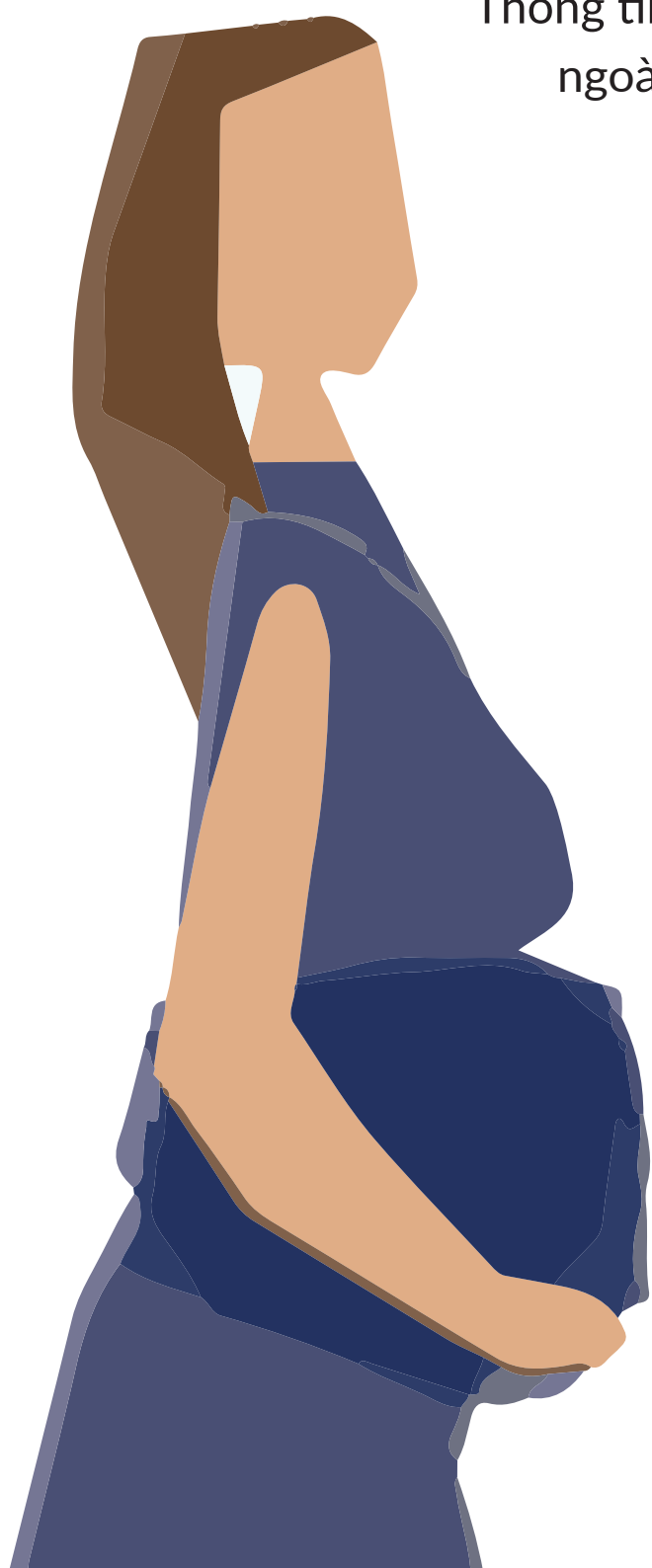


Làm mẹ tại Ba Lan

Thông tin dành cho phụ nữ nước
ngoài sinh con tại Ba Lan



Làm mẹ tại Ba Lan

Thông tin dành cho phụ nữ nước
ngoài sinh con tại Ba Lan



Làm mẹ tại Ba Lan. Thông tin cho phụ nữ nước ngoài sinh con tại Ba Lan.

Ban biên tập: Agnieszka Kosowicz, Marta Piegat-Kaczmarczyk (Fundacja Polskie Forum Migracyjne – Quỹ Diễn Đàn Nhập Cư Ba Lan)

Tư vấn: Joanna Pietrusiewicz (Fundacja Rodzic po Ludzku – Quỹ Sinh đẻ Nhân bản)

Izabelin, 2018



Từ năm 2007, chúng tôi đã và đang giúp đỡ người nước ngoài cư trú ở Ba Lan và người Ba Lan cư trú ở nước ngoài.

số 5/14, phố Szpitalna, Vác-sa-va

điện thoại +48 22 110 00 85 và +48 692 913 993

thứ hai – thứ sáu, từ 10.00 giờ đến 15.00 giờ

info@forummigracyjne.org

zapisy@forummigracyjne.org

www.forummigracyjne.org

Tác giả chịu toàn bộ trách nhiệm về nội dung ấn phẩm. Ủy ban Châu Âu và Bộ Nội vụ và Hành chính không chịu trách nhiệm về cách thức sử dụng những thông tin được cung cấp.



