

Я мама в Польше



Jestem
mama
w Polsce

Я мама в Польше

Повестка для мигранток, ожидающих
ребенка в Польше

Я мама в Польше. Повестка для мигранток, ожидающих ребенка в Польше.

Редакция: Агнешка Косович, Марта Пегат-Качмарчик (Фонд Польский Миграционный Форум)

Консультация: Иоанна Петрущевич (Фонд Рожать по-Человечески)

Изабелин, 2014



Польский Миграционный Форум
www.forummigracyjne.org
info@forummigracyjne.org



Фонд Рожать по-Человечески
www.rodzicpoludzku.pl



Проект «Я мама в Польше» финансируется из средств Европейского Фонда Интеграции Граждан Третьих Стран и государственного бюджета, издание 2013.

Поздравляем!

Вы мама и носите под сердцем ребенка.

Для каждой мамы рождение ребенка это большое событие, а пройти через всю беременность и роды в другой стране — это еще и дополнительные эмоции.

Эта брошюра предназначена для мам, которые приехали в Польшу из других стран, а теперь ожидают рождения своего ребенка. Мы хотим, чтобы это время стало для вас более комфортным, чтобы вы почувствовали себя уверено и знали чего ожидать от польской системы здравоохранения.

Представляем в этой брошюре основную информацию на тему беременности и родов, развития ребенка и самочувствия мамы во время беременности – но описываем также, как организована система заботы о беременной женщине и новорожденном ребенке в Польше.

Мы затронули также тему законов, касающихся прав беременных женщин во время беременности и в послеродовой период. Вы прочтаете здесь также о том, что находясь в чужой стране, мама, ожидающая ребенка, может испытывать дополнительные эмоции. Мы подсказываем, как с ними справляться.

Время беременности и родов — особенное для любой женщины в каждой культуре. Однако в зависимости от страны к нему относятся по-разному. Мы об этом упомянули – не для того, чтобы мамы-мигрантки становились такими как польки – но для того, чтобы они просто знали, как в Польше относятся к этим темам.

Мы от всей души желаем вам здоровья и радости полученной от беременности и новорожденного ребенка.

**Фонд Польский Миграционный Форум
Фонд Рожать по-Человечески**

Gratulujemy!

Jesteś mamą i nosisz pod sercem dziecko.

Dla każdej mamy narodziny dziecka to wielkie wydarzenie – a przeżywanie ciąży i porodu w innym kraju przysparza jeszcze dodatkowych emocji.

Ta broszura jest przeznaczona dla mam, które przyjechały do Polski z innych krajów, a teraz oczekują narodzin swojego dziecka. Chcemy sprawić, że ten czas będzie dla Was bardziej komfortowy, że poczujecie się pewniej i będziecie wiedziały, czego oczekiwać od polskiego systemu ochrony zdrowia. Przedstawiamy w tej broszurce podstawowe informacje na temat ciąży i porodu, rozwoju dziecka i samopoczucia mamy w czasie ciąży – ale przekazujemy też informacje o tym, jak zorganizowany jest system opieki nad kobietą w ciąży oraz nad niemowlęciem w Polsce.

Piszemy o tym, jakie są przepisy dotyczące praw kobiet w ciąży i w czasie połogu, badań i szczepień dziecka. Piszemy też o tym, że będąc w obcym kraju mama spodziewająca się dziecka może przeżywać dodatkowe emocje. Podpowiadamy, jak sobie z nimi radzić.

Czas ciąży i porodu jest szczególny dla kobiety w każdej kulturze. W każdym kraju jest jednak traktowany trochę inaczej. Wspominamy również o tym – nie po to, aby migrantki - mamy upodobniły się do Polek – po prostu, aby wiedziały, jak w Polsce myśli się na te tematy.

Życzymy Wam serdecznie zdrowia i radości z ciąży i nowo narodzonego dziecka.

**Fundacja Polskie Forum Migracyjne
Fundacja Rodzić po Ludzku**

Содержание:

Часть I: Беременность	7
Как развивается ребенок, как меняется мама	7
Заботьтесь о себе! Диета, движение, отдых	9
Эмоции во время беременности	10
Контакт с ребенком во время беременности	10
Делайте упражнения, дышите, расслабляйтесь!	10
Медицинская консультация во время беременности	11
Школа будущих мам – что это такое?	11
Что может вас беспокоить?	12
Календарь контрольных осмотров во время беременности	12
Часть II: Подготовка к родам	15
Выбор акушерки, врача, роддома	15
Выбор места родов	16
План родов	16
Сумка в роддом	17
Часть III: Роды	21
Роды в Польше	21
Откуда знать, что это уже?	21
Роды – что будет происходить	22
Способы утомления родовой боли	23
Акушерское вмешательство	23
Стандарты Перинатальной Помощи в Польше	24

Часть IV: После родов	27
Первый осмотр и анализы ребенка	27
После родов – 6 важных недель	27
Самочувствие после родов	28
Для папы	28
Psychical activity after the birth	28
Радости и горести грудного вскармливания	29
Выписка из больницы - роддома	31
Часть V: Первые дни и недели с ребенком	33
Позвоните в поликлинику!	33
Новый ритм функционирования семьи	33
Во что одеть, что купить?	34
Уход за малышом: смена подгузников, купание, прогулки	35
Когда возникнут проблемы	36
Vaccinations	38
Как успокоить плачущего ребенка?	38
Что еще стоит знать?	39
Часть VI: Ваши права: во время беременности и после родов	43
Бесплатная медпомощь во время беременности	43
Легализация пребывания — о чем вы должны позаботиться?	44
Польское трудовое законодательство для беременных женщин	44
Отпуска после рождения ребенка	45
Права беременных женщин на работе	46
Социальная помощь после рождения ребенка	46
Другая важная правовая информация	47
Часть VII: Словарь	50



Честь I: Беременность

Как развивается ребенок, как меняется мама.

Забойтесь о себе! Диета, движение, отдых.

Эмоции во время беременности.

Контакт с ребенком во время беременности.

Делайте упражнения, дышите, расслабляйтесь!

Медицинская консультация во время беременности

Школа будущих мам – что это такое?

Что может вас беспокоить?

Стоит знать до родов

Календарь контрольных осмотров во время беременности

Раз вы уже читаете эту брошюру, вы, наверное, знаете, что вы беременны. Если же она оказалась у вас случайно, то стоит знать, что в Польше тесты на беременность доступны без рецепта в аптеках, магазинах санитарии и гигиены, супермаркетах. Они не дают 100%-ой уверенности, что женщина беременна – результат теста надо проверить у врача или сделать дополнительные лабораторные исследования. Не стоит делать тест на беременность раньше, чем один день после задержки. Сигналы, которые говорят о беременности, это задержка менструального цикла, положительный результат теста и чувство опухшей и напряженной груди.

Как развивается ребенок, как меняется мама

Распознавание беременности на ранних сроках дает возможность наблюдения за развитием ребенка и установления с ним контакта с самого начала – а также заботы о здоровье своем и ребенка.

	Развитие ребенка	Ваше самочувствие во время беременности. Типичные симптомы, которые могут появиться.
1	Оплодотворение происходит, когда сперматозоид попадает в яйцеклетку. Зародыш имплантируется в матке, где и проведет весь период беременности. Он быстро растет – клетки разделяются и образуются зачатки органов. В конце 4 недели ребенок имеет уже длину около полсантиметра.	<ul style="list-style-type: none">• могут появиться тошнота и рвоты, особенно утром• можете испытывать перепады настроения• ваша грудь увеличится и станет более чувствительной <p>Все это результат быстрых гормональных перемен в вашем организме.</p>

2

Уже на втором месяце жизни формулируется лицо ребенка и его сердце, образуются зачатки легких, ладоней, ног, половых желез. В конце второго месяца ребенок имеет длину 3,5 см. В это время формируются линзы глаз, веки и мочки ушей.

3

В конце третьего месяца беременности сформированы зачатки всех органов малыша - начинается период их совершенствования и роста. Ребенок начинает быть похожим на взрослого человека, но отличается от него другими пропорциями тела — половину его длины составляет голова. На пальчиках появляются ногти. Формируются почки и мозг. Хотя будущая мама этого еще не чувствует, ребенок начинает размахивать ножками и ручками. Ощущает также настроения и эмоции матери. Рост вашего ребенка составляет уже 7 см

4

В конце 4 месяца ребенок достигает 20 см и весит почти 200 грамм. Развиваются кости и половые органы, а также отпечатки пальцев, появляются волоски на голове, ресницы и брови. Движения ребенка становятся ощутимыми для матери. Ребенок начинает видеть и слышать, между прочим, слышит сердцебиение матери. Пуповина становится все толще, чтобы обеспечить ребенка едой.

5

На этом сроке, как правило, можно уже определить пол ребенка во время ультразвукового исследования. Ребенок все время растет — он достигает уже около 30 сантиметров и весит полкило. Он уже лучше слышит (например, когда родители с ним разговаривают), он также ощущает разницу температур.

6

Развиваются кости и нервная система ребенка, а также внутренние органы. Он впервые открывает глаза, которые до сих пор все еще были закрыты. Ребенок может плакать и сосать большой палец. Малыш сейчас весит около 700 граммов, а его длина составляет около 35 см

7

Ребенок начинает помнить свои ощущения - может, после рождения реагировать на звуки, которые он услышал еще в животе у мамы. Округляется лицо и тело ребенка. Часто шевелится и пинается. Малыш весит более килограмма и его длина это около 40 см.

8

В конце восьмого месяца беременности ребенок достигает около 45 см и весит 2,5 кг. Перестает толкаться, поскольку ему уже не хватает для этого места, как правило, он занимает положение, из которого потом появится на свет, т.е. — головное предлежание.

9

Ребенок подготавливается к рождению - развиваются в основном дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

- вы можете быстрее ощущать усталость
- вы можете быть более сонливой в течение дня
- ваши мочеиспускания учащаются
- вам все еще могут докучать тошнота и рвоты
- появятся кулинарные пристрастия, можете также ощущать, что вас тянет на странные вкусы (часто кислые)

- могут появиться запоры
- учащенное мочеиспускание
- начнете набирать вес (1-2 кг)
- может появиться повышенная температура
- будете испытывать гиперчувствительность к запахам (некоторые будут вам очень мешать)
- могут появиться головокружение и боли

С 4 по 6 месяц беременности большинство женщин чувствует себя хорошо, а даже лучше чем до беременности: они процветают и чувствуют себя полными энергии.

- ваш «животик» станет заметнее
- начинаете чувствовать движения ребенка
- изменится работа вашей сердечно-сосудистой системы: сердце будет качать больше крови, ускорится ваш пульс.
- вас может мучить изжога, вызванная сдавливанием органов пищеварения увеличенной маткой
- могут появиться варикозные вены на ногах, вызванные давлением увеличивающейся матки на вены
- может появиться рябь в глазах
- при резком изменении положения тела у вас может закружиться голова

- вы можете чувствовать легкую боль в животе из-за растяжения связок, поддерживающих матку
- вы дышите глубже и чаще
- вы можете испытывать трудности с концентрацией внимания
- иногда появляются носовые кровотечения
- могут образоваться пятна на коже или темнеть родинки

- вас могут беспокоить судороги икр, покалывания в конечностях
- вы можете снова ощущать перепады настроения
- иногда появляются на коже живота и бедер заметные растяжки (можно смягчить этот процесс, используя увлажняющие кремы или масла для тела)
- вы можете также ощущать боли в суставах, вызванные большей нагрузкой на позвоночник

- вы все еще можете испытывать икроножные судороги, покалывания в руках и ногах
- вы будете чувствовать себя все более усталой и отяжелевшей
- вас может мучить бессонница
- можете ощущать вздутия
- возможны проблемы в полости рта (кариес и болезненность десен)
- при слишком долгом задействовании ног без перерыва, появляется отек лодыжек (для того, чтобы уменьшить дискомфорт надо обязательно отдохнуть в течение дня и позаботиться об удобной обуви)

- из груди может выделяться молозиво
- вам будет сложнее выполнять все действия
- матка начнет давить на легкие, из-за чего может затрудниться дыхание;
- появится «затвердение живота» т. н. схватки Брекстона-Хикса

- дно матки медленно опускается, благодаря чему вам легче дышать, но вы чаще чувствуете потребность мочеиспускания
- вы можете чувствовать тревогу, связанную с родами.

Займитесь собой!

Ваша диета

Беременность – это период, в котором Мама кормит и себя, и своего ребенка, поэтому она нуждается в питании, которое поможет ребенку правильно развиваться, а женщине – радоваться здоровьем во время беременности. Суточная норма потребления калорий увеличивается примерно на 300 ккал. Оптимально, беременная женщина должна набрать около 12 кг. Больше, если до беременности у нее был недостаточный вес, а меньше, если был избыточный вес.

Ешьте:

- много фруктов и овощей
- йогурты и молочные продукты
- растительные жиры вместо животных
- больше птицы и морской рыбы (селедка, макрель, лосось), худую ветчину
- бобовые
- темный хлеб (а поменьше белого), продукты из цельного зерна, напр. крупную кашу или рис
- негазированную воду, слабый чай и фруктовые соки (без добавления сахара), выпивайте 1,5-2 литра в день

Настоятельно рекомендовано избегать:

- алкоголь
- крепкий чай и кофе, а также кока-колу или другие напитки с большим содержанием кофеина. Кофеин плохо влияет на развитие плода, а также ослабляет ваш организм во время беременности
- пребывания в помещениях, где много сигаретного дыма
- переизбытка
- тяжелой пищи, жирных и пикантных блюд
- диет для похудения

Стоит ограничить:

- белый хлеб
- красное мясо
- сладости
- газированные и сладкие напитки
- соль и сахар

Важно:

До беременности и во время первого триместра вы должны принимать фолиевую кислоту. В аптеках можно купить его в таблетках (1 таблетка 0,4 мг ежедневно). Снижает он риск рождения ребенка с пороком нервной системы. Натуральными источниками фолиевой кислоты являются апельсины, салат, брокколи, капуста и брюссельская капуста.

Будущим мамам и детям очень нужен кальций. Источником кальция являются: зеленые овощи, такие как брокколи, зеленый горох, капуста, петрушка и бобовые. Богаты кальцием также и молочные продукты. Дневным рационом кальция может быть 10 шт. сушеного инжира или 100 грамм рыбы: макрели или лосося.

Будущая мама должна есть чаще, но небольшие порции – это помогает справляться во время беременности с чувством изжоги в пищеводе.

Очень важно!

Не пейте алкоголь во время беременности. В разных странах существуют разные мнения и убеждения на этот счет. Также в Польше многие считают, что бокал вина не повредит ребенку, находящемуся в животе мамы – но это не так. Беременная женщина, которая пьет алкоголь, дает его своему ребенку. Алкоголь препятствует развитию мозга ребенка и может вызвать очень серьезные заболевания.

Важно: Во время беременности не принимайте никакие лекарства, витамины или травы, не посоветовавшись сначала с врачом, ведущим вашу беременность, или акушеркой. Это относится также к лекарствам, которые вы принимали до сих пор долгие годы. Даже аспирин может повредить вашему ребенку. Осторожно и с витаминными препаратами! Избыток витаминов, особенно витамина А, может спровоцировать пороки развития плода.

Движение

Во время беременности нужно заботиться о своем физическом состоянии. Упражнения поддерживают работу системы кровообращения и органов дыхания, помогают удерживать правильный вес и оказывают благотворное влияние на кровяное давление и настроение. Однако лучше избегать тяжелой физической нагрузки и не заниматься интенсивно спортом, особенно если вы раньше этого не делали. Самыми лучшими для будущей мамы активностями являются прогулки на свежем воздухе, плавание, а также йога.

Ваши эмоции во время беременности

Будучи беременной, вы можете испытывать перепады настроения, неожиданный прилив сильных эмоций как положительных, так и отрицательных, можете испытывать повышенную раздражительность, вам сложнее сосредоточиться на текущих задачах.



Главное, чтобы вы помнили, что ваше самочувствие влияет на самочувствие ребенка.

