SZÜLÉS-ELSŐSEGÉLY

magadnak, ha egyedül kellene szülnöd

A BIZTONSÁGOS SZÜLÉS

Márki Anita

2020.

1. **Mentő hívása: 104**

Nyugodtan hívd ezt, a 112 segélykérőt csak akkor, ha egyidejűleg a mentőkre és/vagy a tűzoltókra és/vagy a rendőrségre is szükség van. Szülésnél ezekre nem lesz szükség. ☺

Nyugodtan hívhatunk mentőt szülés megindulásakor, illetve a terhesség alatt bekövetkező rendellenesség esetén (vérzés, görcs, stb.), nem fog alaptalan bejelentésnek minősülni.

Ezeket az adatokat fogják kérni:

- név
- telefonszám
- cím, kapucsengő,
  (esetleg 1-2 szomszéd kapucsengője, ill., ha nem otthon vagy, minél pontosabb megközelíthetőség)
- szülés megindulása, ennyit kell mondani

Ne tedd le a telefont, mert lehet, hogy a diszpécser még feltesz kérdéseket! Lehet, hogy a mentésirányítók telefonon keresztül segítenek addig is, amíg megjön a mentő. Számíts viszont arra, hogy lehet, hogy nem fogod érteni, amit mondanak, mert teljesen más tudatállapotban leszel.

Írd le előre egy papírra, vagy nyomtasd ki, hogy:

104

nevem, stb.

Legyen az elsősegély-csomagodban. Most viccesnek tűnhet, de a szülés tényleg az az állapot, amikor az ember a nevét sem tudja. Vagy azért, mert jól halad a szülés, és már egy módosult tudatállapotban van, vagy azért, mert nagyon fél, és leblokkolt a félelemtől az agya. Nyugodtan írd fel a nevedet is, címedet, telefonszámodat is! ☺

2. Segítők bejövetelének megoldása

Valahogyan oldjad meg, hogy be tudjanak majd jönni a segítőid. Nyisd ki a kertkaputt, ha házban laktok; kérj meg egy szomszédot, hogy engedjék majd be a mentőket, ha panelban laksz, és kapucsengős a ház. Az ajtó is legyen nyitva, esetleg résnyire kitámasztva, ha olyan a kilincs, hogy kívülről nem lehet lenyomni. A lényeg, hogy valahogy be tudjanak jönni akkor is, ha te éppen mozdulni sem tudsz.

Ha van olyan szomszéd, akiben megbízol, vagy a közelben lakik barát, barátnő, akár előre is megbeszélhetitek, hogy ha bármi lenne, hívhatjátok-e őt segítségül. Előre megegyezhettek egy forgatókönyvben. Te csak felhívod, és ő tudja, mit kell tennie. Lehet, hogy neki kell hívnia a mentőt, mert te a nevedre sem emlékszel, értesíti a párodat, közben elindul hozzád. Van esetleg kulcsa is a lakásotokhoz erre az időre.

Nem kell túlparázni, de a legfontosabb, hogy te minden helyzetben biztonságban érezd magad. Ha ez az előkészület adja meg, akkor tedd meg magadért. Ha ezt már túlzásnak érzed, ugord át ezt a részt! ☺

3. Meleg legyen és huzatmentesség

Legyen meleg és huzatmentes a hely, ahol bekuckózol! Nyugodtan fűtsd fel a lakást akár 30 fokra is, a babának ez is hűvös lesz, ő kb. 37 fokból érkezik. Ha tél van, csak följebb tekered a fűtést, amúgy pedig szülés tájékától legyen kéznél mindig egy hősugárzó. A baba miatt később is kellhet.

Csukj be minden ablakot, és ha nyitva kellett hagynod a bejárati ajtót, vigyázz, nehogy huzatba ülj! A babára az oxigénhiány mellett a második legnagyobb veszély a kihűlés, ezért ezt vedd nagyon komolyan! Legyen olyan meleg, amilyen csak lehet, és kerüld az ablak melletti helyeket az esetleges huzat miatt! Azt, hogy hol lenne ez a fészked, már most is kitalálhatod, ne éles helyzetben kelljen ezen gondolkodni.

