



# РУКОВОДСТВО ПО УХОДУ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И МОЛОДЫХ МАТЕРЕЙ



## РУКОВОДСТВО ПО УХОДУ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И МОЛОДЫХ МАТЕРЕЙ

ΑΦΙΝΕΣ 2015

ISBN:978-618-82142-3-1

**ΦΕΝΑΡΕΤΙ**

Забота и Поддержка Беременной Женщины и Молодой Матери

Ул. Гордиу, 1, Неа Смирни, индекс 17121

Центральная Площадь Неа Смирни, г. Афины, тел.: 2109319054

[www.fainareti.gr](http://www.fainareti.gr), e-mail: [info@fainareti.gr](mailto:info@fainareti.gr)

## ВВЕДЕНИЕ

Руководство по ходу для беременных женщин и молодых матерей содержит важную информацию и полезные рекомендации, которые касаются:

- протекания беременности (необходимые обследования, питание, образ жизни),
- родов (начало, стимуляция родов, полезные рекомендации по популяризации естественных родов),
- послеродового периода (физические и эмоциональные изменения),
- новорожденного (адаптация новорожденного, желтушка новорожденного, уход за новорожденным),
- грудного вскармливания (преимущества материнского молока, образование молока, длительность и протекание грудного вскармливания),
- перинатальных психических расстройств (послеродовая меланхолия, депрессия, иные психические расстройства), а также
- службах охраны перинатального здоровья в Аттике и других регионах Греции.

Издание настоящего руководства включено в Программу Действий, реализуемую Городской Некоммерческой Организацией «ФЕНАРЕТИ» под названием «Консультирование и Поддержка Беременных Женщин и Молодых Матерей – Иммигранток» в рамках Акта 3.2.4. «Поддержка Некоммерческих Организаций (Женских Организаций)» (Циклы I и II) Бизнес-проекта «Административная реформа 2007-2013» Генерального Секретариата по вопросам равноправия полов Министерства Внутренних Дел, правопреемник - Специальная Координационная Служба Управления и Реализации Со-финансируемых Проектов Министерства Внутренних Дел.

Организация «ФЕНАРЕТИ» была основана в 2006 году с целью активного участия в повышении уровня деятельности служб по охране перинатального здоровья в Греции, посредством специализированных кампаний с целью популяризации здоровья беременных женщин, а также женщин в послеродовом периоде, молодых матерей, новорожденного/младенца, а также их семейного окружения.

Главной нашей задачей является выбор и популяризация таких признанных правильными действий, как естественные роды, грудное вскармливание, а также подготовка к материнству и отцовству, своевременная диагностика, вмешательство, терапия и снижение многолетних последствий перинатальных психических расстройств у всех членов семьи.

### Авторский коллектив:

#### Мария Дагла

Акушер, Преподаватель Прикладных Наук, Отделение Акушерства, Техническое Учебное Учреждение г. Афин

#### Евангелия Адониу

Акушер, Преподаватель Прикладных Наук, Отделение Акушерства, Техническое Учебное Учреждение г. Афин

#### Марианна Мавру

Акушер, Руководитель Консультационного направления Программы Действий «Консультирование и Поддержка Беременных Женщин и Молодых Матерей – Иммигранток»

#### Христина Георгиаду

Психиатр, Научный Сотрудник Некоммерческой Организации «ФЕНАРЕТИ»

# СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1: <b>Беременность</b> .....	стр. 8
Глава 2: <b>Роды</b> .....	стр. 16
Глава 3: <b>Послеродовой период</b> .....	стр. 26
Глава 4: <b>Новорожденный</b> .....	стр. 32
Глава 5: <b>Грудное вскармливание</b> .....	стр. 44
Глава 6: <b>Перинатальные психические расстройства</b> .....	стр. 56
Глава 7: <b>Службы охраны перинатального здоровья</b> .....	стр. 68







БЕРЕМЕННОСТЬ

Беременность является одним из самых чувствительных периодов в жизни женщины. В период, на протяжении которого женщина вынашивает ребенка, в ее организме происходит множество изменений с поразительной скоростью, поэтому и ее потребности в уходе также возрастают. Одновременно с этим, факт того, что в женщине зародилась и развивается новая жизнь, вызывает у нее множество разнообразных эмоций. Хорошее физическое состояние и психическое здоровье женщины, обеспечиваемые надлежащим перинатальным уходом и поддерживающей средой, являются важнейшими ее союзниками в путешествии от зачатия и до рождения ее ребенка, в послеродовой период и в начале ее материнства.

### Что нужно знать об обследованиях, необходимых во время беременности?

В каждом триместре беременности необходимо пройти ряд анализов и обследований, с тем, чтобы обеспечить хорошее состояние здоровья матери и хорошее состояние здоровья плода, выявить вероятные проблемы, которые могут вызвать осложнения во время вынашивания или во время родов. Когда Вы узнаете о том, что беременны, необходимо обратиться к врачу для того, чтобы получить от него информацию об обследованиях (анализах крови и других), которые необходимо пройти, а также чтобы он выписал Вам направления на анализы, если у Вас имеется какая-либо страховка.

Вначале это будут, главным образом, анализы крови и мочи. К ним относятся такие, как общий анализ крови, общий анализ мочи, бактериальный посев мочи, кровь на содержание сахара, кровь на содержание мочевины, электрофорез гемоглобина, анализы сывороточного железа и ферритина, определение группы крови и резус-фактора, а также анализы, отображающие состояние и работу щитовидной железы, и другие, показывающие наличие или отсутствие антител гепатита, токсоплазмы, краснухи, цитомегаловируса и иных заболеваний.

Помимо анализов крови и мочи, на протяжении первого триместра беременности будет необходимо выполнить комплекс ультразвуковых исследований с анализами крови. Эта процедура проверки определяет опасность появления каких-либо генетических отклонений у плода, таких, как синдром Дауна.

### Скрининг первого триместра включает:

**Ультразвуковое измерение толщины воротникового пространства.** При помощи этого исследования измеряют область поверхности шеи эмбриона на наличие избытка жидкости или утолщение, которые могут указывать на повышенную вероятность хромосомных отклонений.

**Два анализа сыворотки крови матери.** Эти анализы измеряют два вещества, находящиеся в крови каждой беременной женщины:

- 1) Ассоциированный с беременностью протеин-А плазмы (PAPP-A).
- 2) Хорионический гонадотропин человека (hCG).

Оба эти вещества вырабатываются плацентой в начале беременности. Если их уровни находятся вне пределов показателей нормы, существует повышенная вероятность хромосомных отклонений у эмбриона. Если результаты этих анализов не удовлетворительные либо если имеются другие тревожные показатели, такие, как зрелый возраст женщины или наследственные факторы, рекомендуются дальнейшие обследования, например, пункция ворсин хориона или амниоцентез, исследования свободной эмбриональной ДНК в крови матери, для своевременного диагностирования отклонений у эмбриона.

**Скрининг второго семестра включает** некоторые из анализов крови первого триместра, которые повторяются и предоставляют информацию о состоянии здоровья матери и плода. Также может потребоваться кривая сахара, чтобы определить опасность возникновения сахарного диабета при беременности. Этот скрининг может быть выполнен разными способами.

С 20-й по 22-ю неделю проводится важное ультразвуковое исследование – **УЗИ второго семестра (или второго уровня)**, результатом которого является полная и детальная проверка развития эмбриона, а также выявляются возможные отклонения в его строении. Детально исследуются все системы и органы эмбриона и приобретаются иные ценные сведения о нормальном течении беременности.

**Во время последнего триместра**, потребуется повторно сдать некоторые анализы крови. В некоторых случаях (например, задержка развития эмбриона), понадобится **ультразвуковое исследование Допплера (доплерометрия)**, при помощи которого исследуется кровоснабжение плаценты. Кроме того, будет проведен **нестрессовый тест (NST)**, обследование, в результате которого будет получена информация о сердечной деятельности плода и активности матери.

**В период беременности могут быть проведены и другие анализы и обследования, в зависимости от проблем, которые могут возникнуть у женщины.** Если, к примеру, у матери будет выявлен диабет беременности, то ей будет необходимо чаще сдавать некоторые анализы для контроля уровня сахара в крови.

**На всем протяжении беременности необходимо придерживаться рекомендуемого графика обследований, с тем, чтобы контролировать здоровье беременной женщины, плода, а также нормальное протекание беременности. Все необходимые обследования должны быть выполнены своевременно, чтобы вовремя выявить возможные осложнения.**





## Какие питательные вещества мне необходимы во время беременности?

**Кальций.** Во время беременности, особенно в третьем триместре, плоду необходим кальций для строительства крепкого скелета. В период вынашивания малыша организм матери лучше усваивает кальций, поступающий к ней из продуктов питания. Следовательно, ежедневный рацион беременной женщины должен включать 3-4 порции молочных продуктов, в противном случае необходимо дополнительно принимать какой-либо препарат кальция.

**Железо.** Потребности женщины в железе в период беременности значительно возрастают, особенно во втором и третьем триместрах, когда ей требуется ощущать себя сильной и поддерживать беременность. Кроме того, важно, чтобы показатель гематокрита и в послеродовой период не был низким, чтобы молодая мать могла успешно выдержать этот период ее жизни, когда от нее требуется много сил. Для того, чтобы это стало возможным, будущей маме нужно употреблять продукты, особенно богатые железом. **Красное мясо, главным образом, говядина и баранина, являются одними из богатейших источников железа**, а вот свинина, курица и рыба содержат железо в умеренных количествах. Несколько менее богаты железом бобовые, зелень, листовые овощи и обогащенные железом злаковые продукты.

Из мяса поступает железо в наиболее легкоусвояемом виде. В случае, если беременная женщина не употребляет мясо, возможно, потребуется дополнительный прием препаратов железа. Употребление продуктов, богатых витамином С (таких, как апельсины, мандарины, лимоны, зеленые овощи и др.), способствует лучшему усвоению железа. Женщинам в период беременности следует знать, что препараты железа нужно принимать за пол часа – час до еды и одновременно следить за тем, чтобы в рационе присутствовали продукты, богатые витамином С (например, пить апельсиновый сок).

**Соль фолиевой кислоты, фолат** (folate) это разновидность витамина В, присутствующая в естественном виде в зелени, листовых овощах (брокколи, шпинат, салат), в бобовых (нут, фасоль), во фруктах (цитрусовые, ягоды, бананы и пр.) и в орехах, в то время как **фолиевая кислота** (folic acid) синтезируется искусственным путем и добавляется промышленным способом в продукты питания в процессе их изготовления, либо продается в виде биологически активных добавок. В первый триместр беременности особо важно получать достаточное количество этого **витамина В. Фолат** снижает риск появления отклонений позвоночника и головного мозга эмбриона. В идеале, прием фолиевой кислоты необходимо начинать еще до зачатия, чтобы он присутствовал в организме в достаточном количестве, хотя бы на протяжении первого триместра беременности. Количество, которое необходимо принимать каждой из женщин, зависит от ее состояния здоровья.

**Йод.** Йод является необходимым компонентом для развития головного мозга и нервной системы эмбриона. Во время вынашивания ребенка потребность в йоде значительно возрастает, а во время грудного вскармливания становится еще больше. Молочнокислые продукты, а также продукты морского происхождения, представляют собой очень хорошие источники поступления йода в организм.

**Беременная женщина должна получить от наблюдающего ее специалиста информацию о биологических добавках, которые, вероятно, ей будет необходимо принимать на всем протяжении беременности и в послеродовой период.**

## Что необходимо включить в рацион во время беременности?

Ежедневно необходимо употреблять изделия из злаков (хлеб, овсянку, рис, лапшу, тортильи), **бобовые и овощи, фрукты и молочные продукты**, а также **продукты, богатые белком** (красное и белое мясо, рыба, морепродукты, яйца).

