

Чи знаєте ви, що таке план пологів чи пологи на побажання?

Як його скласти і хто може вам у цьому допомогти?

Чи знаєте про своє право на зважене рішення?

Чи знаєте ви, які існують засоби для полегшення пологів та як з ними легше впоратися?

Відповіді та багато іншої інформації знайдете на www.jsemtehotna.eu

rodimvklidu.cz

Що є добрим для вас, вагітної та породіллі, є добрим і для вашої дитини.

Ви, батьки, відповідаєте за свою дитину і за все, що з нею відбувається з першого моменту життя. Ви можете запитати у лікарів про все, що вас цікавить, і висловити свої побажання. Ви маєте право на кваліфіковані та повні відповіді.

Кожна ситуація має рішення.

Де отримати додаткову інформацію?

Документ: 10 кроків до оптимальної турботи під час пологів

Книги:

Грентлі Дік-Рід «Пологи без страху» •
Лебуаер Фредерік «Пологи без болю та страху» •
Вільям та Марта Сірс «В очікуванні малюка»
Вільям та Марта Сірс «Ваш малюк від народження до двох років»
Наталія Разахацька «Грудне вигодовування. Поради мамі, що годує» •
Рюхова Ірина: «Як подарувати дитині здоров'я: годуємо грудьми» •
Пітман, Ньюман «Грудне вигодовування» Довідник «У нас буде дитина»

Організації, що займаються допомогою під час пологів та співпрацюють з цивільним об'єднанням «Чеське жіноче лобі» (www.czlobby.cz):
APERIO – Товариство за гармонійну сім'ю www.aperio.cz
Чеська асоціація доул www.duly.cz
Чеська палата акушерок www.ckpa.cz
Рух за активне материнство www.iham.cz,
www.respektkporodu.cz
Ліга прав людини www.llp.cz, www.ferovanemocnice.cz
Пологовий будинок «У Чапа» www.pdcap.cz
Союз акушерок www.unipa.cz

Під час створення цієї брошури використовувалися такі спеціалізовані джерела:
Догляд в інтранатальний період (BOOЗ 1999)
Десять кроків до оптимального догляду при пологах (IMBCO 2008)
Текст підготували: Власта Їраскова (Чеська асоціація Доул), Петра Совова (Рух за активне материнство), Їтка Харватова (Пологовий будинок «У Чапа») та Елішка Кодішова (APERIO).
Проект «Ми захищаємо права жінок у ЧР» був підтриманий Фондом Open Society Fund Praha у межах програми «Дамо (жінкам) нам шанс», яка фінансується грантами Норвегії та Урядом ЧР та реалізується за фінансової підтримки Уряду Чеської республіки та Ради уряду ЧР по забезпеченню рівних можливостей.

Переклад українською мовою: Ксенія Защепкіна
Коректура перекладу українською мовою: Hanna Velychko
Графічний дизайн:

© Чеське жіноче лобі 2016, українське видання 2022

**ТАК, Я ДІЙСНО ВАГІТНА!
ТАК JSEM TĚHOTNÁ!**

Що я маю робити?

Де я буду народжувати?

Чи варто мені щось прочитати?

Де я буду народжувати?

Що мені можна робити??

До кого мені звернутися за порадою?

Чи зможу я взагалі народити?

Вагітність

Коли ви дізнаєтеся про свою вагітність, ви напевно відвідаєте свого лікаря-гінеколога, до якого будете ходити на регулярні огляди. Хто вам може допомогти крім лікаря?

Акушерка: фахівець з вищою освітою з підтримки здоров'я матері, дитини та всієї родини. Надає медичну допомогу матері та дитині під час вагітності (консультування), пологів та післяпологового періоду.

Доула: підготовлений спеціаліст з вагітності, пологів та післяпологового періоду. Вона пропонує індивідуальну підготовку, допомогу та підтримку як для жінки, так і для її партнера.

Організації, зазначені на зворотному боці листівки та веб-сайт **jsemtehotna.eu**: тут ви знайдете інформацію про вагітність, пологи та батьківство.

- Подбайте про свій спосіб життя та загальне самопочуття. Правильно харчуйтеся, рухайтесь та відпочивайте.

- Налаштуйтеся на себе та малюка. Протягом вагітності він вже сприймає все, що відбувається навколо.

- Шукайте позитивних людей, яким ви довіряєте, це стосується і людей, які піклуються про вас професійно.

- Намагайтеся регулярно відводити час лише на себе та свого партнера/партнерку.

- Надихайтесь прекрасними історіями про пологи жінок, які вас оточують, історіями з книг та фільмів. Декілька рекомендацій ви знайдете на **jsemtehotna.eu**.