4. Fészek

Készíts egy fészket magadnak. Egyrészt, hogy te kényelmesen legyél térdelve is, fekve is, másrészt, a baba nagyon csúszós, amikor megszületik. Ne úgy képzeld, mint a filmekben, valójában kirobbannak erre a világra, úgy kell őket elkapni, amihez azért kell egy gyakorlat, nehogy kicsússzon a kézből. Ezért az a legbiztosabb, ha vastag, puha réteget készítesz pokrócokból, rá ágynemű, konyharuha, abrosz, törölköző, függöny, bármi, amit ki tudsz söpörni gyorsan a szekrényből. Régi időkben, amikor még nem volt kórházi szülés, csak otthoni, direkt félretettek használt ruhákat a szülésre, hogy az szívja majd fel a folyadékokat, ne a legszebb új ruhák. Nem baj, ha régi cuccok, csak tiszta legyen. Nem kell, hogy steril legyen, mi sem vagyunk azok. ☺

Azért fontos a kupac ruha, hogy ha úgy pottyanna ki a babád, hogy nem tudod elkapni, puhára essen. Tilos kemény felületre esnie a babának!!! Túl magas se legyen a kupac, ahogy térdelsz, a lábaid között legyen elég hely, hogy kijöhessen a baba. Amikor még csak a feje van kint, nem kell, hogy hozzáérjen bármi, annál azért lejjebb legyen a ruhahalom.

Legyen akkora a fészek, hogy térdelve, esetleg valamibe kapaszkodva is stabil tudj lenni, négykézláb is kényelmes legyen, és a szülés után, ha le akarsz feküdni a babáddal, és még nem érkezett meg a mentő, kényelmesen le is tudj feküdni.

Sportboltokban lehet kapni már olyan matracot, amit kidobunk, és önmagától felfújódik. Ha van ilyenetek, azt is előkészítheted az elsősegélycsomagodba.

Ezt most elég hosszan írtam le, de ne úgy képzeld, hogy erre sok idő van! ☺ Kiszórsz mindent a földre egy mozdulattal, és már készíted is a következőt:

5. Víz, ennivaló

Gyorsan hozz magadnak legalább egy nagy üveg vizet. Lehet, hogy te nem veszel soha műanyag üveges ásványvizet, vagy te csak 20 literes kannában hordod a forrásvizet, vagy te csak a csapvízre esküszöl, mindegy, szülés előtt legyen készenlétben 1-2 üveg buborékmentes víz. Nem fogsz tudni ezekkel vacakolni, ha szomjas leszel, azonnal innod kell tudni úgy is, hogy nem tudsz a fészkedből elmozdulni.

Kapj föl gyorsan vmi kalóriadús ételt, rágcsát, amit megengednek az étkezési szokásaid. Szőlőcukor, kockacukor, csoki, müzliszelet, aszaltgyümölcs, banán, birsalmasajt, keksz, a tegnap sült pogácsa, … Kell az energia a szüléshez, meglátod, jó lesz, ha lesz mit enned. ☺

babba
A BIZTONSÁGOS SZÜLÉS

6. Papírvatta, kifőzött cipőfűző, olló

Ez lesz az elsősegélycsomagod, ezeket szerezd be előre, és készítsd oda, ahol a fészkedet képzeled esetleges túl gyors szülés esetére.

A papírvatta 40x60 cm-es, 500 grammos, 1-2 csomagot vegyél, pár száz forintért kapsz a gyógyszertárban vagy akár neten is megrendelhető. A papírvattát, ha van, szintén magad alá teheted, mert sokszor a magzatvíz csak a baba után zúdul ki (összesen kb. 1 liter), a papírvatta jól felszívja a nedvességet.

Ha volt a végbeledben valami, az is távozni fog szüléskor. Ne törődj vele, ha a ruhák közé pottyan, majd forgatsz rajta egyet, és már odébb is tudod majd tenni, vagy esetleg a papírvattába pottyan, és akkor egyből kidobható majd. Fontos, hogy nehogy kimenj WC-re, a babára nagyon veszélyes, ha ott születne meg.

A köldökzsinórral nem kell majd semmit csinálnod, addigra valószínűleg kiérnek a mentők, és megoldják. Ha mégis úgy érzed, hogy kerülhetsz olyan helyzetbe, hogy sokáig nem jön a segítség (pl. tanyán, világvégén laksz, éppen nincs szabad mentőautó…), és lehet, hogy neked kell elvágni a zsinórt, így készülj elő:

- 2 db fehér, pamut cipőfűzőt kifőzöl előre, így sterilizálod.
- egy ollót szintén kifőzöl

Ezeket elkészíted egy külön dobozkában, hogy steril maradjon, és szintén beteszed az elsősegélycsomagodba.