Когда вы спокойны, счастливы, довольны, в вашем организме выделяются гормоны счастья: серотонин и эндорфины. Это вещества, которые стабилизируют ваше дыхание и сердечный ритм, вызывают чувство удовольствия и хорошего настроения, а также уменьшают болевые ощущения. Когда вы нервничаете, злитесь или находитесь под влиянием стресса, в организме начинают вырабатываться кортизол и адреналин, которые с одной стороны призваны мобилизовать организм бороться или бежать, но с другой, они значительно ослабляют организм, если стресс длится слишком долго. Все гормоны проходят через плаценту к вашему ребенку и влияют на его функционирование и развитие.

Поэтому, если вы счастливы, серотонин делает счастливым и вашего ребенка, а дополнительно он становится более сильным, стойким к инфекциям, поскольку эти гормоны увеличивают иммуннозащитные способности организма.

К сожалению, это также работает в другую сторону: когда вы нервничаете, кортизол и адреналин воздействуют на ребенка. Не только вызывают беспокойство и тревогу, но и понижают его иммунитет.

Каждый день заботьтесь о своем хорошем настроении: делайте то, что доставляет положительные импульсы, встречайтесь с людьми, которые вам нравятся и которые приводят вас в хорошее настроение, слушайте музыку, которая вызывает положительные эмоции, читайте любимые книги, делайте приятное – маленькие радости, избегайте стрессовых ситуаций и недоброжелательных людей

Контакт с ребенком в период беременности

Исследования показали, что период жизни в матке, это не только период развития и совершенствования тела ребенка, его внутренних систем организма и органов, но также время развития ощущений и умственных способностей.

Родители могут стимулировать этот процесс развития разными способами, напр.:

- когда учат реагировать на звуки, распознавать песни, сказки, рассказы, стихи;
- когда учат распознавать часто повторяемые слова (ребенок в состоянии распознать ок. 26);
- играя с ребенком в покачивание или прикасаясь (массаж кончиками пальцев, ладонь папы на животе и т. д.);
- играя применять то прохладный, то теплый душ;
- играя со светом.

Какие реакции можно заметить:

- движение тела (убегают, делают вид, что их "нет дома", толкают, отталкиваются от стенок матки, машут ручками);
- изменение сердечного ритма, даже на 50 ударов в минуту.

Исследователи обнаружили, что детей, которых развлекали в утробе матери, лучше будут понимать их матери, они также потом лучше и быстрее развиваются, у них есть лучшая координация и меньше проблем с сосанием груди.

Делайте упражнения, дышите, расслабляйтесь!

Даже если вы потратите каждый день всего несколько минут на упражнения, вы достигнете намеченной цели. Ваше тело будет хорошо подготовлено к родам и вы получите гармонию и равновесие. Делайте дыхательные упражнения в вертикальном положении и сидя (скрестив ноги по-турецки), вращайте бедрами, делайте наклоны - много упражнений для беременных женщин можно найти в Интернете. Гуляйте, дышите свежим воздухом, отведите время для себя, чтобы расслабиться и отдохнуть.

Медицинская консультация во время беременности

Беременность и роды – это с одной стороны совсем натуральное состояние в жизни женщины, но одновременно оно и особенные! Стоит наблюдать с самого начала все ли правильно развивается. Идите к акушерке или врачу, если вы подозреваете, что вы беременны – лучше всего до наступления 10 недели. Медицинская консультация во время беременности очень важна – как для здоровья малыша, так и для матери. Благодаря этому, многие проблемы со здоровьем ребенка можно обнаружить в период беременности и лечить еще до родов. Также ваше состояние здоровья очень важно – от него зависит развитие ребенка в вашей матке и ваше самочувствие.

Уже несколько лет в Польше действуют Стандарты Перинатальной Помощи. Это Распоряжение Министра Здравоохранения от 20 сентября 2012 года, в котором изложены процедуры ухода за женщиной и ребенком во время физиологической беременности, физиологических родов, в послеродовой период и ухода за новорожденным (Законодательный вестник - Dz.U 2012 № 0 поз. 1100). Эти законы вступили в силу 4 октября 2012 года. Они в очень ясной форме определяют, как должна выглядеть забота о здоровой беременной женщине, во время физиологических родов и в послеродовой период. Во время первой контрольной явки акушерка или врач будут спрашивать об общем состоянии вашего здоровья и подсчитают примерную дату рождения ребенка. Ваш врач или акушерка проведет общий медицинский осмотр (померят температуру, давление, пульс, массу тела) и основное гинекологическое обследование. Даст направление на анализ крови и мочи. Подробный перечень анализов, которые придется сдать, приведены в следующем разделе. Специалист, ведущий беременность, должен поговорить с вами на тему диеты и образа жизни в этот особенный период. Он должен также порекомендовать вам посетить занятия в школе для будущих мам.

Даже если беременность развивается правильно, вы должны регулярно обследоваться. Как правило, первые семь месяцев женщины должны посещать специалиста, ведущего беременность (врача или акушерку) один раз в месяц. Во время каждого визита осуществляется обследование вашего здоровья, а когда ребенок уже достаточно большой, проводится и наружное акушерское исследование (для определения, в котором месте находится малыш), и внутреннее обследование (чтобы проверить, что происходит с шейкой матки). Когда ребенок подрастет, во время осмотра вы сможете послушать его сердцебиение при помощи аппарата КТГ. На восьмом и девятом месяцах посещения врача обычно проходят каждые две недели. Все анализы и осмотры покрыты медицинской страховкой.

В Польше беременные женщины делают анализы в женских консультациях при поликлиниках и больницах. Врачами в этих поликлиниках являются как женщины, так и мужчины. В нашей стране женщины могут сами выбирать врача, ведущего их беременность, будь то женщина или мужчина. Если, по каким-то причинам - культурным, религиозным или другим, вы хотели бы, чтобы это была женщина, попросите об этом в момент записи.

Школа будущих мам – что это такое?



В больницах, медицинских центрах, неправительственных организациях (например в Фонде Рожать по-Человечески) организуются для всех ожидающих ребенка школы для беременных. Смысл занятий в том, чтобы подготовить будущих родителей к родам и уходу за ребенком. Как правило, в занятиях принимают участие двое родителей, но женщины могут также прийти на занятия с другими близкими женщинами. Школа для беременных помогает женщине поверить в свои силы, чтобы обуздать страхи, связанные с родами, укрепить связь с ребенком. Сопровождающему лицу она позволяет понять поведение и потребности будущей мамы и узнать, как можно помочь ей пройти через процесс родов.

За время посещения школы будущих мам, участники узнают, как развивается ребенок в утробе матери, делают упражнения, подготавливая тело к родам, узнают дыхательные техники, учатся, какие существуют способы облегчения боли и позы, применяемые при родах. Иногда участники могут посетить родильный зал в больнице, в которой они хотят, чтобы их ребенок появился на свет. Женщины, которые хотят рожать не в больнице (а например, на дому или в роддоме), в школе для беременных узнают, как подготовиться к этому. Большинство таких школ ведет занятия по уходу за новорожденными и дает советы по вопросам грудного вскармливания, в течение которых вы можете поговорить с акушеркой, врачом и психологом.

Часто участие на подготавливающих занятиях в таких школах платное. Вы можете также найти бесплатные занятия (условием участия в бесплатных занятиях является прописка, работа или учеба в данном городе). Если вы хотите поучаствовать в занятиях школы для будущих мам – обратитесь за советом к акушерке или врачу, либо спросите в медицинском центре.

Что может беспокоить во время беременности?

Обратитесь немедленно к врачу, если:

- у вас нечеткое или тусклое видение, а также другие искажения зрения;
- вы заметили внезапное, значительное увеличение веса;
- вы теряли сознание, падали в обморок;
- чувствуете сильную боль в области поясницы;
- вы заметили кровотечение из половых путей, ануса или сосков;
- вы ощущаете сильную или неутолимую боль внизу живота;
- вас мучают постоянные рвоты, которые не дают вам нормально кушать, выступают не только по утрам, но и в течение всего времени;
- вы обнаружили неправильные выделения из влагалища, зуд;
- вас мучает бессонница;
- вы ощущаете сильные схватки матки;
- вы чувствуете сильные или слишком слабые движения ребенка (с 30 недели беременности их должно быть ок. 10 движений в течение часа за исключением фазы сна у ребенка, которая длится 15-45 мин.);
- у вас озноб, температура;
- вы чувствуете зуд кожи;
- вы упали или подвергались другим травмам;
- у вас сильно или часто болит голова;
- вас беспокоит повышенное чувство страха;
- вы заметили отек лица и конечности, которые не уступают после отдыха ночью;
- вы испытываете постоянную и значительную отечность ног;

В случае также и других симптомов, которые вас беспокоят или мешают в повседневной жизни, обратитесь к врачу, не ждите до следующей назначенной явки, позвоните сразу, как только один из этих признаков появится у вас.



Немедленно езжайте в больницу, если:

- из половых путей обнаружили изобильное кровотечение;
- не чувствуете движений ребенка больше 4 часов.

Календарь контрольных осмотров, профилактических мер и диагностических исследований при физиологической беременности в соответствии со стандартами перинатального ухода.

Список рекомендуемых профилактических мер, диагностических исследований и медицинских консультаций, проводимых в случае физиологической беременности, определен в Распоряжении Министра Здравоохранения от 20 сентября 2012 г. относительно стандартов медицинских мер при предоставлении медицинских услуг в области перинатального ухода за женщиной во время физиологической беременности, физиологических родов, послеродового периода и ухода за новорожденными (так называемые Стандарты Перинатальной Помощи) (Законодательный вестник - Dz.U поз. 1100).

Ниже приведено вкратце, как, согласно этому документу, должен выглядеть уход во время беременности.

до 10 недели беременности:

Посещение врача или акушерки - в ходе визита, кроме стандартного интервью и гинекологического обследования, вы должны быть проинформированы о возможности проведения исследований на выявление генетических наследственных дефектов. Если вы ведете беременность у акушерки, вы должны также посетить гинеколога.

Вы должны получить направление на следующие исследования:

Исследование крови на группу и на резус-фактор, Иммунные антитела, Морфологическое исследование крови, Общий анализ мочи, Исследование на чистоту влагалища, Биохимический анализ на содержание глюкозы в крови натощак, Анализ крови на сифилис – VDRL, Анализ на ВИЧ и ВГС, TORCH – исследование крови на краснуху, токсоплазмоз (IgG, IgM), Консультация у стоматолога.

11-14 неделя беременности

Контрольная явка у врача или акушерки.

Вы должны получить направление на следующие исследования:

Ультразвуковое исследование, Общий анализ мочи, Цитология, если ранее до этого в период беременности ее не делали.

15-20 неделя беременности:

Контрольная явка у врача или акушерки.

Вы должны получить направление на следующие исследования:

Морфологическое исследование крови, Общий анализ мочи, Исследование на чистоту влагалища, Цитология, если ранее до этого, в период беременности, ее не делали.

21-26 неделя беременности:

Контрольная явка у врача или акушерки — ведущий беременность специалист должен направить вас к акушеру первичной медицинской помощи (семейному врачу), а также в школу будущих мам.

Вас должны направить на следующие исследования:

Биохимический анализ на содержание глюкозы в крови после перорального введения 75г глюкозы (на 24-28 недели беременности) - двукратное, обозначение концентрации глюкозы: до введения глюкозы (натощак) и спустя 2 часа после приема глюкозы, Ультразвуковое исследование, Общий анализ мочи, Антитела к резус-фактору Anti-Rh, для женщин с Rh (-), У женщин с отрицательным результатом в первом триместре - анализ на токсоплазмоз, Цитология, если ранее до этого, в период беременности, ее не делали.

27-32 неделя беременности:

Контрольная явка у врача или акушерки.

Вы должны получить направление на следующие исследования:

Морфологическое исследование крови, Общий анализ мочи, Иммунные антитела, Ультразвуковое исследование, Если показано - введение анти D –глобулина (28-30 неделя беременности), Цитология, если ранее до этого, в период беременности, ее не делали.

33-37 неделя беременности:

Контрольная явка у врача или акушерки; если вы ведете беременность у акушерки, вы должны дополнительно проконсультироваться с гинекологом.

Вы должны получить направление на следующие исследования:

Морфологическое исследование крови, Общий анализ мочи, Исследование на чистоту влагалища, Анализ на HBs антиген, Анализ на ВИЧ, Посев из преддверия влагалища и вокруг ануса на бета-гемолитический стрептококк группы В, У женщин с повышенным риском населения или индивидуальным риском инфекции: VDRL, ВГС, Цитология, если ранее до этого, в период беременности, ее не делали.

38-39 неделя беременности:

Контрольная явка у врача или акушерки; если вы ведете беременность у акушерки, вы должны дополнительно проконсультироваться с гинекологом.

Вы должны получить направление на следующие исследования:

Общий анализ крови, Морфологическое исследование крови.

После 40 недель беременности вы должны посещать врача или акушерку каждые 2-3 дня и проходить исследования КТГ и УЗИ (один раз)

Когда пройдет 41 неделя беременности, вас направят в роддом.



Часть II:

Подготовка к родам

Выбор акушерки, врача, роддома.

Роды в роддоме и роды на дому

План родов

Сумка в роддом

Выбор акушерки или врача

В Польше беременность обычно ведет врач гинеколог-акушер, хотя все чаще самостоятельно ее ведет акушерка. В больнице физиологические роды принимает акушерка. Это она будет за вами наблюдать большую часть времени. В конце родов в родильный зал может зайти врач гинеколог-акушер. Врач неонатолог придет в течение 12 часов, после рождения ребенка и проведет точный осмотр новорожденного. Обычно врача, который вел беременность, нет при родах.

В уходе за беременными женщинами не действует принцип районирования - это обозначает, что женщины не обязаны пользоваться услугами врача в ближайшей по месту жительства клинике.

Вы можете поменять гинеколога, если вы недовольны его услугами.

Сроки

Если вопрос пола вашего врача для вас существенный, скажите об этом, договариваясь о визите. В Польше на посещение врача или специализированные исследования иногда приходится ждать. Лучше сразу договоритесь на визит к врачу, который отвечает вашим требованиям, чтобы не отказываться от посещения в последний момент.

Большинство гинекологов в Польше — это мужчины. Если в данной клинике все врачи это как раз мужчины, поищите другую, в которой работает и принимает женщина (в этом вам может помочь медицинский центр или центр социальной помощи). Может однако случиться так, что найти гинеколога-женщину, в некоторых регионах Польши будет сложно.

Узнайте, как долго придется ждать УЗИ в клинике, в которой наблюдаетесь. Иногда, в поликлиниках, где большие очереди, стоит уже в начале беременности договориться на все исследования УЗИ – чтобы можно было провести их в надлежащее время.

Выбор места родов

В Польше возможны роды в роддоме или на дому. Большинство женщин рожают в роддомах. Выбор в сторону роддома необходим, если таковы медицинские показания – напр. беременность под угрозой. Роды на дому не покрыты страховкой, это обозначает, что вам придется оплатить услуги акушерки.

Выбор больницы - роддома.

Женщина, которая готовится к родам, может выбрать больницу, в которой хочет рожать. Больницы отличаются друг от друга - по-разному организовано родильное отделение, разным может быть разделение обязанностей между акушерками и врачами, разное количество залов и их оборудование. Для иностранной пациентки важно – знают ли врачи и акушерки иностранные языки – стоит это узнать до родов.

Важны также т.н. степени референциальности, то есть степени специализации данного отделения – в больницах 1 степени рожают женщины, чья беременность не под угрозой (без никаких осложнений), в сроки родов; больницы 2 степени должны быть приспособлены обеспечить заботой женщин, чья беременность под угрозой, а также обеспечить интенсивный уход за недоношенными детьми и новорожденными, 3 степень предусмотрена для женщин, чья беременность под высокой угрозой и созданы все условия для ухода за детьми, которые родились до 31 недели беременности, с генетическими пороками и т.д.

Если беременность протекает правильно и нет противопоказаний к естественным родам своими силами, лучше не выбирать клинических больниц. Клинические больницы принимают на практику студентов. Обычно их главным предназначением является забота о женщинах, чья беременность под угрозой. В такой больнице во время осмотров и обследований пациенток, а также при родах, могут присутствовать студенты.

Если беременность протекает с осложнениями или беременность под угрозой – врач подскажет вам больницу, надлежащим образом подготовленную к оказанию помощи женщине и ребенку, рожденному при осложненной беременности.

В большинстве больниц-роддомов, заранее договорившись, вы можете прийти и посмотреть, как выглядит родильный зал и приемная, поговорить с врачом или акушеркой. Рекомендуем это сделать!