## Часто встречающиеся виды недомогания во время беременности:

**Тошнота и рвота.** Если, несмотря на сбалансированное питание, являющееся весьма важным фактором, Вы страдаете от тошноты и рвоты, чаще всего, во время первого триместра беременности, важно употреблять то, что принимает Ваш организм. Если Вы принимаете какую-либо биологическую добавку, важно это делать в то время суток, когда Ваше самочувствие лучше всего. Кроме того, приемы пищи стоит сделать небольшими по объему и более частыми по времени – это помогает в подобных ситуациях. Таким способом Вы не только увеличите усвояемость пищи, но и защитите плод, поскольку, если Ваш желудок остается пустым более, чем на 3 часа, он начинает вырабатывать вещества, токсичные для эмбриона. Не забывайте пить воду между приемами пищи.

**Изжога.** Чаще всего наблюдается на протяжении третьего триместра беременности, когда размер плода увеличивается и занимает больше места в животе. Лучший способ борьбы с изжогой – маленькие и частые приемы пищи. **Не принимайте горизонтального положения сразу после еды примерно в течение часа.** Пейте достаточное количество воды между приемами пищи. Избегайте кислых, жирных или/и острых блюд. От молока и йогурта, возможно, станет легче.

**Запоры.** Возможно появление на более поздних сроках беременности, и помочь может включение в рацион продуктов, богатых растительной клетчаткой, таких, как злаки грубого помола, фрукты и овощи.

**Пейте воду в достаточном количестве.** Умеренные физические нагрузки (например, пешие прогулки, поднятие и спуск по лестнице) способствуют улучшению перистальтики кишечника.



## Чего следует избегать во время беременности?

**Алкоголь.** Употребление алкоголя во время беременности может стать причиной выкидыша, гибели эмбриона, преждевременных родов или же рождения ребенка с эмбриональным алкогольным синдромом, который, в свою очередь, может вызвать нарушения в развитии эмбриона или новорожденного/младенца, а также отставание в умственном развитии. Алкоголь может нанести непоправимый ущерб развитию головного мозга ребенка.

**Кофеин.** Небольшие количества кофеина считаются безопасными во время беременности, но в больших количествах могут вызвать выкидыш или преждевременные роды. Кофеин содержится в кофе, черном чае, шоколаде и кока-коле. Рекомендуемое ежедневное количество потребления кофеина определено в 300 г. Энергетических напитков, содержащие кофеин, лучше избегать.

**Курение.** Курение опасно для Вашего ребенка. Курение повышает риск преждевременных родов, а также рождения ребенка с нехваткой веса и проблемами в развитии. Кроме того, курение увеличивает число случаев синдрома ВДС (внезапной детской смертности). Беременной женщине не следует курить самой, а также подвергаться пассивному курению.

## На что следует обратить внимание?

**Сахар.** Беременность сама по себе становится причиной возрастания уровня сахара в крови женщины. Следовательно, следует избегать сладкого и избыточного набора веса, поскольку они могут стать причиной возникновения проблем во время беременности. Потребность в сладком может быть компенсирована употреблением фруктов.

**Соль.** Во время беременности потребление соли следует держать под контролем, поскольку она способствует удержанию жидкости в организме, отечности, а также повышает артериальное давление. Важно, особенно на протяжении третьего триместра, следить за тем, чтобы в блюдах количество соли было умеренным.



## Правила питания во время беременности:

Во время беременности гормональные изменения снижают иммунитет, что, в свою очередь, делает женщину более чувствительной к некоторым заболеваниям и инфекциям. Следовательно, очень важно избежать проблем, которые могут быть вызваны употреблением определенных продуктов. Такие микробы, как **листерия**, то **токсоплазма** и **сальмонелла**, хоть и не встречаются часто, передаются через продукты питания и руки и вызывают болезни, подвергаящие серьезной опасности беременность и эмбрион. Для того, чтобы обезопасить себя, необходимо соблюдать следующие правила:

- Следите за тем, чтобы все блюда, и особенно мясные, были надлежащим образом термически обработаны.
- Если вы едите что-то, приготовленное накануне, разогревайте его, доводя до кипения.
- Поддерживайте в холодильнике низкую температуру (<4°C).
- Избегайте сырых блюд, мягких видов сыра и колбасных изделий.
- Позаботьтесь о том, чтобы фрукты и овощи хорошо промывались, не употребляйте готовых салатов в упаковке.
- Обязательно нужно часто и тщательно мыть руки (особенно до и после приготовления еды), столовые приборы и кухонные рабочие поверхности для нарезки продуктов.
- Скоропортящиеся продукты и овощи нужно употреблять в короткие сроки.
- Контролируйте и соблюдайте сроки годности всех продуктов.
- Молочные продукты, которые Вы выбираете, должны быть пастеризованными.
- Не переусердствуйте с уборкой туалетов домашних животных, и каждый раз тщательно мойте руки после контактов с кошками.
- Всегда надевайте перчатки, если Вы намерены выполнять работы в саду, а также тщательно мойте руки после их завершения.
- Многие виды рыбы содержат жирные кислоты и жиры  $\omega$ -3, которые оказывают значительное влияние на развитие зрения, а также головного мозга ребенка. Тем не менее, женщинам в период беременности следует избегать рыбы, в которых слишком высока концентрация ртути, то есть, крупной рыбы из Атлантического океана, такой, как скумбрия, тунец, рыба-меч, акула и др.



РОДЫ





**Естественными родами** (normal birth), согласно Всемирной Организации Здравоохранения, могут считаться такие, которые наступают между 37 и 42 неделях беременности, при головном предлежании плода.

### Что такое тренировочные схватки Брэкстона – Хикса?

Речь идет о схватках, происходящих на всем протяжении беременности, начиная, к тому же, с шестой ее недели. На этом начальном сроке их даже невозможно ощутить. Скорей всего, Вы станете замечать их во второй половине беременности, начиная с 32-й недели, когда они станут более ощутимыми. Многие женщины не ощущают их совсем. Их изначальная роль состояла в подготовке матки к тому, чтобы разместить внутри себя эмбрион. Они содействуют хорошему маточному кровоснабжению и поддерживают ее развитие. После 32-й недели их роль состоит в подготовке к родам, путем изменения характеристик шейки матки.

### Что такое шейка матки?

Если представить себе матку в виде шара, то шейкой матки будет его «горлышко». Также, если представить себе матку в виде груши, то ее шейка будет расположена в том месте, где она переходит в хвостик. Речь идет о сильной, мышечной трубке, который поддерживает вес беременной матки. У нее есть длина, толщина, передний и задний своды и внутренний цервикальный канал, закупоренный густой слизью, которая не позволяет микробам из влагалища женщины добираться до эмбриона во время беременности и подвергать ее опасности.

Говоря о том, что роль тренировочных схваток (схваток Брэкстона – Хикса) – изменение характеристик шейки матки, мы имеем в виду – уменьшение длины и толщины, а также некоторое расширение зева шейки матки, с тем, чтобы создать благоприятные условия для родов. **Тренировочные схватки «преобразуют» шейку матки и превращают ее в более «зрелую»**, то есть, более мягкую, более тонкую, более короткую, и, возможно, с некоторым раскрытием. Формирование такой «зрелой» шейки матки является очень важной предпосылкой для начала родов и очень благоприятным состоянием для их протекания.

### В чем важность этих схваток?

Чем больше тренировочных схваток произойдет в матке до родов, тем более благоприятными для роженицы будут предпосылки для нормального протекания процесса родов. Это происходит потому, что тренировочные схватки вызывают изменения в характеристиках шейки матки и таким образом формируют ее зрелость, что будет благоприятным условием для протекания родового процесса. Такая зрелая шейка матки продолжает изменяться во время процесса родов. Изменения, которым произошли в шейке матки у женщины, в значительной степени определяют продолжительность и ход родов. Тренировочные схватки особенно благоприятны для первородящих женщин. В целом, у тех женщин, у которых роды начинаются при благоприятных предпосылках в смысле зрелости шейки матки, как правило, процесс родов протекает легче, в сравнении с теми женщинами, у которых к моменту наступления родов шейка матки «не зрелая».

В случаях, когда роды запланированы раньше их самостоятельного наступления, со стимуляцией, (см. ниже **«Что такое стимуляция родов?»**) и не ожидается их самостоятельное наступление, чаще всего **изменения в шейке матки еще не успели завершиться**. Таким образом, роды у женщины начинаются **при не до конца созревшей шейке матки**. По этой причине, **если не имеется медицинских показаний** для искусственной стимуляции родоразрешения, женщине следует дождаться, когда **роды начнутся естественным путем**, и нет необходимости делать выбор в пользу родов с медикаментозной стимуляцией.

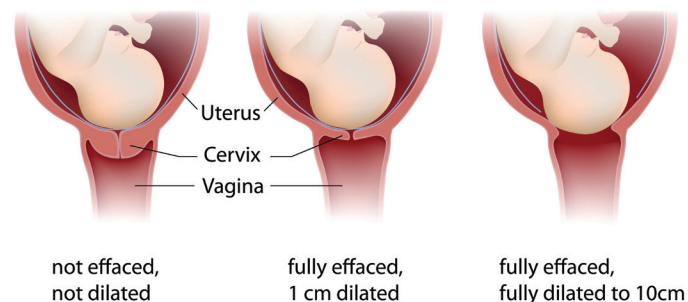
### ...и родовых схваток?

Их роль – продолжать изменения характеристик шейки матки, на этот раз, в более быстром темпе, превращая ее из «трубки» в большое тонкое «кольцо», чтобы плод мог пройти сквозь него.

### На что похожи родовые схватки?

Каждая схватка (в том числе и Брэкстона – Хикса), начинается с вершины матки, то есть, верхней части шара. Матка сжимается в верхней части, натягивая прилегающие к верхней части стенки, которые, в свою очередь, тянут тело шейки матки вверх.

## Cervical Effacement and Dilatation



## Как понять разницу между тренировочными и родовыми схватками?

Тренировочные схватки, как было описано выше, становятся ощутимыми задолго до предполагаемой даты родов (как правило, начиная с 32-й недели, а то и раньше). Возможно, что одна женщина будет их чувствовать не единожды в течение дня, другая – ощутит значительно в меньшей степени либо не ощутит совсем. Тренировочные схватки обладают следующими характеристиками, которые отличают их от родовых схваток:

Тренировочные схватки происходят беспорядочно на протяжении дня, без постепенного возрастания их частоты, длительности и интенсивности. Когда начнутся роды, схватки, **напротив**, становятся регулярными, и с течением времени, более частыми, более продолжительными по длительности, и их интенсивность постепенно возрастает.

Боль или дискомфортные ощущения локализуются в области живота, в то время как при родовых схватках боль ощущается в пояснице и распространяется на живот. Обычно женщины во время родовых схваток говорят, что ощущают матку твердой, как камень или же что чувствуют, как будто какой-то пояс постепенно утягивает матку, а затем так же постепенно это ощущение ослабевает.

Во время схватки Брэкстона – Хикса женщина может чувствовать облегчение, если изменит положение тела или примет теплый душ, если встанет и пройдет, в случае, если сидела, или же присядет отдохнуть, если ходила. Родовая схватка прогрессирует в обычном порядке, несмотря на принятые меры для облегчения ощущений, и боль не проходит, но становится более терпимой.

.....  
**ВНИМАНИЕ: Если срок вашей беременности менее 37 недель, и вы ощущаете более 5 схваток в течение часа, обратитесь за консультацией к специалисту, наблюдающему Вашу беременность.**  
.....

