

Дорога майбутня мама!

Я думаю, останні події для тебе непрості. Тому прийми цей посібник як подарунок, який, я сподіваюся, підтримає тебе на духу у новій ролі мами. Пам'ятай, ти смілива та сильна, але не треба боятись просити допомоги! Я вірю, що ти знайдеш спокій і підтримку в Польщі.

Я підготувала для тебе інформацію, яка може бути у нагоді до і після народження малюка. Тут можна прочитати про те, як виглядають природні пологи, чого очікувати в пологовому періоді та як доглядати за новонародженою дитиною.

Бажаю міцного здоров'я!

У разі загрози життю, здоров'ю та безпеці телефонуйте за номером: **112**

Дитяча гаряча лінія Уповноваженого з прав дитини з черговим психологом: **800 12 12 12**

Управління у справах іноземців: **+48 47 721 75 75**
(понеділок-п'ятниця 9:00–15:00)

Веб-сайти уряду Польщі: **ua.gov.pl**
pomagamukrainie.gov.pl

Консультація акушерки польською та англійською мовами:
kontakt@zaufajpoloznej.pl

Безкоштовна інформаційна лінія з питань медичної допомоги:
+48 22 566 22 20

Медична гаряча лінія Групи Lux Med: **+48 22 45 87 007**
mail: **ua.kontakt@luxmed.pl**

Допомога вагітним: Dębski Clinic: **+48 22 631 48 44**
mail: **recepja@debskiclinc.pl**

Перед пологами треба:

- ☞ скласти план пологів – можна отримати допомогу від громадської акушерки або роздрукувати форму з Інтернету.
- ☞ переконатись, чи є можливість народжувати разом зі своїм партнером.
- ☞ можна встановити програму підрахунку переймів на свій телефон – вона підкаже, коли йти до лікарні.
- ☞ спакувати сумку з речами для лікарні.
- ☞ якщо є можливість, відпочивати протягом дня і засинати раніше.

Коли слід йти в лікарню?

- ☞ Якщо є регулярні, дуже сильні та болісні перейми, які відчуються частіше, ніж кожні 10 хвилин, або
- ☞ відійшли плодові води, які мають зелений відтінок. (Якщо вони безбарвні, можна почекати до 6 годин перед виходом, але обов'язково записати час, коли води відійшли, і краще звернутись до лікаря або акушерки), або
- ☞ є позитивний результат тесту на стрептокок групи В (GBS+) або взагалі немає цього тесту. (Лікування антибіотиками щонайменше за 4 години до пологів зведе до мінімуму ризик інфікування дитини).

Як проходять пологи?

- ☞ I період – перейми посилюються, шийка матки вкорочується і відкривається.
 - Якщо є можливість, треба якомога менше часу лежати, краще ходити, стрибати на м'ячі, стояти біля драбин тощо.
 - Прислухайся до свого тіла. Треба дихати спокійно, якщо можливо, приглушити світло, закрити вікна і послухати музику – все, що допоможе розслабитися.

- Пий воду, а якщо є відчуття голоду, а акушерка не бачить протипоказань, можна з'їсти щось легке (наприклад, сухофрукти або шоколад).
- Не затримуй сечу.
- Не соромся кричати, якщо потрібно – це розслабить м'язи тазового дна і пологи будуть менш болючими.

☞ II період – починається з повного розкриття шийки матки (10 см) і триває до народження дитини.

- Якщо пологи проходять без ускладнень, можна народжувати у вертикальному положенні.
- Дитина знаходиться в статевих шляхах – настав час останніх переймів, під час яких народжується дитина.
- Якщо є медичні показання, промежину можуть надрізати.

☞ III період – перерізання пуповини і народження плаценти, і можливо, зашивання промежини.

- Ти народила дитину!
- Пуповину затискають і перерізають.
- Виштовхати плаценту – це набагато легше і швидше, ніж дитину:)

☞ IV період – триває 2 години після пологів.