В больших городах бывают и сложные ситуации, когда в выбранном вами роддоме нет мест для рождающей. Тогда женщина может быть отправлена в другую больницу или даже в другой город! Такой неприятный опыт может случиться со всеми женщинами - не только иностранками, но и с польками.

Роды на дому

Все больше женщин в Польше решает рожать на дому. Такие роды имеют много преимуществ – они проходят в спокойной, интимной атмосфере, а мешающие процессу родов явления, сведены к минимуму. На таких родах должна присутствовать квалифицированная акушерка.

Если вы задумываетесь над родами на дому, стоит, чтобы вы знали, что:

- домашние роды в Польше законны – Распоряжением Министра Здравоохранения от 20 сентября 2012 г. (Стандарты Перинатальной Помощи) утверждается, что женщина имеет право выбирать место родов и это может иметь место у нее на дому;

- научные исследования подтвердили, что домашние роды так же безопасны, как и те в роддоме, под условием, что выполнены определенные меры: женщина здорова, роды принимает опытная акушерка, в случае необходимости обеспечен транспорт в больницу (нет необходимости заказывать скорую, которая стояла бы рядом с домом, достаточно будет личного автомобиля).

К сожалению, немного акушерок в Польше принимает роды в домашних условиях. Если вы решите рожать у себя дома, начните поиски акушерки уже в конце первого триместра беременности – вы должны хорошо узнать друг друга до родов! Список домашних акушерок можно найти в Фонде Рожать по-Человечески и на сайте www.dobrzeurodzeni.pl

План родов

План родов — это вид документа, в котором женщина записывает все свои ожидания, связанные с родами. В соответствии со Стандартами Перинатальной Помощи, план вы должны подготовить вместе с акушеркой или врачом, ведущим беременность.

План родов должен описывать ваши ожидания, касающиеся следующих вопросов:

- место и условия родов;
- присутствие сопровождающего лица;
- согласие или отсутствие согласия на выполнение различных медицинских процедур.
- нормы и ценности религиозные и культурные, о соблюдение которых во время родов вы озабочены

План родов определяет с точностью, как именно вы хотели бы, чтобы роды проходили (это относится ко всем периодам родов, а также, например того, хотите ли вы быть активными и иметь возможность двигаться, какие методы облегчения боли при родовых схватках будут наиболее подходящие для вас, заботитесь ли вы о защите промежности и т.д.). План родов является документом, в котором вы выражаете необходимость постоянного контакта с ребенком в течение первых двух часов после его рождения, если, конечно, состояние здоровья ребенка позволяет это.

В первый момент собрание всех ожиданий и составление из них плана может показаться сложным для вас - разговор с акушеркой или врачом поможет определить, что для вас важно. Рекомендуем воспользоваться Конструктором Плана Родов на сайте Фонда Рожать по-Человечески <http://www.rodzicipoludzku.pl/Plan-Porodu>.

С вашим Планом Родов должен ознакомиться медицинский персонал в момент принятия вас в отделение, когда начались роды. Помните, однако, что роды это такое событие, ход которого нельзя полностью предсказать и очень вероятно, что многое из вашего плана не будет исполнено. Если по медицинским показаниям, или в связи с организационными вопросами, оказанная вам помощь будет отличаться от записей в вашем плане родов, вас об этом подробно проинформируют.

Сумка в роддом

Сумку с необходимыми вещами приготовьте за несколько недель до запланированной даты родов. В Польше, женщина должна взять с собой в роддом в основном одежду, косметику и средства гигиены, а также все вещи для новорожденного.

Мама необходимо

Документы: польский документ, удостоверяющий личность (разрешение на проживание — т.н. Карта Побыту) или паспорт, обменная карта, результаты исследований/анализов, проведенных в период беременности, документ подтверждающий, что вы застрахованы.

Одежда: белье (лучше всего одноразовые трусы и бюстгальтеры для кормления), 2-3 длинные свободные футболки типа T-shirt, тапочки и шлепанцы для душа, халат, ночные сорочки с застежкой, теплые носки, одежда на выписку.

Косметика и средства гигиены: косметика, не душистое мыло, 2-3 полотенца, бумажные полотенца и одноразовые салфетки, гигиенические прокладки с высокой гигроскопичностью, прокладки для грудных желез.

Еда и напитки: вода не газированная, соки, чай, кофе без кофеина, что-нибудь вкусненькое (шоколадка, любимые печенье и т.п), фрукты (яблока, калифорнийские сливы) сырые или из компота.

Другие: таксофонная карточка или мобильник с зарядным устройством, немного денег, лекарства, которые вы постоянно принимаете, что-нибудь почитать, можно взять с собой фотоаппарат.

Ребенку необходимо

самый маленький размер одноразовых подгузников, фланелевые пеленки (4-6 шт.)

3 хлопковые майки, 2 тонкие хлопковые шапочки и одна потеплее, 3 комбинезона, майки или ползунки, расстегивающиеся и сверху и снизу), носки и перчатки,

крем защитный для младенцев – напр. алантан, пена для ванн, Октенисепт, полотенце, щетка-расческа (из мягкой щетины), плед или спальный мешок. Пригодятся также и ножницы для обрезания ногтей.

Если кто-то будет вас с ребенком забирать из больницы на машине, у него должно быть надлежащее автомобильное кресло для новорожденных!

Не в каждой больнице персонал говорит на иностранных языках. Возьмите это во внимание при выборе роддома. Вы можете воспользоваться также помощью неправительственных организаций. Например, Ассоциация Правовой Интервенции (www.interwencjaprawna.pl) помогает иностранцам в коммуникации с врачом - визит у врача может переводить добровольец-переводчик. Присутствие переводчика в течение всего процесса родов вряд ли будет возможным, но вы можете, например, договориться с ним заранее поговорить с врачом или акушеркой.

Если прошел назначенный срок родов

То, что настал назначенный врачом срок родов не означает, что ваш ребенок готов родиться. Не существует метода, с помощью которого можно со 100%-ой уверенностью определить день рождения ребенка. В зависимости от того, какой метод был использован, срок будет более или менее приблизительным. Наиболее точно определяет срок ультразвуковое исследование, которое сделали в первом триместре беременности: тогда точность составляет ± 7 дней.

Если УЗИ сделали между 14 и 20 неделями то точность составляет 10 дней, между 21-30 неделями – 14 дней, а если между 31-42 неделями — аж 21 день! Самым ошибочным методом является определение срока с учетом даты последней менструации.

Фармакологическая индукция родов в Польше случается со многими женщинами, хотя лишь небольшой процент на самом деле нуждается в ней по состоянию здоровья. Фармакологическая индукция, часто является началом так называемого «Каскада вмешательств», который состоит в том, что последствия одной интервенции устраняются при помощи другой. Это, в свою очередь, может привести к нарушению физиологического механизма родов и стать причиной многих проблем. Таким образом, до принятия решения о применении фармакологической индукции стоит рассмотреть вопрос об использовании естественных методов провоцирования родов.

Можете их применять если вы уже на 40 неделе беременности или после нее. Натуральные методы индукции могут сработать только тогда, когда ваше тело подготовлено, хотя известно, что не все они эффективны.

Применение не фармакологических мер индукции не грозит преждевременными родами. Если до срока родов еще далеко, они просто не сработают.

Что вы можете попробовать сделать:

Прогулка – движение бедрами и гравитация помогает ребенку расположиться в родовом канале. В общем, движения способствуют образованию схваток. Если любите – потанцуйте со своим партнером или одной. Музыка дополнительно вас расслабит.

Лестница (подъем и спуск). Имеет похожее воздействие как прогулка.

Шиаци – массаж точечный- акупрессура. Одна из точек находится на расстоянии четырех соединенных пальцев над внутренними лодыжками обеих ног. Массируйте обе точки одновременно 30-60 секунд, сделайте перерыв 1-2 минуты.

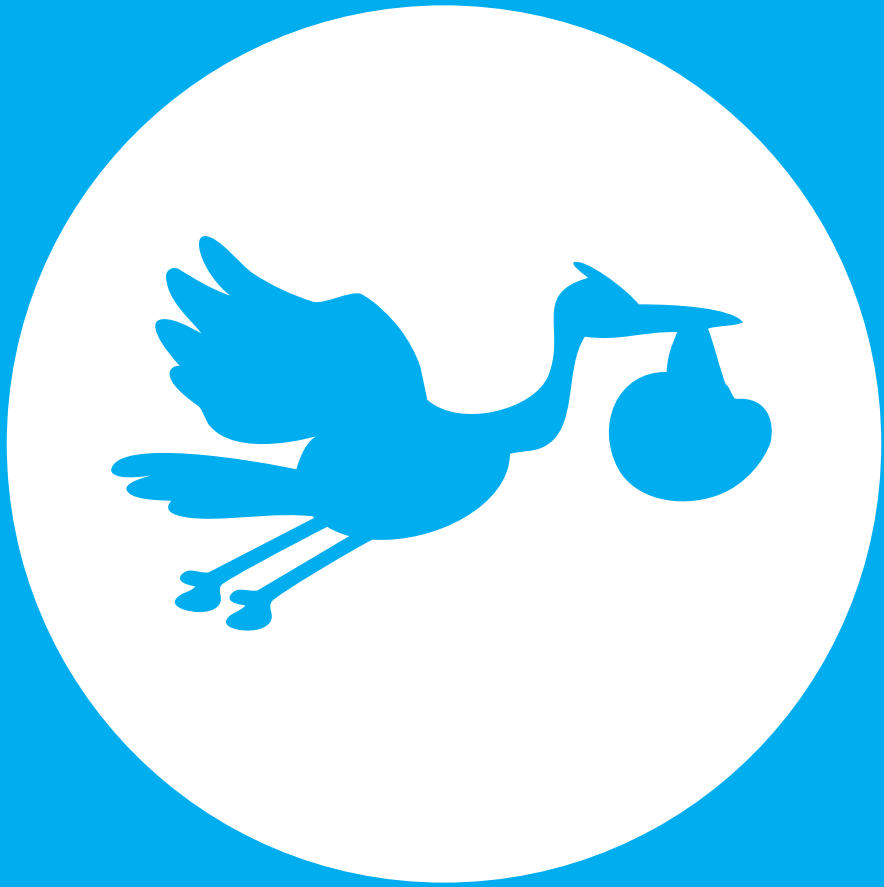
Близость с любимым человеком может помочь ускорить роды, женщина под влиянием положительных эмоций начинает производить больше окситоцина, который вызывает схватки.

Вы можете раньше подготовить мышцу матки к родам. Некоторые травы имеют тонизирующее действие, способствуют появлению более эффективных схваток во время родов. Рекомендованы акушерами и листья малины. Они действуют также после родов, способствуют лучшему сокращению матки и уменьшают кровотечение.

Начните пить чай из сушеных листьев малины за около 4 недели до предполагаемого срока родов. 3-4 ложки сушеных листьев залейте 0,5 л. воды и готовьте несколько минут. Пейте 3 раза в день, до конца беременности.

Масло примулы вечерней содержит ценную кислоту гамма – линоленовую, которую организм преобразует в простагландины. Вы можете использовать с 34 недели беременности - два раза в день по 500 мг.

Масло шалфея - стимулирует и усиливает схватки матки. Вы можете добавить в ванну (10 - 15 капель), или столько же капель добавить в четверть стакана миндального масла и использовать для массажа.



Часть III: Роды

Роды в Польше

Откуда знать, что это уже?

Физиология родов – как действуют гормоны в разные этапы родов

Способы утомления родовой боли

Акушерское вмешательство

Роды в Польше

Почти 99 процентов детей в Польше рождается в больницах-роддомах. В больнице вы сначала попадаете в приемное отделение. Там вас ждут формальности. Вас попросят предоставить результаты анализов и документы, а акушерка поговорит с вами о том, как проходила беременность, и о вашем здоровье. Вы пройдете также гинекологическое обследование и запись КТГ, чтобы определить, на какой стадии родов вы находитесь.

Затем вы пройдете в родильный зал, обычно он одноместный, где рожают только одна женщина, но бывает и так, что в больнице находятся двухместные залы, однако встречаются они очень редко. Женщины обычно выбирают роддомы, которые обеспечивают полную обособленность. Помните, что, и вы имеете возможность выбрать больницу, вам необязательно идти в ближайшую. Ищите ту, которая отвечает всем вашим потребностям. За роды в одноместном зале не должна дополнительно взиматься оплата.

В разных больницах уход за женщиной во время родов выглядит немного по-другому. В некоторых на первой стадии родов женщинам советуются, чтобы они ходили, приседали или меняли положение тела. Научные исследования подтверждают, что передвижение показано во время первой стадии родов: сокращает время родов и уменьшает боль. Во второй стадии родов женщины обычно рожают в положении лежа на спине или полусидя. Определенно лучше женщине будет рожать в позиции сидя или в приседе – не во всех больницах однако есть такая возможность. О том, как выглядят роды спросите заранее в выбранном вами роддоме.

Откуда знать, что это уже?

Обычно, за несколько дней до родов появляются т.н. предвестниковые схватки – они легкие, продолжаются несколько часов и сами проходят. Потом появляются другие симптомы, приближающихся родов: большое количество густых, иногда легко розовых или коричневых выделений на белье, настойчивая боль в пояснице, понос и рвоты - это все обозначает, что роды

уже скоро. Отход амниотической жидкости (воды отходят большой струей - стремительно или медленно текут) это признак, что роды уже начались. Позвоните в свою больницу и узнайте когда вам надо приехать. В роддомах действуют разные, по этому поводу, нормы. Если воды чистые, можно провести дома 4-6 часов, а иногда и 10 часов. Не надо торопиться. Если у вод был зеленый или зеленоватый оттенок – вы должны оказаться в больнице в течение часа. Другим признаком родов являются схватки матки. Если схватки регулярны, длятся более 30 секунд, становятся все более сильными, а перерывы между ними все более короткими, скорее всего, начались роды. Помните, что роды все разные. Даже если вы раньше родили детей, это может быть совсем другой опыт!



Роды в сопровождении близкого человека

Все более популярны в Польше „семейные (партнерские) роды“. Польки рожают иногда в присутствии своих мужей, закон предусматривает, что женщина может рожать в сопровождении любого выбранного близкого человека. У вас есть возможность взять с собой в больницу другую женщину – кого-то, с кем вы будете чувствовать себя безопаснее. Может, стоит взять кого-то, кто лучше владеет польским языком и поможет вам в контакте с акушерками, врачами. Это ваше решение – во время родов вам необязательно быть одной, среди чужих людей. Можете попросить, чтобы присутствовала доула.

Доула – это человек, который может сопровождать вас при беременности и родах. Это обычно женщина с большим материнским опытом, которая профессионально занимается поддержкой женщин. Если вы хотели бы нанять доулу, то подробную информацию можете найти на www.doula.org.pl

Роды – что будет происходить?

Первый период родов

В это время вы будете ощущать регулярные, не слишком сильные схватки (каждые 10 минут). Со временем они будут становиться более интенсивными и частыми, в конце первого периода родов они будут появляться каждые 3-5 минут – не избегайте в это время движения, а наоборот двигайтесь! Гуляйте, меняйте положение, двигайте бедрами, медленно дышите, отдыхайте. Принимайте душ или ванну, массаж сделанный сопровождающим вас лицом может принести вам облегчение. За это время ребенок передвигается в родовом канале и приспосабливается к схваткам, которые помогут ему начать самостоятельно дышать. Часто конец первого этапа родов – это самый сложный момент родов, когда женщина испытывает упадок духа, уныние, кризис, гнев или раздражение. Первый период родов длится около 14 часов при первом ребенке, а 8 при следующих. Во время родов акушерка будет слушать пульс ребенка (сердцебиение), а также проверять силу схваток при помощи аппарата КТГ. Проведут также внутреннее акушерское исследование. Может случиться, что его проведет врач гинеколог-акушер, если вы озабочены тем, чтобы это не был мужчина, напомните об этом акушерке, которая сопровождает ваши роды.

Второй период родов

- т.е. потуги. Этот период длится обычно не более 2 часов. С каждой потугой головка ребенка передвигается вперед. Попробуйте дышать и расслабляться в перерывах между схватками. Когда голова появляется в промежности, ребенок рождается в течение нескольких минут. Во многих польских роддомах, роженицам надрезают промежность. Это обычно ненужное вмешательство, стоит этот вопрос обговорить с самого начала с акушеркой. Во время первого периода родов за тобой ухаживать будет акушерка, но она не будет рядом с вами постоянно. Зато во втором периоде родов присутствовать может даже целая группа врачей и акушеров. У вас есть право попросить, чтобы рядом с вами находились только врачи, непосредственно оказывающие вам помощь.