A köldökellátásról mesélek még kicsit később.

babba
A BIZTONSÁGOS SZÜLÉS

7. Vetkőzés, nadrág, bugyi le! ☺

Izgi rész jön, nemsokára megszületik a babád. Vedd le a nadrágod és a bugyit! Nem majd csak az utolsó pillanatban. Ez már az, lehet, hogy pár perc múlva kint a babád, lehet, hogy csak egy óra múlva. Egy összehúzódás közepén már nem lesz erőd ezekkel vacakolni.

Láttam egy videót 1-2 éve, ahol egy éppen szülő anyukát vittek be autóval a kórházba. Amikor az apuka rájött, h fölösleges rohanni, mindjárt kint a baba, leállt az út szélére, és valóban, pár másodperc múlva kint is volt. Anyukán nadrág, bugyi… Nem volt könnyű neki a legnagyobb összehúzódások közben a ruháját leráncigálni.

Szóval, alulról kiszabadítottad magad a ruhákból.

8. Helyezkedj el kényelmesen!

No, nem, nem lefeküdni! Ha érdekel, később még mesélek róla, a lényeg, hogy fekve a legnehezebb a szülés, úgyhogy maradj térden, féltérden, guggolva. A tested úgyis mutatja, mi jó neki, hogy tudja kiengedni erre a világra a gyermekedet. Lehet, hogy úgy érzed majd, tekergetni kell a csípődet, lehet, hogy úgy érzed, el kell hajolnod valamerre. Tedd, amit a tested diktál, ne agyalj! Ha tanácstalan vagy, hogy mit tegyél, ha azt hiszed, nem érted, mit akar a tested, akkor azzal segítesz magatokon, ha függőleges a törzsed, a többi majd jön magától.

9. Kendő, törölköző előmelegítése

Próbálj a kupacból kikeresni valami kendőt, törölközőt, esetleg erre külön előkészített textilpelenkát. Melegítsd elő. Ha éppen fűtésszezon van, tedd a radiátorra, konvektorra, ha könnyen eléred. Egyéb esetben tekerd magad köré a fölső ruhád alatt. A babát meleg, puha ruhával kapjuk el, azzal finoman megtöröljük, és törlés után egy másik előmelegített anyagba csavarjuk, vagy azzal takard majd le, ahogy a hasadra, melledre helyezted.

10. Egyél, igyál

Mindent előkészítettél, most igyál, amíg még tudsz. Legyen benned elég folyadék. A közhiedelemmel ellentétben lehet, sőt kell is enni és inni szülés közben. Két fájás (izomösszehúzódás) közt is igyál nyugodtan. Ha van időd, erőd, egyél is pár falatot legalább. Kell a kalória az izommunkához.

babba
A BIZTONSÁGOS SZÜLÉS

11. Nyögj, lélegezz

A fájások (összehúzódások) alatt adj nyugodtan hangot, nem kell visszafognod magad. Nyögj, kiabálj, szitkozódj, vinnyogj, hörögj, prüszkölj, az ajkaiddal csinálhatsz úgy, mint a lovak, a lényeg, hogy legyen laza az ajkad. Két összehúzódás között viszont próbálj nyugodtan lélegezni, minél mélyebben, lazábban, szellőztesd át a tüdődet, hogy legyen elég oxigén. Próbáld ellazítani a szemhéjadat, ajkaidat, torkodat, mindenedet.

Ha tanultál a szülésfelkészítőn légzésgyakorlatot és eszedbe jut, csinálhatod, de ezt általában el szokták felejteni a nők, anélkül is simán meg lehet szülni a gyerekeket…

12. Összehúzódások

Szülésednek három része van ilyenkor: először a méhszáj kitágul. Nem tudni, hogy te minek fogod érezni az összehúzódásokat. Lehet, hogy tényleg csak összehúzódásnak, lehet, hogy a végén már azt fogod érezni, hogy ezt nem lehet kibírni. Örülj ennek a pontnak, mert azt jelenti, mindjárt teljesen kinyílt a méhszáj, és hamarosan kezedben tarthatod gyermeked.