## Признаки приближающихся родов:

Тело женщины готовится к предстоящим родам, начиная даже за месяц до них. Если беременность первая, ваш живот опустится немного ниже за несколько недель до родов, обычно это происходит на 38-й неделе беременности. В результате этого Вы будете чувствовать большую тяжесть в области таза и более сильные позывы к мочеиспусканию. Однако это значительно облегчит Ваше дыхание.

Наряду с этим, тренировочные схватки Брэкстона – Хикса учащаются и станут более интенсивными по ощущению, также Вы можете чувствовать боль, похожую на менструальную.

За несколько дней до родов может отойти **слизистая пробка**, густая слизь, которая закупоривает полость шейки матки. Это может быть похоже на влагалищную жидкость, только более густую и в большем количестве, возможно, кусками, и является признаком того, что шейка матки начала «укорачиваться» и «утончаться». Слизистая пробка может быть слегка окрашена коричневатой, розовой или красной кровью. С момента, когда она отойдет, считается, что роды начнутся в течение нескольких ближайших суток, возможно даже, в тот же день.

Кроме того, незадолго до родов женщина может обнаружить на своем белье либо несколько капель красной крови, либо немного крови коричневатого цвета. Такая кровь обычно возникает вследствие происходящих в шейке матки изменений и считается нормальным явлением.

.....  
**ВНИМАНИЕ: В случае обнаружения беременной большого количества крови красного цвета (к примеру, белье либо прокладка промокнет), необходимо сразу же и без промедлений отправиться в ближайшую дежурную больницу. Такое состояние может возникнуть вследствие отслойки плаценты**  
.....





### Как понять, что начались роды?

Часто бывает так, что женщине, особенно, рожаящей в первый раз, затруднительно понять, что начался процесс родов, поскольку первые схватки могут напоминать тренировочные, которые она ощущает в последние недели беременности. Вероятнее всего, что **роды начались, когда схватки становятся регулярными**, повторяются через определенные временные промежутки, постепенно сокращающиеся с течением времени. Одновременно с этим схватки становятся более сильными и продолжительными. Сначала они могут происходить каждые пол часа, затем каждые пятнадцать минут или десять минут. Однако в некоторых случаях они могут начаться внезапно и сразу быть систематизированными, то есть, сильными, регулярными, продолжительными по времени.

**«Отходят воды».** Когда плодный пузырь, внутри которого находится эмбрион, разрывается в каком-либо месте, во влагалище женщины начинается поступать жидкость. Эти «воды» должны быть прозрачными. В некоторых случаях роды начинаются тогда, когда начнутся «настоящие» схватки, а «воды» могут отойти позднее. В других случаях, сначала происходит «отхождение вод», а затем начинаются схватки в матке.

Иногда случается так, что не возможно с уверенностью определить, отошли ли воды, и женщина считает, что у нее произошло небольшое подтекание мочи. В любом случае, если роженица затрудняется определить, отошли ли у нее воды, но у нее просто есть на это подозрения, ей необходимо обратиться к специалисту. Также, если имеется зеленоватый оттенок в «водах» или выделениях на белье, необходимо сообщить об этом наблюдающему ее специалисту.

### Когда нужно отправляться в родильный дом?

К концу беременности Вы получите инструкции от наблюдающего Вас специалиста. Каждый случай индивидуален, и инструкции будут основаны именно на Вашем случае (например, в зависимости от того, как развивалась беременность), а также из соображений практичности, например, расстоянию от Вашего дома до клиники и от того, сколько времени понадобится, чтобы туда добраться. В случае нормально протекающей первой беременности, скорей всего, Вам скажут отправляться в клинику из дома, когда схватки продолжительностью приблизительно одну минуту будут наступать **каждые 5 минут** в течение последнего часа.

Не следует бояться обратиться к какому-либо специалисту, если самостоятельно затрудняетесь оценить то, что с Вами происходит.

### В каких случаях нужно ехать в клинику незамедлительно?

В клинику следует ехать **обязательно**, и без промедления, в случаях: если у Вас отошли околоплодные воды и, особенно, если они имеют желтую, зеленую или коричневую окраску, если у Вас случилось влагалищное кровотечение. То есть, если Вы увидите, что из влагалища выделяется кровь красного цвета в значительном количестве, если Вы испытываете **непрерывную** сильную и не прекращающуюся боль в области живота, если Вы распознаете любой из признаков начавшихся родов, но срок Вашей беременности менее 37 недель, если Вы испытываете непрекращающуюся головную боль, наблюдаете изменения в зрительном восприятии, не спадающую неестественную отечность или же повышенное артериальное давление (свыше 140/90mmHg).

Все перечисленные выше ситуации являются экстренными случаями. Поэтому всем беременным женщинам и их окружению не следует оставлять их без внимания или задерживаться с визитом к специалистам, поскольку такие ситуации могут закончиться трагично для жизни матери и/или ребенка.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Сколько часов могут длиться роды?

Важно оставаться дома столько, сколько Вы считаете, что испытываемые вами боли терпимы и, одновременно, если Вы не наблюдаете ничего, что вызвало бы у Вас тревогу и по причине чего надо было бы поторопиться с поездкой в клинику (смотрите выше **В каких случаях нужно ехать в клинику незамедлительно?**). Дома у Вас есть возможность находиться в окружении семьи, можете двигаться, изменять положение тела в зависимости от того, как это облегчит Вам болевые ощущения.

Роды для женщины, рожаящей в первый раз, длятся, в среднем, от восьми до двадцати часов. Естественно, что мы имеем ввиду весь процесс целиком, с самого начала обычных родовых схваток и до выхода плода и плаценты. У некоторых женщин роды могут быть менее продолжительными, у иных – длиться дольше. Большую часть этого времени Вы находитесь дома, и боль, которую Вы испытываете, для Вас терпима. В случаях, когда у женщины уже были в прошлом естественные роды, длительность будет меньше в сравнении с тем, как если бы она рожала впервые.

Боль не одинакова по интенсивности каждый раз. В первые часы, когда роды только начинаются, можно сразу и не понять, что этот процесс уже начался, поскольку схватки еще редки и напоминают тренировочные. На этом этапе боли от схваток переносятся особенно легко. Боль усиливается с тем, как прогрессирует процесс родов.

**Важно, чтобы женщины во время родов чувствовали себя благоприятно, были спокойными и не боялись**

Кроме того, нужно говорить о своих желаниях с специалистами, которые за ними наблюдают, не бояться обсуждать их. Весьма важно проявлять терпение и не торопиться, поскольку роды – процесс, требующий времени. Так они помогут и самим себе, и своему малышу.

## Что такое стимуляция родов?

**Стимуляцией** родов называется медикаментозное влияние на организм женщины (вызов искусственных схваток), с тем, чтобы процесс родов начался в какой-либо определенный момент. Это процедура, к которой прибегают, когда условия внутри матки оказываются не очень «гостеприимными» для плода. Стимуляция родов осуществляется либо при помощи внутривенного введения гормона, называющегося окситоцин, либо при помощи введения влагалищных таблеток (простагландина), либо путем искусственного вызова «отхождения вод» (искусственное прокалывание плодного пузыря), либо в сочетании всех перечисленных выше методов.

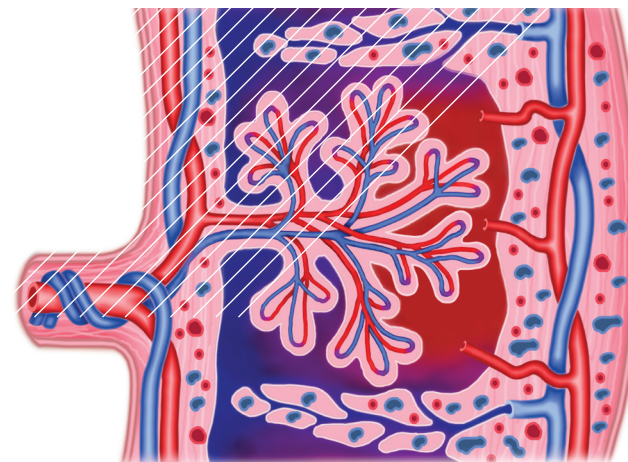
Стимуляция родов должна применяться **исключительно** в случаях, когда имеется угроза здоровью матери или/и новорожденного, **но никак не в качестве рутинной процедуры.**

Если беременность протекает нормально и не имеется никаких определенных медицинских показаний для медикаментозной стимуляции родов, этой процедуры следует избегать, поскольку больше вероятности, что она приведет к каким-либо осложнениям, чем будет благоприятно способствовать нормальному протеканию процесса родов.

Сокращения матки, вызываемые медикаментозным способом, более интенсивны, чем те, что возникают при естественном начале процесса родов. Очень часто при стимуляции родов плод подвергается «стрессу» по причине как раз этих сильных маточных сокращений, что в результате может повлечь проблемы с частотой его сердечной деятельности, и может возникнуть необходимость применения для роженицы экстренного кесарева сечения. Кроме того, искусственные схватки более сильные и намного более болезненные для женщины, чем естественные сокращения матки.

## Что такое плацента?

Плацента – это орган, который во время беременности соединяет мать с эмбрионом. Она переносит, при помощи пуповины, все питательные вещества, которые необходимы для нормального развития плода, от матери к эмбриону. После выхода плода из матки, происходит отторжение плаценты, это безболезненный процесс.







ПОСЛЕРОДОВОЙ  
ПЕРИОД



Послеродовым называется период, начинающийся сразу после рождения ребенка и отторжения плаценты длящийся до 42 дней после дня родов включительно. В послеродовой период женщине предстоит приспособиться к новым для нее обстоятельствам. В это время в ее организме происходит множество физических и эмоциональных изменений.

### Влагалищные выделения – Лохии

На протяжении первых 4-6 недель после родов наблюдаются **лохии**. Это кровяные выделения из влагалища, образующиеся из раны, оставленной плацентой, когда она оторвалась от матки. В первые дни эти кровяные выделения имеют яркий красный цвет, они довольно интенсивные и могут содержать в себе кровяные сгустки (запекшиеся комки крови). С течением времени количество выделений уменьшается, их цвет меняется на розовый или коричневый, а затем – желтоватый, и в конце выделения становятся чистыми. **Запрещено использование тампонов**, поскольку это увеличивает опасность инфицирования. **Пользуйтесь прокладками и регулярно их меняйте.**

Обратитесь за помощью, в случаях, если:

Количество выделяющейся крови **настолько велико**, что прокладка промокает целиком в течение часа, если вы находитесь в лежачем положении.

Прокладка имеет **неприятный запах**.

**Кровяные сгустки**, выделяющиеся из влагалища, **очень большого размера**.

**Если у Вас температура тела 38оС или выше.**

### Маточные сокращения

На протяжении первых (2-5) дней после родов Вы будете чувствовать маточные сокращения, которые часто напоминают менструальные боли. Эти сокращения способствуют уменьшению кровотечения из матки и возвращению ее к ее первоначальному размеру. Особенно они ощущаются во время кормления грудью. Если Вам требуются обезболивающие средства, обратитесь к наблюдающему Вас врачу.

Обратитесь за помощью, если:

поднимается температура (выше 38оС),

если ваш живот чувствителен к прикосновениям (ощущаете боль при прикосновении к животу) или

если маточные сокращения продолжаются после 5-го дня.

Все эти симптомы могут указывать на наличие какой-либо инфекции в матке.

