

БЕЗПЕЧНЕ МАТЕРИНСТВО: Підготовка до пологів, пологи та післяпологовий період



ПІДГОТОВКА ДО ПОЛОГІВ ТА ПОЛОГИ

**Щоб народження дитини
пройшло безпечно, а мати
та немовля одержали
якісний догляд, пологи
мають відбуватися в
медичній установі.**

Підготуватися до пологів вам допоможуть заняття у «Школі майбутніх батьків» – де спеціально підготовлені фахівці, лікарі, психологи розповідають про перебіг вагітності та пологів, навички поведінки під час народження дитини, особливості догляду за немовлям, правила грудного вигодовування. Такі заняття проводяться у кожній жіночій консультації, деяких громадських організаціях, центрах здоров'я тощо. Це чудова можливість для вагітної жінки та її «групи підтримки» обмінятися досвідом, відверто обговорити свої занепокоєння у дружній та позитивній атмосфері. Участь батька в підготовці до народження дитини, його присутність та підтримка під час пологів та у догляді за дитиною є надзвичайно важливою. Намагайтеся відвідувати такі заняття разом.

У багатьох жінок очікування пологів супроводжується хвилюванням та побоюванням. Щоб заспокоїтися і налаштуватися на позитив, варто пам'ятати, що пологи – природний фізіологічний процес, який в абсолютній більшості жінок проходить благополучно.

Вчасними вважають пологи, що відбуваються з 37 по 42 тиждень вагітності; до 37 тижня вагітності – передчасними.



Початок пологів – регулярні скорочення матки (перейми), які призводять до розкриття шийки матки. Поступово перейми стають інтенсивнішими та частішими, і шийка матки повністю відкривається для проходження плоду. Під час пологів виділяються навколоплідні води внаслідок розриву плодової оболонки. Перейми закінчуються народженням плоду та подальшим народженням плаценти.

З початком родової діяльності або відходженням навколоплідних вод необхідно негайно звернутися до пологового будинку. В багатьох пологових будинках можливі «партнерські пологи», коли батько або інша близька людина може супроводжувати жінку як під час пологів, так і відразу після народження дитини.

Відразу після народження малюка кладуть на живіт матері та чекають на народження плаценти. Дуже важливо прикласти малюка до грудей у першу годину після народження. Хоча молока у матері ще немає, малюк отримує невеличку кількість молозива, що є надзвичайно корисним і поживним, а також є першою імунізацією дитини, що допомагає «запустити» природні механізми захисту організму.



ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ ПЕРІОД

Післяпологовий період починається з моменту народження плаценти і триває 6-8 тижнів після пологів. Особливо важливі для спостереження за станом жінки є перші 24-48 годин після пологів. Загальний стан породіллі та малюка після пологів, як правило, добрий, проте в цей період вони мають перебувати в медичній установі під наглядом персоналу.

Матка після пологів скорочується, а можливі пологові пошкодження піхви та зовнішніх статевих органів поступово загоюються. Після пологів обов'язково є виділення – в перші 3-4 дні кров'яністі, на 5-6 день – слизово-кров'яністі, з 7-го дня – слизові.

Місячні можуть з'явитися через 2-3 місяці після пологів. У жінок, що годують грудьми, менструації з'являються пізніше.

На третю добу після пологів молоко починає інтенсивно прибувати. Грудне вигодовування потребує від жінки регулярного вживання їжі з помірним збільшенням калорійності. Приймати їжу потрібно 3-4 рази на добу перед годуванням дитини. Кількість випитої рідини протягом доби також має збільшитися.

Породіллям рекомендують молочні продукти (молоко, кефір, сир, сметана, вершкове масло), а також овочі і фрукти, м'ясо нежирних сортів, риба. Не бажано вживати консерви, прянощі, обмежити вживання citrusових та солодоців. Їжа повинна бути свіжою та смачною. Породіллі категорично заборонено курити та вживати алкоголь.

У цей період особливу увагу потрібно приділяти гігієні: регулярно приймати душ, ретельно мити руки і молочні залози перед годуванням дитини, носити ліфчик для підтримки молочних залоз, бандаж, стригти коротко нігті, не покриваючи їх лаком.

Необхідно також стежити за чистотою та ретельно провітрювати приміщення, міняти постільну білизну щонайменше 1 раз на тиждень.

Необхідно частіше і більше бути на свіжому повітрі. Спати необхідно не менше 8 годин на добу і відпочивати вдень.

Статеве життя рекомендується починати не раніше 6-8 тижнів після пологів. Варто пам'ятати, що жінка спроможна завагітніти з моменту відновлення статевих відносин. Рекомендовано, щоб інтервали між пологами були не менше двох років – цього часу достатньо для відновлення сил та народження наступної здорової дитини. Тож відразу після пологів потрібно подбати про контрацепцію.

ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

Грудне молоко повністю задовольняє потреби дитини в їжі та питті протягом перших шести місяців життя. Такий спосіб годування дитини є найбільш збалансованим, зручним, безпечним та економічним.



