

Безпечне НАРОДЖЕННЯ



*Простими словами про підготовку
до пологів, пологи, відновлення та
про новонародженого малюка*

*Safe BIRTH*_{UA}

Вступ

**Бути вагітною жінкою під час війни — це бути героїнею
і розпочати шлях материнства в дуже складних обставинах.**

Це бути готовою до пологів навіть за умов російських ракетних обстрілів, підірваних мостів, розбомблених доріг, коли вибиває електрику та зникає мобільний зв'язок, а дістатись до пологового будинку може бути небезпечно чи неможливо.

Саме тому ми зібрали інформацію від досвідчених акушерок, лікарів акушерів-гінекологів, психологів та інших перинатальних спеціалістів, яка допоможе вам виносити дитину, підготуватись до пологів та бути готовою народити в будь-якому пологовому будинку, лікарні, у машині дорогою до пологового, в бомбосховищі чи вдома з підтримкою онлайн.

У цій брошуру ви знайдете відповіді на питання:

- Як починаються та проходять нормальні пологи?
- Які фізіологічні процеси відбуваються в тілі жінки під час пологів?
- Як підтримати жінку за будь-яких обставин?
- Що є в межах норми і коли можна спокійно чекати на завершення повітряної тривоги чи коменданцької години?
- Які є сигнали, що щось іде не так? Коли варто негайно викликати медичну допомогу?

Нині зібрати важливу інформацію — це ніби зібрати тривожну валізку та мати її завжди з собою.

Знання дає вам впевненість, а розуміння фізіології власного тіла та його процесів заспокоює та допомагає оптимальному народженню.

Адже більшість жінок здатні народити самостійно, без активної участі сторонніх осіб. Пологи — це фізіологічний, інстинктивний процес. Як перетравлювати їжу чи дихати.

Сподіваємось, що ці матеріали підтримають вас під час вагітності, додадуть впевненості під час пологів, та допоможуть налагодити догляд за немовлям і грудне вигодовування у перший час після народження.

Інформація буде корисною для жінок, які зараз проживають в Україні та тих, хто за кордоном. А також для їхніх партнерів та сімей.



Над брошурую ПРАЦЮВАЛИ:

Аліна Дунаєвська,

лікар акушер-гінеколог, лікар-неонатолог, головна інформаційна редакторка проекту SafeBirthUA, авторка розділів: Перед пологами, Пологи, Після пологів, Новонароджений

Олена Перкін,

консультантка з грудного вигодовування, авторка текстів про грудне вигодовування

Альона Вуйко,

перинатальна психологиня, кураторка проекту SafeBirthUA

Вікторія Лучка,

правозахисниця, Голова ГО "Львівська академія прав людини", ініціаторка проекту SafeBirthUA, упоряднича текстів

Ліза Яблонська-Михайлусь,

ілюстраторка

Анна Корнієць

верстка

Україна, 2022

ДИСКЛЕЙМЕР

Матеріали підготовлено за підтримки Європейського Союзу.

Матеріали відображають позицію ГО Львівська академія прав людини та учасників команди і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу

ПРО нас

Проект “Безпечне народження в умовах війни” (SafeBirthUA) має на меті створити інформаційну базу для підтримки вагітних жінок,

аби допомогти їм безпечно прожити вагітність, пологи та післяпологовий період незалежно від екстремальних умов війни.

Виконавець: ГО “Львівська академія прав людини”

КОНТАКТИ



Website: safebirth.in.ua

ПАРТНЕРИ



SafeBIRTH
UA

Перед ПОЛОГАМИ



Safe BIRTH_{UA}

Під час вагітності тіло мами зберігає вагітність, захищає малюка/малюків, забезпечує всім необхідним для здоров'я / та розвитку 24 години 7 днів на тиждень.

Чим ближче час пологів — час зустрічі, — тим більше мамине тіло готується до цієї найважливішої події - **Пологів**. У деяких жінок цей процес підготовки проходить ледь помітно, а самі пологи починаються раптово, а в інших ознаки більш відчутні. Дехто ще задовго до початку пологів має яскраві відчуття в тілі, і вважає, що вже почались пологи.

У будь-якому випадку, відчуває це вагітна жінка чи ні, її тіло готується до пологів.

Емоційний стан ПЕРЕД ПОЛОГАМИ

Перед пологами змінюється також емоційний стан. **Часто виникає бажання зануритись у свій внутрішній світ, уникаючи соціальної активності. Все, що відбувається за межами домівки, стає менш значущим.** Особливо під час війни, це допомагає вагітним психологічно фізично налаштуватися на пологи. Часто в жі-

нок погіршується концентрація уваги, особливо якщо інформація не пов'язана з малюком та пологами. І це природно.

У деяких жінок проявляється інстинкт "гніздування": виникає сильне бажання підготувати затишний простір до зустрічі з малюком.

Які фізичні відчуття МОЖЛИВІ У ВАС ПЕРЕД ПОЛОГАМИ?

01 Ви можете відчувати себе незграбною. Може виникати дискомфорт у м'язах живота, стегнах або промежині. У більшості жінок посилюється втома: тіло здається важким, погіршується сон, важко засинати, наростає фізичне та емоційне виснаження, часом буває важко знайти зручну позу. Пам'ятайте: **дуже скоро весь ваш дискомфорт буде винагороджено зустріччю з малечою.**

02 Денний сон може допомогти компенсувати чутливий нічний сон, а фізичні руханки для вагітних допомагають краще впоратися з фізичним дискомфортом. Саме зараз вам важливо берегти сили для пологів.

03 Безпосередньо перед пологами можлива невелика втрата ваги, — у такий спосіб організм звільнюється від зайвої рідини.

04 Позаяк ваш малюк у животі опускається, зменшується тиск на шлунок, тому зникають задишка та печія. Проте натомість частішає сечовипускання, бо голівка дитини починає давити на сечовий міхур. Також ви можете помітити випинання пупка.

05 Опускання голівки дитини може спричиняти нові неприємні відчуття в тазі: виникає раптовий біль у попереку або в центрі тазу. Ви можете також відчути неприємне поколювання в шийці матки, а під час спроби підняти ногу — важкість або біль. **Щоденні помірні фізичні вправи допоможуть вашим зв'язкам і м'язам, а ще підтримають серцево-судинну, дихальну та травну системи.**

Що відбувається у тілі жінки В ПЕРЕДПОЛОГОВОМУ ПЕРІОДІ?

Під час вагітності шийка матки закрита і закупорена слизом, — це допомагає уникнути інфекції. Ваша шийка матки довга й міцна, відхилена дещо назад (спрямована до вашої спини) тому добре закриває матку.

Перед пологами шийка починає змінюватись. Спочатку вона посунеться вперед (займе центральне положення), пом'якшиться і скоротиться. Цей процес і є підготовкою шийки до пологів. Зазвичай дозрівання шийки відбувається природно й не потребує ніяких дій з боку лікарів.

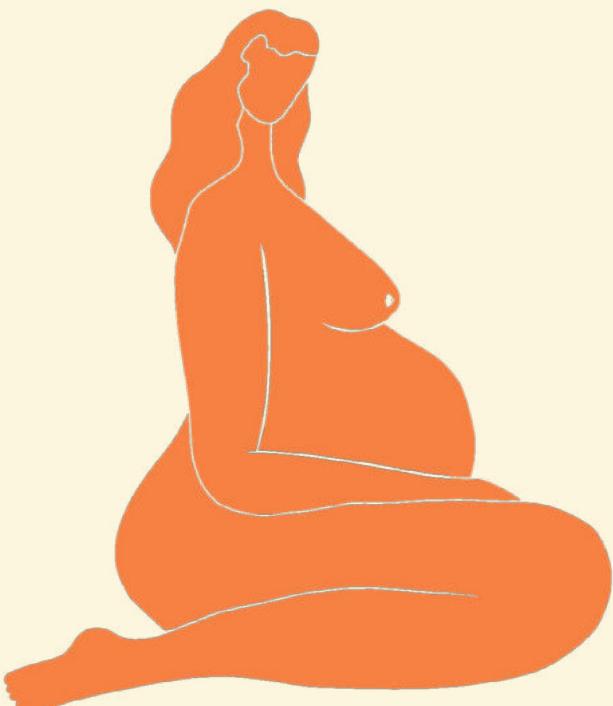
Передпологові зміни можуть тривати години, дні або навіть тижні. Ви можете нічого не помітити або відчувати перейми, які можуть мати різну інтенсивність і заважати вам спати, навіть якщо пологи ще не почались. Це є нормою, тож якщо передвісникові перейми заважають вам спати уночі, вдень вони часто зникають або значно зменшуються.

Саме тому дуже добре, якщо є можливість поспати впродовж дня, адже наступну ніч пологи вже можуть початись і вам будуть потрібні сили.

Якщо пологи починаються природньо, то ніхто не знає напевно, коли вони почнуться.

Є певні ознаки, які без огляду акушерки або лікаря вкажуть, що пологи вже близько:

- **збільшення вагінальних видіlenь** (не навколо плідні води);
- **відходження слизової пробки:** слизові виділення білого, рожевого, коричневого кольору або з прожилками крові;
- **мякий стул** та часте випорожнення;
- **можливе зниження рухової активності дитини;** будьте уважні: дитина продовжує рухатись не менше десяти циклів упродовж дня й не менше одного разу впродовж трьох годин; рухи стають менш активними та більш плавними, бо зменшується вільне місце в матці;
- **тягучі болі внизу живота** (схожі на менструальний біль) та біль в попереку;
- **тренувальні або хибні перейми** (перейми Брекстона-Хікса) стають більш чутливими і частими, але залишаються не регулярними й зазвичай тривають не довше 10–30 секунд. Можуть виникати від активної напруги, але під час розслаблення та заспокоєння (наприклад, в теплій ванні) зникають зовсім. З цими переймами можна міцно заснути (або відчувати їх крізь сон). Збільшується біль у попереку.