### Боли во влагалище

Если Вам понадобилось наложить швы вследствие эпизиотомии либо в случае самопроизвольного разрыва промежности, возможно, что рана будет Вас беспокоить на протяжении приблизительно недели. Если разрывы были обширные, может потребоваться более длительный срок для полного заживления. Вы можете облегчить боль и ускорить заживление, соблюдая несложные рекомендации:

**Содержите чувствительную зону в чистоте.** Позаботьтесь о том, чтобы тщательно была промыта зона между влагалищем и анальным отверстием, каждый раз после стула, с тем, чтобы избежать попадания инфекций. Кроме того, эту зону нужно хорошо просушивать, чтобы заживление произошло максимально быстро.

**Во время мочеиспускания, поливайте наружно чувствительную зону прохладной водой**, чтобы уменьшить чувство жжения, которое, возможно, вызывает моча, попадающая на рану. Аккуратно прижмите зону швов чистой прокладкой во время дефекации, чтобы уменьшить боль.

**Прикладывайте холод к зоне расположения раны – хладагент или лед, завернутые в чистое полотенце. Каждый раз полотенце меняйте.**

Если испытываете затруднения, находясь в сидячем положении, используйте подушку или сверните одеяло или толстое полотенце кольцом и сидите в образовавшейся «дырке», чтобы не оказывать давление на рану.

Во время заживления боль должна постепенно спадать. Обратитесь за помощью, если боль усиливается, если чувствуете в ране жжение, опухание или если наблюдаете гнойные выделения.

## Проблемы при мочеиспускании

**Отеки и ушибы**, которые возникают после родов в тканях, окружающий мочевого пузыря, и в уретре, в некоторых случаях могут вызывать затруднения при мочеиспускании. К такому же результату приводит и страх, возникающий от жжения при попадании мочи на чувствительную зону. **Все это постепенно проходит с течением времени.** Вы можете облегчить состояние, поливая, как описано ранее, прохладной водой чувствительную зону во время мочеиспускания.

Обратитесь к специалисту, если у вас наблюдаются признаки инфекции мочевыводящих путей (ИМП), такие, как: боль во время мочеиспускания, ощущение того, что мочевого пузыря не освобождается, непривычно частые позывы к мочеиспусканию.

После беременности и родов у Вас может происходить подтекание мочи во время кашля или смеха. Такое состояние улучшается в течение трех месяцев.

## Геморрой и перистальтика кишечника

Если Вы испытываете боль при дефекации и ощущаете опухоль в области анального отверстия, возможно, у Вас **геморрой** (увеличение и воспаление вен в области прямой кишки и анального отверстия). Для облегчения симптомов примите горячую ванну и затем приложите к области ануса холодные **компрессы из хладагента или льда** завернутых в чистое полотенце. Также можете обратиться к наблюдающему Вас специалисту, чтобы он назначил Вам какой-либо крем, применяющийся при геморрое. Помогает также употребление в пищу **продуктов и блюд, богатых растительной клетчаткой**, таких, как овощи. Обязательно нужно **пить достаточное количество воды**. Кроме того, старайтесь **двигаться** как можно больше, например, ходить.

Еще одна возможная проблема – затруднительный контроль дефекации (недержание кала). В такой ситуации обратитесь к специалисту.

## Грудь

На третьи сутки после родов Ваша грудь, возможно, станет тяжелее, увеличится в размере и станет более чувствительной. Это называется **переполнением груди**. Для облегчения состояния, **чаще кормите младенца или сцеживайте небольшое количество молока руками в промежутках между кормлениями**, чтобы улучшить самочувствие до следующего кормления. Затем приложите к груди **прохладные**.

**Не** сцеживайте большое количество молока, сцедите ровно столько, чтобы почувствовать облегчение состояния.

**Не** перевязывайте грудь, а соски оставляйте открытыми на воздухе (воздушные ванны)

## Перепады настроения

Процесс родов возбуждает целый комплекс сильнейших эмоциональных состояний.

Циклотимия, раздражительность, тоскливость и тревожность – очень частые состояния психики в послеродовой период.

Многие молодые матери испытывают меланхолию, именуемую «**baby blues**». Это довольно часто встречающееся переходное состояние, возникающее по причине, опять же, гормональных изменений, и длится оно приблизительно 15 дней после родов. Важно **не впадать в панику и проявить немного терпения**, в то же время, старайтесь **делиться Вашими переживаниями и обращайтесь за поддержкой и помощью** к Вашему партнеру, членам семьи и друзьям.

Если состояние тоскливости углубляется, и у Вас появляется ощущение безнадежности и разочарования все чаще, свяжитесь со специалистом по психическому здоровью Некоммерческой Организации «Фенарети» (210-9319054), поскольку в таких случаях требуется квалифицированная помощь.



## Менструальный цикл

У кормящих матерей возвращение менструации может запоздать достаточно на много месяцев. У некоторых женщин, несмотря на то, что они кормят грудью, менструация восстанавливается быстрее. Необходимо, таким образом, принять некоторые меры, если Вы не желаете снова забеременеть в первые же месяцы после родов. Для этого обратитесь за консультацией к специалистам по вопросу подбора метода контрацепции, который Вам подойдет, чтобы не забеременеть вновь в краткий срок. У матерей, которые не кормят грудью, менструация восстанавливается намного раньше, от 5-й недели после родов и до третьего месяца.





НОВОРОЖДЕННЫЙ





**Новорожденным** называется ребенок с первого дня своей жизни и до 28 дней. Младенец, родившийся на сроке от 37 до 42 недели беременности, называется доношенным. **В этот промежуток, в какой бы момент ни начались роды, считается, что ребенок готов к рождению.**

Как правило, первородящие женщины могут родить на неделю раньше либо на неделю позже предполагаемой даты родов (ПДР), т.е., между 39-й и 41-й неделями беременности. Рожаящие повторно (ожидающие второго или более ребенка), имеют больше шансов родить до завершения 40-й недели, то есть, раньше установленной ПДР.

### Когда новорожденный считается недоношенным?

Новорожденный считается **недоношенным**, если он родился раньше 37-й недели беременности. Это может случиться либо произвольно, либо в результате какого-либо осложнения беременности, либо в плановом порядке, если будет установлено, что у ребенка больше шансов выжить, находясь вне матки. В таких случаях проводится медикаментозная подготовка беременной (введение кортикостероидов), чтобы ускорить созревание дыхательной системы плода и минимизировать проблемы с дыханием, которые с большой вероятностью могут возникнуть у новорожденного после родов.

### Что считается нормальным для новорожденного?

Новорожденные чихают, часто у них может случаться **икота**, они **срыгивают молоко**, которое выпили, выпускают **газы**, **grimасничают**, а также **могут косоглазить**. Все это является естественным и ожидаемым, и не означает, что ребенок простудился, что не питается надлежащим образом или что-либо еще патологическое.

Головка Вашего малыша может иметь немного странную вытянутую форму, так бывает вследствие давления, которому она подверглась в процессе рождения. Постепенно, в течение нескольких дней, это исправится. У всех младенцев на головке есть места, более мягкие, чем другие, которые со временем отвердеют, когда кости черепа крепко срастутся между собой. Самое большое мягкое место расположено в передней части головы, на ее макушке. На глазках могут появляться выделения желтоватого цвета (закисание глазок), которые нужно удалять при помощи чистого бинта и физиологического раствора. **Если Вас беспокоит количество выделений, не задумываясь, обратитесь к специалисту.** Новорожденные видят на близком расстоянии, и им нравятся яркие цвета. Иногда кажется, что они косоглазят.

Бывает так, что Ваш малыш при дыхании издает характерный звук «похрюкивания», как если бы у него был забит нос. Часто бывает так, что малыш чихает, и этот звук прекращается. **Если же он настойчиво продолжается, можете перед кормлением промыть носик малыша физиологическим раствором.**

Физиологический раствор стоит недорого и продается во всех аптеках. Попросите показать Вам, как его правильно применять.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Что необходимо знать о желтушке новорожденных?

Желтоватый оттенок кожи, а также пожелтение белков глаз, означают присутствие желтушки новорожденных. Обычно она появляется на вторые или третьи сутки жизни новорожденного и, главным образом, у младенцев, которые родились до 39-й недели беременности. Для недоношенных малышей (рожденных до 37-й недели) это явление протекает еще более интенсивно, и причина его в том, что печень новорожденного еще не достаточно зрелая. **Основной способ борьбы с желтушкой – частое прикладывание к груди или же кормление при помощи бутылочки** (если мать не кормит грудью), поскольку вещество, придающее этот характерный желтый оттенок, выводится с мочеиспусканием и дефекацией. **Дети с желтушкой, возможно, несколько менее активны.**

Стараемся расшевелить малыша и разбудить его для того, чтобы почаще прикладывать его к груди на длительное время. Кроме того, ребенок должен находиться на протяжении всего дня в освещенном помещении. Солнечный свет способствует скорейшему избавлению от желтушки. По возвращению домой поставьте кроватку или люльку малыша в самой солнечной комнате Вашего дома.

В более серьезных случаях требуется фототерапия в медицинском учреждении. **Для предупреждения подобных ситуаций очень важно, чтобы грудное вскармливание началось как можно раньше.** Однако, если Вы заметили, что Ваш малыш приобретает желтый оттенок, обратитесь к специалисту.



## Когда «отпадет пупок»?

Пупочная ранка часто беспокоит родителей больше, чем что либо иное у их малыша. **Не закрывайте эту зону подгузником или каким-либо бинтом.** Необходимо **заворачивать подгузник**, таким образом, чтобы зона вокруг пупочной ранки была свободной и сухой. Очищайте зону от омертвевших клеток при помощи **стерильного бинта** и **достаточным количеством спирта** каждый раз, когда меняете малышу подгузник, чтобы помочь пупочной ранке поскорее зажить и отпасть. Это может произойти от 7 до 21 дня после рождения, оставляя маленькую ранку, заживающую, в свою очередь, через несколько дней. Продолжайте обрабатывать зону пупка спиртом и очищать ее даже после отпадения остатка пуповины, до полного заживления ранки.

В случае, если заметите появление небольшого количества крови, очистите зону большим количеством спирта при помощи стерильного бинта.

## Что должно стать причиной для беспокойства?

Редко, но все же происходят случаи инфицирования, когда необходимо обратиться за консультацией специалиста, а именно:

кожа вокруг основания пупка стала красного цвета, пупочная ранка имеет неприятный запах или из какой-либо ее части выделяется жидкость желтого или зеленого цвета, пупочная ранка не прекращает кровоточить.



### Возможные неприятные дерматологические проблемы:

Нет ничего прекраснее, чем мягкая чистая кожа младенца. Многие малыши, тем не менее, в первые месяцы своей жизни подвержены различным кожным заболеваниям. Ниже приводим информацию о наиболее часто встречающихся у новорожденных проблемах с кожным покровом.

#### Сухость кожи новорожденного

Иногда случается у детей родившихся после 40-недельного срока беременности. Это не является поводом для беспокойства. Слой кожи, находящийся внутри, абсолютно здоровый, мягкий и увлажненный, и это не заставит долго ждать своего появления.

### Что такое опрелости?

Опрелость не является чем-то серьезным, тем не менее, доставляет малышу массу дискомфорта. Если кожа покраснела, главным образом, вокруг области подгузника, значит, у ребенка опрелость

**Как этого избежать? Не застегивайте подгузник слишком туго.** Насколько возможно, оставляйте чувствительную зону вокруг половых органов **открытой на воздухе**. **Регулярно и своевременно** меняйте подгузник. После замены подгузника высушите зону вокруг него мягкой салфеткой, тампонирующими движениями, удалите влагу из складочек небольшим количеством ваты. Наконец, нанесите на складочки и на зону вокруг анального отверстия небольшое количество оливкового или миндального масла, либо какого-нибудь предназначенного для этой цели крема.