WOJEWODA MAZOWIECKI



Tác giả chịu toàn bộ trách nhiệm về nội dung ấn phẩm. Ủy ban Châu Âu và Bộ Nội vụ và Hành chính không chịu trách nhiệm về cách thức sử dụng những thông tin được cung cấp.

Cảnh an toàn.

Dự án „Hỗ trợ sự hội nhập người nước ngoài trên lãnh thổ vùng Mazowsze” được tài trợ một phần từ Chương trình Quỹ Tự nạn, Di cư và Hội nhập Quốc gia.



Xin chúc mừng!

Bạn là mẹ và mang bào thai ngay bên dưới tim

Đối với người mẹ, có con ra đời là sự kiện trọng đại – mang thai và sinh đẻ ở nước ngoài càng khiến bạn thêm lay động.

Tài liệu này dành cho các bà mẹ đã đến Ba Lan từ nhiều nước khác nhau và nay đang chờ ngày con bạn ra đời. Chúng tôi muốn làm sao để quãng thời gian này trở nên dễ chịu hơn, để các bạn cảm thấy tự tin và để các bạn có kiến thức về những gì hệ thống chăm sóc sức khỏe của Ba Lan sẽ cung cấp.

Trong tài liệu này, chúng tôi trình bày những thông tin cơ bản về thai nhi và ca đẻ, về sự phát triển của trẻ, về cảm giác của người mẹ trong thời gian mang thai – nhưng chúng tôi cũng chuyển tải thông tin về cách tổ chức của hệ thống chăm sóc sức khỏe của Ba Lan dành cho phụ nữ mang thai cũng như trẻ sơ sinh.

Trong tài liệu, chúng tôi đề cập đến các quy định về quyền lợi của phụ nữ khi mang thai và sau khi sinh con, khi xét nghiệm và tiêm phòng cho trẻ. Chúng tôi cũng đề cập tới chuyện là người mẹ khi sinh con ở nước ngoài có thể lo lắng nhiều hơn. Chúng tôi chia sẻ cách xử lý những cảm xúc đó..

Giai đoạn mang thai và sinh đẻ là giai đoạn đặc biệt đối với phụ nữ ở mọi nền văn hóa. Nhưng ở mỗi nước, cách nhìn nhận và xử lý sự việc có khác nhau. Chúng tôi nhắc điều đó trong cẩm nang này không phải để các bà mẹ nước ngoài bắt chước phụ nữ Ba Lan mà chỉ nhằm chia sẻ với quý vị cách suy nghĩ thường gặp tại Ba Lan về những chuyện tương tự.

Chúng tôi chúc các bạn dồi dào sức khỏe, tràn đầy niềm vui khi mang thai và sinh con.

Quỹ Diễn Đàn Di Cư Ba Lan

Gratulujemy!

Jesteś mamą i nosisz pod sercem dziecko.

Dla każdej mamy narodziny dziecka to wielkie wydarzenie – a przeżywanie ciąży i porodu w innym kraju przysparza jeszcze dodatkowych emocji.

Ta broszura jest przeznaczona dla mam, które przyjechały do Polski z innych krajów, a teraz oczekują narodzin swojego dziecka. Chcemy sprawić, że ten czas będzie dla Was bardziej komfortowy, że poczujecie się pewniej i będziecie wiedziały, czego oczekiwać od polskiego systemu ochrony zdrowia. Przedstawiamy w tej broszurce podstawowe informacje na temat ciąży i porodu, rozwoju dziecka i samopoczucia mamy w czasie ciąży – ale przekazujemy też informacje o tym, jak zorganizowany jest system opieki nad kobietą w ciąży oraz nad niemowlęciem w Polsce.

Piszemy o tym, jakie są przepisy dotyczące praw kobiet w ciąży i w czasie porodu, badań i szczepień dziecka. Piszemy też o tym, że będąc w obcym kraju mama spodziewająca się dziecka może przeżywać dodatkowe emocje. Podpowiadamy, jak sobie z nimi radzić.