Під час тренувальних перейм ви можете навчитись розслаблятися у відповідь на скорочення матки, тобто навчитися проживати ці миті комфортно: пізнавати своє тіло та знаходити те, що допомагає вам проживати ці скорочення легше. Ви можете переглянути підготовлені речі для пологів. Ваш партнер почне налаштовуватися на пологи, тренуватись в тому, як допомогти вам прожити перейми, коригувати свої плани, аналізувати логістику зборів та дороги до пологового будинку.

Початок справжніх пологів можна визначити з початком регулярних перейм, що прогресують: збільшується їхня тривалість та сила, зменшується проміжок між ними. Можуть також відійти води (поступово, невеликими підтіканнями або ж одразу, у великій кількості). До пологового будинку або лікарні варто їхати, якщо протягом двох годин відбувається як мінімум одна перейма тривалістю понад 30 секунд кожні 5 хвилин; або раніше, — якщо відійшли води.

Якщо ви помітили значні яскраво-червоні виділення — понад одну столову ложку, треба негайно їхати до пологового будинку.

Медичне спостереження ПЕРЕД ПОЛОГАМИ

- 01 Чим ближче пологи, тим важливіше знайти можливість бути в безпечному місці**, аби в разі чого отримати кваліфіковану медичну допомогу. Це особливо важливо в воєнний час, тож подбайте про це заздалегідь.
- 02 Перед пологами дуже важливо спостерігати, як росте малюк та визначити його положення в матці.** Це можна зробити шляхом пальпації живота матері, але точніше за допомогою УЗД. Важливо вислуховувати серцебиття дитини за допомогою стетоскопу або кардіотокографа, а також продовжувати вимірювати артеріальний тиск. Спостерігайте за своїм самопочуттям та рухами малюка.
- 03 Ви маєте право обирати пологовий будинок і лікаря.** Уточніть, які в ньому побутові умови. Якщо у вас є захворювання або стани, що збільшують ризики в пологах, обов'язково запитайте, чи є в пологовому можливість надати відповідну допомогу.
- 04 Обираєте той пологовий будинок, де ви матимете можливість присутності обраного вами партнера, або партнерів.** Важливо, аби лікарі та акушерки були налаштовані на фізіологічний перебіг пологів, а також дотримувалися принципів грудного вигодування. Бажано заздалегідь обговорити та узгодити з лікарем/акушеркою ваші погляди на план пологів, адже тоді ви почуватиметеся спокійно та впевнено.

Яка нормальна ТРИВАЛІСТЬ ВАГІТНОСТІ?

У середньому вагітність триває
280 днів, тобто 40 тижнів або
9 місяців

Якщо ви підійшли до 40-тижневого рубежу, а ваша дитини все ще не народилась, то ймовірно починаєте цікавитися, як сприяти початку пологів.

Якщо будете розслабленими, то ваше тіло скоріш за все вироблятиме "правильні" гормони, для того щоб пологи почались, якщо ваша дитина буде готова народитися, а пологи будуть прогресувати плавніше та з меншою кількістю ускладнень. Якщо наближається 41 тиждень, ви можете обережно запрошувати дитину народитись за допомогою природних засобів.

Нижче ми наводимо деякі методи, які будуть корисними, якщо ваше тіло готове до пологів. Ці методи мають невеликі наукові докази.



Немедичні методи, ЩО СПРИЯЮТЬ ПОЧАТКУ ПОЛОГІВ

Гіпноз

Гіпотична релаксація давно використовується для зменшення відчуття болю під час пологів. Відчуття сильного стресу може перешкоджати виробленню окситоцина. Самогіпноз може допомогти розслабитися, відволіктися від хвилювання щодо пологів та зменшити тривожні відчуття, спричинені війною.

Акупунктура

Вважається, що вагітним жінкам акупунктура допомагає розм'якшити шийку матки, аби викликати пологи. Щоб спробувати акупунктуру, потрібно знайти кваліфікованого лікаря.

Секс

Насолода від сексу та оргазму, а також дія сперми можуть посприяти початку пологів. Багато жінок, що вже народили, вважають, що це допомогло їм розпочати пологи.

Ходьба

Вважається, що ритмічний тиск голови дитини на шийку матки може стимулювати вивільнення окситоцину. Важливо пам'ятати, що навантаження має бути помірним. Не виснажуйте себе перед пологами. Під час активних пологів перебування у вертикальному положенні та пересування можуть сприяти прогресуванню пологів.

Стимуляція сосків

Соски варто обережно розтирати, аби вивільнити окситоцин та стимулювати початок скорочень матки. Стимуляція сосків може спрацювати, якщо тіло готове до пологів. Помасажуйте темнішу область навколо соска (ареолу), а не лише сосок: покладіть долоню на ареолу та рухайте круговими рухами твердо й обережно. Ефективним буде цей метод, якщо стимулювати груди протягом години на день.

Консультація з психологом чи психотерапевтом

може допомогти розвіяти ваші тривоги і допомогти вам знайти можливі причини не настання пологів.

Гомеопатичні препарати

використовуються, аби посприяти початку пологів. Якщо ви хочете спробувати їх, варто звернутися до кваліфікованого гомеопата, акушерки або лікаря.

Травяний засіб

Якщо хочете спробувати будь-який трав'яний засіб під час вагітності, поговоріть про це зі своєю акушеркою або лікарем.

Чай з листя малини

часто є небезпечним, особливо раптове використання великої кількості листя малини, аби сприяти початку пологів. Варто зазначити, що листя малини можна приймати як чай з 32 тижня в поступових дозах.

Чи безпечно народжувати ПІСЛЯ 41 ТИЖНЯ?

Більшість дітей народжуються між 37 і 41 тижнями вагітності, а зазвичай з 39 по 41 тиждень. Майже кожна п'ята дитина народжується на 41 тижні або пізніше. Ваша дата пологів — це орієнтовний день, коли ви народите.

Більшість лікарів дотримуються протоколу, в якому рекомендується запропонувати **викликати пологи (індукцію) в 41 тиждень**. Цей підхід зменшує ймовірність потреби в кесаревому розтині, хоча трохи збільшує ймовірність потреби в пологах з додатковою допомогою. Хоча більшість немовлят залишаються здоровими, акушери хвилюються, коли вагітність триває більш 41 тижня. Це пов'язано з тим, що після 41 тижнів вагітності статистично збільшуються ризики для здоров'я та життя малюка. Після 42 тижнів ця статистика значно збільшується.

Якщо ви не впевнені, що згодні викликати пологи за допомогою медичних методів, можете з вашим партнером попросити день або два на

роздуми та ознайомитися з інформацією про індукцію. Якщо немає ризику для вашої вагітності, а ви не хочете, щоб пологи викликали, вас будуть оглядати кожні два-три дні та перевіряти, чи здорова ваша дитина. А ви уважно слідкуйте за рухами дитини.

Рішення робити індукцію пологів чи чекати спонтанного початку ухвалює жінка. Це ваше право. Обов'язково запитайте в лікаря чи акушерки про можливі ризики в обох випадках і ухвалюйте зважене рішення. Якщо залишаються сумніви, то можете ознайомитись із джерелами доказової медицини. Якщо ви відмовляєтесь від запропонованого плану ведення пологів, то берете відповідальність за своє здоров'я і життя та дитини.

Що мені робити, поки я чекаю НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ?

Найкраща порада — займа- тися собою, аби не думати, чи відчуваєте ви, що щось відбу- вається!

Спробуйте запланувати невелику активність на кожен день: вийти з дому, гуляти за можливості на свіжому повітрі, переглянути комедію, поспілкуйтесь з подругами на приємні теми щоб зайняти свій розум. Якщо вам важко спати вночі, подрімайте вдень, але обов'язково спіть

на боці. Слухайте музику. Не хвилюйтесь, якщо ви не можете спати, просто дрімати — це теж добре, і це допомагає запастися енергією для пологів.

Якщо виникає відчуття, що пологи почалися, але ви не впевнені, — зателефонуйте своїй акушерці або до пологового будинку та попросіть поради. Не соромтеся телефонувати лікарю, якщо хвилюється або виникають запитання.

Тим часом перегляньте речі для пологів та місце, куди ви повернетесь з малюком після пологів. Переконайтесь, що маєте все необхідне.

Що необхідно взяти З СОБОЮ НА ПОЛОГИ?

Бажано за місяць до очікуваної дати пологів підготувати речі для пологів.

Необхідний перелік речей саме для вашого медичного закладу краще уточнити в закладі, бо переліки можуть відрізнятися. Ми радимо вам підготувати речі, які стануть в нагоді в будь-якому місці.



- Документи:** ваш паспорт і обмінна карта, результати аналізів партнера (флюорографія).
- Для себе:** візьміть свою улюблену сорочку, спідницю чи сукню у якій ви хочете зустрічати вашого малюка, халат, теплі шкарпетки та капці, що миочуться; легку їжу (фрукти, печиво), воду; два рушники, післяпологові прокладки, мобільний телефон та зарядне. Для партнера: футболка, штани, капці.
- Одяг для малюка відразу після пологів:** кілька пелюшок, теплий рушник або ковдра, шапочка, шкарпетки, повзунки, кофтинка (або "чоловічок"). Для догляду: підгузок, вологі серветки, олійка.
- Під час пологів можуть також знадобитися:** одноразові пелюшки (щонайменше 5 шт, 60×90 см), сухі та вологі серветки; паперові рушники, легка їжа та напої (фрукти, легке печиво, 2 л води);

Що таке “навколоплідні води”?

