenni a már 40% felett járó, hazai császárarány. Míg azonban a szakma a biológiai normát szem előtt tartva igyekszik reformálni, addig a jelenségnek van egy emberi oldala is: **nem szabad elfeledkezni arról a sok tízezer édesanyáról évente, aki ebben a rendszerben mégiscsak császárral ad életet, és aki támogatásra, hiteles tájékoztatásra szorul.**

Az ötlet

Ezt tapasztaltuk meg mi, császáros édesanyák is: **Kiss Verus**, egészségügyi szakújságíró (Nők Lapja Egészség, Kismama) és **Rákosi Dóra** gyógytornász, IBCLC, és **saját élményből, egy véletlen találkozás után összefogva**, 2017 őszén elkezdjük kidolgozni a Császárvonal névre keresztelt, komplex, császáros édesanyákat támogató projektünket, magunk mellé állítva még számtalan (szintén császárral szült) szakértőt, lektort, és nem utolsósorban egy remek fejlesztőt, az egyetlen férfit (korábban a Házipatika.com és annak első mobilappjának, az EgészségGPS-nek fejlesztőjét), **Csáki Gergőt**.





Az első lépések

Az alapötlet: **készítünk egy informatív mobilappot Androidra**, ami a műtét előtt, alatt és után segít az érintett édesanyáknak.

A tartalmat, tematikát, fejezeteket közösen építettük fel.

Szükség volt hiteles, közérthető egészségügyi szövegekre – Verus írta gazdag szakmai forrásból. Minden fejezetet lektorral hagyattunk jóvá, aki maga is császárral szült (aneszteziológus, gyógytornász, pszichológus, dúla stb.) **Dr. Prosszer Mária** szülész-nőgyógyász pedig a tartalmat egyben hitelesítette.

A grafikai tervezés mellett a szoftverfejlesztés is elindult.

Amikor meglettünk a szövegekkel, éreztük, nem kerek: videós tartalom tudná „komplettálni”. Ehhez végeztünk egy kisebb piackutatást, és megszületett a videós csomag ötlete: Dóra összeállította a legfontosabb mozgásanyagokat a császár utáni 12. hét végéig, és tető alá hoztuk a másfélórás, előfizetős, videós pakkot is.

Közösségépítés, éles Android app

Az ötletek folyamatosan szaporodtak, szeretnénk volna élővé tenni az edukációs szándékunkat még az app élesedése előtt: **ekkor hoztuk létre Facebookos támogatócsoportunkat**, melybe igyekeztünk minden kapcsolatunkat módosítva a lehető legtöbb szülés körüli segítőt meghívni.

Elkezdjük az edukálást **Facebook-oldalunkon** és **Instagramon**.

2018. július 13-án élesedett **Android appunk**, **óriási sikerrel**.

A csoport itt érhető el:

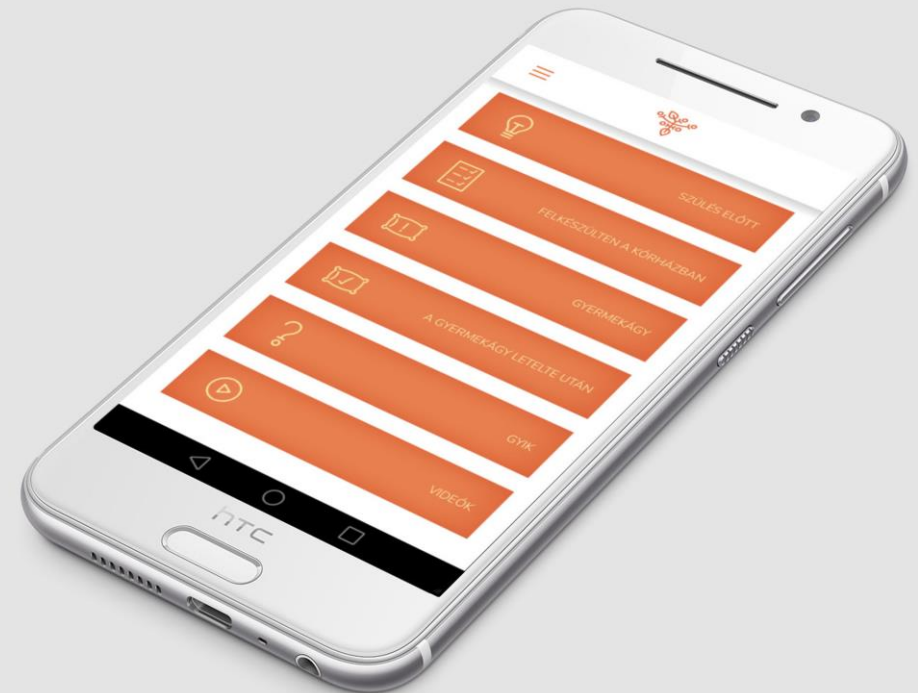
<https://www.facebook.com/groups/csaszarvonala/>

