

Я БЕРЕМЕННА!

Что мне
делать?

И могу ли
я что-нибудь
сделать?

К кому я могу
обратиться?

Нужно ли мне
что-нибудь
почитать?

Где я буду
рожать?

И смогу ли
я вообще
родить?

Где получить
больше
информации?

Знаете ли вы, что такое план родов или список пожеланий?

Как его составить и кто вам с этим может помочь?

Знаете ли вы о своем праве на на дачу информированного добровольного согласия?

Знаете ли вы, какие существуют методы обезболивания при родах и что нужно делать, чтобы роды прошли легко?

- Ответы на эти вопросы, а также много другой полезной информации вы найдете на сайте <https://llrussia.ru/>
- Что хорошо для вас, беременной и роженицы, то хорошо и для вашего ребенка.
- Ответственность за своего ребенка, а также за все, что с ним будет происходить с первых секунд его жизни несет вы, родители. Вы можете задавать медперсоналу любые интересующие вас вопросы, а также высказывать свои пожелания. Вы имеете право на квалифицированные и полные ответы.
- Любую ситуацию можно решить.

Где получить больше информации?

Документы:

Документ, выданный международной инициативой IMBCI: „Десять шагов к оптимальному уходу в родовспоможении“
Справочник «У нас будет ребёнок»

Книги:

Грентли Дик-Рид «Роды без страха» • Лебуаер Фредерик «Роды без боли и страха» • Уильям и Марта Сирс «В ожидании малыша»
Уильям и Марта Сирс «Ваш малыш от рождения до двух лет»
Наталья Разахацкая «Грудное вскармливание. Советы кормящей маме» • Рюхова Ирина: «Как подарить малышу здоровье: кормим грудью» • Питман, Ньюман «Грудное вскармливание»
Справочник «У нас будет ребёнок»

Организации, занимающиеся вопросами родовспоможения и сотрудничающие с гражданским объединением Чешское женское лобби (www.czlobby.cz):

APERIO - Общество за гармоничную семью www.aperio.cz

Чешская ассоциация Доул www.duly.cz

Чешская палата акушеров www.ckpa.cz

Движение за активное материнство www.iham.cz,
www.respektkporodu.cz

Лига прав человека www.llp.cz, www.ferovanemocnice.cz

Родильный дом У Чапа www.pdcap.cz

Союз акушеров www.unipa.cz

Веб-сайты:

Международная организация для поддержки кормящих женщин
<https://llrussia.ru/>

При создании данной информационной брошюры использовались следующие специализированные источники информации:
Уход в интранатальный период (ВОЗ 1999)
Десять шагов к оптимальному уходу в родовспоможении (IMBCO 2008)

Текст подготовили Власта Йираскова (Чешская ассоциация Доул), Петра Согова (Движение за активное материнство), Йитка Харватова (Родильный дом У Чапа) и Элишка Кодышова (APERIO).

Проект «Мы защищаем права женщин в ЧР» был поддержан Фондом Open Society Fund Praha в рамках программы «Дадим (женщи)нам шанс», финансируемой грантами Норвегии и Правительством ЧР, и реализованной при финансовой поддержке Правительства Чешской республики и Совета правительства ЧР по обеспечению равных возможностей.

Беременность

Узнав о своей беременности, вы, вероятнее всего, обратитесь к своему гинекологу, который будет следить за ходом вашей беременности. Кто еще вам может помочь помимо врача?

Акушерка: специалист с высшим образованием в области охраны здоровья матери, ребенка и всей семьи. Оказывает медицинскую помощь матери и ребенку во время беременности (консультации), во время родов и в послеродовой период.

Доула: обученная помощница во время беременности, при родах и в послеродовой период. Заботится об индивидуальной подготовке к родам, оказывает помощь и поддержку роженице и семье.

Организации, указанные на задней стороне информационной брошюры, предоставят вам информацию о беременности, родах и заботе о ребенке.

- Ведите здоровый образ жизни и заботьтесь о своем благополучии. Правильно питайтесь, двигайтесь и отдыхайте.
- Настройтесь на себя и своего ребенка. Малыш уже в Вашем животе чувствует все, что происходит вокруг.
- Окружите себя позитивными людьми, которым Вы доверяете, включая тех, кто заботится о вас профессионально.
- Регулярно проводите время с Вашим партнером.
- Вдохновляйтесь красивыми историями о родах женщин среди Ваших знакомых, историями из книг и фильмов.
- Осознайте, на что способно Ваше тело и в чем заключаются Ваши сильные стороны.
- Хотя Вы и обращаетесь за медицинской помощью во время беременности, это вовсе не означает, что Вы больны. Зачатие и нормальная беременность являются признаками здоровья.
- Постарайтесь решить свои личные или семейные проблемы, если таковые имеются.
- В случае необходимости обратитесь за помощью к соответствующим специалистам.
- Интересуйтесь особенностям обследований во время беременности: Что именно они могут показать? Каковы их побочные действия? Какие из них действительно необходимы? Помогут ли они Вам при принятии решения?
- **Своевременная информация о родах и грудном вскармливании может помочь Вам при родах и в заботе о ребенке.**