Не используйте влажные салфетки для ухода. Каждый раз при смене подгузника малыша нужно подмыть.

Кроме того, опрелости могут появляться из-за применения какого-либо моющего средства определенной марки. Если Вы заподозрите такой факт, смените моющее средство и уделите особое значение ополаскиванию.

### Что такое младенческое акне?

Это мелкая сыпь красного цвета, либо пустулы, появляющиеся на лице новорожденного, как правило, на щеках, на носу и на лбу. Это достаточно часто встречающаяся и временная проблема. Развивается, как правило, в течение двух-трех первых недель после рождения. Усугубляется визуально, когда малыш напрягается или плачет.

#### Как бороться с младенческим акне?

Специального лечения нет, и препятствовать его развитию Вы не можете. Появляется само по себе, в течение нескольких недель или месяцев **и представляет собой естественное явление**. Вы можете помочь своему малышу, **если будете содержать его личико чистым и сухим**, вытирая его легкими тампонирующими движениями.

Не трогайте прыщики, поскольку легко занести в них инфекцию, а также не используйте кремы, масла или лосьоны для обработки лица малышу.

### Что такое себорейный дерматит (гнейс)?

Гнейс, как обычно называют себорейный дерматит, хоть и не является серьезным заболеванием, может образовывать толстую корку сухой кожи и белые либо желтые чешуйки на волосистой части головки малыша, а также может распространиться на брови или даже на ресницы ребенка. Причиной являются гормоны матери, поступившие к младенцу.

#### Что делать, если у ребенка гнейс?

Гнейс обычно исчезает в течение нескольких месяцев, безо всякого лечения. **Он не является заразным** и, вероятней всего, не доставляет малышу беспокойства. **Гнейс не вызывает зуда**. Часто его путают с **младенческой экземой**, которая, в отличие от гнейса, **вызывает сильный зуд**.

Необходимо каждый день мыть головку малыша мягким шампунем и затем расчесывать специальной щеткой для младенцев.

Если явление гнейса не проходит или не улучшается, и, несмотря на принятие указанных ранее мер, настойчиво сохраняется на протяжении первых месяцев, обратитесь за консультацией к педиатру.



## Что такое атопический дерматит или экзема?

**Экзема у младенцев** часто появляется в период от 2-го до 6-го месяца жизни и является **зудящей сыпью красного цвета**, которая начинается на лице и распространяется за уши, на шею, на тело, на руки и ноги. Маленькие волдыри, с жидкостью внутри, могут появляться и затем лопаться, еще боле усугубляя общую картину. В половине случаев это явление проходит само до 18 месяцев, в иных же случаях состояние становится менее серьезным к трехлетнему возрасту.

Наибольшим фактором риска для появления экземы является наличие у членов семьи аллергических заболеваний (экзема, аллергический ринит и астма).

Ряд факторов может стать причиной обострения экземы, вызывая кожный зуд. **Обостряющими факторами являются следующие:**  
влага (от молока слюны или от пота),  
жара,  
пыль,  
ткани, которые могут вызвать зуд (шерстяные, синтетические),  
средства для мытья и стирки,  
пищевая аллергия (особенно на цитрусовые, коровье молоко, яичный белок, шоколад, орехи).



## Чем я в силах помочь своему малышу?

Именно такой случай требует активного действия. Постарайтесь понаблюдать, что становится причиной экземы и устранить ее.

Если вы подозреваете экзему, правильным будет обратиться к педиатру.

## Что такое летняя потница?

Появляется в виде маленьких прыщиков розового цвета, в местах, где кожа малыша потеет, обычно это места, где образуются складочки, главным образом, в летнее время, но также и зимой, у слишком тепло одетых детей.

Летом отдавайте предпочтение просторной, легкой и свободной одежде, чтобы к ребенку поступал воздух, а зимой используйте несколько легких хлопчатобумажных одежек, чтобы по мере того, как температура возрастает, можно было снять лишние.

### Что такое перегрев младенца?

Это не такое уж и частое явление, но может довольно легко случиться, если не соблюдать необходимые меры по защите малыша от солнца. До шестого месяца избегаем выходить на улицу в часы, когда солнце обжигает больше всего. Когда выходим, следим за тем, чтобы малыш все время находился в тени.

После 6-го месяца можно использовать какой-либо солнцезащитный крем для младенцев, не забывая регулярно его обновлять. Несмотря на использование солнцезащитных средств, в силе остаются уже упомянутые правила пребывания ребенка на солнце. Солнце с 10 часов утра и до 4-х часов после полудня в летние месяцы слишком активное, его следует избегать даже взрослым, не говоря уже о детях.

### Как избежать дерматологических проблем, возникающих в связи с купанием малыша?

Кожа младенца очень нежная и чувствительная. Поддерживайте ее увлажненной, купая малыша в теплой воде, максимум 5 минут. Избегайте оставлять его сидящим, играющим или погружающимся надолго в воду со средством для купания, поскольку кожа обезвоживается и становится подверженной раздражениям. Вытирая малыша, не растирайте кожу, а промокайте ее тампонирующими движениями. Когда пупочная ранка засохнет, отпадет полностью пуповина, и наступит полное заживление, ребенка можно начинать купать. До того времени можете мыть малыша при помощи душа, держа в руках.

Большинство проблем новорожденных не скрывают в себе опасностей и являются невинными. Некоторые из них, тем не менее, могут оказаться признаками инфицирования. Если Вы заметили мелкую сыпь красно-фиолетового цвета, если наблюдаются пустулы с желтой жидкостью внутри или же если у малыша поднимается температура или он слишком вял и отказывается есть, [проконсультируйтесь у специалиста в области охраны здоровья.](#)







ГРУДНОЕ  
ВСКАРМЛИВАНИЕ

Грудное вскармливание, вне всякого сомнения, является уникальным естественным и физиологическим способом питания новорожденных/младенцев.

Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует исключительно грудное вскармливание на протяжении первых шести месяцев жизни, а затем его продолжение с параллельным введением дополнительных продуктов, на протяжении не менее 1-2 лет или же на время, желательное для матери и для ребенка.

### Каковы преимущества материнского молока?

Является **идеальным продуктом** питания для каждого новорожденного.

Оказывает существенное влияние на правильное развитие недоношенного младенца.

Содержит **антитела**, которые защищают от инфекций. Материнское молоко содержит ряд антител, которые передаются от матери к новорожденному и защищают его от различных инфекций, угрожающих совсем еще слабой иммунной системе, таким, как отиты, гастроэнтериты, инфекции дыхательной системы, менингит и другие.

Делает человеческий организм устойчивым к таким заболеваниям, как астма, сахарный диабет I типа, ожирение и сердечно-сосудистые заболевания.

Предоставляет **защиту** от **возникновения аллергий**. Экзема (атопический дерматит), представляющая собой аллергическую реакцию, появляется в значительно меньшей степени у детей, которые находятся на грудном вскармливании, в сравнении с детьми, получающими коровье молоко.

Благоприятно воздействует на духовное и умственное развитие детей.

Является легкоусвояемым и **не вызывает колик**.

олики могут доставлять малышу массу дискомфорта, и малыши дают о них знать при помощи громкого плача, главным образом, в послеобеденные и вечерние часы. Причиной такого состояния является незрелость системы пищеварения у новорожденного и в затруднении переваривать большие количества лактозы и иных трудноусвояемых элементов. Материнское молоко содержит лактозу, казеин и жиры, которые пищеварительная система человеческого младенца может расщеплять, и по этой причине оно обычно не вызывает колики.

**Молоко матери всегда свежее** и легко доступно, не требует никакого особого приготовления и **всегда находится при нужной температуре**.

Главное преимущество материнского молока относительно искусственной смеси в том, что оно **предоставляется бесплатно** матерью для своего ребенка и **не требует финансовых затрат**.

Кормление смесью требует значительных финансовых вложений, поскольку с тем, как малыш подрастает и развивается, требуется все большее количество смеси, что означает и большую стоимость. Стоимость медико-фармацевтического обслуживания детей, находящихся на грудном вскармливании, обычно ниже, поскольку такие дети реже болеют в сравнении со своими сверстниками, находящимися на искусственном вскармливании.

Все заменители материнского молока (молочные смеси) имеют существенно более низкую ценность в сравнении с ценностью материнского молока. Материнское молоко считается уникальным, а грудное вскармливание – идеальной моделью питания новорожденных и младенцев.



## В чем польза грудного вскармливания для ребенка и для матери?

Оказывает положительное влияние на **физическое и психоэмоциональное развитие** новорожденного/младенца.

**Помогает новорожденному приспособиться** к внематочной среде.

**Снижает стресс** который испытывают новорожденные/младенцы.

Оказывают содействие в **создании крепкой связи** между матерью и младенцем.

Благоприятно сказывается на физическом и психоэмоциональном здоровье матери.

Помогает женщине легче приспособиться в первое время после родов.

**Расслабляет мать, улучшает ее настроение, снижает уровень тревожности и депрессии.**

**Усиливает чувство уверенности матери в себе.**

**Ускоряет метаболизм**, поскольку является процессом, требующем затрат энергии (сжигания калорий), таким образом, помогает молодой матери избавиться от лишнего веса.

Грудное вскармливание связывают с более низким уровнем заболевания рака груди, возникновения высокого артериального давления, сахарного диабета и сердечно-сосудистых проблем, также выявлена зависимость с более низким риском заболевания раком матки и яичников.

## Как образуется материнское молоко.

За образование и выделение материнского молока отвечают два гормона, вырабатывающихся в организме женщины – **пролактин** и **окситоцин**. Первый из них отвечает за выработку молока, а второй – за выделение молока. Во время первого кормления грудью, сразу после родов, новорожденный, при помощи совершаемых им сосательных движений, стимулирует соски матери. Таким образом молоко передвигается по маленьким «трубочкам», молочным протокам, к соску, то есть, к выходу. Следовательно, образование молока непосредственно и напрямую зависит от потребности в нем.

Чем правильнее прикладывают к груди младенца, тем лучше стимулируется материнский организм и, таким образом, образуется молоко.

## Что важно сделать до родов?

Получить информацию о грудном вскармливании и обсудить любые возникшие у Вас вопросы с акушеркой.

Информировать членов Вашей семьи о грудном вскармливании, чтобы получить от них надлежащую поддержку и помощь, в случае необходимости.

Обсудить с членами семьи и друзьями вопрос практической помощи, которая может понадобится при выписке из клиники, например, приготовление еды, уборка дома и др., чтобы Вы могли больше сил и времени уделить малышу и грудному вскармливанию, и чтобы у Вас была возможность отдыхать.

## Несколько советов для начала

Прикладывайте ребенка к груди после родов как можно чаще (даже если роды были произведены при помощи кесарева сечения).

Попросите, чтобы новорожденный постоянно находился с Вами в палате, на всем протяжении Вашего пребывания в родильном доме (rooming in).

Кормите малыша исключительно грудным молоком, не давая ему иных видов жидкости.

Не следуйте временным и количественным ограничениям. Новорожденный кормится грудью когда хочет и сколько хочет.

Поставьте в известность, чтобы без вашего разрешения никто не кормил ребенка молочной смесью.

Избегайте сосок-пустышек.

Старайтесь сохранять спокойствие и чувствовать себя хорошо и уверенно относительно того, что Вы делаете.

Обращайтесь за помощью и поддержкой каждый раз, когда сомневаетесь или не уверены в чем-то.

---

---

---

---

---

---

---

---



### Как прикладывать ребенка к груди?

Сядьте в удобном положении. Поэкспериментируйте с разными местами и позами, пока не решите, какие из них самые удобные для Вас. Кормление грудью может длиться достаточно долго.

