



Звернутися за професійною допомогою
пологових асистенток та доул можна
і в післяпологовий період.
Або багато з чим можуть допомогти
і подруги та близькі.

Христина Земанкова
пологова асистентка і психологиня
Івана Анталова
директорка Унії пологових асистенток
antalova@unipa.cz

Інтернет-джерела:
Унія пологових асистенток
Народжую в спокої
Чеська асоціація доул
Краплі Баха

Переклад українською мовою:
Юлія Тьорнер

Коректура українського тексту
Наталія Миколаївна Діденко

Графічна обробка:
Kobielska Viera

Унія пологових асистенток
професійна організація для майбутніх поколінь
Пологові асистентки для кожної жінки



UNIE PORODNÍCH ASISTENTEK

Jak porodit bez partnera?

Як народити без партнера?

Милі жінки,

існують різні причини чому ви можете лишитися під час пологів
в одна, можливо ви приїхали до чужої країни,
а ваш партнер лишився захищати ваш рідний дім,
а може умови його праці такі, що невідомо чи його відпустять,
або чи він встигне приїхати, можливо,
він не почуваєт ься комфортно під час пологів
і не хоче брати в них участі.

Може статися так, що на момент пологів у вас немає партнера,
або його присутність є заборонена у зв'язку
з протиепідемічними заходами.

Будь-яка з цих ситуації може бути для вас
психологічно важкою, і тому варто до неї
підготуватися заздалегідь.

Які ж можливості у вас є?

По перше, варто знати, що існують спеціальні служби
професійної допомоги і супроводу під час пологів.
В Чеській республіці існують приватні пологові асистентки
- медичні спеціалісти з вагітності, пологів,
післяпологового періоду та годування грудьми.
Ви можете найняти приватну пологову асистентку
і вона підтримає вас фізично і психологічно
у вибраному вами пологовому будинку, з яким вона
може мати договір (хоча це і не обов'язково).
Ви маєте можливість найняти і доулу, що займається
психологічною підтримкою і комфортом породіллі,
але не є медичною працівницею. Існують також служби
професійної допомоги онлайн або по телефону,
якими можна скористатися перед пологами або і під час них.
Однією з таких служб є телефонна лінія Народжую в спокої.

Ви також можете, звичайно, розглянути можливість запросити у якості супроводу на пологи близьку подругу, що вже має досвід народження дитини, сестру, маму чи іншу близьку людину, з якою ви почуваетесь комфортно і безпечно.

Близька людина може зв'язатися з вами принаймні через аплікацію, яка дозволяє наприклад відеозв'язок. Завдяки цьому ваша підтримка буде хоча б, як то кажуть, "на дроті".

Таким чином, ви не лишитесь наодинці навіть тоді, коли з епідеміологічних причин не дозволено мати близьку особу поряд з вами фізично, або близька особа чи партнер знаходяться далеко, не можуть, або не встигають приїхати на пологи.

Між жінками існує дуже сильна хвиля солідарності.

Тільки одна думка, скільки людей думає про вас під час пологів і посилає вам, хоча б з відстані, енергію і сили, підтримує. Відчуття "ми проходимо через це разом" з іншими жінками, може бути серйозною підтримкою. Далі рекомендуємо обжитися в пологовому будинку, наприклад взяти із собою фотографії своїх близьких, свого чоловіка, старших дітей...

Взяти із собою улюблену подушку, іграшку, талісман, що завгодно, що буде нагадувати жінці власний дім.

Ви можете взяти із собою подарунок від чоловіка чи його спітнілу футболку,

його запах буде викликати правильну підтримуючу хімію у вашому організмі у разі, якщо він не може бути присутнім особисто.

Чоловік або близька людина можуть написати вам на папері або в смс, яку ви самі надрукуєте, якесь коротке послання, наприклад, - "кохаю тебе, знаю, що ти зі всім справишся!" або слова, якими ви обмінюєтесь на підтримку одне одного. Ви це послання можете мати в себе під час пологів і читати його для підтримки. З природних засобів можна спробувати краплі Баха, наприклад, капайте 4 краплі під язик щоразу, коли вам не комфортно.sum

Ми рекомендуємо обов'язково написати план пологів і висловити свої побажання щодо догляду під час і після пологів.

Багато жінок сприймають свого чоловіка як людину, яка полегшить спілкування з медичним персоналом.

На етапі, коли вам потрібно повністю зосередитися на пологах, ви можете принаймні покладатися на заздалегідь написаний план пологів. Хорошим компромісом буде, якщо ви знайдете свою пологову асистентку і під час першої фази пологів лишитесь якомога довше вдома з підтримкою близьких і пологової асистентки. Заплануйте від'їзд до пологового будинку так, щоб жінка провела там якомога менше часу і потім швидко повернулася додому амбулаторно, де про неї буде піклуватися її пологова асистентка і близькі. Таким чином, можна легко впоратися в пологовому будинку за три години.

Приїхати, за годину народити і ще через дві години, якщо все нормально, поїхати додому.

Але жінка не має лишатися на довго вдома сама. Ви також можете написати відповідь на запитання: "Що мені потрібно, щоб відчувати себе в безпеці?" або "Що мені допомагає, коли я опинилася у важливі чи складній ситуації?"

У вас є якісь методи, які найкраще допоможуть вам заспокоїтися та розслабитися?

Подумайте, що з цього можна зробити в лікарні.

І на кінець найважливіше, в пологах ви ніколи не залишитесь одна, бо з вами буде ваше маля, ваш партнер по пологах, що знаходиться у вашій матці, ви проходитье через це разом. Важливо налаштуватися на малюка, казати йому, що разом ви з цим справитесь і допоможете один одному...