- Тепер має бути безперервний контакт мати і дитини, «шкіра до шкіри», який (якщо дозволяє стан здоров'я матері та дитини) має тривати не менше 2 годин.
- Акушерка або гінеколог перевірить матку та промежину. Якщо потрібно накласти шви, це буде зроблено під знеболюваним, тому жодного неприємного відчуття не буде.
- Перше грудне годування; найважливіше, щоб дитина була прикладена до грудей якомога раніше. Якщо це неможливо зробити відразу після пологів, рекомендується зцідити молоко і дати його дитині, наприклад, по ложці.

Породілля має право полегшити свій пологовий біль!

1. До нефармакологічних методів знеболення належать:

- ☞ підтримання фізичної активності в пологах і прийняття положень, що зменшують больові відчуття. Рекомендується, зокрема: ходьба, гойдання, присідання або вертикальне положення з використанням допоміжного обладнання, зокрема: гумового м'яча, мішка, драбини, матраца, пологового канатика або пологового крісла,
- ☞ дихальні техніки та вправи на розслаблення,
- ☞ фізіотерапевтичні методи, у тому числі: розслаблюючий масаж, теплі або холодні компреси в зоні больового відчуття, кожна електростимуляція нервів – TENS,
- ☞ водне занурення (занурення у воду),
- ☞ акупунктура,
- ☞ точковий масаж.

2. До фармакологічних методів знеболення належать:

- ☞ веселий газ,
- ☞ внутрішньовенна або внутрішньом'язова анестезія,
- ☞ епідуральна анестезія.

Характеристика післяпологового періоду

Бемі-блюз – проявляється несподіваною зміною настрою, смутком, плачем, відчуттям безпорадності. Такі емоції нормальні! Зараз ти відчуваєш стрес, біль і втому. Почуття смутку може тривати приблизно 2 тижні.

Темна смуга на животі (лат. *Linea Nigra*) і «брудний» пупок можуть з'явитися під час вагітності, а тому пройде багато часу, поки такі зміни зникнуть.

Післяпологова депресія – вона проявляється в тому числі у вигляді занепокоєння, депресії, втрата апетиту, сильної втоми, почуття провини і навіть думок про самогубство, які можуть з'являтися навіть через рік після народження дитини. Якщо потрібна допомога, просимо телефонувати на гарячу лінію Фонду ІТАКА (+48 22 484 88 01) або звернутись до лікаря/акушерки.

Озноб, пітливість і часте сечовипускання – можуть виникнути через гормональні зміни. Організм позбавляється зайвої води, накопиченої під час вагітності.

Лактація – під час годування грудьми, можна помітити збільшення притоку молока, але також можуть бути випадки, коли в грудях відчувається порожнеча. Потрібно пам'ятати, що молоко виробляється «на льоту». Потрібно довіряти собі і зберігати спокій.

Мимовільне підтікання сечі – якщо є така проблема, потрібно звернутись до урогінеколога-фізіотерапевта з метою перевірити стан м'язів тазового дна.

Післяпологові відходи будуть супроводжувати жінку кілька тижнів. Таким способом матка очищується! У пологовому періоді колір відходів змінюється. Потрібно часто змінювати прокладки (звичайні прокладки можна використовувати пізніше), не користуватись тампонами! Якщо післяпологових відходів є забагато або замало, їх запах насторожує – обов'язково потрібно повідомити про це лікаря або акушерку.

Перше сечовипускання та кал – може бути серйозною проблемою (також психологічною), особливо для жінок з розрізаною/зламаною промежиною або зі швами після кесаревого розтину. Крім того, тканини промежини можуть натиратись. Спробуйте перше сечовипускання зробити під душем – легкий струмінь теплої води повинен полегшити біль. Якщо з'являються побоювання, що

розріз промежини розірветься під час випорожнення, потрібно спробувати прикласти гігієнічну серветку до місця подразнення. Найголовніше робити це спокійно!

М'язи живота розходяться – не піднімати, не нахилятися, вставати на бік! Потрібен час, щоб прийти у форму! Потрібно запитати урогінеколога-фізіотерапевта про стан м'язів.

Розтяжки – вони можуть з'явитися під час вагітності або тільки після пологів – у кожної жінки це виглядає по-різному.