КОЛИ В МЕНЕ ВІДІЙДУТЬ ВОДИ?

Під час вагітності ваша дитина перебуває всередині наповненого рідиною мішка (амніотичного міхура), який захищає вашу дитину в матці. Коли дитина готова до народження, міхур розривається, і у вас відходять води. Цей міхур складається з двох шарів оболонок. Саме тому акушерки та лікарі часто вживають фразу «розрив оболонок». Ви можете відчути раптовий потік води, але буває і так, що важко визначити: відійшли навколопліні води, сеча чи цепередпологові виділення з піхви.

На відміну від сечі, амніотична рідина не має різкого запаху, тож ви не зможете контролю-

вати її відтік. Ця рідина на 99% складається з води, тому вона зазвичай прозора зі жовтим або іноді з рожевим відтінком, якщо є сліди крові. Вагінальні виділення відрізняються від вод тим, що, мають молочний запах з мускусним відтінком, вони можуть ряснішати, коли ви наближаєтесь до пологів.

Якщо води відходять без перейм, то зазвичай це є ознакою наближення пологів: орієнтовно 90 %, що протягом доби у вас почнуться перейми. Це трапляється в орієнтовно 10 % вагітних з 37 тижня. Найчастіше води відходять під час перейми в першому або в другому періоді пологів.

Що я відчую, коли у мене ВІДІЙДУТЬ ВОДИ?

Ви зможете відчути легку цівку або великий фонтан.

Це залежить від того, де і як розірвався амніотичний міхур і як низько розташована голова вашої дитини. Ви можете відчути, як води відходять із невеликим ляскотом. Інколи відчуття, що води відійшли, виникає лише тоді, коли рідина витікає з вагіни або нижня білизна стає вологою.

Що робити, коли в мене ВІДІЙШЛИ ВОДИ?

**Зателефонуйте вашому
лікарю/акушерці або до поло-
гового відділення і розкажіть
про відходження вод.**

Спеціалісти дадуть пораду що і як швидко вам потрібно робити. Зосередьтеся на руках вашої дитини, аби переконатися, що вона рухається,

як зазвичай. Якщо води відійшли до 37 тижня вагітності або вони мають зелений, коричневий або червоний колір, варто негайно виrushati до пологового.

Якщо під час вагітності у вас виявили позитивний результат на стрептокок групи В (GBS), то ваш лікар або акушерка запропонує лікування, аби захистити дитину від зараження стрептококом.

Коли вагітній жінці слід негайно звернутися за медичною допомогою?

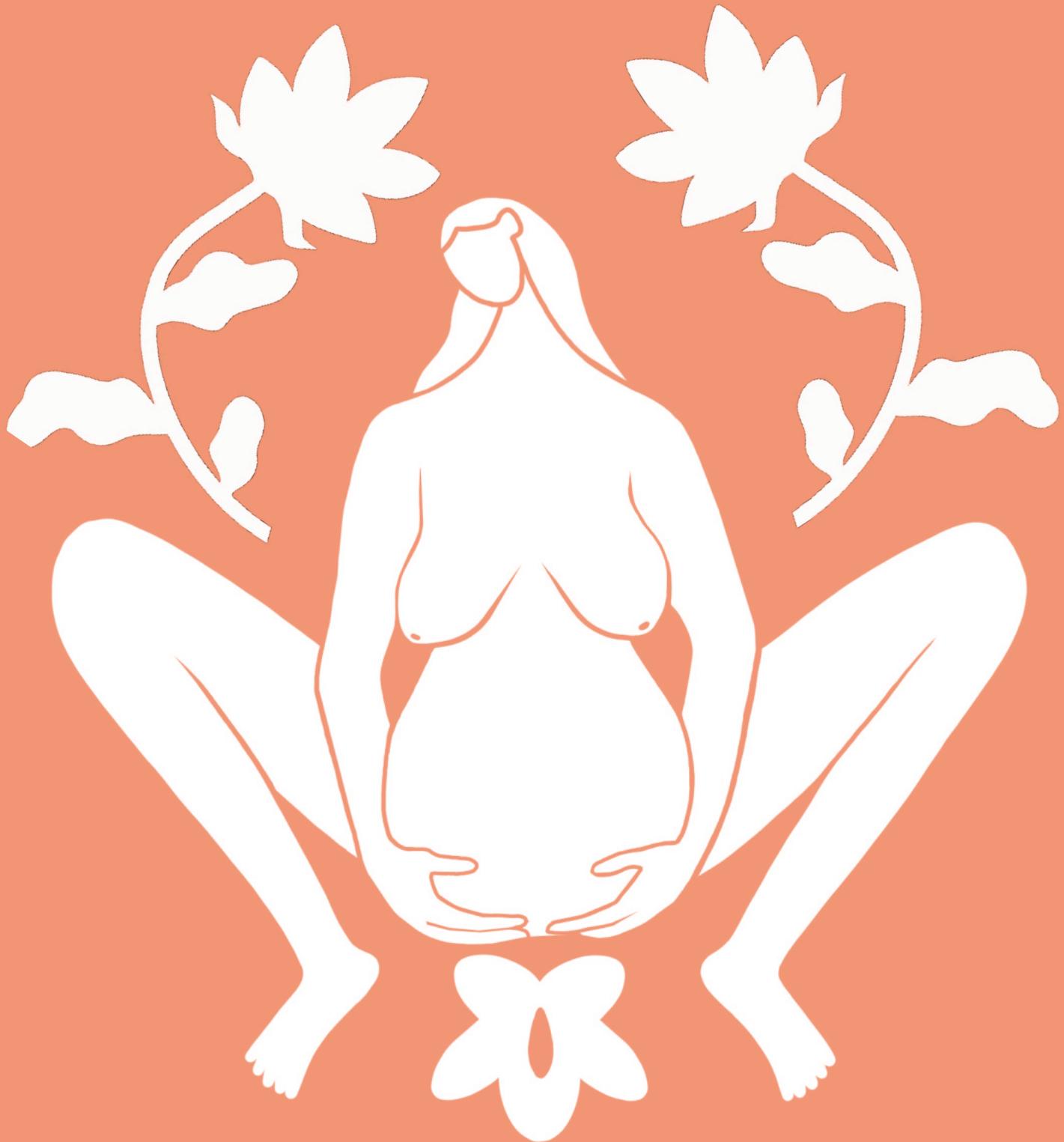
Особливо нині, під час війни, варто знати, де розташована найближча лікарня або пологовий будинок.

У будь-яку мить, включаючи коменданську годину, ви можете викликати швидку, дістатися своєю машиною або машиною сусідів. Негайно зверніться за медичною допомогою, якщо відчуваєте будь-які ознаки, перераховані нижче, адже вони можуть бути небезпечними для життя.

- **Головний біль, який не минає або посилюється з часом:**
 - починається раптово та відчувається, що це найгірший біль у житті;
 - пульсує і перебуває на одній стороні голови над вухом;
 - супроводжується помутнінням зору або запамороченням;
 - триває навіть після лікування медикаментами та пиття води.
- **Запаморочення або непритомність, а також є відчуття розриву в часі, про який ви не пам'ятаєте.**
- **Зміни в зоровій системі:**
 - виникають спалахи світла або яскраві плями;
 - сліпі плями або втрата зору протягом короткого часу;
 - зір розмитий, Ви не можете зосередитися, або бачите подвоєні предмети.
- **Думки про заподіяння шкоди собі або дитині.**
- **Проблеми з диханням:** відчуваєте задишку, ніби не можете дихати достатньо глибоко, щоб отримати достатньо повітря в легені або у горлі та/або в грудях відчувається відчуття стиснення.
- **Біль у грудях:** відчуття стиснення в центрі грудної клітки або біль, що поширюється на спину, шию або руку.
- **Зміни серцебиття:** прискорене серцебиття або стукіт у грудях, нерегулярний серцевий ритм або пропуски серцебиття.
- **Лихоманка:** температура 38°C або вище.
- **Сильний набряк рук або обличчя:** набряк що ускладнює згинання пальців або носіння кілець. Припухлість на обличчі заважає повністю відкрити очі, губи й рот набрякли.
- **Сильна нудота чи блювання:** ви не можете пити понад 8 годин або їсти понад 24 години.
- **Сухість у роті, головний біль, спантеличеність, лихоманка та запаморочення.**
- **Сильний біль у животі, який не зникає.**
- **Малюк перестав рухатися** або рухається менше, ніж раніше.
- **Вагінальна кровотеча,** відходження навколоплідних вод або виділення з піхви з неприємним запахом.
- **Сильний набряк,** почевоніння або біль у нижній або верхній кінцівці.
- **Посилена втома.**



ПОЛОГИ



Safe BIRTH_{UA}

Що таке ПОЛОГИ?

Пологи – довгоочікувана зустріч мами з дитиною.

Це інтуїтивний, до дрібниць відточений мільйонами років еволюції процес. З фізіологічної точки зору пологи - це періодичні скорочення м'язів матки, розкриття шийки матки, поступове просування дитини по пологовому каналу, що формується під час переймів для народження дитини та виходу плаценти і плодових оболонок – посліду. Найважливіше в цьому процесі те, що перейми запускаються на рівні тіла. Ви можете не розуміти, як відбуваються пологи, і цього не розуміє ваш малюк, але **ваше та його тіло уже все знають!**

Все ж, аби наше тіло та розум могли розслабитись, потрібно усвідомити, що саме відбувається.