Грудне вигодовування – постійний контакт між матір'ю та немовлям, що забезпечує дитині відчуття безпеки, тепла, комфорту. Це позитивно впливає на подальший емоційний, розумовий і соціальний розвиток дитини.

Частота прикладання дитини до грудей в перші дні життя може сягати 10-12 разів на добу, а в міру збільшення кількості молока – зменшуватися до 7-9 годувань на добу. Важливими для підтримки лактації є нічні прикладання до грудей (тому що саме в нічний час інтенсивно виробляється гормон пролактин, що відповідає за продукцію молока). Тривалість годування дитини в цей період не можна обмежувати. Після активного смоктання однієї груді і її спорожнення необхідно запропонувати дитині іншу, а наступне годування починати вже з цієї груді. Як правило, на 6-14 добу у матері встановлюється достатня лактація, тривалість смоктання дитини складає 20-30 хвилин, і потреба годування з обох грудей відпадає.

Правильне положення і прикладання дитини до грудей:

- розташувати дитину так, щоб її голова і тіло перебували на одному рівні;
- упевнитися, що обличчя дитини повернуто до грудей, ніс дитини розташовується навпроти соска;
- тримати дитину близько до свого тіла;
- підтримувати все тіло дитини, а не тільки шию і плечі;
- доторкнутися соском груді губ новонародженого;
- почекати поки дитина широко відкриє рот;
- швидким рухом прикласти дитину до грудей так, щоб нижня губа дитини перебувала під соском.

Якщо мати регулярно годує дитину на її вимогу, то баланс між кількістю молока, наявного у матері та потрібного малюку, встановлюється протягом перших тижнів життя дитини. Тоді додаткове зціджування молока непотрібне.



Зціджування може знадобитися лише за умови, якщо матері необхідно відлучитися і пропустити годування.

Правила зціджування грудного молока:

- ретельно вимити руки, підготувати чистий стерильний посуд;
- великий і вказівний пальці правої руки розташувати по обидва боки навколо соскового кружечка і натиснути досередини в напрямку до грудної стінки;
- цими ж пальцями натиснути на ділянку за соском і ареолою;
- натиснути з усіх боків, щоб звільнити всі сегменти молочної залози.

Тільки з шести місяців у дитини виникає потреба в додатковому харчуванні. З початком ведення прикорму грудне вигодовування повинне бути збережене, воно так само важливе для дитини, як і в попередні місяці.

ПРАВОВІ АСПЕКТИ

Батьки мають своєчасно зареєструвати новонароджену дитину та звернутися по державну допомогу у зв'язку з вагітністю та пологами, допомогою при народженні дитини та отриманням «пакунок малюка».

Реєстрація дитини

Свідоцтво про народження дитини сьогодні можна отримати в «Малюк» на порталі Дія. Там же можна отримати до 10 державних послуг, потрібних при народженні дитини. Також свідоцтво можна отримати у пологовому будинку. Або ж породілля може отримати довідку про народження дитини і зареєструвати її в ДРАЦСі або ЦНАПі.

Якщо дитина народилася на непідконтрольній українській владі території, необхідно отримати судові рішення про встановлення факту народження дитини. Подати заяву можна онлайн через Електронний суд за посиланням id.court.gov.ua.

Після розгляду заяви ви отримаєте номер судового рішення, який знадобиться для оформлення свідоцтва про народження дитини в «Малюк».

Допомога у зв'язку з вагітністю та пологами

Допомога по вагітності та пологах — декретні виплати — це обов'язкова виплата з Пенсійного фонду. Отримати її можуть як працюючі жінки, так і безробітні. Підставою для призначення декретних виплат є листок непрацездатності (е-лікарняний), відкритий медзакладом, у якому жінка перебуває на обліку. Його треба передати роботодавцю. Непрацюючі жінки (зокрема й неповнолітні), які не застраховані в системі загальнообов'язкового державного соціального страхування, для отримання виплат мають звернутися в орган соцахисту або ЦНАП.

Допомога при народженні дитини

Допомога при народженні дитини

надається одному з батьків дитини, опікуну, які постійно проживають разом із дитиною, щоб створити належні умови для її повноцінного утримання та виховання.

Для призначення допомоги заяву можна подати онлайн у «Малюк», або в кабінеті електронних послуг Міністерства соціальної політики за посиланням e-services.msp.gov.ua. Офлайн заяву можна подати до органу соцахисту чи ЦНАПу. Це необхідно зробити не пізніше, ніж через 12 календарних місяців після народження дитини.

«Пакунок малюка»

Сім'ї, у яких народилася дитина, мають право на отримання набору необхідних речей для новонародженої дитини. Отримати такий бебі-бокс батьки мають у пологовому будинку або, у разі його відсутності при виписці новонародженої дитини — в органах соцахисту. Батьки можуть звернутися за грошовою компенсацією вартості натуральної допомоги «пакунок малюка» через «Малюк» або орган соцахисту.



БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД
ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ
І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї



**UNFPA, Фонд ООН у галузі
народонаселення**

вул. Шовковична, 42-44,
01021, Київ, Україна
Тел.: +38 044 281 32 31
ukraine.unfpa.org
www.facebook.com/UNFPA.Ukraine