Фантомні рухи – може здаватись, що жінка все ще відчуває, як її дитина рухається у животі, навіть після її народження!

Судоми і великий живіт – деякий час жінка надалі буде нагадувати вагітну. Це норма! Оскільки матка повинна повернутися до свого попереднього розміру, у перші дні жінка може відчувати біль. Потрібно обов'язково повідомити лікаря або акушерку, якщо такий біль є занадто сильний.

Труднощі з логічним мисленням (називається дитячим мозком) – після пологів мозок жінки значно змінюється для того, щоб матір могла більше зосередитися на дитині. До цього симптому слід додати ще й недосипання.

Втома і слабкість – незалежно від того, чи жінка народжувала природним шляхом, чи шляхом кесаревого розтину, пологи – це величезні зусилля. Щоб одужати, потрібно щось з'їсти (якщо є можливість), відпочити і не носити дитини. Необхідно здійснювати контакт «шкіра до шкіри», лежачи на ліжку. Обійміть малюка якомога сильніше – саме тоді виробляється окситоцин, який позитивно впливає на відтік молока.

Погане самопочуття і біль – жінка може відчувати біль у спині, головний біль, відсутність апетиту, відсутність бажання сексу або сухість піхви.

Лікарняна сумка

Маленька сумка (перед пологами і перші години після пологів):

- ☞ документи, історія вагітності/облікова документація (якщо вона є), план пологів, результати аналізів, кулькова ручка,
- ☞ капці/шльопанці та нічна сорочка,
- ☞ капці під душ,
- ☞ одяг для матері після пологів (нічна сорочка, бюстгальтер для годування, післяпологова білизна, прокладка після пологів, скарпетки),
- ☞ дяг для новонародженого («боді» з довгими рукавами, чоловічки дитячі, 2 одноразові пелюшки (розмір 1), шапочка, за потребою рукавички),
- ☞ рушники для мами (великі та маленькі),
- ☞ дитяче сповивання (конверт-ріжок),
- ☞ перекус, мінеральна вода та/або пляшка з фільтром,
- ☞ косметичка: гель для душу, зубна щітка і паста, креми для обличчя та рук, дезодорант, крем по догляду за дитиною, гігієнічна помада, гумка для волосся, пустушка (вони негативно впливають на лактацію, але за необхідністю зазедгідь ошпарити кип'яченою водою), лактаційні прокладки для грудей, ватні диски, пилочка для нігтів, гребінець, шампунь і кондиціонер для волосся),
- ☞ посуд: невелике горнятко, виделка, ніж, ложка, тарілка (вони будуть в лікарні, але зручніше мати все своє),
- ☞ водонепроникна підкладка на ліжко (1 шт.).

Валізка (на наступні дні):

- ☞ нічні сорочки для годування (2), бюстгальтер, скарпетки, тонкий халат,
- ☞ великі післяпологові прокладки (не менше 20), гігієнічні прокладки (не менше 15),
- ☞ післяпологова білизна (труси) багаторазового використання (мін. 5 шт.),
- ☞ одяг для новонародженого (3 комплекти: «боді» з довгими рукавами + чоловічки),

- ☞ одноразові підгузники (40 шт.),
- ☞ одяг для новонародженого на вихід (з урахуванням пори року та погоди),
- ☞ ковдру, шапки (2 шт.), скарпетки для дитини (2 пари),
- ☞ водонепроникні підкладки (мін. 10),
- ☞ тканинні / бамбукові / муслінові пелюшки (4 шт.),
- ☞ вологі серветки (1 упаковка),
- ☞ пляшечка з соскою для дитини,
- ☞ зарядний пристрій для телефону, навушники, додаткова кулькова ручка, блокнот,
- ☞ мінеральна вода (додаткові пляшки).

Що ще може бути корисним?

- ☞ запасний одяг для новонародженого,
- ☞ одноразові та тканинні підгузники,
- ☞ післяпологові прокладки,
- ☞ молоковідсмоктувач і пляшечки з сосками – попередньо ошпарені,
- ☞ теплий одяг для виходу на прогулянку для новонародженого (якщо виявилось, що погода холодніша, ніж очікувалося),
- ☞ подовжувач для розетки,
- ☞ кришки для сосок,
- ☞ мішечок для ошпарювання пляшечок і сосок.