- Усвідомте, що може ваше тіло що у вас виходить.

- Хоча під час вагітності ви отримуєте медичну допомогу, це не означає, що ви хворі. Вагітність і нормальний перебіг вагітності є ознакою здоров'я.

- Намагайтеся вирішити особисті проблеми або проблеми з партнером. У разі необхідності зверніться за професійною допомогою.

- Поцікавтеся обстеженнями під час вагітності: Що саме вони забезпечують? Які побічні ефекти мають? Які дійсно необхідні? Чи допоможуть вам прийняти рішення?

- Своєчасна інформація щодо пологів та грудного вигодовування може полегшити пологи та батьківство.

Пологи

Чи знаєте ви, що

- пологи є фізіологічним процесом, і будь-яке втручання слід проводити лише з поважної причини?

- для того, щоб під час пологів гормони добре працювали, жінці потрібно відчуття захищеності, тепла, напівтемряви та любовної підтримки? Пологи є частиною сексуального життя жінки, тому й ставитися до них потрібно відповідно.

- акушерка є фахівцем з фізіологічного догляду за пологами, а акушер-гінеколог – спеціалістом з лікування ускладнень? Згідно з зарубіжними дослідженнями здорова мати має найкращі результати пологів, якщо за нею під час пологів доглядає акушерка, навчена підтримувати нормальні пологи (менше втручань, ускладнень протягом та після кесаревого розтину, краще здоров'я матері та дитини)?

- кесарів розтин може врятувати життя, але це серйозна операція на черевній порожнині, яка є важкою і для жінки, і для дитини, і що варто її проводити тільки в разі необхідності?

- ліки, які отримує мати, отримує й дитина, що негативно впливає на грудне вигодовування та загальне здоров'я обох?

- присутність доули під час пологів зменшує ймовірність кесаревого розтину, вживання окситоцину та інших процедур підвищує задоволеність матері пологами?

- **пологи можна прожити як зміцнюючу та радісну подію?**

Чи знаєте ви, яку роль у пологах може зіграти батько дитини? Багато батьків хочуть бути присутніми при унікальній події - народження дитини. Ви хочете, щоб ваш партнер допомагав вам, чи ви просто бажаєте його спокійної присутності? Деякі жінки віддають перевагу жіночій підтримці і домовляються зі своїм партнером, щоб він прийшов щойно народиться дитина. Вашому партнерові корисно поцікавитися пологами й разом домовитися на тому, як вони проходять. Немає єдиного правильного рішення, кожна пара обирає його самостійно.

Вам уже відомо, **де** хочете народити і **хто** вам допоможе? Чи будете мати окреме приміщення з туалетом і душем, зможете залишатися на одному місці під час пологів без потреби кудись їхати? Якщо ви маєте проблеми зі здоров'ям, чи забезпечує вибраний пологовий будинок належний догляд і для матері, і для дитини?

Догляд за дитиною

- Дитина – чутлива маленька особистість; необхідно враховувати цей факт.

- Про матір і новонародженого потрібно піклуватися як про «нерозлучну пару» (англ. MotherBaby).

- Після народження дитину необхідно покласти на материнські груди шкірою до шкіри. Цим забезпечується теплове самопочуття дитини, регуляція дихання, серцевого ритму та корисна колонізація бактеріями матері.

- Якщо дозволимо пуповині допульсувати, дитина отримає кров, яка їй належить, включаючи необхідні поживні речовини. Таким чином, перехід до легеневого дихання є більш плавний.

- Безперервний, тривалий фізичний контакт між матір'ю і дитиною допомагає розвинути добрі материнські навички, початок грудного годування та побудувати міцний зв'язок.

- При проведенні кесаревого розтину батько чи інша близька людина може тримати дитину на грудях. Розлучати дитину з батьками шкідливо.

- Грудне вигодовування в ідеалі починається з перших самостійних ковтків дитини з грудей. Для цього дитині потрібно надати достатньо часу.

- Оцінку стану здоров'я новонародженого можна проводити на тілі матері.

- Грудне вигодовування корисне для матері та дитини як з фізичного, так і з психічного аспекту.

- Грудне молоко - це водночас їжа та ліки; це жива речовина, яка не може бути повністю замінена. Ви можете повернутися до повного грудного вигодовування навіть після перерви або після догодовування.

- І хворій дитині потрібна мама.
- Незабаром ви навчитесь розуміти сигнали дитини. Подбайте про її потреби.
- Своєю любов'ю і швидким задоволенням потреб дитини ви її не зіпсуєте.

- Підтримка партнера та оточення надзвичайно важлива для успішного грудного вигодовування. За винятком грудного вигодовування батько може піклуватися про дитину так само, як і мати.