Czas ciąży i porodu jest szczególny dla kobiety w każdej kulturze. W każdym kraju jest jednak traktowany trochę inaczej. Wspominamy również o tym – nie po to, aby migrantki - mamy upodobniły się do Polek – po prostu, aby wiedziały, jak w Polsce myśli się na te tematy.

Życzymy Wam serdecznie zdrowia i radości z ciąży i nowo narodzonego dziecka.

Fundacja Polskie Forum Migracyjne

Mục lục:

Dẫn nhập	3
Phần I: Mang thai	7
Thai nhi phát triển thế nào, người mẹ thay đổi ra sao	7
Hãy chăm sóc mình! Chế độ dinh dưỡng, vận động, nghỉ ngơi	9
Cảm xúc khi mang thai	10
Liên lạc với thai nhi	10
Hãy tập luyện, thở, và thư giãn!	10
Chăm sóc y tế mang thai; xét nghiệm y khoa khi mang thai	11
Lớp học đẻ - là gì thế?	11
Điều gì có thể khiến bạn bất an?	12
Lịch kiểm tra thai kỳ	12
Phần II: Chuẩn bị cho ca đẻ	15
Lựa chọn người đỡ đẻ, bác sĩ, bệnh viện	15
Lựa chọn địa điểm cho ca đẻ	16
Kế hoạch đẻ	16
Túi đồ mang tới bệnh viện	17
Phần III: Ca đẻ	21
Đẻ tại Ba Lan	21
Làm sao biết đã đến lúc?	21
Ca đẻ - sẽ diễn ra như thế nào?	22
Các cách giảm đau khi đẻ	23
Can thiệp sản khoa	23
Tiêu chuẩn chăm sóc sinh đẻ tại Ba Lan	24

Phần IV: Sau ca đẻ	27
Khám trẻ sơ sinh lần đầu tiên	27
Sau khi sinh – 6 tuần quan trọng	27
Cảm giác và tinh thần sau khi sinh	28
Hoạt động sau khi sinh	28
Thông lệ trong bệnh viện	29
Vui buồn khi con bú vú mẹ	29
Giấy ra viện	31
Phần V: Những ngày và tuần đầu bên trẻ sơ sinh	33
Hãy gọi điện cho phòng khám	33
Nhịp điệu mới trong sinh hoạt gia đình	33
Mặc gì và mua gì?	34
Chăm sóc trẻ sơ sinh: thay tã, tắm rửa, đi dạo	35
Nếu phát sinh vấn đề	36
Tiêm phòng	38
Đỗ trẻ đang khóc như thế nào?	38
Cần biết thêm điều gì?	39
Phần VI: Quyền của bạn: trong khi mang thai và sau ca đẻ	42
Hỗ trợ y tế miễn phí trong thời gian mang thai	42
Hợp thức hóa cư trú – bạn cần chú trọng điều gì?	42
Luật lao động của Ba Lan cho phụ nữ mang thai	43
Nghỉ lao động sau khi sinh con	44
Hỗ trợ xã hội sau khi sinh con	45
Các thông tin pháp lý quan trọng khác	47
Tiền cấp dưỡng	49
Phần VII: Từ điển mi-ni	50



Phần I: Mang thai

Thai nhi phát triển thế nào, mẹ thay đổi ra sao

Hãy chăm sóc mình! Chế độ ăn uống, vận động cơ thể, nghỉ ngơi.

Cảm xúc trong thời gian mang thai

Trò chuyện với thai nhi

Hãy tập thể dục, tập thở, và thư giãn!

Chăm sóc sức khỏe trong thời gian mang thai; xét nghiệm thai kỳ

Lớp dạy đẻ - là gì thế?

Điều gì có thể khiến bạn bất an?

Những điều cần biết trước khi sinh

Lịch khám thai

Nếu đã đọc cẩm nang này, ắt hẳn bạn đang mang thai. Còn nếu bạn chỉ tình cờ đọc cẩm nang này, thì cần biết rằng tại Ba Lan que thử thai được bán không cần đơn bác sĩ, có thể mua tại hiệu thuốc, cửa hàng tạp phẩm, siêu thị. Que thử không cho biết rõ 100% liệu phụ nữ có mang thai hay không – cho nên cần tư vấn bác sĩ hoặc có thêm xét nghiệm y khoa. Không nên thử thai sớm hơn ngày lẽ ra sẽ có kinh theo chu kỳ. Các dấu hiệu cho biết bạn đang mang thai là mất kinh, que thử thai dương tính và hai vú căng hơn.