Лактація та грудне годування

Грудне годування має велике значення для емоційного та фізичного розвитку дитини.

Окрім цього, це зміцнює зв'язок між матір'ю і дитиною. Перша година після народження має ключовий вплив на лактацію.

Початкове молоко (досить темного, майже помаранчевого кольору) з'являється під час вагітності і присутнє протягом кількох днів після народження. Потім з'являється перехідне і зріле молоко.

Приблизно через 3 місяці після пологів можна очікувати інтенсивного вироблення молока. Згодом лактація нормалізується.

Грудне вигодовування дуже зручне: у вас завжди є молоко потрібної температури і в потрібній кількості. Його склад адаптований до потреб дитини, забезпечуючи його всіма необхідними поживними речовинами та підтримуючи його імунну систему. Грудне молоко легко засвоюється і містить корисні антитіла. Це має бути єдиним джерелом їжі для дитини до 6 місяців. Після закінчення цього часу годування груддю варто продовжити.

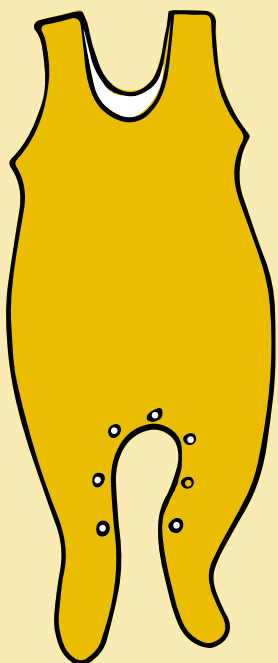
Грудне вигодовування також може бути важким. Спочатку нелегко знайти зручну позу, а малюк плаче і не може вхопитися за сосок, що лише посилює стрес, який відчуває недосвідчена мама. Неefективне смоктання або кусання соска часто призводить до роздратування і навіть кровотечі.

Згодом ви можете помітити, що ваші груди набрякають і болять протягом дня, прокладки для годування промокають, і під час одного годування з іншого виливається кілька струменів молока. Це нормально.

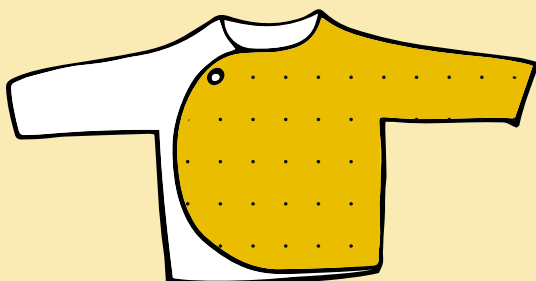
Догляд за новонародженими – вибіркова інформація

Годування з пляшечки

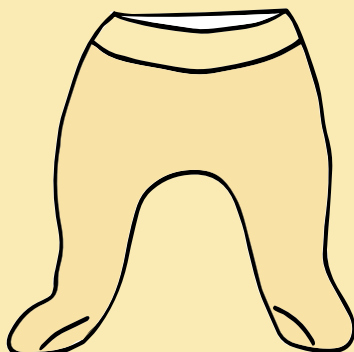
Пляшечка з соскою може стати в пригоді, якщо ви годуєте зцідженим молоком або даєте дитині воду (у пізніших місяцях) – можете вибрати більшу, наприклад, 250 мл. Якщо хочете годувати лише сумішшю, вам знадобиться більше пляшечок, наприклад, 2 по 100 мл і приблизно 3 по 250 мл.