Полностью освободите Вашу грудь от одежды. Одной рукой поддерживайте грудь (4 пальца у основания груди и подальше от соска, большой палец – сверху над ареолой).

Не бойтесь того, что Вашему ребенку затруднительно дышать. Если такое произойдет, то малыш сам по себе оттолкнет головку назад

Позаботьтесь о том, чтобы туловище малыша было выровнено (ушко – плечо – бедро).

Держите головку малыша в таком положении, чтобы его носик был на уровне Вашего соска. Проведите соском по носику ребенка. Инстинктивно он откинёт головку назад, касаясь подбородком груди и широко открывая ротик.

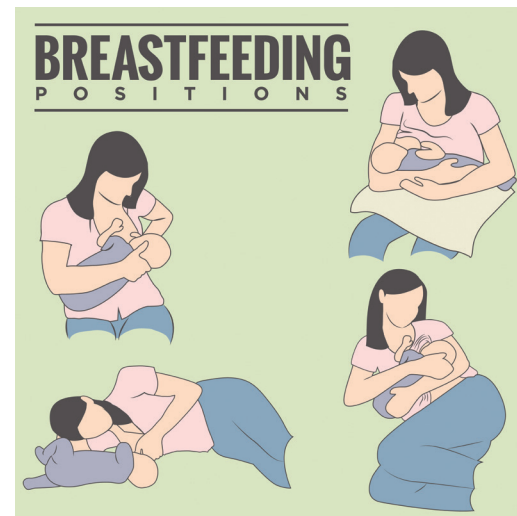
Как только малыш широко откроет ротик, приблизьте его головку к груди. Не пытайтесь вложить ребенку грудь в полуоткрытый рот. Дождитесь момента, когда Вы увидите характерный широко открытый рот, и затем слегка пододвигаем его головку к груди.

Новорожденный не захватывает грудь, а только ареолу (круглую область темного цвета вокруг соска) и сосок. Поэтому, если ребенок захватил грудь правильно, матери видна лишь маленькая часть ареолы, либо не видна совсем.

Если Вы затрудняетесь приложить малыша к груди, достаточно лишь сесть поудобнее, освободить грудь от одежды, приблизить сосок к носику младенца и дождаться реакции с его стороны.

Не забывайте о том, что вы оба начинаете обучаться новой для вас процедуре, а для этого требуется терпение и спокойствие.

Грудное вскармливание не является болезненной процедурой. За исключением двух первых недель, когда Вы ощущаете некоторую боль или неудобство в начале каждого кормления, в дальнейшем боли не должно быть совсем.



## Как часто и как надолго нужно прикладывать ребенка к груди?

**Не требуется следовать какому-либо особому графику кормления.** Доверьтесь своему ребенку и позвольте ему дать Вам понять, когда его нужно приложить к груди. Сначала он будет экспериментировать, действовать, следуя своему инстинкту и чувствам, затем, со временем, уже осознает процедуру получше. На протяжении первых 2-4 дней малыш получает молозиво, представляющее собой первую и естественную прививку и которого достаточно, чтобы удовлетворить потребности новорожденного. С 3-4 суток молоко начинает образовываться в большем количестве.

Попытайтесь прикладывать малыша к груди каждый раз, когда он того просит, не ограничивая кормления во времени. Это будет способствовать лучшему образованию молока. Частое прикладывания к груди предупреждает ее переполнение, что случается на 3-4 сутки. Новорожденному необходимо кормление грудью приблизительно 8-12 раз на протяжении суток. Естественно, все дети разные, и некоторым из них может требоваться более частое кормление, например, каждый час или каждые полтора часа. Некоторые дети подолгу спят в ночное время, другие же, наоборот, просыпаются очень часто. Ежедневный порядок кормления отличается для каждого ребенка и могут изменяться день ото дня в течение первого месяца.

Новорожденный сам определяет, как часто ему необходимо кормление и сам сформирует свой график, приблизительно через 30 дней. Обычно в первые месяцы жизни дети сокращают промежутки между некоторыми кормлениями (как правило, между послеобеденными – вечерними) и, напротив, удлиняют такие промежутки в течение дня. Такая изменчивость в частоте кормлений представляет собой нормальное явление.

Сначала, в первые недели, при каждом кормлении прикладывайте ребенка к обеим грудям. Позвольте малышу оставаться на первой груди, пока он сосет активно и старайтесь его расшевелить каждый раз, когда он расслабляется или засыпает. Когда младенец прекратит активные сосательные движения и оставит грудь, можно поменять ему подгузник, и, если он продолжает совершать сосательные движения, снова приложить его к груди.

Не забывайте почаще пробуждать малыша во время кормления, чтобы он меньше спал на груди и больше сосал. После кормления новорожденный уже очевидно более расслаблен и спит.

## На что обратить внимание в моем питании?

По причине незрелой системы пищеварения у новорожденных, первое время некоторые из них могут проявлять беспокойство, находясь у груди, или же чувствовать дискомфорт от образования газов после кормления. Некоторые продукты, употребляемые матерью, могут влиять на эти обстоятельства или же усугублять их. В случае, если мать заметит, что какой-либо продукт питания влияет на поведение ребенка и делает его более беспокойным, она может убрать из своего рациона этот конкретный продукт на некоторое время, достаточное для того, чтобы понять, что причиной беспокойства у малыша стал именно он.

По сведениям, полученным от женщин, новорожденные отрицательно реагируют на такие продукты в рационе матери, как **шоколад, специи** (корица, чеснок, карри, острый перец), **растительная клетчатка и злаки** (орехи, овес, пшеница, зерновой хлеб и булочки, кунжут, пшеничная молочная каша с корицей и др.), клетчатка, содержащаяся в **цитрусовых** (апельсинах, лимонах, грейпфрутах, клубнике, киви, ананасах и др.), **овощи** (лук, капуста, чеснок, цветная капуста, брокколи, зеленый листовой салат, горошек, окра, зеленая стручковая фасоль, сладкий перец и др.), **бобовые** (чечевица, фасоль, горох, нут и др.), а также **молочные продукты** (особенно из коровьего молока). В первое время вышеперечисленные продукты должны употребляться матерью в небольших количествах, и, со временем, можно увеличивать их объем в рационе. Если есть подозрение, что какой-либо продукт может быть причиной беспокойства у малыша, следует на время отказаться от его употребления.

Важно также внимательно относиться к употреблению кофеина, так как он может вызвать бессонницу и раздражительность у младенца. Рекомендуемое суточное количество не должно превышать 300 мг (т.е., от 1 до 3 чашек обычного кофе) в день для кормящей матери. Некоторые малыши довольно чувствительны к кофеину, и у них могут проявиться некоторые проблемы даже после употребления матерью кофе, в количестве, меньшем указанного. Кофеин также содержится в шоколаде, черном чае и в некоторых прохладительных напитках (например, кока-кола и др.), следовательно, их также необходимо учитывать в общем подсчете.

Употребляемый алкоголь также проникает в материнское молоко, по этой причине его следует избегать. После употребления даже небольшого количества алкоголя, мать не должна прикладывать младенца к груди на протяжении хотя бы 2-х часов. Не существует безопасного количества алкоголя, допустимого для употребления кормящей матерью.

То же самое действительно и для курения. Его необходимо избегать во время грудного вскармливания с целью профилактики здоровья младенца. В случае необходимости и после консультации специалиста, мать может принимать некоторые лекарственные препараты.





## Что такое скачки роста?

Скачками роста называются такие периоды в начале жизни, когда младенцу требуется большее количество молока, поскольку его потребности в питании увеличиваются с тем, как он растет.

Во время скачка роста детям требуются более частые кормления, чем обычно (в некоторых случаях почти раз в час), они обычно более тревожны, особенно в вечернее время, когда также нужны более частые кормления.

Чем чаще стимулируется сосок женщины сосательными движениями младенца, тем больше молока у нее образуется, пока потребности малыша не будут удовлетворены.

Ростовые скачки в большинстве случаев длятся 2-3 дня, но в некоторых случаях могут длиться даже неделю. Обычно они наблюдаются в первые дни после выписки из роддома (первые 7-10 дней), в 2-3 недели жизни, в 4-6 недель, в 3 месяца, в 4 месяца, в 6 месяцев и в 9 месяцев. Несмотря на это, наблюдаются и отклонения в поведении младенцев. Каждая мать должна откликаться на потребности своего ребенка, и прикладывать его к груди чаще, если он того требует.

Не следует давать молочную смесь, если ребенок развивается нормально, напротив, нужно поддерживать грудное вскармливание.

Грудное вскармливание является актом любви, нежности и общения между матерью и младенцем, который укрепляет физическое здоровье и чувство эмоциональной защищенности.

Каждая мать, которая желает, может кормить грудью. Обратитесь за информацией, поддержкой защитой, чтобы реализовать Ваше желание. Попытка того стоит!







ПЕРИНАТАЛЬНЫЕ  
ПСИХИЧЕСКИЕ  
РАССТРОЙСТВА

Насколько важно для матери физическое здоровье во время беременности и после родов, настолько же важным является и эмоциональное здоровье женщины и ее партнера.

Если у Вас хорошее психологическое состояние, Вам легче справляться со стрессом, радоваться вашим отношениям и наслаждаться жизнью с Вашим малышом.

Во время беременности с женщиной может произойти множество эмоциональных изменений. Кроме радости и восторга, можно оказаться лицом к лицу со «сложными» эмоциональными состояниями, такими как **грусть, гнев, стресс, страх, разочарование**. Т.Смешанные чувства, позитивные и негативные одновременно, являются естественными и необходимыми в процессе подготовки женщины к тому, чтобы стать матерью. Тем не менее, бывают случаи, что какие либо из чувств приобретают слишком преувеличенный размах и продолжительность, и настрой женщины совершенно меняется. В таких случаях мы ведем речь о **перинатальных психических расстройствах**.

«Перинатальными» называются расстройства психического здоровья, которые проявляются в время беременности и в течение года после родов.

Ниже приводится описание симптомов перинатальных психических расстройств.

### Что такое 'baby blues' или «послеродовая меланхолия»?

В течение четырех или пяти дней, следующих за родами, множество молодых матерей (их численность достигает 80%) могут **чувствовать сильный упадок сил, плакать без видимой причины, слишком остро реагировать на раздражители окружающей среды и испытывать чрезмерный стресс и страх неизвестности по поводу того, смогут ли справиться со своими материнскими обязанностями**. Другими симптомами этого состояния, которое называется **“baby blues” (бэби-блюз)** или **сна, нервозность, нетерпеливость**. Симптомы послеродовой меланхолии появляются на время от нескольких минут до нескольких часов ежедневно, и, обычно, в течение четырнадцати дней постепенно ослабевают и исчезают.

**Послеродовая меланхолия** не является заболеванием, не требует лечения и не является послеродовой депрессией. Это состояние, проходящее само по себе, при поддержке, понимании и содействии окружения по отношению к молодой матери.

Если симптомы не пройдут после 14 дней, а сохранятся, станут сильно выраженными и станут оказывать влияние на повседневную жизнь молодой матери, тогда, возможно, речь идет о послеродовой депрессии или тревожном расстройстве. В этом случае молодой матери, для того, чтобы справиться с такими симптомами, необходимо обратиться за помощью к специалисту.



## Что такое депрессия?

По меньшей мере, одна из десяти женщин страдает перинатальной депрессией (депрессией, возникающей во время беременности и первого года после родов). Симптомы перинатальной депрессии те же, что и у обычной депрессии, появляющейся в другие жизненные периоды.