Третий период родов

Не переживайте, если ребенок сразу после рождения не кричит, не всегда так бывает. Он может спокойно привыкать к новым условиям, а вскором попытаться сосать. Непосредственный контакт с ребенком помогает вам - успокаивает боль и усталость. Сразу после родов голый ребенок должен быть положен на груди матери. Через несколько минут после рождения ребенка, опять начинаются схватки - рождается послед. Акушерка проверит – родился ли послед полностью – если в матке останутся его фрагменты, врач их удалит. Если будет необходимость, врач или акушерка зашьет рану – это должно занять несколько минут. Еще в родильном зале ребенок тянется к груди. Часа два после рождения мать и ребенок находятся в зале для матерей после родов, под наблюдением акушерки.

Четвертый период родов

Если все прошло правильно, вы останетесь в зале еще два часа, вы можете тогда радоваться своему ребенку, кормить грудью, отдыхать, а акушерка будет наблюдать, все ли с вами в порядке.

После родов, если все будет проходить правильно, а роды пройдут собственными силами и естественным путем, вы останетесь в больнице около 2-3 дней.

В большинстве больниц вы можете находиться тогда в зале с другими мамами и их детьми или, за дополнительной платой, можете выбрать одноместный зал.

Способы утомления родовой боли

Существует много способов уменьшения боли без применения лекарств. Для того, чтобы помочь себе вполне ощутить радость от родов, вы можете:

- позаботиться о своем удобстве и ощущении безопасности – подумайте о родах в сопровождении близкого человека, посетите заранее больницу, чтобы увидеть, как выглядит место родов;
- быть активной – гуляйте, покачивайтесь, делайте приседания, даже танцуйте. Двигайтесь, движение – естественный способ справиться с болью;
- отдыхать – в перерывах между схватками выравнивайте дыхание, расслабляйтесь. Не задерживайте дыхание – это усиливает боль и усталость;
- пользоваться водой – в первой стадии родов можете принять только душ или ванну. В некоторых роддомах можно провести большую часть родов в ванне! В воде отдохнете, расслабитесь и почувствуете себя лучше;

Анестезия - доступны фармакологические методы обезболивания во время родов (так называемый «укол в позвоночник»), но они вызывают побочные эффекты. Влияют не только на ваше самочувствие, но и на состояние здоровья ребенка. Некоторые лекарства влияют на способность ребенка дышать или на его пульс, другие увеличивают риск кесарева сечения. Персонал больницы обязан рассказать вам, какое болеутоляющее он вам подает и какие может вызвать побочные эффекты. Вы сами решаете, подадут ли они вам лекарство.

Акушерское вмешательство

Не всегда роды проходят естественным образом. Случается, что медицинское вмешательство необходимо. Что может произойти:

- Индуцирование родовой деятельности – врач может назначить стимуляцию родов (т.е. индукцию), если здоровью матери или ребенка начинает что-то угрожать. Женщина имеет право получать всю информацию на тему пользы и риска такого решения. Это она должна принять решение - соглашается ли на такое вмешательство.
- медицинское вмешательство во время родов - с помощью специальных медицинских инструментов достают ребенка, в момент, когда женщина не может самостоятельно его родить и появляются у него признаки гипоксии. Решение о таком вмешательстве принимается во время родов - когда, в связи с состоянием здоровья ребенка, необходимо быстрое завершение родов.
- Кесарево сечение – в связи с различными трудностями и риском осложнений должно быть применено только в исключительных случаях, когда естественное родоразрешение не представляется возможным. Иногда решение принимается до родов. Иногда - решение будет принято в родильном зале, например, когда врач определит, что состояние ребенка ухудшается или обнаружит неправильное его уложение. Операция проводится под местной анестезией. Для того, чтобы вернуться к прежнему состоянию, матери понадобится несколько месяцев

Что самое главное сразу после родов с помощью кесарева сечения:

Скорейший контакт с ребенком и возможность обнять его. Если вы будете находиться под воздействием эпидуральной анестезии, попросите, положить вам, хотя бы на мгновение, ребенка в руки. Если ваша операция была проведена под общим наркозом, ребенка принесут вам в т.н. послеоперационный зал, когда вы уже проснетесь. Если его вам не принесли, вы имеете право узнать, по каким причинам. Очень важно, чтобы вы как можно скорее приложили ребенка к груди - после кесарева сечения вам будет трудно это сделать самостоятельно. Обязательно обратитесь за помощью к акушерке или медсестре.

2. Чтобы вы не испытывали сильную боль, попросите предоставить вам обезболивающее, которое можно применять кормящим женщинам. После операции, вы можете ощущать холод, дрожь тела или чувство вялости ног. Это нормально, но если вас это беспокоит, обратитесь к врачу. До момента пока не начнет опять работать кишечник, вам нельзя кушать, а первым блюдом будет каша. После удаления катетера из мочевого пузыря

бывают и проблемы с мочеиспусканием, полейте тогда промежность теплой водой или пустите воду в кране - шум может оказаться полезным.

3. Чтобы вы быстро сели, а потом встали на ноги. Если разрез был под общим наркозом или эпидуральной анестезией, акушерка будет уговаривать вас встать спустя несколько часов после операции, но если под спинальной анестезией, тогда вам показано лежать плоско, как минимум, несколько часов (это предотвращает появление сильных головных болей). При первом подъеме болит, но чем раньше женщина встанет на ноги, тем быстрее вернется в нормальное состояние. Если вам станет слабо - сядьте, попросите кого-нибудь, чтобы сопровождал вас по пути в туалет. Когда будете кашлять, придерживайте нежно живот – это защитит вас от боли.

4. Чтобы вы не сдавались, когда не получится сначала кормить грудью. Сразу после сечения вам может быть сложно, кормить грудью. Хотя молозиво образуется до родов, у вас могут сначала появиться проблемы с лактацией. Если вы будете разделены с ребенком какое-то время, вы должны начать стимулировать лактацию, вручную сцеживать молоко в течение 6 часов после родов. Вера в успех, поддержка персонала и близких в большинстве случаев является гарантией успеха. Если появятся проблемы, попросите проконсультироваться со специалистом по лактации.

5. Поддержка близких при ежедневных обязанностях. Даже если вы не думали о таких родах, не рассматривайте кесарева сечения как неудачу. Роды — это событие в жизни, которое нельзя до конца предсказать - много факторов влияет на его ход и не все можно предсказать. Кроме того, помните, что в большинстве случаев, ложным оказывается быть утверждение «одно сечение, всегда сечение»!

Как ухаживать за послеоперационной раной?

Место разреза будет защищено бинтом. Повязку нельзя мочить, если вы пользуетесь душем, прислоните это место напр. полотенцем. После снятия повязки надо поддерживать чистоту раны, как можно чаще проветривать и не раздражать неправильно подобранным нижним бельем. Шов после разреза снимают спустя 6-8 дней после родов. Место возникшего шрама мойте тщательно водой и мылом, лучше всего без запаха, гипоаллергенным (серое мыло, моющее средство для младенцев) и протирайте одноразовым полотенцем. Можете также протирать его ватными дисками со спиртом. Шрам со временем должен исчезнуть, но если он становится все более болезненным, красным, опухшим или появятся выделения, обратитесь к акушерке или врачу.

Помните! Женщина имеет право согласиться или отказаться от каждого предлагаемого вмешательства.

Вы имеете право также быть оповещены обо всем, что происходит с вами или с ребенком за все время пребывания в больнице. Даже если в вашей культуре не принято спрашивать или просить о помощи – помните, что в Польше вы имеете на это право. Персонал роддома предназначен вам помогать. Не бойтесь спрашивать и просить о помощи, если вам что-то нужно.

Стандарты Перинатальной Помощи

В Польше с 2012 года действуют Стандарты Перинатальной Помощи. Это Распоряжение Министра Здравоохранения от 20 сентября 2012 г. (Законодательный вестник - Dz. U. - 2012 года № 0 поз. 1100), в котором определены процедуры ухода за женщиной и ребенком во время физиологической беременности, физиологических родов, в послеродовой период и ухода за новорожденным.

Это означает, что все учреждения в Польше, которые оказывают перинатальную помощь, должны работать в соответствии с положениями, содержащимися в настоящем документе. Он относится только к беременности, родам и послеродовому физиологическому периоду - так что в документе не определены процедуры, которые необходимо применять при возникновении осложнений во время родов (например, когда во время родов появляется необходимость медицинского вмешательства в их естественный ход, т.е. эпидуральная анестезия).

Самые важные положения стандартов:

Беременность

В Стандартах определена сфера профилактических услуг, диагностических исследований и медицинских консультаций, проводимых при беременности, а также сроки, в которые они должны быть выполнены.

Вы можете вести беременность у врача-гинеколога, но и (о чем мало кто знает) у акушерки. К сожалению, ведение беременности в Польше не покрывается общей страховкой, это означает, что за эти услуги придется дополнительно платить. Если беременность ведет акушерка, то в ситуации появления тревожных симптомов, вы должны быть немедленно направлены к врачу. Ведущий беременность специалист должен разработать с вами план родового наблюдения, с вами должны подробно обсудить различные процедуры и исследования, которые будут проводиться в будущем. Конечно, этот план может быть изменен.

Ваши права как пациентки

Стандарты дают вам возможность выбора места родов - поэтому вы можете рожать в роддоме, с выбранным вами сопровождающим человеком или одна, но вы также можете решиться на домашние роды. Роды на дому не возмещаются

Национальным Фондом Здравоохранения (NFZ), поэтому женщины, которые предпочитают рожать дома с акушеркой или врачом, должны сами заплатить за это.

Персонал больницы обязан уважать ваше достоинство и соблюдать конфиденциальность. У вас есть право получить полную и исчерпывающую информацию на тему своего здоровья и здоровья вашего ребенка.

Роды

План родов

Во время беременности вы можете вместе с ведущим вашу беременность специалистом (акушеркой или врачом) написать план родов - это вид документа, в который можете внести все ваши ожидания, касающиеся родов.

Индивидуальный подход

Любое вмешательство в ход родов (ускорение родов, надрез и т.д.) должны быть обоснованы индивидуальной ситуацией вашей и вашего ребенка, а также медицинским показаниям.

Вас может сопровождать близкий человек

При родах вас может сопровождать близкий человек - муж, партнер или другой, выбранный вами человек, например, мать, сестра или подруга. Больница не имеет права взимать плату за пребывание близкого вам человека сверх фактических затрат на реализацию этого закона, как правило, это не более 10-50 злотых. В большинстве медицинских учреждений в Польше во время родов может присутствовать не более одного сопровождающего лица.

Можете рожать активно

Можете свободно передвигаться во время всех периодов родов, применять не фармакологические методы смягчения боли, вызванной родами (теплая вода, массаж), использовать специальные инструменты – мяч, шведская стенка. Можете также пить. Во время потуг персонал обязан вам помочь принять самую удобную позицию для потуг, с особым учетом вертикальных позиций.

Первый контакт с ребенком

Персонал должен поспособствовать установлению первого контакта с ребенком «кожа к коже» (обнаженного ребенка кладут сразу после родов на живот матери) на как минимум 2 часа. Контакт может быть прерван только в случае, когда вам или ребенку нужна медицинская помощь. За это время, персонал должен помочь вам правильно приложить ребенка к груди. Предварительный осмотр ребенка (по шкале Апгар) может быть сделан, когда малыш лежит на животе. Более детальный осмотр ребенка должен быть проведен неонатологом или педиатром в течение 12 часов после рождения.

Помощь по грудному вскармливанию в первые дни после родов

Персонал обязан предоставить вам полную и исчерпывающую информацию на тему грудного вскармливания и провести обучение как правильно приложить ребенка к груди. Персоналу нельзя подавать воду, воду с глюкозой или искусственное молоко ребенку, который находится на грудном вскармливании.

Уход в послеродовой период

После возвращения домой вы имеете право как минимум на 4 визита социально-семейной акушерки (первый визит имеет место не позднее, чем в течение 48 часов от получения акушеркой уведомления о рождении ребенка), соответственно индивидуальным потребностям матери и ребенка. Семейная акушерка должна оценить помимо состояния вашего здоровья и вашего ребенка, также и физическое развитие младенца, увеличение массы его тела. Она обязана дать вам советы и рекомендации по уходу за новорожденным, поддержать вас в случае проблем с лактацией и других сложных ситуаций, а также, при необходимости, указать учреждения, где вы сможете получить соответствующую помощь и прочее. После того, как ребенку исполнится два месяца, акушерка должна передать уход над ним медсестре основного медицинского ухода.



Часть IV: После родов

Первый осмотр и анализы ребенка

Гормоны и эмоции в послеродовой период

Грудное вскармливание

Выписка из больницы - роддома

Первый осмотр и анализы ребенка

Первый осмотр ребенка обычно проводится на животе у мамы, сразу после рождения и, как правило, его делает акушерка. Если состояние здоровья ребенка хорошее, то нет необходимости его оттуда забирать. Акушерка может оценить младенца по шкале Апгар прямо на животе мамы. Только спустя два часа после рождения, ребенок должен быть измерен и взвешен. Расширенный, точный осмотр врачом неонатологом должен быть проведен в течение 12 часов с момента рождения. К сожалению, в некоторых роддомах прерывается первый контакт, так как ребенка забирают, чтобы его измерить и взвесить. Проверьте перед родами, как это будет выглядеть в выбранной вами больнице. Первый контакт это бесценный момент для вас двоих, и если нет медицинских оснований, не должен быть нарушен.

Шкала Апгар

10-балльная шкала для оценки состояния новорожденного на 1, 3, 5 и 10 минуте после рождения. Оцениваются: частота сердечных сокращений, дыхание, цвет кожи, мышечный тонус и рефлекторная возбудимость. Каждый критерий оценивается в баллах от нуля до двух. Таким образом, полностью здоровый младенец получает в этом масштабе 10 баллов.

После родов- 6 важных недель

Период шести недель после родов, т.е. послеродовой период – за это время организм женщины возвращается к исходному состоянию и приспосабливается к новым условиям. Что вы можете ожидать в это время?

Боль и схватки в животе - это результат сокращения матки. Это неприятный, но нормальный процесс. Боль особенно сильная в первые дни после родов. Если боль мучительна, примите слабые обезболивающие.

Кровотечение или лохии - вы будете наблюдать выделения из половых путей. В течение первых 3-7 дней они являются кровяными, в следующие дни они становятся коричневыми, в конце белыми, и через 5-6 недель исчезают. Процесс очистки матки ускорят движение и кормление грудью. Если кровотечение усиливается, вы наблюдаете увеличенные куски ткани,

выделения имеют неприятный запах или у вас появилась температура или чувство вялости либо кровотечение вдруг уступило – немедленно обратитесь к врачу.

Рана после надреза промежности – можете ощущать в месте разреза боль и дискомфорт (рана тянет). Область раны должна зажить в течение 10 дней. Желательно следить за гигиеной и обеспечить доступ воздуха к ране.

Не поднимайте тяжести – избегайте подъема тяжестей, а также работ, требующих длительного нагибания. Это важно! Несоблюдение этих указаний может привести к постоянным проблемам со здоровьем, таких как недержание мочи, снижение половых органов.

Самочувствие после родов

Часто в течение трех-четырех дней после родов женщины страдают, так называемым, синдромом "Baby Blues", - т.е. сильными перепадами настроения. Это совершенно нормальная реакция на гормональные изменения. Вы можете то плакать, то впадать в эйфорию, не верить в свои способности в качестве матери, бояться и расчувствоваться. Как правило, помогает поддержка близких в этот период, и перепады настроения сами уступают.

Что может вам помочь?

Разрешите себе переживать все чувства, поговорите о них с мужем, другими близкими людьми или ищите поддержки среди других женщин, которые недавно родили и знают это состояние (когда вы поймете, что вы не единственная, которая испытывает подобное после родов, вы должны почувствовать облегчение).

Попросите у близких о помощи и поддержке, особенно при выполнении ежедневных действий.

Следите за тем, чтобы отдохнуть и расслабиться, прогуляйтесь, спите тогда, когда спит ваш малыш.