Роды

Знаете ли Вы, что

- роды – это физиологический процесс и любое вмешательство в него должно иметь строго обоснованные показания?
- для того, чтобы гормоны во время родов хорошо вырабатывались, женщине необходимо чувство безопасности, тепло, полумрак и любящая поддержка? Роды являются частью сексуальной жизни женщины и должны рассматриваться как таковые.
- акушерка – специалист по уходу при физиологических родах, а врач акушер-гинеколог – специалист при решении осложнений?
- Согласно зарубежным исследованиям, если здоровую роженицу готовят к естественным родам специально обученная акушерка, роды проходят легче и необходимость в медицинских вмешательствах сводится к минимуму (меньше осложнений и кесаревых сечений, лучшие показатели состояния здоровья у матери и ребенка)?
- кесарево сечение может спасти жизнь, но это серьезная полостная операция, тяжелая как для женщины, так и для ребенка, и должна выполняться только при необходимости?
- лекарства, которые получает мать, передаются ребенку и отрицательно влияют на грудное вскармливание, включая воздействие на общее состояние здоровья обоих?
- присутствие доулы во время родов снижает вероятность кесарева сечения, использования окситоцина и других медицинских вмешательств и повышает удовлетворенность рожениц родами?
- **могут ли роды стать стимулирующим и радостным событием?**

Знаете ли вы, какую роль может сыграть **отец ребенка / Ваш партнер** при родах? Многие родители хотят быть рядом во время такого события, как появление ребенка на свет. Вы хотите, чтобы Ваш партнер активно помогал вам, или Вам достаточно, чтобы он просто находился рядом с Вами? Некоторые женщины предпочитают женскую поддержку и договариваются с партнером о том, что он придет сразу после появления ребенка на свет. Было бы весьма полезно, чтобы и Ваш партнер интересовался предстоящими родами и чтобы Вы вместе с ним обсудили свои пожелания. Не существует единственно правильного решения.

Вы уже решили, **где** бы Вы хотели рожать, и **кто** Вам будет помогать? Будете ли у вас отдельная палата, отдельный туалет и душ, останетесь ли Вы во время родов на одном месте, без необходимости перемещения?

Если у Вас есть проблемы со здоровьем, предоставляет ли выбранный Вами роддом надлежащий уход за матерью и ребенком?

Забота о ребенке

- Необходимо осознавать, что ребенок – беззащитное существо.
- Заботиться о матери и новорожденном необходимо как о диаде «мать-дитя».
- После рождения ребенка его необходимо положить на грудь матери, для тесного контакта «кожа к коже». Таким образом обеспечивается его тепловой комфорт, регуляция дыхания и работы сердца, а также полезный для малыша перенос материнских бактерий на его тело.
- Если пересечение пуповины происходит после полного окончания пульсации, то ребенок получает всю кровь, которая ему принадлежит, включая необходимые питательные вещества. Таким образом происходит плавный переход к легочному дыханию.
- Непрерывный длительный физический контакт между матерью и ребенком помогает хорошему развитию материнских способностей, началу грудного вскармливания и установлению прочной связи между мамой и малышом.
- Когда женщина выходит из наркоза после кесарева сечения, ребенка может держать на своей груди отец или другой близкий человек. Отлучать ребенка от родителей - вредно.
- В идеале грудное вскармливание начинается с того, что ребенок сам присасывается к груди. Для этого ему необходимо дать достаточно времени.
- Оценка состояния новорожденного может быть проведена на теле матери.
- Грудное вскармливание полезно как физически, так и морально для ребенка и для матери.
- Грудное молоко – это и пища, и лекарство; это живая субстанция, которую невозможно ничем полностью заменить. К полноценному грудному вскармливанию возможно вернуться даже после того, как оно было прервано, или после прикорма.
- И ребенок, который болен, нуждается в матери.
- Вы скоро научитесь понимать сигналы ребенка. Заботясь о малыше, ориентируйтесь на его потребности.
- Удовлетворяя потребности ребенка с любовью и без промедления, вы никоим образом не можете его избаловать.
- **Поддержка партнера** и окружающих Вас людей чрезвычайно важна для успешного грудного вскармливания. Если не считать грудного вскармливания, то отец может заботиться о ребенке в той же мере, что и мать.