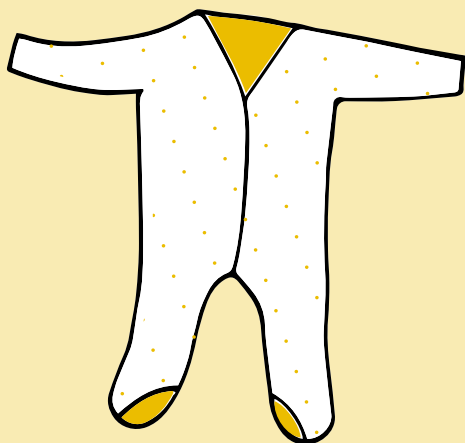
Повзунки на гудзиках



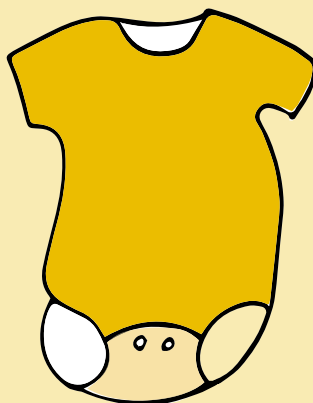
Розпашонка



Повзунки



Чоловічок



Боді

Купання

Спочатку це може відбуватися навіть кожні 2–3 дні й не знадобиться ні іграшок, ні губок. Ви можете купати дитину у самій воді або у воді з додаванням масляних емульсій (наприклад, мигдалевої олії).

Очі

Щодня промивайте очі дитині, особливо в перші тижні. Найкраще це робити стерильними тампонами, змоченими в охолодженій кип'яченій воді або у фізіологічному розчині. Використовуйте новий чистий тампон для кожного ока. Робіть рухи від зовнішнього до внутрішнього кута.

Нігті

Протягом перших 2 тижнів, нігті новонародженого настільки ламкі, що ламаються самі і їх не потрібно стригти.

Пупок

На третьому етапі пологів, після припинення пульсації, пуповину затягують, а потім перерізають. Використаний бандаж найчастіше знімають при виписці з лікарні, а кукса пуповини відпадає протягом 6 тижнів, зазвичай приблизно через 2–3 тижні після пологів. У цей час слід особливо подбати про гігієну області пупка – вона повинна бути чистою і сухою. Якщо пупок намокнув під час купання, не переживайте – просто ретельно його витріть. Переконайтеся, що ви добре очистите ділянку пупової рани. Двічі на день або частіше протирайте вологою стерильною марлею або ватними паличками (для дітей), а потім витирайте. Також можна пропустити «мокрый» етап і використовувати тільки сухий догляд. Часто змінійте марлеві прокладки, щоб вони завжди залишались чистими.

Якщо пупок добре заживає (тобто немає почервоніння або неприємного запаху), використовувати дезінфікуючі засоби не потрібно. Намагайтеся максимально провітрювати область навколо пупка дитини. Вибирайте підгузники зі спеціальним вирізом або

вкладайте передню частину всередину. Догляд за пупком безболісний (як і підстригання нігтів), і ви можете акуратно його торкатись.

Зміна підгузника

Перший кал новонародженого має чорно-зелений колір і в'язку, щільну консистенцію; з'являється в перші дні життя дитини. Згодом консистенція і колір калу змінюються – він стає рідшим і жовто-оранжевим.

Не забувайте регулярно міняти підгузники – через часті випороження можуть з'явитися попірлості. Якщо є можливість, залишайте дитину без підгузника на деякий час. Для захисту шкіри можна застосовувати різноманітні креми, наприклад з оксидом цинку. Більшість з них має антисептичну, дезінфікувальну, захисну дію, а також зволожувальний ефект. Однак не забувайте використовувати їх лише в разі необхідності.

Вуха

Промийте їх зволеним ватним диском або марлею. Пам'ятайте про шкіру за вухами і ямочки вушних раковин – ватні палички можуть бути корисними для догляду за ними, але не вкладайте їх до слухового проходу дитини.

Волосся

Після кожного купання розчісуйте волосся дитини м'якими круговими рухами на маківці. Використовуйте для цього м'яку щітку.

Текст і розробка: Дорота Копеч (Dorota Kopeć)

Український переклад: колектив

Вичитувати: Кася Максимович (Kasia Maksymowicz)

Графічний дизайн: Томаш П. Бохенський (Tomasz P. Bocheński / WIELE KROPEK)