Случается, что после родов женщины испытывают сильнее отрицательные эмоции - 10-20% женщин страдают послеродовой депрессией. Это, вкратце, продолжительное ощущение подавленности, страха и печали. Если такая реакция продолжается в течение нескольких недель после рождения ребенка, то необходимо проконсультироваться с психологом или психиатром. Помните - это не является чем-то необычным! Многие женщины после родов испытывают похожее состояние.

Движение после родов

В большинстве случаев, женщинам в Польше рекомендуется движение вскоре после родов. Им советуется самостоятельно пойти в душ, туалет, прогуляться по коридору. В некоторых культурах наоборот, женщинам рекомендуется лежать.

Насколько нам известно, движение после родов способствует возвращению к исходному (до беременности) состоянию женщины - если у вас есть твердые убеждения, что это вовсе не так, то просто скажите об этом персоналу в больнице (в случае, если будете ощущать, что вас заставляют делать то, чего вы не хотите). У вас есть право на свою культуру и на то, чтобы пройти роды и послеродовой период таким образом, который обеспечивает вам ощущение комфорта.

Часто польский персонал будет стимулировать вас к такому поведению, которое в Польше считается полезным для здоровья и правильным - и это не будет вытекать из плохих намерений. Ваше объяснение, что ваша культура отличается, должно решить любые недоразумения.

Для папы

В первые дни после родов, особенно первого ребенка, вам может показаться, что мир перевернулся с ног на голову. Меняются приоритеты, другими станут отношения с вашей женой/партнершей. В первый период жизни ребенка, мать является для него особенным и незаменимым человеком. Их объединяет тесная и интенсивная связь. Наблюдая за этой близостью и их взаимопониманием, иногда вы можете почувствовать себя отведенным на второй план. Вам нужно время, чтобы в этой ситуации найти свое место. Отношения отца с ребенком другие, они не основываются на физической близости, которая следует из грудного вскармливания, но



на связи, которая развивается с течением времени.

Что вы можете сделать:

- возьмите отпуск на первые дни после рождения ребенка;
- позаботьтесь о матери ребенка, ей нужна будет ваша нежность и поддержка;
- участвуйте в уходе за ребенком с самого начала;
- попытайтесь остаться с малышом один, это поможет построить вашу непосредственную связь с ребенком;
- заботьтесь о себе, найдите немного времени для отдыха;
- поговорите с другими знакомыми-отцами;
- говорите о своих чувствах, потребностях, тревогах о том, что происходит в ваших отношениях и о вашем ребенке;
- запланируйте время, которое проведете с вашей партнершей только вдвоем.

Помните, что в соответствии с польским законодательством, оба родителя имеют равные права и обязанности по отношению к ребенку.

В Польше отец ребенка также может присутствовать при родах (если и отец, и мать того пожелают). Это должно быть оговорено заранее в больнице, где будут проходить роды.

Порядки в роддоме

Если ваши роды прошли без осложнений, а вы и ваш ребенок здоровы, вы проведете в роддоме около 2-3 дней. В Польше, в отличие от некоторых стран, роды являются процессом очень личным, интимным. После родов можете принимать посетителей – но, скорее всего, только своих ближайших родственников: мужа или партнера, родителей, близких, но не большую группу людей. Как правило, при женщине может находиться только один человек.

Если в вашей культуре принято, что женщину после родов навещает большое количество членов семьи - распланируйте посещения так, чтобы одновременно к вам приходило не более двух-трех человек. Посещение вас большой группой гостей не будет хорошо принято - ни сотрудниками больницы, ни другими пациентками. В каждой больнице правила посещений отличаются - лучше просто спросить.

Радости и горести грудного вскармливания

Радости и горести грудного вскармливания

Материнское молоко является идеальной пищей для новорожденного. Ребенка надо кормить по требованию, то есть в соответствии с потребностями ребенка и матери. Во время одноразового кормления ребенка надо прикладывать к одной груди, а в следующий раз ко второй. Младенец должен активно сосать не менее 15 минут, а интервалы между кормлениями должны быть не больше 3 часов. Период исключительно грудного вскармливания (т.е. кормления ребенка только грудным молоком, без применения дополнительной еды, напитков) должен продолжаться в течение первых 6 месяцев жизни ребенка.

Почему стоит?

Ваше молоко лучше всего отвечает потребностям ребенка. Как и у любого млекопитающего, грудное молоко приспособлено к возможностям пищеварительной системы молодого организма и сформулировано так, чтобы его развитие проходило правильно.

Ваше молоко содержит все питательные вещества, необходимые младенцу, т.е. белок, холестерин необходимый для правильного созревания нервной системы, ненасыщенные жирные кислоты и витамины в соответствующих пропорциях, а также множество ферментов, гормонов, компоненты крови, живые клетки и факторы роста тканей.

Ваше молоко защищает ребенка от многих болезней, потому что с ним, вы передаете ребенку антитела для борьбы с:

бактериями, вирусами, грибами, аллергенами и токсинами. Этот механизм является переменным во времени и соответствует текущим потребностям ребенка, например, когда вы простудились, ваш ребенок получает вместе с молоком антитела, защищающее его от болезни.

Грудное вскармливание полезно также для вас. Снижает риск послеродового кровотечения, благодаря выделению во время кормления окситоцина, который влияет на сокращение матки. Большое значение имеет также защита от рака и остеопороза. Когда вы кормите ребенка грудью, продлевается период без менструации, что снижает риск анемии. Кроме того, кормление позволяет быстро сбросить лишний вес и предотвращает ожирение.

Грудное вскармливание способствует установлению связи между вами и ребенком. Мать, кормящая грудью, спокойнее, легче справляется с трудностями материнства, на что в большой мере влияет гормон, регулирующий лактацию - пролактин, который приводит в нежное и приятное настроение. В свою очередь, интенсивный контакт ребенка с матерью – прижатие к плечам мамы, прислушивание к биению ее сердца, зрительный контакт – успокаивает его и имеет большое значение для психомоторного развития.

Грудное вскармливание - дешевое и удобное. Грудное молоко всегда свежее, готовое для подачи и адаптированное к потребностям ребенка. Нет необходимости приготовления, подогрева, стерилизации бутылочек. Грудное вскармливание не обременяет домашний бюджет семьи и является хорошей инвестицией в будущее ребенка, поскольку оно укрепляет его иммунную систему и предотвращает многие расходы на лекарства и врачей.

Чтобы добиться успеха

Поверьте, что вы можете выкормить ребенка. Не имеет значения ни размер груди, ни факт кормили ли женщины в вашей семье. В вашей груди есть молоко!

Постарайтесь не нервничать. Когда вы напряжены, молоко сложнее течет через суженные каналы. Ребенку передается ваше настроение, поэтому он плачет и нервничает, когда молока почти нет. Не слушайте людей, которые под предлогом предоставления хорошего совета, подрывают уверенность в вашем теле и веру в смысл кормления.



Помните! Все, что имеет положительный оттенок, поддерживает лактацию, а то, что отрицательный - останавливает ее.

В первые дни и недели, кормите ребенка часто, согласно его потребностям, по крайней мере, 8 раз в день. Грудное молоко переваривается около 1,5 часа, так что ребенок может стать голодным через 1-3 часов.

Не отказывайтесь от кормления ночью! Ночное молоко содержит в 3 раза больше жиров!

Кормление должно длиться достаточно долго, чтобы ребенок наелся и получил всю возможную пользу от молока мамы, не менее 15 мин. Следите за тем, чтобы сосание было активным - спящего младенца нежно стимулируйте к сосанию. Каждое прикладывание к груди должно быть правильным, чтобы не нарушить механизм сосания.

Помните, однако, что существуют ситуации, когда грудное вскармливание не является возможным (болезнь матери, болезнь ребенка, травматические переживания у матери, негативные эмоции, связанные с грудным вскармливанием), связь с вашим ребенком вы также можете установить при помощи объятий, глядя ему в глаза. Важны чувства, которые сопровождают кормление ребенка.

В каком положении кормить?

Сидя

Вам понадобятся удобное кресло и несколько подушек. Сядьте так, чтобы между бедрами и спиной был прямой угол (при необходимости поставьте под ноги табуретку). Под локти и голову положите подушки. Ребенка положите так, чтобы его голова не свисала с плеча (рукой держите попу). Приложите ребенка к груди - не грудь к ребенку! Малыш должен быть уложен лицом к вашему животу, так чтобы ему не надо было поворачивать голову, чтобы взять грудь. До того, как приложите ребенка к груди проверьте - находится ли его нос напротив сосков. Если нет - переместите руку с ребенком (а не грудь!). Если после приложения ребенка почувствуете боль, осторожно вставьте палец в рот ребенка, вытащите грудь и попробуйте снова.

Из подмышки

- это модификация кормления сидя. Оно удобно особенно после кесарева сечения и при кормлении преждевременного

ребенка. Ребенок уложен в позиции животиком в сторону вашего бока, а его ноги находятся под вашей подмышкой.

Кормление в лежачем положении

Мама и ребенок лежат на боку, лицом друг к другу. Не упирайтесь на локоть – более удобными будут подушки. Вы также можете кормить в полулежачем положении – ребенок тогда лежит на вас.

Конечно, вы и ваш ребенок может найти себе другую позицию, удобную для вас. Помните об общем принципе - голова ребенка всегда должна быть выше, чем попа.

После окончания кормления обнимите ребенка в вертикальном положении, так, чтобы он мог выпустить воздух, который попал в организм во время кормления. Вы можете ему в этом помочь, нежно похлопывая его по спине или попке.

Убедитесь, что ребенок надлежащим образом приложен к груди:

- его рот широко открыт, а кончик его носа и подбородок прикасаются к груди
- ребенок схватил не только сосок, но и большую часть ареолы
- его щеки круглые
- после нескольких движений сосания ясно услышите как глотает.

Когда появляются проблемы...

Болезненность и отек груди

Обычно появляются на третий и четвертый день после родов, в связи с так называемой «молочной лихорадкой». В течение нескольких дней отек пройдет, грудь начнет вырабатывать столько молока, сколько нужно ребенку.

- прикладывайте ребенка к груди как можно чаще;
- на опухшую грудь приложите прохладный, слегка раздавленный лист капусты или холодное полотенце;
- пейте по 2 стакана в день настоя шалфея, который приостанавливает лактацию и действует противовоспалительно.

Треснувший сосок

Случается, когда ребенок неправильно хватает грудь (должен поймать сосок и часть ареолы, а губы, свернуть, как у рыбы).

- проверьте, правильно ли вы прикладываете ребенка к груди;
- кормление начинайте со здоровой груди;
- после каждого кормления размажьте несколько капель молока на соске и ареолы и оставьте, чтобы высохло;
- «проветривайте» грудь, не носите вкладышей в бюстгальтере;
- не мойте грудь до и после кормления, а для ежедневной гигиены используйте вместо воды с мылом, настоем календулы.

Твердый бугорок

Обычно это симптом застоя молока, который является результатом того, что в какой-то части груди молоко не может стекать, например, из-за утеска бюстгальтером или во время сна, удара ребенка. Следите за тем, чтобы ребенок пил, прежде всего, из этой груди и часто меняйте положение.

Боль в груди

Если боль (без прикосновения) сильна, и она сопровождается покраснением, высокой температурой и ломает тело, как при гриппе, это означает воспаление соска, как правило, это следствие не излеченного застоя молока.

- по возможности часто прикладывайте ребенка к груди. Если вы считаете, что молоко вытекает с трудом, перед кормлением сделайте теплый компресс;
- во время кормления можете сделать очень легкий массаж, который помогает в расслаблении каналов;
- после кормления приложите прохладный, слегка раздавленный лист капусты (он имеет противовоспалительное и стягивающее свойства);
- иногда необходимо подать антибиотик.

Если у вас возникли проблемы или сомнения по поводу грудного вскармливания, вы не справляетесь, считаете, что у вас недостаточно молока.....поговорите с акушеркой, консультантом по лактации или другой опытной мамой. На самом деле ситуаций, которые требуют прекращения лактации очень мало. То, что вам больше всего нужно, это мудрый совет, доброжелательность и понимание.

Выписка из больницы - роддома

В момент выписки из больницы после рождения ребенка, родители должны получить документ, информирующий о рождении ребенка, т.н. "Письменное заявление о рождении ребенка". Этот документ очень важен! На его основе в ЗАГСе гмины (района), на территории которой родился ребенок, издается Акт Рождения (Свидетельство о рождении) - подробнее об этом в разделе "Правовые вопросы".



Часть V:

Первые дни и недели с ребенком

Позвоните в поликлинику!

Новый ритм функционирования семьи

Во что одеть, что купить?

Уход за малышом: смена подгузников, купание, прогулки

Когда возникнут проблемы

Как успокоить плачущего ребенка?

Календарь прививок

Позвоните в поликлинику!

После того, как вы вернетесь с ребенком из больницы, позвоните в поликлинику, услугами которой вы будете пользоваться и известите их, что вы родили ребенка, который будет наблюдаться в данной клинике. Тогда поликлиника отправит к вам домой акушерку, которая осмотрит ребенка, ответит на ваши вопросы по уходу за младенцем, а также даст советы, касающиеся кормления ребенка и т.д.

Новый ритм функционирования семьи

Пара, у которой появляется ребенок, особенно первый, может испытывать сложные моменты.

Стоит вам еще до его рождения поговорить о том, как вы представляете себе свою жизнь с вашим ребенком, что вы ожидаете, чего вы боитесь, как вы хотели бы поделить между собой новые обязанности. Вскоре после родов, женщины часто сами отстраняют своих партнеров от ребенка, из-за чего потом чувствуют себя брошенными и перегруженными новыми обязанностями. Отцы хорошо справляются с детьми, если только дать им шанс. Будьте родителями вместе, каждый на столько, насколько может и умеет, разделяйте обязанности, но и радости и эмоции, связанные с появлением в мир вашего ребенка.

Конечно же, после рождения ребенка, каждый из вас будет на много более занят, у вас обоих будет значительно больше работы. Цените усилия и приверженность друг друга, но и выясняйте при этом, кто в чем нуждается в данный момент в новой ситуации. Для ваших отношений гораздо важнее будет, чтобы вы нашли время поговорить вдвоем, когда ребенок спит, нежели

в это время убираться, стирать и готовить. Если у вас есть возможность, пригласите кого-то, чтобы помог вам. Может быть, кто-то из вашей семьи или друзей может приготовить вам обед, или выйти с младенцем на прогулку.

Первый год жизни ребенка это очень интенсивное время. Постоянная нехватка сна, накопление новых задач, переживания, связанные с развитием и здоровьем ребенка, все это может привести к ссорам и недоразумениям. Дайте друг другу время, чтобы привыкнуть к новой роли. Каждый день и каждую неделю вы будете становиться все более опытными родителями, и ваш ритм функционирования выработается заново.

Во что одеть, что купить?

Первая одежда

Выбирайте одежду из натуральных материалов, без швов или больших пуговиц.

Кофточки с длинными и короткими рукавами - от 3 до 5 штук (в целом)

Боди (с длинным рукавом), на завязочках с боку – от 3 до 5 штук

Ползунки – 3 штуки

Шапочки – 2 тонкие завязывающиеся, 1 для купания без завязок и 1 более теплая

Песочники – 2-4 штуки

Теплые песочники – около 2 штук

Носочки – 2 пары (обратите внимание на резинку, чтобы слишком не обтягивала)

Свитера и блузки, застегивающиеся спереди – 2 штуки

Теплый комбинезон, если ребенок родился осенью или зимой, или тонкий комбинезон из хлопка для младенцев, рожденных летом

На зимние прогулки вам понадобятся также: перчатки, теплый спальный мешок, теплая шапка. В свою очередь для летних прогулок необходима тонкая кепка с козырьком.

Перед тем, как первый раз наденете одежду, постирайте ее в максимальной допустимой производителем температуре, порошком или с жидкостью, приспособленной к детской одежде. Стоит ее также погладить.

Вещи для ребенка для сна, прогулок и отдыха на верандах

пледы - 2 тонкие и 1 теплый

наволочки на пледы - 2 - 3 шт

простыня – для коляски и детской кровати (например, практичная махровая на резинках) - 2 - 3 шт

теплый спальный мешок на зиму для коляски

клеенка для новорожденных под простыню – 2 штуки

хлопковые подгузники - могут служить в качестве простыни, чтобы прикрыть ребенка, когда тепло либо понадобятся, чтобы вытереть тело после купания.