Amikor kinyílt a méhszáj, van egy kis szünet. Tudj erről, ritkán mondják el. Ne hidd azt, hogy leállt a szülés, csak a tested is és a baba is átáll a kitolási szakra. Ezután újra lesz néhány összehúzódás, és kint is lesz a baba.

Itt se higgy a filmekben látottaknak! Nem kell nyomni. Ne próbálj jobban nyomni, mint amennyit a tested kér. Úgyis teszi magától a dolgát. Visszatartani se próbáld, azt sem lehet. Inkább csak hagyd, hogy megtörténjen.

Furcsa érzés, ahogy nyomakodik előre a baba. Lehet, hogy azt érzed, széklet fog távozni, pedig csak a baba feje nyomja a végbélszakaszt, ez ugyanaz az érzés. Lehet, hogy pisilned kell. Engedd mindegyiket magad alá (esetleg a papírvattába, ha még alattad van), NE menj WC-re!

A baba feje egyre jobban feszíteni fogja a gátadat. Feszítő, égető érzés. Tedd oda az egyik kezed, és finoman tarts ellen a gátnál. Csak éppen, hogy megtámasztod, a babához nem kell nyúlni. Ha tudod, tartsd a gátat, amíg kibújik a fej. Ilyenkor megint lesz egy kis szünet, a baba elfordul majd jobbra v balra, a következő összehúzódásnál pedig kirobban az egész test. Azért használom a kirobban szót, hogy érzékeltessem, hogy nagyon csúszós, és el kell kapni. Ezért kell a fészek alád, hogy egy puha rétegre huppanjon, ha nem mered/tudod elkapni. Ahogy korábban mondtam, se túl magas ne legyen a lábad közt a kupac, mert akkor nem tud kibújni, se túl alacsony, mert akkor megütné magát.

Ha eddig nem folyt el a magzatvíz, akkor a baba után az is kizúdul.

Előfordulhat, hogy nem a fejével jön kifelé a baba, nem kell megijedni. Faros babák is meg tudnak születni. Ne próbáld kihúzni, rángatni, semmi ilyesmit ne tegyél, várd meg, amíg mindene megszületik.

13. Baba megtörlése, melegen tartása

Ahogy korábban említettem, nagyon érzékenyek az újszülöttek a kihűlésre, ezért rögtön meg kell őket törölni. Persze, mivel nagyon érzékeny a bőrük, inkább csak lapogatni őket, nem dörzsölni a bőrüket. Először a legnagyobb felületet, a hátat, a fejet, az arcot, utána a többit. A magzatmáz (fehéres krémszerű valami) maradjon, az védi a bőrt. Utána gyorsan bugyoláld be egy másik, száraz anyagba. Erre kell a két törölköző az elsősegélycsomagból, amit lehetőleg korábban előmelegítettél v a radiátoron vagy magadra tekerve.

Ha koraszülött a baba, akkor extrán érzékeny a bőre, ne törölgesd, mert megsérülhet a bőr. Tényleg csak leitatni a nedvességet, és már bugyolálni is egy másik anyagba.

Utána gyorsan feküdj a hátadra a fészkedben, tedd a mellkasodra kisbabádat úgy, hogy hassal rajtad feküdjön, bőr a bőrhöz érjen. Takard be melegen a babát, a fejét is, de úgy, hogy a szája, orra szabadon legyen. Se anyag ne takarja, se a melledbe ne süppedjen bele, legyen oldalra fordítva a feje.

Ha autóban ért a szülés, vagy olyan helyen, ahol hideg van vagy huzat, törlés után rakd előbb a babát egy nylonszatyorba (igen) vagy buborékfóliába be kell csomagolni (feje maradjon KINT, hogy kapjon levegőt!). Így öleld magadhoz, és takard be valamivel, hogy melegen tudd tartani. Tudom-tudom. Amikor tanultam, nekem is az volt az első gondolatom, hogy hát persze, az ember rendszeresen hord magánál buborékfóliát… ☺

14. Lélegzik?

A filmekkel ellentétben nem mindig sírnak fel rögtön a babák. Mivel a köldökzsinórból még kapnak oxigént, ezért van ideje a tüdőnek elkezdeni a munkát.

Nézd meg a köldökzsinórt, miközben rajtad fekszik a babád! Ha duzzadnak az erek, kékes-lilás, és rugószerű a kinézete, akkor kap még vért a méhlepényből a babád, vagyis kap még oxigént.