Thai nhi phát triển ra sao, người mẹ thay đổi thế nào

Phát hiện có thai sớm giúp theo dõi sự phát triển của bé và gắn kết với con ngay từ đầu – cũng như giúp bảo đảm sức khỏe của bà mẹ và thai nhi.

Tháng tuổi của thai nhi	Các giai đoạn phát triển của thai nhi	Cảm giác của bạn trong thời gian mang thai. Các triệu chứng thường gặp
1	Trứng được thụ tinh khi gặp tinh trùng. Sau đó trứng sẽ nằm trong dạ con suốt thời gian mang thai. Thai nhi sẽ nhanh chóng lớn lên, tế bào phân chia và hình thành nên các bộ phận của cơ thể. Đến cuối tuần thứ tư thai nhi sẽ dài khoảng nửa cm.	<ul style="list-style-type: none">• Bạn có thể sẽ cảm thấy chán nản và bị nôn, nhất là buổi sáng• có thể bị đột ngột thay đổi tâm trạng• vú của bạn sẽ nở ra và trở nên mẫn cảm hơn <p>Đó là hệ quả của sự thay đổi hóc-môn nhanh chóng trong cơ thể của bạn. occurring to your body.</p>

2

Mang thai đến tháng thứ hai thì mặt của trẻ thành hình, cùng với hệ thống lá phổi, bàn tay, bàn chân, các tế bào giới tính. Cuối tháng thứ hai bào thai sẽ dài khoảng 3,5cm. Trong thời gian đó, trông mắt và vòng tai của trẻ dần thành hình.

3

Hết tháng thứ ba, thai nhi đã có đủ mọi bộ phận trên cơ thể – bước vào thời kì củng cố và lớn lên. Trẻ bắt đầu giống người lớn dù tỉ lệ cơ thể khác – một nửa chiều dài cơ thể là đầu. Trên bàn tay xuất hiện móng tay. Dấu mẹ không cảm thấy được, trẻ đã bắt đầu khua khoắng chân tay. Trẻ cũng đã cảm nhận được cảm xúc của mẹ. Con của bạn giờ đã cao 7cm.

4

Cuối tháng thứ tư, thai nhi cao khoảng 20cm và nặng gần 200 gram. Xương và các bộ phận giới tính phát triển, kể cả vân tay, tóc trên đầu, lông mi lông mày cũng vậy. Cử động của bé đủ để mẹ cảm nhận được. Thai nhi bắt đầu nhìn và nghe – nghe thấy tiếng đập tim của mẹ. Dây rốn ngày càng dày thêm, đủ để truyền thêm nhiều chất dinh dưỡng cho trẻ đang ngày một lớn.

5

Trong thời gian này, thường có thể xác định giới tính khi xét nghiệm USG. Trẻ lớn lên liên tục – đã dài khoảng 30 cm và nặng khoảng nửa cân. Trẻ nghe ngày một rõ hơn (ví dụ như khi cha mẹ nói gì đó với trẻ), trẻ cũng cảm nhận được nhiệt độ thay đổi.

6

Xương và hệ thần kinh của trẻ cũng như các cơ quan nội tạng phát triển dần. Lần đầu tiên, trẻ mở mắt mà vốn từ trước tới giờ vẫn nhắm. Trẻ bắt đầu biết khóc và mút ngón cái. Trẻ giờ đã nặng khoảng 700 gram và dài khoảng 35 cm

7

Trẻ bắt đầu nhớ những gì đã trải và sau khi sinh ra sẽ biết phản ứng với các tiếng động quen thuộc từng nghe khi còn trong bụng mẹ. Mặt của bé và cả thân hình tròn hơn. Con hay xoay người và hay đá. Em bé bây giờ nặng hơn 1 kg và dài khoảng 40 cm.

8

Cuối tháng thứ tám, trẻ sẽ dài khoảng 45 cm và nặng 2,5 kg. Trẻ sẽ không đạp, bởi trong bụng không còn chỗ và thường nằm với tư thế như chuẩn bị sinh – nghĩa là đầu quay xuống dưới.

9

Trẻ sẽ chuẩn bị ra ngoài – tập trung phát triển hệ hô hấp và tuần hoàn.