Facebook-oldalunk: <https://www.facebook.com/csaszarvonala/>

Insta-profilunk: <https://www.instagram.com/csaszarvonala/>

A Császárvonal applikáció a Google Play Áruházból itt letölthető:

<https://tinyurl.hu/loFI/>





Közkívánatra készül az almás fejlesztés is

Az Android applikáció nagy sikere mellett jött a felhasználók részéről a kérdés, **miért nem készült el iOS-re is**. Az ok egyszerű volt: a piacot és a platformok megoszlását ismerve a két nagy okostelefonos rendszer között úgy véltük, kihagyható, de akár később is elkészíthető az almás verzió. Végül úgy döntöttünk, belevágunk még azon a nyáron ebbe is: szoftverfejlesztőnk **felhúzta iOS-re is a CsászárVonalAppot**, melyet 2019. januárjában tártunk a már nagyon izgatott közönség elé.

Az alkalmazás az App Store-ból ezen a linken tölthető le: <https://tinyurl.hu/KxUG/>

Médiaszereplések

Az édesanyák között szájról szájra terjed(t) projektünk híre, de a média is hamar keresett minket, az alábbi **szereléseink, megjelenéseink** voltak a kezdetektől:

- Élet a császármetszés után (**Képmás, 2018/11**)
- Maradj mozgásban császár után is! (**Kismama magazin, 2018. december – 2019. január**)
- Mindent a császármetszésről: gyere, kérdezz te is! (**Babaszoba.hu**)
- Nem csak császáros anyukáknak: új Androidos applikáció a piacon (**Babaszoba.hu**)
- Akár így, akár úgy, a születés egy csoda (**Carrie magazin**)
- Császárvonal: hitelesen a császármetszésről (**Medical Online**)
- Mi jön a császármetszés után? (**HáziPatika.com**)
- Túl sok tévhit kering a császármetszéssel kapcsolatban. És ez baj. (**Dívány.hu**)
- Lehet jó élmény a császármetszés, de csak ha te magad teszel érte (**WMN**)

Médiaszerepléseink teljes gyűjteménye: <https://csaszarvonal.hu/info/mediamegjelenes>

Babaszoba

HáziPatika.com

HelloBaby!
magazin

kismama

WMN
A JÓ ÉLETBEI

dívány

online
medical



Császármetszés = Császárvonal

- Aktívan elkezdtünk részt venni (meghívásoknak eleget téve) több helyszínen is 2019 tavaszától a Születés Hete rendezvénysorozaton, a kecskeméti Szülésünnepen, és azóta is folyamatosan hívnak minket előadni, beszélgetni, anyaklubokba, vidéken és a fővárosban egyaránt.
- A szülés körüli segítők (edzők, dülák stb.) is egyre többször keresnek bennünket császármetszéssel kapcsolatos workshopok igényével, leginkább a regenerációra kihegyezve, így Rákosi Dóra gyógytornászunk szinte minden hónapban tart ilyet valahol az országban, meghívásra.
- 2019 áprilisában egy hónapos kampányt vittünk végig platformjainkon a császármetszéssel kapcsolatos informálódás hónapja apropóján, ekkorra időzítettük weboldalunk, a <https://csaszarvonal.hu> elindulását is.



Nem állunk meg!

- 5000 tagunk van Fb-csoportunkban
- 10.000 letöltésnél jár applikációnk (Android+iOS)
- 7400 követőnk van a Facebookon
- 2300-an tartanak velünk Instagramon
- A követőink leginkább a hegtudatossággal, a regenerációval, a VBAC-kel és a szülés körüli traumákkal kapcsolatban jelzik, hogy óriási és újszerű segítség, amit átadunk.
- **Nyáron elindult szakmai társalgó csoportunk**, ahol multidiszciplinárisan igyekszünk összekapcsolni, összehozni a császármetszés kapcsán a szakembereket
- Szeretnénk most a védőnők felé nyitni és elindulni.

Szakmai társalgó közösségünkbe itt lehet belépni:

<https://www.facebook.com/groups/350853345831246/>

#éljhegtudatosan

Novembertől újabb kampányba kezdünk: nyáron elkészült **hegtudatossággal kapcsolatos újabb hiánypótló, előfizethető videós csomagunk**, ennek bevezetése okán indul egy **tabumentesítéses kezdeményezésünk a császármetszés körül**, fotósorozatok és riportok készülnek, és 2020 tavaszán csúcsondik a folyamat. Még titok, de már nyakig benne vagyunk, lelkes civilek segítségével, önköltségen. Ha tudnánk erre forrást teremteni, bátrabban nyújtózkodnánk, és hirdetésekre, marketingre költenénk a pénzt, mert eddig ilyenre nem tudtunk áldozni.