Simogasd a babád hátát, fejét, duruzsolj hozzá. Pár másodpercen belül levegőt fog venni, fel fog sírni.

Ha mégsem, akkor nézd meg kezét, lábát. Ha úgy lógnak, mint egy rongybabának, akkor azonnal ki kell szabadítani a légutakat. Ilyenkor gyorsan fel kell emelni az arcunkhoz, bekapni az orrát és száját, és kiszívni belőle, ami esetleg benne maradt. Nem kell vadul szívni. Ismételd meg 1-2x. Köpd ki, ami kijött. Nézz bele a szájába, óvatosan töröld ki egy anyaggal, ha van ott valami. Torkáig ne nyúlj le. Fújj bele párszor a szájába egészen könnyedén, mintha egy tollpihét fújnál.

Ha még mindig nem lélegezne, ezeket addig kell csinálni, amíg a szaksegítség megérkezik.

Ne ijedj meg, ezek a fogások nagyon-nagyon-nagyon ritkán kellenek. Megtörlöd, simogatod a hátát, szeretgeted, beszélsz hozzá, ez elég szokott lenni! ☺

A babád legkésőbb eddigre felsír és nézelődni fog. Fektesd a mellkasodra. Te vagy a nap hőse! ☺

15. Egyél, igyál

Ismét. Hatalmas munkát végeztél, kell az energia és a folyadék.

16. Méhlepény

A méhlepényt is meg kell szülni. Ne lepődj meg, de hamarosan újabb összehúzódások lesznek, ez viszont valószínűleg már nem fog úgy fájni. Maradhatsz nyugodtan fekve, a méhlepény mehet a fészekbe. Néha pisilni kell, hogy ki tudjon jönni, mert a tele húgyhólyag az útját állja. Most se menj sehova, ha van még papírvattád, mehet abba, ha nem, akkor a fészekbe, és odébb rakod a nedves anyagokat.

Fontos, hogy tilos rángatni a köldökzsinórt! Majd kijön magától a méhlepény. Ne sürgesd magad, ez lehet akár 0,5-1 óra is.

17. Köldökzsinór

A legegyszerűbb, ha nem csinálsz vele semmit, nyugodtan megvárhatod a szaksegítséget, majd ők elvágják. Nem ártasz vele sem magadnak, sem a babának.

Ha olyan helyzetben vagy, hogy tudod, hogy órákig nem jutsz segítséghez, akkor a méhlepény megszületése után várd meg, amíg valahol összeszűkül a köldökzsinór. Ez van, hogy 10 perc, van, hogy fél óra. A test megmutatja, hol kell majd elvágni a zsinórt, nagyjából a baba hasától 5-20 cm-re keresd. TILOS elkötözés nélkül elvágni, a baba elvérezhet.

Most kell a 2 db cipőfűző. A köldökzsinór beszűkülésénél két helyen kötözd le szorosan, és a két lekötözés között vágd el az ollóval a zsinórt.

babba
A BIZTONSÁGOS SZÜLÉS

18. Méhlepény megtartása

Tartsd meg, a szaksegítség meg fogja vizsgálni. Ki ne dobd a szemétbe, mert zűrös rendőrségi ügy lehetne belőle…

19. Szopizás

A babád rendben van, lélegzik, rózsaszín, és lehet, hogy adja a jeleket, hogy szopizni szeretne: szopogatja az öklét, nyújtogatja a nyelvét, forgatja a fejét, keresi a cicit. Tedd mellre, hadd próbálja meg a szopizást. Nem biztos, hogy rögtön menni fog, de hamar belejön. Arra figyelj, hogy az orra legyen szabadon, kapjon levegőt szopizás közben. Ujjaiddal foghatod úgy a melledet, hogy eltolod az orrocskája elől, de a mellbimbó maradjon stabilan a szájában.

20. Keresi a tekintetedet

Lehet, hogy váratlanul fog érni, de az újszülött nem alszik el rögtön. Éber, és keresni fogja a tekintetedet. EL NE SZALASZD EZT A PILLANATOT! Nézzetek mélyen egymás szemébe! Én lassan 20 éve szültem, de még most is látom magam előtt azokat a szemeket, és párásodik a tekintetem…

babba
A BIZTONSÁGOS SZÜLÉS

21. A mentők

Ha esetleg közben megérkezett a mentő, próbáld meg elérni, hogy ezt az egymásba olvadást még átélhesd a babáddal, ne rohanjanak el veletek egyből a kórházba, pláne ne külön vigyenek titeket, maradhasson nálad a babád!