Перед пологами відбуваються значні зміни в гормональній та нервовій системах, що викликають зміни в усьому тілі: «дозріває» ендокрінна система дитини, зріє плацента та у великий кількості виробляється гормон окситоцин, що спричиняє скорочення матки.

Проте кожна жінка різна. Ніхто не може передбачити, якими будуть саме ваші пологи або як довго вони триватимуть.

Ваш досвід пологів буде унікальним й найімовірніше здаватиметься інтенсивним і безперервним досвідом переходу від вагітності до зустрічі з дитиною.

Процес пологів складається з ТРЬОХ ПЕРІОДІВ:

- 01 *Перший період* — перейми та розкриття шийки матки;
- 02 *Другий період* — потуги та народження малюка;
- 03 *Третій період* — народження плаценти з плодовими оболонками.

Що відбувається В ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ПОЛОГІВ?

Під час першого періоду пологів ваша шийка матки має відкритись, аби ваша дитина могла народитися. М'язи вашої матки напружуються з кожним скороченням, а потім розслабляються, поступово розтягуючи шийку матки та нижню частину матки.

Цей період — найдовший з усіх та складається з трьох фаз: латентної, активної та перехідної.



Період	Перший період		
Фаза	Латентна	Активна	Перехідна
Загальна функція	Стоншення та розкриття шийки матки		
Перейми	кожні 5–20 хв, тривалість 30–60 с	кожні 3–5 хв тривалість 60–90 с	кожні 1–3 хв тривалість 60–90 с
Розкриття шийки матки	до 0–(3)5 см	(3) 5–7 см	7–10 см
Орієнтовна тривалість	5–12 год або довше	3–5 годин	30 хв – 3 год

Латентна ФАЗА

Латентна фаза є дуже непередбачуваною. Під час цієї фази шийка матки поступово розкривається.

Інколи ця фаза може бути повільною, тож ваші перейми можуть тривати недовго, а між ними можуть бути тривалі перерви. Перейми можуть навіть призупинитися на деякий час, а згодом знову продовжитись. Ви навіть можете не помітити початку пологів, якщо ваша матка буде стискатися дуже м'яко. Це може бути схоже на легке потягування внизу живота, яке виникає під час менструації, або на тупий біль чи біль у спині. Ваша шийка матки навіть може розширитися на кілька сантиметрів, перш ніж ви зрозумієте, що у вас пологи, особливо якщо ви вже народжували. Деякі жінки відчувають перейми в латентній фазі достатньо інтенсивно та виснажливо.

Латентна фаза зазвичай триває від 5 до 12 годин або й довше. У цей час шийка матки починає розкриватися. Відповідно до медичних протоколів України активна фаза пологів починається, якщо шийка матки відкрита на 3 см, в рекомендаціях ВООЗ зазначається про 5 см. Тривалість залежить від багатьох факторів, зокрема положення дитини, рівня розслабленості

та сили скорочень матки. У вас буде свій власний ритм і темп пологів.

Зазвичай у середньому перейми приходять за 15 - 5 хв і тривають більше 30 секунд. У цей час жінки, особливо першороділлі, часто відчувають прилив радісного збудження, бажання «ринутись у бій». Все ж ця енергія більше стане у нагоді в наступних фазах. Наберіться терпіння і знайдіть способи відволіктися. Не забудьте їсти та пити, як ви це робите зазвичай. Намагайтесь балансувати активність з відпочинком і сном.

Розрахунок скорочень протягом години чи двох може допомогти вам стежити за прогресом. Нині вже створено багато мобільних програм, які допомагають рахувати перейми.

Час між переймами зазвичай скорочується, а тривалість і сила скорочень поступово збільшується, в міру наближення до активних пологів.

На початку пологів краще залишатися вдома, та не їхати до пологового будинку, якщо ваш лікар ще цього не рекомендував. Більша ймовірність того, що ви будете більше задоволені своїми плагами, якщо ви залишатиметеся вдома, доки перейми не стануть сильнішими і будуть кожні 3-5 хвилин на момент, коли ви достанеться пологового.

Активна ФАЗА

Ваші перейми, радше за все, стануть довшими та частішими, коли організм буде переходити в активну фазу пологів. У цей час шийка матки розкривається щонайменше до 7 см. Найчастіше активна фаза триває **від трьох до п'яти годин.**

У багатьох роділь з'являється бажання сховатися, відсторонитися, зануритися у себе. На цій стадії скорочення сильнішають наростаючи до піку інтенсивності, а потім зникають. Ймовірно, вам буде важко розмовляти під час перейм. Можливо, доведеться зупинитися і дихати або стогнати, особливо коли вони будуть довшими. Ставати голоснішою з прогресуванням пологів — це нормальното.

Перейми можуть відбуватися кожні 3 – 4 хв і тривати 60–90 сек, що дає вам менше часу для перепочинку між ними. У вас може бути 2–5 скорочень впродовж кожних 10 хв. Між переймами ви зможете коротко поговорити, порухатися, випити та підготуватися до наступної.

Коли ваші пологи посиляться, то ймовірно ви помітите, що починаєте більше зосереджуватися як під час, так і між переймами. Ви можете втратити апетит і відчути нудоту або блювати, оскільки ваше тіло очищає травну систему, щоб зосередитися на появі дитини. Пологи розвиваються поступово, крок за кро ком. Пам'ятайте, що кожне скорочення наближає вас до зустрічі з дитиною.

Перехідна ФАЗА

Перехідна фаза відбувається, коли ви переходите від першого до другого періоду — потуг.

Зазвичай цей період починається, коли ваша шийка матки розкрита приблизно на 7 см і завершується коли ваша шийка матки повністю розкрита або коли у вас виникає бажання тужитись.

У вас можуть бути менш часті, але набагато сильніші та триваліші перейми. Іноді вони надходять подвійними хвилями. Кожна з них може досягти піку, згаснути, але потім знову збільшити інтенсивність. Зазвичай води прориваються безпосередньо перед або під час перейм. Коли ваша шийка матки повністю розкривається, може знову з'явитися трохи крові.

Роділлі переживають перехідну фазу по-різному. Це можуть бути інтенсивні й приголомшливе відчуття. Перейми можуть обмежувати в спілкуванні настільки, що ви матимете змогу сказати лише про свої потреби. Ви мо-

жете стогнати, кричати й відчувати нетерпіння або навіть паніку. Часто у жінок виникає відчуття тремтіння та нудоти. Або ви можете не відчувати нічого, що описано тут. Якщо ви плануєте народжувати без медикаментозного знеболення, варто пам'ятати: це може бути найбільш випробувальною частиною пологів для вас і вашого партнера. Можливо, ви почнете вимагати епідуральну анестезію, хоча до пологів не планували її. Якщо виникає таке бажання, то **зустріч з малюком вже зовсім близько.**

Наявність підтримки допоможе вам пройти цю фазу. На щастя, наприкінці переходу іноді настає затишня, — перейми сповільнюються, тож ви з дитиною можете відпочити перед початком потуг.



Що я можу зробити, аби полегшили біль У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ПОЛОГІВ?

Під час пологів можна використовувати *різні методи* для зменшення болю, зокрема:

- **повільне ритмічне дихання**, в зручному вам темпі;
 - **вибір зручної пози;**
 - **розслаблятися** (бажано заздалегідь навчитися методам свідомого розслаблення м'язів) в перервах між переймами й потугами, аби тіло відпочило;
 - **масаж попереку, сідниць, стегон**, який може зробити ваш партнер або ви самі, легко погладжуйте живіт. Під час переймів ви інтуїтивно зрозумієте де та який масаж вам приємний, допомагає, а який приносить дискомфорт (тому підкажіть партнеру, як краще);
 - **прийняти душ або теплу** (не гарячу) ванну (якщо є можливість); адже вода заспокоює, розслабляє та пришвидшує процес пологів;
 - **погайдування тазом**, можна на фітболі;
 - **використання технік гіппопологів;**
 - **покласти на живіт**, спину, пах або промежину теплу грілку або теплий мішок;
 - **приємна музика та аромати.**
- Якщо ви відчуваєте необхідність у медикаментозному знеболенні, попросіть у свого лікаря епідуральну анестезію або інший доступний метод.**

Поради щодо ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ПОЛОГІВ:

- **дослухайтесь до свого тіла** та довіряйте своїм інстинктам;
- **нехай вашим партнером в пологах буде той, кому ви довіряєте** й хто підтримає вас, адже це значно підвищує шанси на природні пологи; а ще можна запросити на пологи доулу;
- **їжте та пийте**, як є апетит та ви не отримували медикаментозне знеболення, наприклад опіоїди;
- **спробуйте домовитись про дотримання правила "3Т": тепло, темно, тихо;**
- **спробуйте різні позиції** та зберігайте мобільність;
- **балансуйте рухливість** з відпочинком і сном на початку пологів;
- **старайтесь сходити "по-маленькові"** принаймні щодві години;
- **спробуйте позитивно сприймати кожну пологову хвилю**, адже це наближає вас до народження дитини.



Що відбувається В ДРУГОМУ ПЕРІОДІ ПОЛОГІВ?

У другий період пологів народжується дитина. Під час цього періоду дитина почне рухатися вниз по ваших пологових шляхах. Другий період поділяється на латентну та активну фази.