подгузники многоразовые хлопковые

Если вы будете пользоваться каждый день многоразовыми хлопковыми подгузниками, вам их понадобится около 60 штук, поскольку их надевают в два слоя. Если одноразовыми - все равно держите под рукой около 10 штук многоразовых подгузников – могут пригодиться в качестве простыни при смене памперса или для вытирания лица ребенка.

Косметика и туалетные принадлежности

Косметики должно быть немного и в небольшом количестве. Новую используйте внимательно, чтобы заметить возможную аллергическую реакцию. Выберите косметику без ароматических добавок и красителей и ту, которая сертифицирована Национальным Институтом Гигиены.

Вам понадобятся:

гель для ванны для младенцев

ватные диски (пригодятся для промывания глаз и промежности)

щетка – из естественной или искусственной щетины

маникюрные ножницы (с закругленными концами)
крем для предотвращения опрелостей и пеленочного дерматита
хлопковая пеленка, а потом тонкое махровое полотенце, чтобы высушить ребенка после ванны.

Предметы ежедневного пользования

кровать и матрас
пластиковая ванна, и, при желании, термометр для измерения температуры воды
коляска с глубоким козырьком
слинг для переноски ребенка (необязательно, но это очень удобно и практично)
сумка - вы будете постоянно держать в ней "набор SOS", т.е. все для смены подгузника и, возможного, переодевания малыша вне дома.
автомобильное кресло, отвечающее параметрам безопасности

Стоит иметь дома:

солевой раствор – для промывания глазок или носика, если появится насморк (можно купить в аптеке в одноразовых упаковках)
термометр

Уход за ребенком

Смена подгузников

Подготовьте дома специально обустроен для этого уголок, вместе со всеми необходимыми аксессуарами, находящимися, по возможности, «под рукой».

Всегда, когда берете ребенка на руки, поддерживайте его головку. Помните, чтобы никогда не выпрямлять силой ни ног, ни ручек ребенка во время одевания или смены пеленки

При смене пеленки не поднимайте попы ребенка, держа его за ноги, это вредно для неразвитого еще тазобедренного сустава. Чтобы вытащить подгузник, перекадите нежно ребенка сначала на один бок, а потом на второй, или поднимите попку, положив под нее свою руку

Промойте ягодицы и регион промежности ватными дисками и теплой, кипяченой водой. Такое подмывание будет гораздо более приятное, чем влажные салфетки, которые просто холодные. Влажные салфетки оставьте на такие случаи как прогулки или посещение гостей.

Проветривайте попу ребенка. Во время смены пеленки подождите некоторое время, прежде, чем оденете ему новую. Если температура позволяет, дайте полежать ребенку в течение 30 минут несколько раз в день без пеленки (проверяя, точно ли ему не холодно)

Если появились покраснение или сыпь (это определяется как пеленочный дерматит), перед тем, как наденете пеленку, намажьте кожу надлежащим препаратом (например, Sudocrem или другой крем доступный в аптеке).

Смена подгузников у ребенка, как и все другие процедуры, связанные с уходом за ребенком, это отличная возможность контакта с малышом - разговаривайте с ним и улыбайтесь ему. Это, действительно, школа любви для вас обоих. Наслаждайтесь этими моментами!

Купание

Температура в помещении, в котором будет купаться ребенок должна составлять около 24°C, а воды около 37°C. Если кожа вашего ребенка склонна к высыханию или аллергии, стоит добавить в воду немного крахмала или оливкового масла, или жидкости для смягчения воды, которые предназначены специально для купания малышей.

До того, как положите ребенка в воду, промойте глаза малыша теплой водой или соевым раствором, при помощи ватных

дисков. Промывайте глаза, всегда начиная с виска в направлении к носу, каждый глаз отдельным ватным диском. В ванне поддерживайте ребенка так, чтобы его голова лежала на вашем запястье, а ладонью поддерживайте ребенка в районе плеч и подмышек. Свободной рукой, или при помощи мягкой губки, мойте тело ребенка. Полотенце стоит на время купания положить на радиатор. Ребенку будет приятно, когда вы его потом окутаете чем-то теплым. Для малышей удобными будут полотенца с капюшоном. После того, как вытащите ребенка из ванны, не вытирайте ребенка, а только осушите, прикасаясь полотенцем к коже.

Прогулки

В теплые дни на прогулку можно выйти уже с ребенком, которому 10 - 14 дней, и который родился в срок. Детям, родившимся зимой, необходимо дожидаться первой прогулки пока им не будет около трех недель, но уже заранее можно приспосабливать малыша к холодному воздуху, положив его спать в теплой одежде рядом с открытым окном. Зимой можно выходить с детьми на веранды или ходить с ними на прогулку, когда температура на улице не ниже -10 °С.

Дети, имеющие частый контакт с холодным воздухом закаливаются – повышается их иммунитет, и они становятся более сильными. Зимой дети могут оставаться на улице, хорошо прикрытыми, даже 1,5 часа!. Для того, чтобы ребенка защитить от мороза, оденьте его тепло, накройте теплым пледом, намажьте лицо жирным кремом. Не закрывайте его лицо шарфом, поскольку выдыхаемый с воздухом пар конденсируется на шарфе и может обморозить лицо. Без необходимости не поднимайте капюшон коляски и не накрывайте коляску пленкой – в течение считанных минут вокруг ребенка станет душно и ваша цель, чтобы ребенок подышал свежим воздухом, не будет достигнута. Обращайте внимание на то, чтобы лицо ребенка не находилось на солнце. Оптимальное время пребывания малыша на улице в летнее время составляет 3 часа. Никогда не забывайте намазать лицо ребенка солнцезащитным кремом - даже если солнце за облаками.

Выбирайте зеленые и тихие места для прогулок. Избегайте улиц и магазинов, особенно торговых центров, где на чувства ребенка воздействует много импульсов - громкие звуки, яркий свет и странные запахи. После такой "прогулки" ваш малыш будет раздраженный и уставший.

Когда появятся проблемы ...

С большинством проблем, связанных с уходом за ребенком вы можете справиться сами, без помощи врача.

Физиологическая потеря веса

В первую неделю жизни ребенка имеет место физиологическая потеря массы тела новорожденным - это связано с мочеиспусканием, выделением мекония, испарением воды через кожу, а также с использованием энергетических запасов, хранящихся в жировой ткани. После физиологической потери веса ребенок начинает систематически набирать вес.

Место прививки БЦЖ

Спустя примерно 3 недели место прививки БЦЖ (против туберкулеза) краснеет, наполняется серозной жидкостью и набирается гноем, а затем лопаются, после чего заживает. Постарайтесь не мочить это место, а когда оно уже лопнет – прикройте стерильной марлей.

Пуповина плохо заживает

Корочка, которая образуется, когда остатки от пуповины отпадают, должна быть сухой и без запаха. Ежедневно надо промывать остаток пуповины водой с мылом, затем тщательно его высушить. Стоит это делать часто, например, при каждой смене подгузников. Недавно изменились рекомендации неонатологов по поводу ухода за пупком, и сегодня дезинфицировать пупок рекомендуется только в исключительных случаях, например, во время пребывания в больнице или в неблагоприятных санитарно-гигиенических условиях.

Если вокруг пупка появился отек или покраснение, или вы почувствуете неприятный запах или заметите кровь либо гной, как можно скорее обратитесь к врачу или акушерке.

Сыпь

Задумайтесь, что может быть причиной: какой-то компонент вашей диеты, новая косметика или средство для стирки, новая одежда - и, по мере возможности, устраните ее. Если сыпь сопровождается температурой, это сигнал, что надо связаться с педиатром.

Себорейный дерматит

Сделайте компресс из теплого масла, затем удалите корочки расческой из щетины и вымойте голову ребенка. Повторяйте этот процесс, пока не достигните ожидаемого эффекта. Частые рецидивы себорейного дерматита могут быть симптомом аллергии.

Потница

Потницу протрите ватным диском, пропитанным спиртом, затем ватным тампоном с тальком для младенцев. Потница может быть признаком перегрева ребенка.

Молочница ротовой полости

Протрите внутреннюю часть щек и десен намотанной на палец стерильной марлей, пропитанной водным раствором генциана или Афтином. Если вы кормите грудью, другой пропитанной марлей протрите сосок вместе с ареолой.

Гноение глаз

Промойте глаза начиная с внешнего угла к внутреннему солевым раствором.

Отек молочных желез и выделение молока

Встречается как у девочек, так и мальчиков. Это вполне физиологическое состояние, связанное с воздействием материнских гормонов. Ничего не делайте, подождите - пройдет после нескольких дней.

Колики

Причина возникновения колик не до конца известна. Если вы кормите грудью, можете выпить в течение дня настойку из фенхеля.

В период колик попробуйте ограничить ребенку количество внешних стимулов в течение дня, избегайте большого скопления людей, напр. в торговых центрах. Постарайтесь самой расслабиться и отдохнуть, насколько это возможно, ребенок почувствует ваше спокойствие. Можете использовать массаж от коликов.

Обратитесь к акушерке или врачу, если:

- у ребенка понос – частые водянистые, зловонные стулы
- вы обнаружили покраснение вокруг пупка и появление гнойных выделений
- ребенок не набирает вес
- ребенок плохо сосет грудь
- сохраняется или прогрессирует желтуха
- гноятся глаза, а домашние способы не приносят эффекта
- заметите быстро прогрессирующие изменения в поведении ребенка (например, активный ребенок становится вялым)



Прививки

В Польше действует календарь прививок. Уже в первые сутки после рождения, ребенка прививают от гепатита В и туберкулеза. Следующие прививки (обязательные, которые покрыты страховкой в медицинском центре):

Месяц жизни ребенка	Обязательные прививки
2	АКДС —от дифтерии, коклюша, столбняка Вирусный гепатит В Полиомиелит
3 - 4	АКДС —от дифтерии, коклюша, столбняка Полиомиелит
5 – 6	АКДС —от дифтерии, коклюша, столбняка Вирусный гепатит В Полиомиелит
12	Вирусный гепатит В БЦЖ туберкулез
13 – 14	Корь
16 – 18	АКДС —от дифтерии, коклюша, столбняка Полиомиелит

Следующие прививки дети получают в последующие годы жизни, даже до восемнадцатилетия. Прививки записываются в специальной книжке вакцинации. Очень важно, чтобы родители обладали информацией об сделанных детских прививках - в случае болезни ребенка, такая информация может оказаться очень полезной.

Как успокоить плачущего ребенка

Плач является для ребенка способом общения – грудной ребенок не умеет по-другому общаться - не знает значения слов или жестов. Через плач малыш пытается сообщить вам, что с ним происходит что-то нехорошее: он одинок или голоден, ему слишком холодно или жарко, у него мокрая пеленка, или просто хочет, чтобы его обняли. Вначале вы можете не понимать его "языка", но в течение короткого времени вы его научитесь безошибочно осмысливать.

Важно, чтобы вы помнили, что ребенок никогда не плачет без причины, и что он сам, без вашей помощи, не может справиться со своей проблемой и не вернет себе хорошее настроение.

Ребенок, который плачет, находится в состоянии стресса, а на его мозг и нервную систему, действует кортизол - гормон стресса. Этот гормон оказывает крайне негативное влияние на ребенка: препятствует нормальному развитию мозга и значительно снижает иммунитет ребенка. Поэтому стоит быстро и эффективно реагировать на плач ребенка.

Самые лучшие способы:

Ваше спокойствие передается ребенку. Дети рождаются со способностью синтонии – т.е. они умеют чувствовать и откликаться на эмоциональные состояния близких людей. Если мама или папа хотят успокоить плачущего ребенка, но они в то же время раздражены и нетерпеливы - ребенок начинает чувствовать то же самое и плакать еще больше. К ребенку нужно подходить с нежностью и спокойствием, дышите медленно, говорите с ним ласково и мягко, покачивайте его медленно. Чем спокойнее мама - тем более тихий и радостный ребенок.

Ношение на руках и покачивание. Мамы обычно инстинктивно берут на руки детей, когда они плачут. И очень хорошо. Дети, которых носят и обнимают, спокойнее и здоровее. В течение девяти месяцев их носили и покачивали в животике, они слышали сердцебиение мамы, чувствовали ее близость. Теперь, после рождения, они нуждаются в том же. Не бойтесь, что ваш ребенок привыкнет, чтобы его носили на руках и иначе не успокоится. Как только он почувствует себя уверенно и безопасно, он сам начинает шевелиться и захочет, чтобы его положили обратно на плед или на пол. Дети, которых носят, обнимают или качают, как правило, быстрее требуют свободы и независимости.

Шум. Развиваясь в животике у мамы, ребенок не находится в полной тишине, он слышит много звуков и различные шумы. Таким образом, после рождения, шумящий звук фена, стиральной машины, или пылесоса действует на детей успокаивающе. Вы также можете самостоятельно шуметь ребенку в ушко, покачивая его и обнимая.

Пение. Мамы по всему миру поют колыбельные своим детям. Ребенок успокаивается благодаря этому, поскольку слышит знакомый ему голос мамы, повторяющаяся и однообразная колыбельная приводит их в спокойное настроение. Пение - это также хороший способ, когда мама нервничает по поводу плачущего ребенка - не получается ведь петь будучи под влиянием нервов. Поющая мама успокаивается, благодаря этому у нее на много лучше получается успокоить малыша.

Грудное вскармливание. Это очень эффективный способ успокоить и усыпить ребенка. Малыш получает все, что ему нужно больше всего: близость мамы придает ему чувство безопасности, объятия и покачивание помогают ему расслабиться, а небольшое количество молока, которое выпьет раздраженный ребенок, успокоит его благодаря содержащимся в молоке сахару и гормонам, которые выделяются при сосании. Нет необходимости опасаться, что это будет единственный способ на плачущего ребенка. Малыш прекрасно знает, что мама может его таким образом успокоить, но с папой сработает что-то другое.

Важная подсказка

Когда ребенок плачет, и мы не знаем, как его успокоить, чувствуем себя беспомощными. Нам также кажется, что плачу нету конца. Стоит посмотреть на часы и убедиться, что мы носим, покачиваем и шумим всего несколько минут, а не, как казалось бы, уже час.

Когда ваши методы успокоения малыша не приносят эффекта, а в вас накапливаются отрицательные эмоции - попросите вашего мужа, чтобы он вас заменил. Возможно, ребенок успокоится в его руках. Если вы дома одни, положите его на некоторое время в кроватку, выйдите из комнаты, откройте широко окно и подышите свежим воздухом, попейте воды и вернитесь к ребенку спокойной. Поговорите с самим собой и с ребенком спокойным голосом: малыш, я слышу, что ты плачешь, хочу помочь тебе, я ищу лучшее решение, обдумываю, что тебе нужно....Решение точно будет найдено.

Что еще стоит знать?

Восстановление плодности

Время появления первой овуляции и первой менструации после родов зависит от нескольких факторов, в первую очередь от: грудного вскармливания и от вашего индивидуального состояния здоровья. Женщины, которые не кормят грудью, могут забеременеть через несколько недель после родов, так как овуляция может выступить уже между 3 - 5 неделей послеродового периода, а менструация между 5 - 8 неделю. Среди женщин, которые кормят ребенка по требованию (где интервал между кормлениями не длиннее 4 часов в течение дня и 6 часов в ночь, ребенку не дают соску, и в течение 56 дней послеродового периода не было менструации) возможность забеременеть в течение первых 6 месяцев после рождения, не превышает 0,7% - другими словами, это происходит, но очень редко.

Вы не должны начинать половую жизнь сразу после родов, когда вы можете еще ощущать боль, лучше всего подождите, пока

уступят послеродовые выделения. Около 6 недель спустя, после родов вы должны сходить к гинекологу на контрольную явку. Можете тогда обговорить с ним методы контрацепции и попросить выписать рецепт. Методами контрацепции, которые можно применять во время кормления грудью, являются барьерные контрацептивы (презервативы, свечи), а также химические (гормональные таблетки с прогестероном - так называемые мини-пили по рецепту).