GRATULÁLOK NEKED, VILÁGRA HOZTAD A GYERMEKEDET! ☺

Ugye, hogy megvalósítható minden?

Mindezeket nem azért írtam le, hogy szaksegítség nélkül otthon szülj! TÉNYLEG NEM!!! És nem csak azért írom ezt le, hogy védjem a fenekem a perektől, hanem mert tényleg így gondolom!

Ez egy női tudás átadása, hogy hogyan segíts magadon, ha egyedül maradnál a szüléseddel. Célja az ismeretek átadása, és legfőbb célja, hogy a tudásod által biztonságban érezd magad. Mert, ha biztonságban érzed magad bármilyen körülmény is rakódna köréd, akkor meg tudod szülni a gyermekedet!

Ez olyan, mint amikor sulis koromban minden évben volt legalább egy tűzriadó. És akkor begyakoroltuk, hogy hogyan hagyunk a teremben minden holmit, hogyan megyünk le nyugodt, rendezett sorokban az udvarra, a tanár irányításával. Nem azért gyakoroltuk be, hogy utána ezen rettegjünk egész évben, sőt szerintem legtöbbünknek soha életében nem kellett ezt élesben is megtapasztalnia.

Vagy amikor valaki jogsit szerez, ott is van elsősegélytanfolyam. Azt sem azért tanulja meg az ember, mert utána minden nap életeket fog menteni, hanem hozzátartozik a biztonságunkhoz, mindenkiéhez, ha tudjuk, mit kell tenni, ha baj van. A szülés ráadásul nem is baj, sőt, nagyon is jó dolog! ☺

Ez az elsősegély-ajánlás azért készült, hogy soha ne legyen rá szükség. A szülések legnagyobb százaléka minden komplikáció nélkül lezajlik. Amiket a tv-ben sugallnak, és az a sok ijesztgetés, hogy mi minden történhet, ezek nagy része egyszerű félretájékoztatás.

A lényeg, hogy nyugodt tudjál maradni, és biztonságban érezd magad.

babba
A BIZTONSÁGOS SZÜLÉS

Elsősegélycsomag tartalma:

- egy külön papíron leírva:
  - 104
  - neved
  - telefonszámod
  - címed, kapucsengő
  - TAJ-számod
  - stb.
- hősugárzó
- (önfelfújó matrac)
- 1-2 csomag papírvatta
- 2 db fehér, pamut cipőfűző
- kifőzhető fém olló
- szőlőcukor, kockacukor, csoki, keksz, müzliszelet, aszaltgyümölcs, pogácsa, nasi, …
- 1-2 nagy üveg víz
- 2 db kendő, törölköző v textilpelenka
- nylonszatyor vagy buborékfólia

babba
A BIZTONSÁGOS SZÜLÉS

Teendők vázlatpontokban (nyomtasd ki előre):

1. Mentő hívása: 104
2. Segítők bejövetelének megoldása
3. Meleg legyen és huzatmentesség
4. Fészek
5. Víz, ennivaló
6. Papírvatta, kifőzött cipőfűző, olló
7. Vetkőzés, nadrág, bugyi le! ☺
8. Helyezkedj el kényelmesen!
9. Kendő, törölköző előmelegítése
10. Egyél, igyál
11. Nyögj, lélegezz
12. Összehúzódások
13. Baba megtörlése, melegen tartása
14. Lélegzik?
15. Egyél, igyál
16. Méhlepény
17. Köldökzsinór
18. Méhlepény megtartása
19. Szopizás
20. Keresi a tekintetedet
21. A mentők

babba
BIZTONSÁGOS SZÜLÉS

felhasznált irodalom:

Kormányhivatal: Amit a mentőhívásról mindenkinek tudni érdemes!

URL:
http://www.kormanyhivatal.hu/download/3/ce/e2000/Amit%20a%20ment%C5%91h%C3%ADv%C3%A1sr%C3%B3l%20mindenkinek%20tudni%20%C3%A9rdemes.pdf

Utolsó letöltés: 2020.07.08.

fotók:

pixabay.com

pexels.com

babba
A BIZTONSÁGOS SZÜLÉS