Латентна фаза ДРУГОГО ПЕРІОДУ

Коли шийка матки повністю розкрита, ви можете відчути, що перейми на певний час стали менш інтенсивними. Скористайтеся цим часом, аби бодай трохи перепочити. У цей час ваша дитина опускається й займає певне положення, щоб підготуватися до народження.

Коли голівка вашої дитини опуститься досить низько по пологовому шляху, ви почнете відчувати дедалі сильніші скорочення разом із непереборним бажанням тужитись. Найкраще почекати, доки ви відчуєте це бажання, перш ніж почати активно тужитись.

Якщо у вас епідуральна анестезія, можна не відчувати бажання тужитись. У цьому випадку лікар повідомить, коли можете почати "виштовхувати" дитя та як довго: акушерка/лікар стежитиме за прогресом і самопочуттям вашої дитини та повідомить вас, коли настане час для поштовху.

Прийняття вертикального положення, навіть якщо у вас є епідуральна анестезія, може допомогти вам витужити дитину за коротший час, оскільки сила тяжіння та поза сприятий відкритості таза і допоможуть дитині опуститися. Здебільшого епідуральна анестезія дає змогу рухатися, тож акушерка може допомогти зайняти зручне положення.

Якщо у вас це вже не перші пологи, то другий період може зайняти і десять хвилин. Якщо це перша дитина, то процес може тривати кілька годин. Це також може потребувати біль-

ше часу, адже дитині часто потрібно трохи змінити положення, аби розташувати голівку найменшим діаметром в пологовому шляху.

Якщо інстинкти підказують вам змінити позицію, слідуйте за ними. Залежно від положення вашої дитини, може допомогти поза напівсидячі, присідання або стояння на четвереньках. Акушерка також може допомогти знайти найкраще положення для народження дитини.



Активна фаза ДРУГОГО ПЕРІОДУ

Коли ви відчуєте тиск голови дитини внизу в тазу, то з кожним скороченням відчуєте сильні поклики тужитись. Це розпочалася активна фаза.

Ваша дитина опуститься настільки, що акушерка/лікар або партнер по пологах можуть побачити її. А ви, за бажанням, можете доторкнутись до маківки голови дитини. Прислухайтесь до свого тіла й тужтесь у відповідь на бажання. Глибоко дихайте між потугами, а не затримуйте дихання. Можливо, ви захочете видавати звуки стогону чи ревіння під час штовхання. Або просто мовчачі.

З кожним поштовхом ваша дитина буде рухатися нище крізь таз, але наприкінці потуги вона знову трохи повертається назад. Це нормальню, адже дас м'язам тазового дна час для поступово руху вниз, та поступового розтягування.

Перебування у вертикальному положенні може допомогти вашій дитині просуватись по пологовому шляху під час активної фази.

Прислухайтесь до свого тіла та тужтесь у відповідь на бажання, розслабляючи тазове дно під час натискання, аби м'язи могли розтягнутися навколо вашої дитини.

Коли голівка вашої дитини залишається біля входу до піхви і не ховається між потугами, — це називається коронуванням. Акушерка може попросити вас припинити тужитись і поверхнево дихати, ніби собака, або повільно видихати, щоб ваша дитина народилася м'яко. Цей підхід може допомогти захистити вашу промежину від розривів (ділянка між вульвою та анусом). Ймовірно, ви відчуєте гаряче, пекуче відчуття, коли промежина почне розтягуватися навколо голови вашої дитини, — це так зване **вогняне кільце**. Акушерка може ви-

користовувати теплі компреси, щоб підтримувати вашу промежину під час її розтягнення, щоб запобігти розриву. Акушерка також може підтримувати голівку вашої дитини під час потуги. Проміжок часу між народженням голівки та тіла дитини дає акушерці час перевірити чи обвита пуповина навколо її шиї. Якщо виникне потреба, то вона послабить її. Плечі малюка та решта його тіла з'являться під час наступної потуги, часто з виділенням навколоплідних вод. Інколи виділяється кров.

Вам можуть запропонувати керовані потуги. Під час застосування цього методу другий період пологів може тривати менше, ніж під час спонтанних потуг. У такому разі лікарі пропонують робити глибокий швидкий вдих, потім затримати дихання й з силою почати тужитись, направляючи зусилля донизу. Бажано за одну потугу зробити не менше трьох таких циклів.

Якщо дитина перебуває в сідничному положенні, то першими народжуються сідниці, а останньою голівка. Пологи проходять інакше й потребують супроводу досвідченого фахівця.

Після того, як ви народили дитину, другий етап завершиться. Акушерка **одразу** покладе малечу на ваш живіт або груди. Пуповина зазвичай достатньо довга, щоб забезпечити це, поки ще не перерізана пуповина. Ви вперше обіймите вашу дитину! Ви можете вивчати її обличчя та подивитись в очі, погладити малюка та поцілувати пальчики.

Це неймовірні і незабутні відчуття щастя — ваша нагорода за працю в пологах! І такий необхідний контакт з маминою любов'ю для малечі — найкраща нагорода за пройдений шлях народження! З фізіологічної точки зору відбудеться **дуже важливий контакт шкіра до шкіри мами і дитини**: малечі тепло, а шкіра дитини заселиться маминою флорою. Вона зможе почати смоктати груді, а у вас почне краще скорочуватись матка.

Поради щодо ДРУГОГО ПЕРІОДУ ПОЛОГІВ

- **прийміть вертикальне положення**, аби скоротити період потуг та зменшити ризик потреби в додатковій допомозі для народження дитини;
- **спробуйте різні пози** відповідно до своєї інтуїції та порад акушерки;
- **дихайте між потугами**, щоб ви й дитина мали достатньо кисню;
- **у паузі між потугами максимально розслабляйте всі м'язи** й відпочивайте;
- **зробіть ковток води** під час пауз між потугами;
- **якщо ви дуже втомилися або вам зробили епідуральну анестезію** й ви потребуєте полежати, ляжте на лівий бік; попросіть партнера підтримати вашу верхню ногу — це зменшить навантаження на поперек і розкриє таз;
- якщо вам зробили епідуральну анестезію й ви не відчуваєте бажання тужитись, **слушайте акушерку/лікаря**, — вони підкажуть, що робити.



Що відбувається В ТРЕТЬОМУ ПЕРІОДІ ПОЛОГІВ?

Третій період пологів починається після народження дитини й завершується, коли народиться плацента з плодовими оболонками.

Акушерка чи лікар запропонує вам внутрішньом'язеве введення окситоцину. Це допомагає матці скоротитись та народити плаценту: активне ведення третього періоду пологів рекомендується українським медичним протоколом та рекомендаціями ВООЗ. Під час активного ведення третього періоду вам не доведеться тужитись, оскільки після відшарування плаценти акушерка/лікар обережно витягне плаценту та оболонки.

Зазвичай цей процес займає менше десяти хвилин. **Активне ведення третього періоду пропонується всім жінкам**, але наполегливо реко-

мендується під час будь-яких ускладнень, що підвищують ризики кровотечі. Будь-які проблеми, які можуть вплинути на здатність матки скорочуватися або на природну зупинку крововтрати, означатимуть, що породіллі безпечніше вводити окситоцин. Це допоможе уникнути ускладнень, які виникли під час вагітності, як-от анемія, багатоводдя чи багатоплідна вагітність, або під час пологів, як-от індукція пологів чи слабкість полового діяльності. Використання ін'єкції окситоцину призводить до зменшення кровотечі відразу після пологів і зменшує ризик анемії після пологів. Важливо зазначити, що це може викликати побічні ефекти, як-от підвищення артеріального тиску, нудоту і блювоту.

Якщо під час вашої вагітності та пологів все пройшло добре, ви можете вибрати фізіологіч-

не ведення третього періоду, тобто народити плаценту без допомоги ліків. Вибір фізіологічного ведення за цих обставин не збільшить ризик сильної кровотечі. Цей варіант може бути найкращий, якщо ви бажаєте мати максимально природні пологи.

З фізіологічним перебігом третього періоду ваші перейми будуть помітними, але набагато слабшими, ніж під час народження малюка. Плацента відшарується від стінки вашої матки та

переміститься вниз до піхви. У вас може виникнути бажання потужитись. Плаценту, як і дитину, легше народжувати у вертикальному положенні.

У середньому фізіологічний третій період триває орієнтовно хвилин 10, але у деяких жінок може зайняти до години. Контакт шкіри до шкіри з вашою дитиною або початок годування дитини грудьми може допомогти стимулювати перейми, завдяки якій народиться послід.

Усі медичні маніпуляції під час пологів повинні відбуватись з інформованої згоди жінки. Поки все це відбувається, ви будете знайомитися зі своєю дитиною, спілкуватися шкіра до шкіри, обійтися.

Незалежно чи є у вас фізіологічне, чи активне ведення третього періоду, ваші акушерці рекомендуються зачекати щонайменше кілька хвилин, поки пуповина повністю відпульсує та перекачає кров з плаценти до малюка, що може статися вже після народження плаценти. Відтермінувати перетискання пуповини можна навіть тоді, якщо ви народжуєте за допомогою кесаревого розтину, якщо дозволяє ситуація.

Відстрочене перетинання пуповини приносить користь вашій дитині.

Наукові дослідження показали, що це на 30% знижує вірогідність анемії у немовлят.

Чудово, якщо ваш партнер погодиться зробити це власноруч. Поки ви чекаєте народження плаценти, пуповина продовжує пульсувати. Поки цей процес відбуватиметься, ви будете обійтися та розглядати свого малюка.