Пренатальная диагностика

Гинеколог должен направить вас на пренатальную диагностику, т.е. на исследования ребенка до его рождения, в случае, если:

- вам более, чем 35 лет, так как с возрастом увеличивается риск рождения ребенка с генетическим дефектом,
- в семье мужа или в вашей раньше выступали генетические заболевания,
- вы родили уже ребенка с генетическим дефектом,
- вы заболели краснухой в первом триместре беременности, поскольку эта болезнь может повредить напр. зрение или слух вашего ребенка,
- роды должны наступить до назначенного срока, тогда оценивают развитие плода.

Бесплодие

В Польше 15% пар испытывает трудности с зачатием ребенка. Иногда причиной бесплодия является состояние здоровья женщины, иногда мужчины, а еще бывает, что эти проблемы имеют психологическое начало. Случается и так, что врачи не в состоянии определить причину этих трудностей. Медицина может помочь в зачатии ребенка, примерно каждой третьей паре. В Польше, вы можете воспользоваться различными видами лечения бесплодия, в большинстве случаев, однако, это платные услуги, и довольно дорогие. Зато по страховке можно сделать множество диагностических тестов, а также пройти фармакологическое лечение, которое позволит увеличить шансы забеременеть.

Многие пары, которые не смогли преодолеть бесплодие, решаются усыновить ребенка. Польское законодательство не запрещает усыновления ребенка иностранцами. Приемные родители должны, однако, доказать, что их условия жизни и материальная ситуация - стабильны. Помощь в усыновлении ребенка оказывают «Центры усыновления», которые работают в большинстве крупных городов.

Аборт

Прерывание беременности в Польше является незаконным и преследуется по закону. Закон предусматривает только три исключительных ситуации, когда аборт допустим. Согласно польскому законодательству, аборт может быть сделан только тогда, когда:

- беременность угрожает жизни или здоровью беременной женщины,
- пренатальная диагностика или другие медицинские данные свидетельствуют о высокой вероятности тяжелого необратимого дефекта плода или неизлечимой болезни, угрожающей его жизни,
- есть обоснованное подозрение, что беременность является результатом правонарушения, такого как напр. изнасилование.

Контрацепция

В Польше существует много методов контрацепции - контроль над зачатием ребенка является законным и легко доступным. Контрацепция помогает в планировании семьи и широко используется в Польше.

Естественный метод - в течение каждого месяца женщина может забеременеть лишь в течение нескольких дней. Многие женщины наблюдают регулярно за процессами в своем организме и избегают половых отношений в плодные дни. Этот метод требует от женщины систематичности, но не несет никаких затрат.

Таблетки - существуют различные виды противозачаточных таблеток, которые может прописать вам врач, выбирая те, которые будут наиболее подходящие для вас. Выбор таблеток зависит, в частности, от вашего здоровья и образа жизни. К сожалению, не все контрацептивы возмещаются, за все средства нового поколения вам придется платить 100% стоимости.

Противозачаточная спираль - это небольшое приспособление, которое помещается в матку женщины и которое предотвращает имплантации эмбриона в матку. Раз в несколько лет спираль нужно менять. Так же, как в случае с таблетками, за этот метод контрацепции вам придется платить, в Польше это расходы в пределах 400-500 злотых.



Часть VI:

Ваши права: во время беременности и после родов

Бесплатная медпомощь во время беременности.

Легализация пребывания — о чем вы должны позаботиться?

Польское трудовое законодательство для беременных женщин

Отпуска после рождения ребенка

Социальная помощь после рождения ребенка

Другая важная правовая информация

Польское законодательство предусматривает ряд привилегий для женщин, ожидающих ребенка, и женщин уже родивших. Ваша ситуация зависит от того, какой правовой статус вы имеете в Польше, нужно ли вам разрешение на работу, и на основе какого трудового договора вы работаете.

Бесплатная медпомощь во время беременности.

Иностранки в Польше, которые имеют право на постоянное проживание (вид на жительство - разрешение на поселение, статус долгосрочного резидента ЕС) могут пользоваться бесплатно государственной системой медицинской помощи, во всех случаях, предусмотренных для беременных женщин.

Не имеют на это право, женщины, имеющие разрешение на временное проживание в Польше или имеющие другой статус (например, визу). Эти мамы должны быть застрахованы, чтобы воспользоваться бесплатной медпомощью.

Легализация пребывания — о чем вы должны позаботиться?

Для иностранок, которые работают в Польше на основании трудового договора, также действуют правила трудового законодательства, касающиеся беременных женщин и молодых мам.

В то же время женщина должна позаботиться о своем легальном пребывании в Польше. Роды в Польше автоматически не продлевают срока вашего разрешения на пребывание в Польше, указанного в визе или карте побыту (разрешение на проживание). Таким образом, женщина, которая узнала о беременности, должна, как можно скорее, обдумать свою правовую ситуацию - чтобы избежать ситуации, когда в перинатальный период она теряет право на нахождение в Польше. Рекомендуем юристов, предоставляющих консультации в рамках деятельности неправительственных организаций – они оказывают юридическую помощь бесплатно и рекомендуют лучший выход из ситуации. Информацию о различных неправительственных организациях, оказывающих такую помощь безвозмездно, найдете в разделе Контакты на сайте www.forummigracyjne.org.

Если у вас есть вид на жительство и трудовой договор - для вас действуют точно такие же правила по защите беременных женщин, как и для гражданок Польши. Вам не нужно предпринимать дополнительные меры, чтобы изменить статус вашего права на проживание (кроме как легализации пребывания ребенка).

Если имеете право на временное пребывание в Польше и работу в Польше без разрешения (например, в связи с получением Карты Поляка, брака с гражданином Польши или окончанием университета в Польше) а также у вас есть трудовой договор – вам придется позаботиться о продлении разрешения на пребывание, если в связи с беременностью продлевается (об этом мы пишем далее) срок вашего трудового договора.

Если у вас есть право на временное пребывание в Польше, но вам нужно разрешение на работу – вы можете воспользоваться привилегиями беременных женщин, предусмотренными законодательством Польши, но в зависимости от конкретной ситуации, вероятно, вы сможете воспользоваться лишь некоторыми из них. Если у вас есть досрочный контракт, который истекает после третьего месяца беременности и до родов - работодатель обязан продлить контракт и дополнительно продлить ваше разрешение на работу. На основе продленного договора и разрешения вы подаете заявление на получение разрешения на продление срока вашего нахождения в Польше. Если ваше право на пребывание истекает до родов - помните, вы можете продлить трудовой договор, разрешение на работу и пребывание лишь до дня родов! Работодатель не обязан нанимать вас на работу после рождения ребенка (хотя, конечно, он может это сделать). Таким образом, у вас не будет права на отпуска, связанные с рождением ребенка.

Законы, касающиеся этой ситуации, неоднозначны - предпочтительно проконсультироваться с юристом, чтобы предпринять лучшие для вас действия.

Легализация пребывания по "другим обстоятельствам"

Польское законодательство предусматривает возможность выдачи иностранцу разрешения на временное проживание также по разным причинам, не перечисленным в Законе об иностранцах. Они должны быть документально подтверждены - это также может быть решением для вас, в случае, если вы не работаете по трудовому договору, но вы хотите легализовать свое пребывание в Польше до момента родов. Условием получения такого рода разрешения будет наличие страховки, стабильного источника дохода и места жительства в Польше.

Польское трудовое законодательство для беременных женщин

Если вы беременны и работаете в Польше на основании трудового договора (независимо от вашего правового статуса), у вас ряд привилегий:

Работодатель не может уволить вас с работы (закон предусматривает исключения, когда увольнение наступает по вашей вине - если вы откровенно не выполняете свои обязательства),

Если вы уволились с работы, не зная, что вы беременны, вы имеете право отозвать свое заявление об увольнении,

Если у вас досрочный договор, более чем на один месяц, и его срок истекает до предполагаемого срока родов, а расторжение договора предусматривается на более позднее время, чем третий месяц беременности - работодатель обязан продлить контракт до дня родов

(Внимание! Если вы работаете на основе разрешения на работу, работодатель должен также продлить это разрешение). Когда ваш договор продлевается в связи с беременностью, помните, что он продлен только до дня родов. После родов срок действия контракта истекает.

Работодатель не может уменьшить размер вашей зарплаты или изменить условия труда - за исключением, проводимых на рабочем месте сокращений штатов,

Если вы выполняете работу, запрещенную беременным женщинам, или предоставите справку от врача, подтверждающую медицинские противопоказания для выполнения текущей работы, то работодатель обязан адаптировать условия труда или уменьшить рабочее время таким образом, чтобы устранить угрозу. Если это является невозможным, то работодатель должен перенести вас на другую работу или освободить от выполнения рабочих обязательств. Если перемены несут за собой снижение заработной платы - вы имеете право на получение компенсационных выплат - надбавок.

Нельзя нанять беременную женщину на работу в ночное время (между 21 и 7 часами утра) или в сверхурочное время, даже если она сама на это соглашается.

Нельзя давать беременной женщине работу за пределами рабочего места – только при условии, что она сама на это соглашается.

Женщина имеет право на освобождение от работы на время медицинских осмотров, назначенных врачом в связи с беременностью, если они не могут быть проведены в нерабочее время. За это время женщине выплачивается вознаграждение.

Если во время беременности вы находитесь на больничном - имеете право на пособие по болезни. Пособие предоставляется в течение максимум 270 дней.

Отпуска после рождения ребенка

В Польше предусмотрены четыре вида отпуска для родителей после рождения ребенка. Правом воспользоваться этими отпусками обладаете лишь тогда, когда у вас есть разрешение на проживание и на работу в Польше. На предоставление отпуска не могут претендовать женщины, которые работают на основании договора-поручения (выполнения определенных работ) или договора подряда.

Декретный отпуск

На декретный отпуск имеют право женщины, которые работают по трудовому договору. Не предоставляется мамам, которые работают на основании договора-поручения (выполнения определенных работ) или договора подряда. В случае рождения одного ребенка время отпуска составляет 20 недель. 14 недель из этого времени это обязательный отпуск. По истечении этого времени, женщина может вернуться на работу, при условии, что оставшееся время отпуска использует отец ребенка.

Дополнительный декретный отпуск

После использования полных 20 недель декретного отпуска, отец или мать ребенка, имеют право на дополнительные 6 недель отпуска. Заявление на этот отпуск нужно представить не менее чем за 14 дней до его начала. Родители также могут разделить это время между собой. Этот отпуск не является обязательным.

Родительский отпуск

Условием предоставления этого отпуска, продолжительностью 26 недель, является использование основного декретного отпуска, предоставленного маме ребенка - работнику, и сразу же после него дополнительного декретного отпуска в полном размере.

Если женщина родила более одного ребенка, продолжительность отпуска увеличивается и составляет в общем размере 65 недель, если родились близнецы, 67 недель для тройни, и увеличивается с каждым последующим ребенком.

Отпуск по уходу за ребенком

Как маме, так и отцу ребенка, работающим уже, как минимум, 6 месяцев (необязательно на текущем рабочем месте) полагается право на отпуск по уходу за ребенком до 36 месяца. Этот отпуск можно использовать до достижения ребенком возраста 5 лет. Отец, который имеет, по крайней мере, 6-месячный стаж работы может воспользоваться этой привилегией, даже тогда, когда мать безработная. На отпуск по уходу за ребенком имеют право также родители, которые работают на основании договора-поручения (выполнения определенных работ) или ведут свою собственную фирму (ИП) - если платят страховые взносы на медицинское страхование.

Родители ребенка, которые выполняют все условия для предоставления им отпуска по уходу, могут также совместно воспользоваться таким отпуском, но продолжительность его тогда не превышает более четырех месяцев. После этого срока

один из родителей должен идти на работу.

Отпуск по уходу может быть использован максимально пятью частями (то есть, необязательно сразу после декретного отпуска). Как минимум, один месяц должен быть использован вторым родителем (за исключением случаев, когда он мертв или у него ограниченные родительские права).

В период с даты подачи работником заявления на предоставление ему отпуска по уходу за ребенком, до даты его окончания (возвращения на работу), работодатель не может прекратить или расторгнуть трудовой договор (исключением являются ситуации, когда работодатель заявляет о банкротстве или ликвидации фирмы, или за исключением случаев, когда увольнение происходит без предварительного заявления об уведомлении, по вине работника).

Работодатель обязан принять обратно работника после отпуска по уходу за ребенком, на ту же или аналогичную должность, либо на должность, соответствующую его профессиональной квалификации, с сохранением размера зарплаты - не ниже той, которая была у него до отпуска.

Права беременных женщин на работе

Если вы работаете на основании трудового договора, вам полагаются дополнительные привилегии на работе во время беременности:

Право на перерыв для кормления грудью в рабочее время

Женщина, кормящая ребенка имеет право на два перерыва по 30 минут во время работы, которые учитываются как рабочие. Женщина, которая кормит более одного ребенка имеет право на два перерыва по 45 минут. Перерывы эти не полагаются женщинам, которые работают менее четырех часов в день. Если время работы не превышает шести часов, вам полагается право на один перерыв.

Право на освобождение от работы для ухода за ребенком

Работнику, который воспитывает хотя бы одного ребенка в возрасте до 14 лет, полагается право на два дня дополнительного отпуска в течение календарного года, с сохранением вознаграждения.

Если вы занимаетесь ведением своей фирмы.

Если ваша фирма действует не менее трех месяцев, и вы регулярно платили все взносы в ZUS - Управление социального страхования - (это важно, просроченные платежи — это потеря права на пособие), вы имеете право на получение пособия по случаю болезни. Максимальный срок пребывания на больничном и получения пособия для беременной женщины составляет 270 дней.

Важно! Условием для получения пособия является оплата взносов на страхование на случай болезни, которые не являются обязательными для фирм. Фирма обязана оплачивать пенсионное и медицинское страхование. Об уплате страхования на случай болезни решаете вы, как индивидуальный предприниматель.

Если вы оплатили взносы на страхование на случай болезни хотя бы раз – т.е. за один месяц - после рождения ребенка вы имеете право на материнское пособие, его размер будет зависеть от суммы страховых взносов, которые вы уплатили в вашей фирме. Пособие полагается вам в течение 20 недель в случае рождения одного ребенка (большее количество недель, в случае рождения двойни или тройни). Использование 14 недель пособия является для мамы обязательным. Затем вы можете вернуться на работу, отказавшись от пособия либо передать право на использование пособия застрахованному отцу ребенка.

Размер пособия, которое получает мама (по болезни и материнству) зависит от размера страховых взносов, которые вы платите. Чем больше вклад, тем больше выгода.

Помните, что находясь в отпуске и получая пособие по материнству, вы по-прежнему обязаны платить взносы на медицинское страхование в ZUS (т.е. только часть обычно оплачиваемых взносов).

Социальная помощь после рождения ребенка

Польские законы предусматривают различного рода семейные пособия после рождения ребенка. Помощь полагается только женщинам, в зависимости от их правового статуса в Польше.

«Becikowe»*

Becikowe* – это единовременное пособие размером 1000 PLN, которое выплачивается при рождении ребенка. Полагается родителям, чистый доход которых на одного человека в семье не превышает 1922 PLN.

*[примечание переводчика: произ. бэтиковэ, название от besik – конверт для новорожденного]

Право на получение этого пособия имеют также иностранцы, которые проживают в Польше на основании вида на жительство (разрешение на поселение, статус долгосрочного резидента ЕС) или получили статус беженца либо дополнительную защиту. Пособие полагается также иностранцам, которые имеют статус резидента другой страны, ЕС, намерены работать или учиться в Польше, и, следовательно, имеют право на временное пребывание в Польше.

На пособие не вправе претендовать иностранцы, проживающие в Польше на основании визы или разрешения на временное проживание (на определенный срок времени).

Условием получения права на это пособие является также ведение беременности под наблюдением врача, начиная с 10 недели! Женщина должна представить документы (медицинскую справку), чтобы доказать это.

Заявление на получение пособия должно быть представлено в Управление Гмины или Городской Центр Социальной Помощи, на территории которых проживает заявитель, в течение одного года со дня рождения ребенка.

Денежные пособия

Финансовой поддержкой семья может воспользоваться, если мать имеет право на постоянное проживание в Польше (разрешение на поселение - вид на жительство, разрешение на пребывание для долгосрочного резидента ЕС, статус резидента в другой стране ЕС и в то же время право временного проживания в Польше), и если чистый доход на члена семьи не превышает 504 злотых после уплаты налогов (623 злотых в случае ребенка-инвалида).