Если Вы заметили, что любой из перечисленных ниже симптомов длится более двух недель, пришло время обратиться за помощью.

Плохое настроение, ощущение онемения.

Ощущение несостоятельности, чувство вины и преследования неудачами, стыд, безнадежность, беспомощность, ощущение никчемности, пустоты, подавленное состояние.

Часто чувствуете, что готовы расплакаться.

Чувствуете гнев и раздражительность (Вас легко раздражают партнер, дети).

Чувство страха за ребенка, страх остаться наедине с малышом, беспокойное состояние младенца повергает Вас в ужас.

Бойтесь оставаться одна или выходить из дома.

Вы потеряли интерес к вещам, от которых ранее получали удовольствие.

У Вас бессонница (затрудняетесь уснуть или продолжить сон после ночных кормлений), спите слишком много или вас преследуют кошмары.

У Вас изменился аппетит (проявилась анорексия либо чрезмерно возрос аппетит).

Затрудняетесь выполнять Ваши ежедневные обязанности.

Вы отделились от своих общественных связей либо не можете ухаживать за собой, как раньше.

Затрудняетесь ясно мыслить и принимать решения, у Вас проблемы с памятью и концентрацией внимания.

Вас посещают мысли о том, чтобы нанести вред ребенку или самой себе, совершить самоубийство или сбежать от всех и вся.

Если вы думаете о суициде или Вас посещает мысль о нанесении вреда себе или ребенку, обратитесь за помощью без промедления.

## Что такое тревожное расстройство?

Есть множество различных видов стресса, которые может испытывать женщина во время беременности и после родов. Если учесть, что все мы испытываем стресс в какие-то жизненные периоды, нам сложно понять, когда это состояние принимает патологическую форму. Симптомы стресса часто остаются незамеченными, поскольку развиваются во времени постепенно.

Симптомы тревожного расстройства при беременности и после родов такие же, как и симптомы тревожного расстройства в любой другой период жизни. Очень часто симптомы стресса существуют совместно с депрессией.

Если у Вас наблюдаются один или более из перечисленных симптомов, возможно, Вам необходимо обратиться за помощью:

Тревожность и страх, которые прерывают Ваши мысли и мешают выполнять повседневные обязанности.

Панические атаки – приступы сильного страха, которые кажутся неконтролируемыми.

Навязчивые состояния беспокойства и тревожности, которые приходят снова и снова.

Если Вы постоянно чувствуете себя раздражительной, беспокойной или же «на пределе».

Если ощущаете напряжение в мышцах, тяжесть в груди или учащенное сердцебиение.

Если Вам трудно успокоиться или требуется слишком много времени, чтобы уснуть ночью.

Если Вы ощущаете беспокойство и страх, мешающие Вам выйти с малышом из дома.

Если Вы ощущаете беспокойство и страх, заставляющие Вас постоянно убеждать себя, что с ребенком все в порядке.

Очень важно обратиться за помощью как можно раньше. Симптомы могут не отступить сами по себе. Если оставить проблему без внимания, они могут начать негативно сказываться на Вашей повседневной жизни, а также на окружающих Вас людях.

Тревожное расстройство, в отношении которого не будет начато своевременное лечение, может привести к проблемам в семье и в отношениях, трудностям найти работу и удержаться на ней, или даже к проблемам употребления алкоголя и наркотиков.





### Что такое биполярное расстройство?

**Биполярное расстройство** – это заболевание, включающее периоды депрессии (плохого настроения) и маниакальные периоды (чересчур повышенное настроение). Некоторые женщины, страдающие биполярным расстройством, могут также иметь симптомы психоза. **Биполярное расстройство представляет собой серьезное состояние**, появляющееся у небольшого количества женщин. Его причины не известны, но, похоже, что оно зачастую передается по наследству, а в некоторых случаях связано с негативными событиями в жизни.

Симптомы биполярного расстройства при беременности или после родов одинаковы с симптомами этого же расстройства, проявляющегося в любой другой жизненный период. Разница состоит лишь в том, во время беременности и после родов страхи и депрессивные мысли женщины могут быть сфокусированы на здоровье ее самой или же ее ребенка и на том, может ли она стать хорошей матерью.

Ниже приводятся отдельные симптомы мании и психоза, симптомы депрессии были уже приведены ранее.

#### Симптомы мании:

Повышенная энергичность.

Раздражительность.

Избыточная активность.

Трата больших денежных сумм.

Активность, которые подвергают опасности жизнь человека (например, вождение на слишком высокой скорости).

Повышенная сексуальная активность.

Очень быстрое мышление.

Очень быстрая речь.

Минимальная продолжительность сна.

Мысли о величии (что человек знаменит или что он все знает)

Симптомы психоза.

#### Симптомы психоза:

Человек видит вещи или слышит звуки или голоса, которых не существует (иллюзии).

Человек верит в вещи, которые не действительны на самом деле (бред).

Человеку кажется, что все вокруг настроены против него и хотят ему навредить.

Если по этим симптомам не будут незамедлительно приняты меры, возникает **серьезная опасность**, как для матери, так и для плода/ребенка.

## Что такое послеродовой психоз?

Послеродовой психоз – довольно **редкое** и **тяжелое** психическое расстройство. Встречается в 1-2 случаях на тысячу женщин, на протяжении нескольких недель после родов. Представляют собой очень серьезное состояние, поскольку **возникает опасность того, что мать может нанести вред себе или своему малышу**.

Женщины, в истории болезни которых значится биполярное расстройство и женщины с проявившимся послеродовым психозом после предыдущих родов, подвержены большей опасности проявления болезни.

Послеродовой психоз вызывает большие изменения в поведении женщины. Эти изменения появляются на протяжении 48 часов после родов, но в некоторых случаях могут развиваться и через 12 недель после родов.

Ранние изменения в поведении включают:

Бессонницу.

Напряжение, беспокойство и раздражительность.

Чувство большой силы и выносливости.

Странные мысли (например, что кто-либо хочет нанести вред младенцу).

**Может последовать сочетание маниакальных и депрессивных симптомов, таких, как:**

**Маниакальные симптомы:** женщина чувствует, что обладает повышенной энергией, разговаривает слишком быстро, слышит голоса, которых не существует на самом деле, верит, что происходят вещи, которые не происходят в реальности.

**Депрессивные симптомы:** Слабость и усталость, бессонница, анорексия, мысли нанести вред ребенку или самой себе, чувство беспомощности и отчаяния.

Женщина может путать вещи и понятия, затрудняться в концентрации внимания и не удерживать в памяти события, произошедшие недавно. Ее настроение и поведение может меняться в короткий промежуток времени.

Если у вас имеются какие-либо из перечисленных симптомов или же Вы наблюдаете подобное поведение у недавно родивших женщин, обратитесь **незамедлительно** за **помощью** в какое-либо лечебное учреждение.

Женщина, страдающая послеродовым психозом **обычно не способна самостоятельно обратиться за помощью, которая ей необходима**, и эта ответственность должна лечь на ее партнера или на ее семейное окружение.





## Какие факторы повышают риск появления у женщины перинатальных психических расстройств?

Личная или семейная история психических расстройств.

Злоупотребление алкоголем или применение наркотиков.

Отсутствие поддерживающей среды.

Факты физического, эмоционального или сексуального насилия в прошлом.

Негативные события в жизни (выкидыш в прошлом, утрата близких людей, безработица).

## Какие факторы усиливают стресс до и после родов?

Состояния, которые порождают сильный и длительный стресс до и после родов, могут предрасположить к появлению перинатальных психических расстройств. Такими состояниями являются:

Нежелательная или сложная беременность.

История гинекологических заболеваний или бесплодия.

Трудные роды.

Затруднения в грудном вскармливании.

Преждевременные роды и проблемы со здоровьем матери и ребенка.

Нехватка сна на протяжении длительного времени.

«Трудный» младенец.

Мать, воспитывающая ребенка самостоятельно.

Финансовые проблемы.

## Что нужно делать, если у меня проявились перинатальные психические расстройства?

Очень важно наблюдать за собой день ото дня в период беременности и после родов. Если какое-то время вы чувствуете себя **подавленной, в плохом настроении, беспокойной или очень встревоженной**, и это начинает оказывать влияние на Вашу жизнь, пришло время обратиться за помощью.

Если Вы чувствуете, что Вашему партнеру или малышу было бы лучше без Вас, если задумывается о суициде или чувствуете неукротимое желание нанести вред себе или ребенку, срочно обратитесь к специалисту или в какую-либо клинику.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





СЛУЖБЫ  
ПЕРИНАТАЛЬНОГО  
ЗДОРОВЬЯ

### Κуда можно обратиться, если я забеременела?

#### ГОСУДАРСТВЕННЫЕ БОЛЬНИЦЫ

Κλινическая Больница г. Афин «**Александра**»: проспект Василиссис Софийас, 80, индекс 115 28, Афина, метро г. Афин (Станция «Μεγαρο Μουσικис»),  
Τηλεφωνный центр: 213-2162000, 210-3381100. Запись на прием по телефону 1535.  
Дополнительный номер акушерской амбулаторной клиники: 02249  
[www.hosp-alexandra.gr](http://www.hosp-alexandra.gr)

Περιφερειακή Κλινическая Больница – Родильный дом Μαϊευτήριο «**ЭЛЕНА ВЕНИЗЕЛУ**»: площадь Эллены Венизелу, 2, Амбелокипи, индекс 11521, 2132051000, секретариат амбулаторной клиники: 2132051599, 2106424068, **Прием только по предварительной записи по указанным телефонам.**  
[www.hospital-elena.gr](http://www.hospital-elena.gr)

- Метро г. Афин (станция «Амбелокипи»)
- Троллейбусы номер 3 и 13 (остановка «Πлощадь Мавилии»)
- Троллейбусы номер 7 и 14 (остановка Αиос Саввас или Игиономико Κентρο)
- Автобусы : 022, 060 (Μαραсли - Κипсели)

**Κλινика «Αρεταейо»:** расположена на проспекте Василиссис Софийас между больницами «Эгеницио» и «Александра», напротив Дома Музыки («Μεγαρο Μουσικис»). Всего в нескольких метрах от станции метро «Μεγαρο Μουσικис».  
Τηλεφωνный центр **210 7286000**  
[www.aretaiio.uoa.gr](http://www.aretaiio.uoa.gr)

Κλινическая Больница Никеи, Πирей «**Αγιος Παντελειμον**», ул. Д.Μανδувалу, 3, индекс 184-54, Νικεα, Τηλεφωνный центр: 213 2077000, Прием (утренний): 1535  
[www.nikaia-hosp.gr](http://www.nikaia-hosp.gr)

Университетская Κλινическая Больница «**ΑΤΤΙΚΟΝ**», ул. Римини, 1, индекс. 124 62, Χайдарι, Αфины, Τел. центр: 210 5831000. Для записи на прием звоните 1535.  
Дополнительный номер Акушерского отделения и отделения ультразвуковой диагностики (Πρηνатальный Κοντρoль): **02513**  
[www.attikonhospital.gr](http://www.attikonhospital.gr)

**ΤΖΑΝΙΟ** - Κλινическая больница г. Πирея, ул. Занни и Αφендули, Πирей  
Τηλεφωνный центр: 213 2081000, Экстренные случаи: 213 208 0 444  
[www.tzaneio.gr/](http://www.tzaneio.gr/)

#### НЕКОМΜΕΡЧЕСКИЕ ОРΓΑΝΙΖΑЦИИ (НКО)

Городская Некоммерческая Компания «**ΦΕΝΑΡΕΤΙ**»:  
Ул. Гордиу, 1, Неа Смирни, индекс 17121, Центральная Площадь Неа Смирни, г. Αфины,  
тел.: 2109319054  
[www.fainareti.gr](http://www.fainareti.gr)