Після пологів акушерка огляне плаценту та оболонки, аби переконатися, що нічого не залишилося у вашій матці. Вона також зробить масаж живота, щоб перевірити, чи скороочується матка. Це зупиняє кровотечу на тому місці, де була прикріплена плацента, і починає процес скорочення матки після народження дитини.

Ви можете поглянути на плаценту, оскільки

вона піклувалась про вашу дитину під час всієї вагітності. Деякі мами й тата забирають плаценту з собою і використовують за власним розсудом, а інші просять, щоб медзаклад подбав про її утилізацію.

Якщо ви та ваша дитина почуваєтесь добре, слід залишатися в спокої та проводити час разом. Ви можете випити теплий солодкий чай. Насолоджуйтесь першими годинами разом з дитиною та партнером!

Рекомендовано щонайменше годину, а краще дві, залишитися в обіймах з дитиною

“шкіра до шкіри” одразу з перших хвилин після народження та годувати її грудьми - цінним молозивом.

Вже після цього акушерка попросить провести стандартні перевірки новонароджених — зважування дитини, вимірювання розміру її голови та вимірювання температури. Відповідно до українського протоколу ведення нормальних пологів, **жінка під час пологів має активну роль і право приймати рішення щодо застосування усіх медичних втручань**. Це стосується застосування медичних препаратів та процедур, зачленення партнера на пологи, можливості вільно пересуватися під час пологів, вибрати зручну позицію, пити та їсти в процесі пологів.

Медичні працівники мають проінформувати жінку про стан здоров'я її та дитини, а також про всі медичні маніпуляції які вони пропонують провести жінці чи дитині.

Після ПОЛОГІВ



Safe BIRTH_{UA}

У пологах народжується НЕ ЛІШЕ ДИТИНА, А Й МАМА

Будьте готові, що ваші емоції будуть ще бурхливіші, аніж під час вагітності. Ви можете відчувати:

- **щастя та збудження**, адже ви тримаєте на руках вашого малюка;
- **розчарування**: ви трохи сумуєте за вагітністю, адже перебували в центрі уваги, а малюк належав лише вам;
- **плаксивість або навіть післяпологова депресія**; ви можете пройти онлайн-тест на післяпологову депресію, якщо у вас виявиться ймовірність депресії, зверніться до психолога;
- **пригніченість**: кардинально зміниться життя, адже майже весь час ви проводите з малюком, тому майже відсутня соціальна активність. А ще бракує сну, бо не завжди є можливість поспати 3–4 години поспіль. Спочатку вам важко розуміти малюка й ви розгублюєтесь, коли він плаче.



Під час війни ваш психологічний стан менш стабільний, ніж у мирні часи, тому ще більше уваги потрібно приділяти турботі про себе і задоволенню своїх потреб.

Дитина відчуває ваш стан, тож **коли мама спокійна, то дитина теж заспокоюється**.

Під час пологів ви мали величезну роботу, з якою впорались. Все ж вам потрібно відновитись, адже в тілі відбуваються суттєві зміни, — **перехід із вагітності на лактацію**. Гормони вагітності підтримували емоційний стан на високому рівні, але після пологів, дискомфорт в тілі, низький рівень гормонів, відсутність нормального сну, налагодження грудного вигодовування, знайомство з дитиною та її потребами і догляду за нею. Відбувається адаптація до материнства. Ви можете відчувати тривогу: «Може я щось роблю неправильно?».

Для відновлення варто робити масаж, післяпологову гімнастику та остеопатію.

Що я можу відчувати після пологів?

Одразу після пологів фізично можуть бути різні відчуття.

Відчуття в томі

адже ваше тіло багато працювало, аби народити дитину.

Тремтіння та відчуття ознобу

навіть у теплому приміщенні. Воно буває у багатьох породіль, але минає за годину після пологів. Їх можна зменшити, якщо закутатись у ковдру та випити гарячий солодкий чай.

Слабкість, запаморочення та шум у вухах

часто виникає під час вставання з ліжка декілька перших разів після пологів. Цей стан пов'язаний із різкою зміною кількості крові та рідини в організмі, але поступово це минеться. Намагайтесь не змінювати різко положення тіла відразу після пологів. Важливо, щоб поруч був той, хто зможе допомогти та підтримати.

Вагінальні виділення («лохії»)

залишки крові та тканин, від яких звільняється матка. Перші дні вони рясні червоні та зі згустками. Поступово їх обсяг зменшується, колір змінюється на рожевий або коричневий, потім на жовтувато-білий. Годування грудьми, вертикальне положення, ходіння в нормі посилюють виділення. Виділення припиняються здебільшого на 6–8 тижнів після пологів. **Після пологів матка продовжує скорочуватись**, щоб повернутися до колишнього стану. Частота й сила переймів буде зменшуватися протягом кількох тижнів. Найсильніші відчуття бувають під час годування груддю у жінок, які народжують не першу дитину.

Складнощі з сечовипусканням,

які можна подолати, якщо випити багато рідини одразу після пологів (дві чашки чаю або води). Аби полегшити процес, варто пустити

струмінь води в раковину або за можливістю стати під теплий душ. Важливо розслабитися під час сечовипускання (особливо — м'язи тазового дна). Також можна зігріти низ живота та промежину пляшкою з теплою водою тощо. Якщо протягом трьох-четирьох годин після пологів не виходить сходити “по-маленькові”, то медсестра може допомогти, використавши катетер. Уникайте довгої затримки сечі, адже це може привести до циститу.

Дискомфорт у промежині

виникає внаслідок розтягнення тканин під час проходження дитини, а також збільшується у випадку розривів або епізіотомії. Обираєте зручне положення, щоб зменшити дискомфорт, робіть холодні й теплі компреси, пильнуйте за чистотою: варто митися водою після кожного сечовипускання та дефекації, а ще — змінювати прокладки.

Закрепи після пологів

часто пов'язані не лише з фізичними причинами, а й зі страхом жінки напружити промежину. Діяльність кишечника слід відновити якнайшвидше: бажано на другий день після пологів і далі мати стул щодня. Закрепи приводять до інтоксикації не тільки жінки, а й малюка крізь грудне молоко. Для профілактики закрепів варто рухатися, пити багато рідини, споживати овочі, фрукти, зернові, а також розслаблятися під час випорожнення (не хвилюйтесь — шви не розійдуться). Якщо все ще не виходить, то використовуйте гліцеринові свічки або мікроклізми.

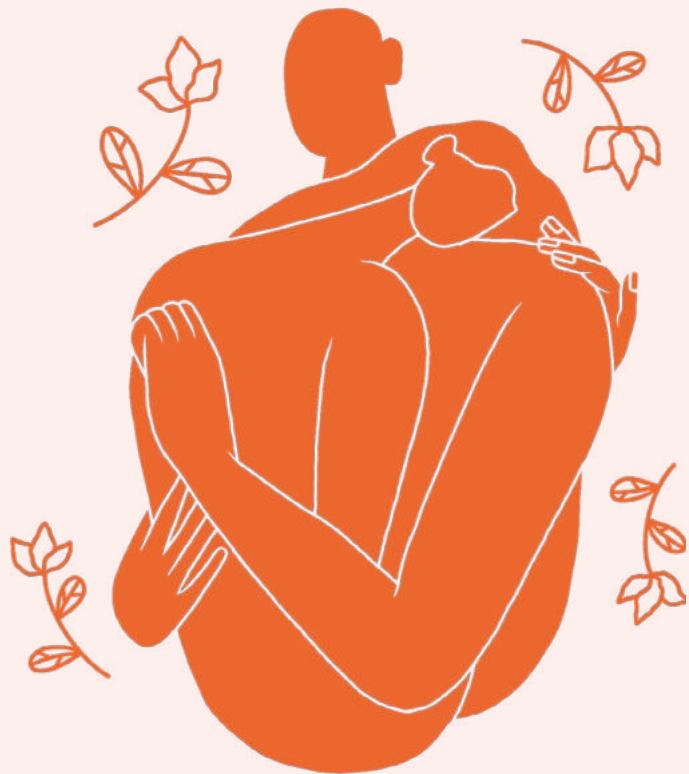
Гази та здуття живота

можна подолати, якщо забрати з вашого раціону продукти харчування, які саме у вас викликають здуття. Можуть допомогти препарати, які містять симетикон.

Якщо ви почуете після пологів не в пологовому будинку, то важливо не залишатися наодинці. Хтось обов'язково повинен бути поруч, щоб допомоги, а в разі потреби покликати на поміч.

Червоні прапорці за яких необхідно ТЕРМІНОВО ЗВЕРНУТИСЬ ДО ЛІКАРЯ:

- **рясні кров'янисті виділення** (одна наповнена прокладка за одну годину);
- **мало виділень** після пологів або вони раптово припинилися в перші дні після пологів;
- **згустки**, що більші, ніж м'ячик для малого тенісу;
- **гнійні виділення** з неприємним запахом;
- **відсутність переймоподібних відчуттів внизу живота** під час годування;
- **біль, що тягне в нижній частині живота;**
- **температура понад 38** у ліктьовому згині;
- **прискорене серцевиття** та слабкість;
- **утруднене дихання;**
- **лихоманка та озноб;**
- **тремтіння в кінцівках;**
- **різкий біль у животі.**



Якщо ці симптоми у вас наявні, варто терміново звернутися до лікаря!

**Ви обов'язково впораєтесь!
З допомогою близьких вам
буде спокійніше. Дуже добре,
якщо побутові питання вони
візьмуть на себе, а ви зможете
зосередитися на контакти
з малечею.**

Важливо не знецінювати, навпаки, дозволяти собі звертатися за підтримкою близьких та спеціалістів.