Выплатой пособий занимаются Центры Социальной Помощи. При подаче заявления на эти пособия, необходимо документально доказать доход за предыдущий год (и сообщить об изменениях в текущем году, если финансовое положение родителей изменилось). Возможные пособия — это напр.:

Семейное пособие (77 злотых на ребенка до 5 лет, 106 злотых для ребенка в возрасте 5 - 18 лет, 115 злотых для ребенка в возрасте 18-24 года)

прибавка к семейному пособию:

- для родителя-одиночки, который сам воспитывает ребенка 170 злотых на одного ребенка в месяц, но не более 340 злотых, когда родитель воспитывает более одного ребенка,

-прибавка размером 400 злотых для родителя, который находится в отпуске по уходу за ребенком, (в случае если родители не получают материнского пособия, они действительно заботятся о ребенке и мать ребенка работала до его рождения в течение более 6 месяцев)

- для родителей ребенка-инвалида - 240 злотых на одного ребенка,

- для многодетных семей - 80 злотых на третьего ребенка и последующих детей;

помощь по уходу: пособие по уходу и предоставление медицинской помощи;

Другая важная правовая информация

Свидетельство о рождении

В течение 14 дней со дня рождения роддом должен уведомить ЗАГС о факте рождения ребенка. Один из родителей должен предоставить в ЗАГСе выписку из больницы и выписку свидетельства о браке (если родители состоят в браке) или выписку свидетельства о рождении матери (если она не состоит в браке). Если у вас нет своего свидетельства о рождении – для выписки свидетельства о рождении ребенка должно быть достаточно документа, удостоверяющего вашу личность. Документы, подтверждающие личность матери необходимы для оформления свидетельства о рождении.

Свидетельство о рождении является первым документом, удостоверяющим личность ребенка. Он очень важен и понадобится много раз в жизни. Родители получают три бесплатных копии свидетельства о рождении. Следующие можно получить за дополнительную плату.

Отцовство

Согласно польскому законодательству, отцом ребенка является муж матери, если она замужем, даже если супруги проживают в разных странах, брак на самом деле не существует, а мать заявляет, что отцом является кто-то другой, а не муж. В документах ребенка в таком случае как отца указывают мужа матери.

В случае, если биологическим отцом ребенка является другой партнер матери, чем муж - в первую очередь необходимо будет

исключить отцовство мужа, а затем подтвердить отцовство биологического отца - обе процедуры ведет суд.

Ребенком супругов считается также ребенок, родившийся после развода, если ребенок родился раньше, чем 300 дней со дня решения суда о разводе.

Родительские права

Родительские права – это права на принятие решений по вопросам, касающимся ребенка. В Польше оба родителя имеют равные права по отношению к ребенку. В случае важных решений, влияющих на ребенка, необходимо согласие от обоих родителей (например, по вопросам выбора гражданства, для получения паспорта, и т.д.). Родительские права на ребенка имеют лица, указанные в качестве родителей в его/ее свидетельстве о рождении.

Правовой статус ребенка

Как можно скорее после рождения необходимо урегулировать правовой статус вашего ребенка в Польше. Возможность легализации пребывания ребенка будет зависеть от правового статуса их родителей.

Если один из родителей является гражданином Польши - то ребенок автоматически наследует польское гражданство. Для этого нужно, чтобы данные родителя-гражданина Польши находились в свидетельстве о рождении. В этом случае ребенок не нуждается в разрешении на его пребывание в Польше. Польское гражданство ребенок получает с согласия обоих родителей.

Родители могут однако выбрать для ребенка другое гражданство, чем польское (т.е. гражданство другого родителя). В таком случае, в течение трех месяцев со дня рождения ребенка, они представляют декларацию выбора другого, чем польское, гражданства ребенка в Воеводское бюро. В этой ситуации, родители имеют возможность подавать заявку на разрешение на постоянное проживание (вид на жительство) ребенка, если находится он под родительской властью польского родителя. Могут также подавать документы на получение права на временное проживание, ссылаясь на семейные узы. Для подачи заявления нужны будут свидетельство о рождении ребенка и свидетельство о браке родителей (если состоят в браке).

Если у родителя имеется право на постоянное проживание в Польше (разрешение на поселение-вид на жительство, согласие на статус долгосрочного резидента), дети также могут получить разрешение на постоянное проживание при условии, что они родились в период действия разрешения на временное проживание родителя или если родитель уже имел право проживания на неопределенный срок (вид на жительство). В противном случае, дети могут претендовать на временное проживание (заявление подают родители от их имени), ссылаясь на семейные узы.

Если у родителя есть Карта Поляка или документально подтвержденное польское происхождение - ребенок может подать заявку на тот же правовой статус, какой есть у родителя, на основании документов, собранных по делу родителя (и свидетельство о рождении ребенка). С 1 мая 2014 года Карта Поляка или польское происхождение являются необходимым условием для получения права на постоянное проживание в Польше.

Если родитель имеет право на временное проживание или национальную визу - ребенок может получить также разрешение на временное проживание на тот же срок, что в разрешении или визе, выданной одному из родителей, при условии, что он родился в течение срока действия визы или разрешения на проживание. Родитель, однако, должен отвечать двум требованиям: иметь медицинскую страховку в соответствии с правилами всеобщего медицинского страхования или подтверждение страховщиком возмещения им всех расходов на лечение в Польше, а также иметь регулярный и стабильный источник дохода.

Если родители находятся незаконно в Польше, мы рекомендуем обратиться к юристу в неправительственную организацию, за консультацией, он поможет оценить ситуацию и определить, какие шаги могут быть предприняты для блага ребенка. Юристы в неправительственных организациях оказывают юридическую помощь бесплатно. Часто, несмотря на нелегальное нахождение родителей, можно рассчитывать на получение свидетельства о рождении. В некоторых случаях можно будет легализовать пребывание ребенка, если один из родителей находится в Польше нелегально.

Внимание! Сам факт рождения в Польше не дает ребенку право на польское гражданство. Согласно польскому законодательству, ребенок приобретает гражданство по «праву крови», т.е. наследует его от родителей.

Паспорт ребенка

Если один из родителей ребенка является гражданином Польши - ребенок имеет возможность получить польское гражданство и польский паспорт. Гражданину Польши, даже новорожденному, нужен личный паспорт, чтобы пересекать международные границы. Не практикуется вписывать детей в паспорта родителей. Детские паспорта выдаются сроком на пять лет. Для выдачи паспорта (в Паспортном столе) необходимо будет физическое присутствие обоих родителей и их согласие. Пошлина за паспорт для ребенка составляет 30 злотых.

Если оба родителя являются иностранцами - они должны решить вопрос гражданства своего ребенка. Некоторые страны допускают возможность наличия двух гражданств. Еще до рождения ребенка стоит связаться с посольствами стран

происхождения их родителей и спросить про действующие в данном государстве правила. Каждое государство имеет свои законы, касающиеся регистрации рождений детей, получения гражданства и документов для ребенка. Лучше всего разобраться в правилах страны вашего происхождения еще до рождения ребенка.

Помните, что если у ребенка другое гражданство, чем польское, вам надо зарегистрировать его рождение в Посольстве – так, чтобы получить для ребенка документ, удостоверяющий личность и дающий право на нахождение за границей. В зависимости от страны, ребенок либо получает собственный паспорт, либо он вписан в паспорт родителя.

Прописка

По возможности, вы должны прописать ребенка там, где прописаны его родители, или один из них. Прописка ребенка — это основание для Муниципального управления (Urząd

Miasta) или Управления гмины (Urząd Gminy) для присвоения ребенку учетного

номера физ. лица (PESEL). Номер этот необходим потом во многих случаях: при страховании ребенка, заявке в школу, в случаях, когда нужна медицинская помощь и т. д. Родители могут также сами подать заявку на присвоение ребенку учетного номера физ. лица (PESEL) в Министерстве внутренних дел. Более подробную информацию о подаче заявления на получение этого номера (PESEL) найдете на сайте: <https://www.msw.gov.pl/pl/sprawy-obywatelskie/centralne-rejstry-pan/32,PESEL.html>

Внимание! В случае, когда вы не в состоянии заботиться о ребенке

В жизни случаются разные сложные ситуации. Если по каким-то причинам вы не можете позаботиться о ребенке, вы можете оставить его в больнице после рождения. Ваш ребенок может быть передан на усыновление - то есть на воспитание в другую семью. Если вы сами не можете заботиться о ребенке – можете в больнице подписать документы, которые позволят отдать ребенка на усыновление.

На принятие такого серьезного решения у вас есть время - даже тогда, когда вы подпишите документы вскоре после рождения, вы можете изменить свое решение в течение шести недель после родов.

В безвыходной ситуации, вы также можете отнести вашего ребенка в "окно жизни" - место, где вы можете анонимно оставить ребенка после рождения, чтобы обеспечить его уходом.

Помните, существует много организаций, поддерживающих мигранток и женщин - поищите помощи. Может быть, вашу сложную ситуацию можно решить, даже если вы не видите никакого выхода из нее.

Часть VII: Словарь

Baby blues

Это нормальное (!), продолжающееся в течение нескольких дней после родов, состояние раздражительности и эмоциональной нестабильности, результат бурных гормональных изменений и истощения. Женщина переживает тогда много сильных чувств, противопоставляет воображение и реальность. Радость переплетается с усталостью. Все новое и сложное: уход, кормление, просыпание по ночам, постоянная бдительность и сосредоточение на ребенке. Кроме того: чувство ответственности и тревога «справлюсь ли я?». Когда новые обязанности станут "привычными", baby blues пройдет.

Послеродовая депрессия

По статистике страдают ней в частности, женщины, которые пережили во время беременности жизненную трагедию, родили мертвых или тяжело больных детей. Чаще наблюдается у женщин постарше, особенно профессионально активных, привыкших к независимости и контактам с друзьями. Но и у таких, которые давно мечтали о материнстве, и у них создан его идеализированный образ. Способствует ей отсутствие поддержки со стороны мужа и семьи, бедность, одиночное материнство, потеря работы.

Если через несколько недель после рождения по-прежнему:

чувствуете себя уставшими, не можете спать, просыаетесь уставшим, вы апатичны и расстроены, у вас нет аппетита или наоборот – переедаете,

вы ощущаете себя плохой матерью, не чувствуете связи с ребенком, вам кажется он совершенно чужим или вы постоянно злитесь на него,

вы раздражены, вас охватывает чувство нереальности жизни, время течет по-другому, и даже простые задачи отнимают у вас больше времени - не пренебрегайте своим состоянием, а идите к психиатру (направление не требуется) или обратитесь за помощью к психологу.

Dolargan

Сильное обезболивающее, производное морфина, вводят внутривенно или внутримышечно. Ослабляет ощущение боли, но отрицательно воздействует на психомоторное развитие и вызывает чувство отупения. Используемый во время родов, проникает через плаценту к плоду. После рождения у ребенка могут быть проблемы с дыханием и сосанием груди и ему необходимо подать антидот.

Эндорфины

Гормоны, которые выделяются в частности во время физической нагрузки, естественное обезболивающее средство для роженицы и ее ребенка. Условием их выделения является ощущение безопасности и невозмутимые чрезмерным вмешательством роды.

Индукция родов

(иначе: стимуляция родов) означает искусственное возбуждение родовой деятельности (потуг и схваток). Для индукции наиболее часто используется синтетический гормон - окситоцин. Решение об индукции родов должно быть принято на основе определенных медицинских показаний, таких как беременность с признаками переносения, при преэклампсии, при симптомах дистресса плода. Побочными эффектами индукции могут быть более сильные и болезненные схватки, повышенный риск гипоксии ребенка, повышенный риск послеродового кровотечения, преждевременная отслойка плаценты, повреждения шейки или матки. Применение синтетического окситоцина увеличивает также риск кесарева сечения.

Исследование кардиотокографическое, запись маточных сокращений и частоты сердцебиения плода при помощи датчиков, прилегающих к коже живота матери. КТГ позволяет оценить состояние плода, особенно на фоне сократительной деятельности матки. Обычно делается на поздних сроках беременности и во время родов, безвредное и безболезненное, но требует принятия лежачего положения и оставаться неподвижной в течение нескольких минут. Иногда это может быть использовано персоналом больницы, чтобы заставить вас принять традиционную позицию - лежа на спине. Непрерывный мониторинг родов, особенно в лежачем положении, увеличивает риск осложнений.

Надрез промежности

Это процедура, которую применяется в фазе потуг. Ваш врач или акушерка специальными ножницами разрезает кожу и мышцы в последнем отрезке родовых путей. Как пользу от рутинной эпизиотомии приводились, в большинстве уже опровергнутые научными исследованиями, убеждения, что надрез промежности защищает от разрыва и чрезмерного растяжения влагалища, предотвращает выпадению половых органов и травмам головы ребенка. Эпизиотомия соответствует разрыву второй степени (охватывает мышцы промежности и влагалища), в то время как женщины, рождающие без надреза, чаще всего не получают никаких травм промежности или образуются только небольшие, быстро заживающие разрывы кожи и слизистых оболочек.

Окситоцин

Образуется в гипофизе, без него не было бы родов. Не только инициирует роды, но также отвечает за оргазм! После рождения ребенка уровень окситоцина быстро растет (при условии, что мама имеет постоянный контакт с младенцем), что облегчает рождение последа и начало грудного вскармливания. Вызывает также прилив материнских чувств.

Консультации по грудному вскармливанию

Часто проводятся в роддоме. Мама может обратиться за помощью, если не может справиться с кормлением, не уверена, правильно ли ребенок сосет, не знает, есть ли у нее достаточно пищи.

УЗИ

Ультразвуковое исследование, получение изображений внутренних органов, с помощью звуковых колебаний ультравысокой частоты, обработанных на экране компьютера. Позволяет оценить внутреннюю структуру матки и находящегося в ней ребенка уже с шестой недели беременности. Определить: количество плодов, оценить массу тела, состояние плаценты, количество околоплодных вод, выявить врожденные дефекты. Вредное воздействие УЗИ на развивающийся плод не доказано, но, на всякий случай, лучше не делать его слишком часто без медицинских показаний. Обычно рекомендуется на 11-14, 18-22 и 36-37 неделе беременности.

Эпидуральная анестезия

Эпидуральная анестезия, основывается на введении местного анестетика через катетер, который при помощи иглы, вводится в эпидуральное пространство позвоночника. Анестезия начинает действовать примерно спустя 15 минут. Роженица сохраняет сознание, но не чувствует боли от пояса вниз. Эпидуральная анестезия применяется, когда раскрытие шейки матки составляет около 3 - 4 см. Если это сделать слишком рано, то может привести к приостановлению родовых действий. Зато введение в момент, когда раскрытие шейки матки достигает 7-8 см, может не принести результата и начать действовать только после рождения ребенка или самое сильное воздействие начнется во время потуг, что может негативно сказаться на родах. Под воздействием эпидуральной анестезии, при необходимости, можно провести кесарево сечение. Этот вид анестезии может удлинить процесс родов.

Полезные контакты

Скорая помощь:

999 - это номер службы экстренной помощи в Польше. Дополнительные контактные номера можете получить в ближайшем медицинском центре. В Польше скорую помощь вызывают только при действительно исключительных обстоятельствах. За необоснованный вызов скорой помощи пациент должен заплатить.

Управление представителей по защите прав пациента при Национальном Фонде Здравоохранения

Это учреждение, в которое вы можете обратиться за советом или оказанием помощи, если к пациенту относятся ненадлежащим образом. Управление представителей по защите прав пациента работает в большинстве крупных городов.

Варшава – ул. Grójecka 186, 02-390 Варшава

Тел. +48 (022) 572 61 55

Фонд Рожать по-Человечески

ул. Nowolipie 13/15

00-150 Варшава

(22) 887 78 76, 77, 78

www.rodzicpoludzku.pl

Справочная Миграционной службы (информация, касающаяся легализации пребывания и формальностей, связанных с рождением):

Фонд Польский Миграционный Форум

www.forummigracyjne.org

Найдите эти контакты сами:

Ваша больница:

Название.....

Адрес.....

Телефон.....

Врач, ведущий вашу беременность:

Имя и фамилия.....

Название медицинского центра.....

Адрес медицинского центра.....

Контактный телефон.....

www.forummigracyjne.org
www.rodzicpoludzku.pl



Проект «Я мама в Польше» финансируется из средств Европейского Фонда Интеграции Граждан Третьих Стран и государственного бюджета, издание 2013.