«**НКО Πρακσις**»:  
Поликлиника г. Αфин, ул. Пеониу, 5, индекс 104 40, Площадь Викториас, Αфина, тел.: 210 8213704  
Поликлиника г. Салоники, ул. Αρκαδιуполеос, 1 & Αγ. Димитриу, индекс 54632, Салоники, тел.: 2310 556145  
[www.praksis.gr](http://www.praksis.gr)

«**Врачи Мира**»:  
Поликлиника г. Αфин, ул. Сапфус, 12, индекс 105 53, г. Αфины, тел.: 210.32.13.150  
Ул. ΠΤΟΛΕΜΕΟΝ 29Α (внутри пассажа), г. Салоники, индекс 546 30, тел./факс.: 2310.56.66.41, тел./факс: 2315.31.42.06  
Ул. ΒΟΝΙΑΛΙ, 11, индекс 73 133 г. Χанья, о. Κрит, тел.: 28210.23.110  
Ул. ΚΑΡΑΝУ, 13, г. Кавала, индекс 65 302, тел./факс: 2510.227.224  
Ул. ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙУ, 92, г. Патра, индекс 26 224, тел.: 2610.31.03.66  
[www.mdmgreece.gr](http://www.mdmgreece.gr)



## Куда обратиться за помощью после родов?

### НЕКОММЕРЧЕСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ (НКО)

Городская Некоммерческая Компания «**ФЕНАРЕТИ**»:  
Ул. Гордиу, 1, Неа Смирни, индекс 17121, Центральная Площадь Неа Смирни, г. Афины,  
тел.: 2109319054  
[www.fainareti.gr](http://www.fainareti.gr)

«**Ребенок – целый мир**»: Городская Некоммерческая Компания, ул. Ретимну, 10, индекс 106 82, г. Афины, тел.: 210-88.38.512  
[www.paidi-kosmos.gr](http://www.paidi-kosmos.gr)

«**Ковчег мироздания**»:  
Специальная забота и защита матери и ребенка, ул. Зинодору, 3 & Калликлеус, индекс 10442 – г Афины (Колонос), тел.: 210 5141935, тел.: 210 5141953  
[www.kivotostoukosmou.org](http://www.kivotostoukosmou.org)

«**Центр здоровья ребенка в Кесариани**»:  
Σολομωνίδου και Φιλαδέλφειας, Καισαριανή Τ.Κ. 16121 Τηλ. 2107233872, 2107231734  
[www.ich.gr](http://www.ich.gr)

«**НКО Теофилос**»:  
Поддержка многодетной и трехдетной семьи. Ул. Папафлесса, 9, 111 46 Галатси, г. Афины, тел.: 210-8819397, 210-8828036  
[www.theophilos.gr/](http://www.theophilos.gr/)

**Многофункциональный Центр Социальной Поддержки и Интеграции Беженцев» (Греческий Красный Крест):**  
Ул. Тимеу, 5, Академия Платонос, индекс 10441, Транспорт: автобус номер 051, от площади Омониа – ул. Менандру – остановка Αγ. Георгиос, тел. - факс: 210.5126300 / Телефон линии для беженцев: 210.5140440  
[www.eespolydynamo.wordpress.com](http://www.eespolydynamo.wordpress.com)

«**Детские деревни SOS Греции**»(Объединение, получившее Особый Статус Благотворительного):  
Ул. Карайорги Сервиас, 12-14, индекс 105 62, г. Афины, тел.: 210 33 13 661-36  
ул. Георгиу Палама, 8, индекс 546 21, г. Салоники, тел.: 2310 226 644  
[www.sos-villages.gr](http://www.sos-villages.gr)



### СОЦИАЛЬНЫЕ КЛИНИКИ – СОЦИАЛЬНЫЕ АПТЕКИ

«**НКО АПОСТОЛИ**», Клиника Социальной Миссии:  
ул. СЕВАСТУПОЛЕОС, 113, 11526 АФИНЫ, тел.: 210 3847374

**Социальная Клиника - Аптека «Солидарность г. Афин»:**  
Ул. ИКТИНУ, 2 и КЛИСТЕНУС (3-й этаж), г. АФИНЫ, тел.: 210 3802037

**Социальная Клиника - Аргируполи - Эллинико:**  
Бывшая Американская База, тел.: 210 963 19 50

**Социальная Клиника - Виронас:**  
Ул. Эллиспонду, 12, тел.: 210 762 8209

**Социальная Клиника - Илиуполи:**  
Ул. Марину Антипа, 81, тел.: 210 99 70 000, 210 99 688 68

**Социальная Клиника – Неос Космос (Дом Солидарности Н. Космос):**  
ул. Мастраха, 11, тел.: 210 902 86 97

**Социальная Клиника - Перистерии:**  
Ул. Макриянни, 141, Кипуполи, тел.: 6976644933

**Социальная Клиника - Патисион:**  
Ул. Тайгету, 60, тел.: 210 2012013

**Солидарная Социальная Аптека - Илион:**  
Ул. Идоменеос, 32, 3-й этаж, тел.: 210 217 70 24011

**Социальная Клиника - Сеполья:**  
Ул. Амфиарау, 153, 6944668923

**Солидарная Социальная Клиника - Пирей:**

Ул. Ксенофонтос, 5 – Пелопида, Коридаллос, тел.: 210 49 60 790

**Социальная Клиника – Неа Иония:**

Ул. Филеллион, 1-Д. Солому, тел.: 210 27 94 733

**Социальная Клиника – Нео Ираклио:**

Ул. Ст. Карайорги, 1, тел.: 210 27 94 340

**Социальная Клиника - Саламина:**

«Жизненная Позиция», ул. Лука, 36, Саламина, тел.: 210 384 73 74

**Социальная Клиника - Салоники:**

а) ул. ЭСОПУ, 24, Вардари, тел.: 2310 520 386

б) Порт, рядом со складскими помещениями 15, тел.: 2310 593 582 (6984 24 88 65)

в) Терми, тел.: 2310 46 53 55

**Социальная Клиника - Патра:**

Ул. Мезонос, 19, Стар. Арсакио, тел.: 2610420763

**Социальная Клиника – Ираклион, о. Крит:**

Ул. Муглон, 41, Галикарнас, о. Крит, тел.: 2813008525

**Социальная Клиника – г. Ретимнон:**

Ул. Кастроянники, 12, Старый Город, Ретимнон, тел.: 693734612, 6948801600

**Социальная Клиника – г. Ханья:**

Пл. Колокотрони, Ханья, тел.: 28210 92429

**Социальная Клиника – Агиос Николаос, о. Крит:**

Ул. 25 Мартиу, 44, тел.: 2841023392, 697 257 6134

**Социальная Клиника - Александруполи:**

Центр Молодежи (напротив стадиона им. Фотиса Космаса), тел.: 25510 88246 – 88249

**Социальная Клиника - Килкис:**

Ул. Спартис, 13, тел.: 23410 25817 – 22114

**Социальная Клиника - Кавала:**

Муниципальная Агора (1-й этаж), тел.: 2513-500030

**Социальная Клиника - Серрес:**

Ул. Н. Николау, 21 (Духовный Центр «Максимио»), тел.: 2321053488 2321053765

**Социальная Клиника - Ксанфия:**

Ул. Митр. Анфимиу, 1, тел.: 2541084943

**Социальная Клиника - Верия:**

Ул. Капетан Агра, 7, тел.: 2331074113

**Социальная Клиника - Превеза:**

Напротив банка «Агротики», тел.: 26820 89805

**Социальная Клиника – Трикала:**

Ул. Омиру, 6, тел.: 2431036900

**Социальная Клиника - Лариса:**

Расположена в Клинической Больнице, тел.: 2410230031

**Социальная Клиника - Драма:**

Ул. Аг. Софияс, 1, Тулумба, тел.: 698428610, 2521777038

**Социальная Клиника Феспротии:**

Бывший Национальный Фонд Молодежи, тел.: 6940403400

**Социальная Клиника - Птолемида:**

Ул. Павлиди Адамопулу, 50, Тел.: 2463028339

**Социальная Клиника - Мессиния (г. Каламата):**

Здание Школы Медицинских Сестер, Больница г. Каламаты, ул. Аг. Димитриу - Инусон, тел.: 2721089840

**Социальная Клиника - Родос:**

Ул. Конст. Палеологу, 85, тел.: 2241036110



## Какие документы необходимы, чтобы получить книжку незастрахованного лица или книжку неимущего?

Документы для оформления книжки неимущего для незастрахованных граждан:

• **Ответственная Декларация по Закону 1599/1986**, в которой должно быть заявлено, что заинтересованное лицо:

**а)** является безработным, **б)** не застраховано, **в)** не имеет права получать пенсию в Греции или за рубежом, **г)** в случае, если будет застрахован и другой страховой организации, обязуется незамедлительно уведомить нашу Службу и вернуть книжку **д)** не имеет частной страховки.

**Уведомление о размере налога**, из налогового органа (за предыдущий год, копия декларации за текущий год и форма Е9, если имеется недвижимость, а также форма Е2).

Копия Удостоверения Личности, выданного Полициейскими органами либо копии всех страниц Паспорта и Особого Удостоверения личности для соотечественников.

Свидетельство о постоянном месте проживания (счет какой-либо из государственных обслуживающих компаний или договор на аренду жилья) либо справка о постоянном месте жительства из Муниципалитета.

Ксерокопия Карты Безработного, выданной Центром Занятости (ОАЭД) для всех работоспособных граждан от 29 до 55 лет.

Две фотографии (в случае издания книжки незастрахованного лица в первый раз).

Медицинское заключение из государственной больницы, где указан вид заболевания, или справку о госпитализации, в случае, если заинтересованной лицо находится на стационарном лечении. Для лиц, состоящих в браке, требуются документы для обоих супругов. Для разведенных – документ о разводе, в случае раздельного проживания – Ответственную Декларацию по Закону 1599/1986, в которой указывается, что супруги проживают раздельно.

Все, кто подал заявление на оформление пенсии от Организации Сельскохозяйственного Страхования (ОГА), должны предоставить регистрационный номер подачи пакета документов на оформление пенсии.

Для лиц, имеющих инвалидность, требуется копия заключения Комиссии по Здравоохранению, справка от страховых организаций о том, что заинтересованное лицо не застраховано и не имеет права на получение медико-фармацевтического и больничного ухода за год.

(Справки от страховых организаций ИКА – ОАЕЕ - ОГА будут запрошены в служебном порядке).

Справка о семейном положении (запрашивается в служебном порядке). В случае краткосрочного продления книжки (до 2-х месяцев), предоставляется уже существующая книжка.

[www.dikaiologitika.gr](http://www.dikaiologitika.gr)

**Важно:** Права признанных беженцев, лицам, имеющим право на дополнительную защиту, а также имеющим право пребывания в стране по гуманистическим причинам, включают в себя медицинское обслуживание в государственных родильных домах, в некоторых из них достаточно предъявить лишь удостоверение ходатайствующего о статусе беженца.

[www.ydmed.gov.gr](http://www.ydmed.gov.gr)



Φαιναρέτι  
Εγνυμοσύνη & Μητρότητα



## **ΦΕΝΑΡΕΤΙ**

Забота и Поддержка Беременной Женщины и Молодой Матери  
Ул. Гордиу, 1, Неа Смирни, индекс 17121  
Центральная Площадь Неа Смирни, г. Афины, тел.: 2109319054  
[www.fainareti.gr](http://www.fainareti.gr), e-mail: [info@fainareti.gr](mailto:info@fainareti.gr)