Нині під час війни є багато фондів та організацій, що допомагають піклуватися про психолого-гічний стан українських жінок. Лікарі створили волонтерські чати та сайти, де можна отримати безкоштовну онлайн-допомогу.

Якщо поруч є люди, які можуть обійнятиси, вислухати, допомогти приготувати їжу тощо, то нормально просити та приймати допомогу. **Пам'ятайте, що все що ви робите для себе - ви робите для вас обох з дитиною.**

Ви разом пройдете цей цікавий і важливий життєвий етап материнства.

Ново- НАРОДЖЕНИЙ



Safe BIRTH_{UA}

Як виглядає НОВОНАРОДЖЕНИЙ МАЛЮК?

Новонароджена малечка не є маленька копія дорослого, вона має певні особливості зовнішнього вигляду та поведінки.

При народжені більшість вчасно народжених малюків мають вагу 2600–4000 грам та зріст 46–56 см.

У малечі трохи видовжена голова, припухлі очі, шкіра рожева та місцями зморщена, може лущитися, ручки та ніжки міцно притиснуті до тулуба, кулачки стиснуті, дихання нерівномірне, крик високий та пронизливий (у нормі вони можуть кричати дві години на добу). Ще до народження малюки вміють смоктати, ковтати, дихати, моргати, стискати кулачки, перебирати ніжками.

Що батькам слід знати про Особливості НОВОНАРОДЖЕНОГО?

- 01 Шкіра малюка** дуже чутлива, швидко реагує на перегрів, але швидко відновлюється під час "повітряних ванн".
- 02 Дихання** дитини нерівномірне та часте. Слизові оболонки дуже чутливі до сухого повітря і легко пересихають, тому важливо підтримувати достатню вологість повітря.
- 03 Серцебиття новонародженого** — 110–140 ударів за хвилину. Частота пульсу змінюється постійно.
- 04 Сеча.** У перші дні частота сечовипускань лише один-два рази на добу. Потім збільшується до 15–25 разів на добу. Протягом перших днів життя на пелюшці можна помітити світло-помаранчеву пляму від сечі пов'язану з перехідним станом нирок — це нормальноЛ.
- 05 Кал.** Перші два дні дитина звільняється від меконію: він майже чорного кольору. Потім кал поступово змінює колір і стає зеленувато та світло-жовтим. Частота випорожнень зазвичай становить 5–7 разів на добу. Іноді за кілька тижнів після народження у дітей може бути повне засвоєння молока, тож тоді випорожнення відбуваються не часто:
- 06 Нервова система новонароджених також має особливості:**
 - підвищений тонус м'язів, що згинають ручки і ніжки;
 - тремтіння кінцівок;
 - специфічні рефлекси: смоктальний, хапальний, повзання, опори та ходьби, рефлекс Моро: переляк як реакція на раптовий подразник
- 07 Тім'ячко** з кожним місяцем поступово закривається. Гладити дитину по голові і ціluвати цілком безпечно.
- 08 Зір дитини** ще не повністю сформований, дитина бачить контрастні кольори з фокусуванням на відстані 30 см. Певна косоокість є нормою.



Що таке перехідні стани НОВОНАРОДЖЕНИХ?

- **Фізіологічна втрата ваги тіла.** У перші дні після народження дитина втрачає до 10 % ваги під час народження. Потім до десятого дня життя малюк повертає вагу та починає набирати її.
- **Фізіологічна жовтяниця (пожовтіння шкіри)** може виникнути за добу після народження або пізніше та зникнути до 10–21 дня.
- **Статевий криз** проявляється в припухлості грудних залоз і виділення зі зовнішніх статевих органів у дівчат.
- **Нормальна температура для новонародженого — 36,5–37,5 °С.** Діти швидко охолоджуються і швидко перегриваються, тому бажано підтримувати температуру мінімум 18–22° С.



Як підготувати ПРОСТИР?

Варто заздалегідь потурбуватися про місця для малюка.

Слідкуйте за температурою та вологістю повітря. Якщо в приміщенні дуже холодно, знайдіть поруч з вами "Пункт незламності", де ви можете перебувати з дитиною. Не варто нехтувати повітряною тривогою: знайдіть поруч із вашим домом бомбосховище або за змогою переїдьте в безпечне місце. У кімнаті, де перебуває дитина, не можна курити.

Для дитини в кімнаті важливо підготувати місце для сну з рівним і твердим матрацом без подушки — це може бути ваше ліжко, якщо ви плануєте спати разом з дитиною, або окреме дитяче. Якщо мама спить разом з дитиною, важливо, щоб дитина спала зі сторони стіни чи біля безпечної краю без щілин.

Дитина має спати на спині головою на бік або півобретом. Положення на животику є небезпечним без нагляду дорослих.

Як доглядати ЗА НЕМОВЛЯМ?

Після народження першої дитини ви не маєте досвіду, а малюк не вміє пояснювати свої потреби. Якщо готоватися до зустрічі з малюком заздалегідь, то дізнаєтесь багато важливої інформації до народження малюка, а поруч будуть кваліфіковані спеціалісти, то вам буде набагато легше. Ви швидко навчитеся розуміти

«мову» своєї дитини і чудово впораєтесь з новою роллю мами. Не хвилюйтесь дарма про свої навички за доглядом дитини: ваша любов і увага допоможуть задоволити потреби дитини. Прислухайтесь до свого материнського інстинкту, до своїх відчуттів — це допоможе вам зрозуміти, як слід поводитися з дитиною.

Для новонародженого дуже важливо відразу після народження бути безпосередньо поруч з мамою. Саме тому контакт «шкіра-до-шкіри», раннє прикладання до грудей та подальше спільне перебування мають велике значення, насамперед — для адаптації та здоров'я малюка, підтримання температури, встановлення зв'язку між матір'ю та дитиною, формування стійкої прихильності, успішного грудного вигодовування.

Найголовніша потреба дитини — мати. Проводьте з дитиною якнайбільше часу, годуйте її груддю, частіше носіть на руках. Ваші дотики та спілкування стимулюють розвиток дитини.

Попросіть близьких допомогти вам: доглянути за старшими дітьми, взяти на себе побут. Тоді ви матимете більше часу для дитини.

Вашій дитині потрібна щаслива, спокійна та повна сил мати. Тому піклуйтесь про свої потреби, давайте собі можливість відпочити.

Як одягати дитину?

Найчастіше малюків одягають у сорочечки, повзунки, комбінезони, хоча декому все ж більше подобається вільне сповивання. У будь-якому випадку, пелюшки вам знадобляться (підстелити або укрити). Щодо іншого одягу, варто придбати два-три комплекти одягу двох перших розмірів (відповідно до сезону). Одягати дитину слід так, щоб вона не переохолоджувалася та не перегрівалася.

На дотик дитина не має бути гаряча, а трохи прохолодні руки чи ступні — це нормально.

При температурі вище 22 °C дитина не змерзне й в одному підгузку. Шапочка потрібна, коли температура повітря нижче 18 °C.

Одяг дитини краще прати окремо від одягу дорослих спеціальними дитячими пральними порошками або звичайним дитячим мілом.

Купання

Купати дитину слід два-три рази на тиждень. Традиційно діток купають у воді 37 °C. Якщо ви хочете підтримати імунітет дитини, а також стимулювати її рухатися у воді, краще робити воду не вище 35 °C, поступово протягом 1–2 місяців знижуючи температуру до 30–32 °C (безпечна температура води для дитини — 27 °C).

Дитину можна купати в проточній воді з додаванням відварів трав. Можна також додавати в воду трохи солі, адже тоді під час потрапляння в очі або ніс вода не буде подразнювати слизову. Потрапляння води у вуха є абсолютно безпечним. Після купання дитину слід обережно промокнути рушником, змастити складки олією.

Як гуляти з дитиною?

Оптимальні місця для прогулянок — це сад, парк, ліс, балкон (якщо він не виходить вікнами на загазовану дорогу). Взимку з десятого дня після народження можна винести дитину на вулицю на 15–20 хвилин і щодня збільшувати час до двох годин, залежно від температу-

ри повітря. Під час прогулянки перевірте, чи не переохолоджена або перегріта дитина (червона, спітніла), аби знати як одягати її наступного разу. Щодо температури на вулиці, то в перший місяць вона має бути не нижча -5 °C, у два місяці — -10 °C; пізніше — не нижче -15 °C.

Як доглядати за шкірою НЕМОВЛЯТИ

- **Промивайте очі ватними тампонами, змоченими теплою кип'яченою водою.** Кожне око промивають окремим тампоном у напрямку від зовнішнього краю до перенісся (один раз).
- **Носові та слухові проходи прочищайте** ватними джгутиками тільки за потреби.
- **Природні складки шкіри** обробляйте після купання тампонами, змоченими в олійці.
- **Догляд за пупком.** За умови дотримання раннього прикладання та спільногого перебування, немає потреби обробляти пупок антисептиками. Його слід тримати сухим і чистим. Якщо він забруднився, — промивайте кип'яченою водою та просушіть. У разі появи ознак загноювання, обробляйте перекисом водню та обов'язково проконсультуйтесь з лікарем.
- **Нігти треба обрізати** якнайчастіше, не рідше один раз на три-четири дні.
- **Якщо на шкірі з'являються якісь висипи,** покажіть дитину лікарю:
- **попріlostі** — посильте гігієнічний догляд: промивайте складочки слабкими відварами трав (календула, ромашка), користуйтесь олійкою або присипкою (окремо від олійки); давайте можливість шкірі подихати повітрям;
- **пітниця** є наслідком перегрівання та з'являється найчастіше на грудях і животі. Для запобігання не перегрівайте дитину, робіть ванночки з травами, не нехтуйте "повітряними ваннами".

Які медичні питання повинні знати БАТЬКИ НЕМОВЛЯ?

Відрижка. Після годування тримайте дитину вертикально, поки вона випустить повітря і зменьшиться вірогідність відрижки. Важливо, щоб дитина лежала на боці або голівка була повернута на бік, аби попередити попадання вмісту шлунку в дихальні шляхи під час відрижки.

Коліки. Під час спазматичних болей дитині можна допомогти, зігрівши її животик: притискайте до себе животом, покладіть на живіт теплу пелюшку чи грілку, м'яко помасажуйте животик, викладіть на животик та зробіть теплу ванну.

Гази та закрепи. Корегуються змінами в харчуванні жінки. Допоможе також масаж животика малюка та гліцеринові свічки. Інших процедур (використання клізми, газовивідної трубки) слід уникати в домашніх умовах та краще звернутися до лікаря.



Щеплення, РЕКОМЕНДОВАНІ МАЛЮКАМ

Для здорової дитини профілактичні щеплення є безпечною та захищають її від інфекційних захворювань, що мають тяжкий перебіг. Особливо важливо щеплення під час війни для попередження епідемій. Більшість дітей переносить щеплення легко. У пологовому будинку на 1–3 день життя дитину вакцинують проти туберкульозу (БЦЖ) та гепатиту В. Із двох місяців починається програма щеплень, що включає вакцинацію проти хвороб, як-от кір, краснуха, коклюш, дифтерія, правець, паротит, поліоміеліт.

Як годувати НЕМОВЛЯ?

Щойно народжується плацента, кількість гормонів вагітності падає.

Натомість виділяється пролактин, завдяки якому в молочних залозах з'являється молозиво. І це не дивно, адже молозиво — нормальнє харчування для немовлят.

Воно має кілька важливих функцій:

- очисну — допомагає маляті випорожнитися;
- захисну — містить безліч корисних для кишківника речовин (передусім імуноглобулінів).
- поживну — є калорійнішим за молоко у 2–3 рази, через що у своїх природних малих кількостях **насичує** малюка, не перенавантажуючи його шлунок.
- **У догодуванні сумішшу немає потреби**, якщо з третьої доби після народження дитина набирає 25–30 грамів на день. Навіть якщо набір ваги відбувається повільніше, спробуйте спершу надолужити його грудним вигодовуванням.

Як часто годувати НЕМОВЛЯ?

- **Дитина сигналізує про голод** не тільки плачем. Звертайте увагу й на мову тіла: **якщо маля крутить головою, привідкриває рота, висовує язика, частіше дихає, енергійніше водить руками**, — спробуйте прикладти його до грудей. Також голодний малюк **багато спить**, адже не має енергії. Якщо вдень він дрімає більше трьох (у перші кілька діб після народження) чи більше двох (надалі) годин поспіль, будіть його, щоб погодувати.
- Як правило, **першу добу чи дві дитина вічуває голод** приблизно що три години, а далі — що півтори чи дві.
- **Вночі рекомендують годувати немовля що три години** та збільшувати інтервал протягом року.



Чому діти постійно хочуть до грудей, А ЧОМУ ІНКОЛИ ПЛАЧУТЬ БІЛЯ НИХ?

Мама для дитини – це всесвіт, джерело безпеки їжі та любові.

*Мама – це рідний дім. Якщо дитя прикладене до грудей,
воно почуває себе максимально комфортно.*

Немовлятам властиво багато часу перебувати біля грудей. Сучасних батьків інколи це бентежить: а раптом дитя голодне? В малюків є опція "Відчуваєш дискомфорт — прикладайся до грудей!" А дискомфорту в їхньому житті вистачає. Йдеться не лише про голод. Які ще причини спонукають дітей шукати груди?

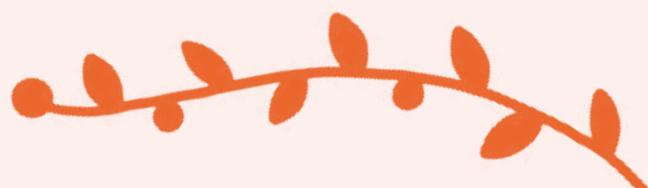
- **Бути в безпеці.** Це одна з базових потреб кожної людини. Під час смоктання грудей малюк почуває себе максимально безпечно. Близькість із мамою, смак молока нагадує час безтурботного перебування в її животику.
- **Потреба в їжі.** У цьому випадку все зрозуміло. Шлунок у новонародженого розміром як вишенька і не розтягується в перші дні, тому одночасно може вмістити лише 5–7 мл молока. У немовляти, якому тиждень від народження, об'єм шлунку 30–50 мл, а в місячного — 80–120. Аби отримати добову порцію харчування, дитина мусить часто наповнювати маленький шлунок.

У відповідь на так звану пошукову поведінку малюку варто запропонувати груди. Як виглядає ця поведінка? Дитя повертає голову, рухає ручками й ніжками, висуває язичок. Якщо на це ніхто не реагує, то рухи починають бути активнішими, потім малюк починає покрикувати. Останній аргумент дитяти — голосний плач.

Інколи малюки ніби занепокоєні біля грудей, відмовляються смоктати, плачуть, беруть і кидають їх. Чому ж так? Є чимало ситуацій, коли дитині не стає краще, незручності не зникають або під час смоктання грудей з'являються нові. Саме тоді малюк непокоїться, плаче або навіть

- **Смоктання грудей допомагає заснути.** Немовля максимально розслабляється, йому тепло, затишно, безпечно.
- **Потреба в спілкуванні.** Під час смоктання грудей малюк комунікує з мамою. Уважно дивиться на неї, вивчає риси її обличчя, міміку, мову тіла.
- **Потреба в любові.** Мамині обійми, її молочко дає дитині всім єством відчути, що її люблять, про неї піклуються, її приймають.
- **Захист від хвороб.** У грудному молоці є імуноглобуліни, які допомагають імунній системі дитини давати відсіч непроханим мікробам.
- **Смоктання грудей** — це один із способів, що допомагає малюкові зменшити післяпологову компресію черепа. Якщо смоктання стає дійсно безперервним, то можна звернутись за допомогою до лікаря фізіотерапевта або остеопата.

вигинається з криком біля грудей. Це бентежить маму. Виникають думки: "А може він голодний?", "Може мало молока?" (ці тривоги, на жаль, активно навіює старше покоління) чи "Може щось болить?" Звісно, буває, що причина плачу — нездужання малюка (болять вушка, голова, почали рости зубки), але зазвичай усе значно простіше.



Які основні ПРИЧИНИ ПЛАЧУ?

- **Заважає шапочка**, яка потрібна в дві перші години після народження та пів години після купання, а також у приміщені де температура низька, ніж 18 градусів.
 - **Закриті пальчики, а на долонях царапки**. У малюка і так багато змін, а тут ще ручки загубились. Є навіть дослідження, що доводить: використання царапок спричиняє проблеми з грудним вигодовуванням.
 - **Одяг завдає дискомфорт або є подразнення в інтимних зонах**. Використання вологих серветок, погане очищенння шкіри після випорожнень, постійне перебування в одноразових підгузках спричиняють виникнення на шкірі малюка почервоніння та подразнення. Дитині боляче і вона плаче. Під час зміни підгузника треба ретельно мити водою, зокрема біля анального отвору, між ніжками. Варто влаштовувати кілька разів на день "повітряні ванни".
 - **Мама напружена**. У цих випадках малюку стає страшно. Мамі варто зручно сісти так,
- щоб її тіло (спина, шия, ноги і руки) мали опору, і розслабитись. Тоді малюку буде затишно в мами на руках.
- **Дитина не має відчуття балансу або дискомфортна поза**. Часто дітей тримають під час годування так, що тіло дитини немає відчуття стійкої опори, десь незручно зігнута ручка чи незручно тримають голівку. Важливо, що голову дитину взагалі рухати не потрібно. Варто підтримувати, а не тримати.
 - **Дитина відчуває себе самотньою**. Інстинкт самозбереження говорить малюкові, що одному без дорослого залишатися небезпечно.
 - **Температурний дискомфорт**: холодно, або спекотно.
 - **Відчуває біль**: при хворобі крик дитини може бути більше 3 годин, задоволення всіх потреб малюка не приносить полегшення
 - **Перевтомився**: малюк без допомоги дорослого не може заспокоїтись.

Корисні ПОСИЛАННЯ



Бути вагітною жінкою – це знайти опору в собі, знати де шукати допомогу та до кого звертатись.

Телеграм-канали для підтримки вагітних жінок:

<https://t.me/bezpekaVagitnihua>

<https://t.me/vagitnistdopomoga>

Тематичні книги, сайти, протоколи, курси

- Рекомендації ВОЗ щодо ведення вагітності
- Рекомендації Національного інституту здоров'я і досконалості допомоги щодо ведення вагітності у здорових жінок та малят
- Безкоштовний курс із підготовки до пологів та підтримка вагітних
- Безкоштовний курс із підготовки до пологів для мам, які перебувають за кордоном
- Відеокурс про грудне вигодовування
- Тут ви можете подивитися, як правильно носити малюка: Посилання 1, Посилання 2
- Онлайн-тест на післяпологову депресію