- bạn sẽ nhanh mệt hơn bình thường
- bạn sẽ buồn ngủ nhiều hơn trong ngày
- bạn sẽ đi tiểu nhiều hơn
- bạn vẫn tiếp tục buồn nôn và chán ngán
- bạn sẽ thêm những thức ăn, kể cả thức ăn lạ (thường thêm đồ chua)

- Bạn dễ gặp khó khăn khi đi ngoài
- Bạn sẽ hay phải đi tiểu hơn
- Bạn sẽ lên cân (1-2kg)
- Bạn có thể bị sốt
- Bạn sẽ nhạy cảm hơn với mùi (một số mùi sẽ làm bạn khó chịu hơn thường lệ)
- Bạn có thể bị đau và bị chóng mặt

Từ 4 tới 6 tháng, phần lớn phụ nữ cảm thấy khỏe mạnh, có khi còn khỏe hơn trước khi mang thai: họ đầy sinh lực và cảm thấy hứng khởi.

- Bề ngoài nhìn thấy bụng của bạn bắt đầu nhô lớn
- bạn bắt đầu cảm nhận được các cử động của trẻ
- tuần hoàn máu của bạn thay đổi cấu trúc vận hành: tim bạn sẽ bơm nhiều máu hơn, nhịp đập tim của bạn sẽ nhanh hơn
- bạn có thể khó chịu vì chướng bụng bởi buồng tử cung của bạn lớn lên lấn chỗ của hệ tiêu hóa
- bạn có thể bị nổi gân chân vì tử cung đè chặn mạch máu
- bạn có thể bị „kiến bò” trước mặt
- khi thay đổi tư thế đột xuất, bạn có thể bị chóng mặt.

- bạn có thể cảm thấy một chút đau nhẹ dưới bụng bởi các thớ dây chằng giúp nâng tử cung phải dần ra
- bạn sẽ thở sâu hơn và nhiều hơn
- có thể khó tập trung
- có lúc chảy máu mũi
- da dẻ có thể bị xạm ở một vài điểm, các nốt ruồi cũng có thể thâm màu hơn

- Bạn có thể khó chịu vì cơ đùi co bóp, có thể bị ngứa như kiến bò trên tay và chân
- Lại có thể bị thay đổi tâm trạng đột ngột
- Có thể bị rạn do giãn da bụng và đùi (có thể giảm thiểu hiện tượng này bằng cách giữ ẩm da bằng kem hoặc các loại dầu ô-liu)
- Bạn có thể cảm thấy đau ở chân lưng vì xương sống phải chịu tải nặng

- Bạn có thể khó chịu vì cơ đùi co bóp, có thể bị ngứa như kiến bò trên tay và chân
- Lại có thể bị thay đổi tâm trạng đột ngột
- Có thể bị rạn do giãn da bụng và đùi (có thể giảm thiểu hiện tượng này bằng cách giữ ẩm da bằng kem hoặc các loại dầu ô-liu)
- Bạn có thể cảm thấy đau ở chân lưng vì xương sống phải chịu tải nặng

- vú bạn có thể tiết chất lỏng
- bạn sẽ khó thực hiện những động tác thông thường
- tử cung áp sát cơ hoành nên nhịp thở bị nông đi.
- Xuất hiện hiện tượng co bóp „làm cứng bụng”, hay còn được gọi là co bóp Braxton-Hicks

- Sàn tử cung dần chùng xuống, khiến bạn dễ thờ hơn, nhưng lại khiến bạn hay mắc tiểu hơn.
- Bạn có thể cảm thấy bất an về ca đẻ sắp tới

Hãy chăm sóc bản thân!

Chế độ dinh dưỡng của bạn

Mang thai là thời kì người mẹ phải ăn cho mình và cho con mình – mẹ cần đồ ăn giúp trẻ phát triển và mình khỏe mạnh trong thời gian mang thai. Nhu cầu năng lượng tăng thêm khoảng 300 kcal. Trung bình phụ nữ mang thai cần tăng khoảng 12 kg. Nếu trước khi mang thai người mẹ bị hụt trọng lượng thì người mẹ cần tăng hơn nhiều. Nếu thừa trọng lượng trước khi mang thai thì cần tăng ít.

Hãy ăn:

- nhiều rau và hoa quả
- sữa chua ngọt và các sản phẩm từ sữa
- mỡ thực vật, thay cho mỡ động vật
- tăng thịt gà ngan vịt và cá biển (cá trích, cá thu, cá hồi), các loại thịt nạc chế biến
- các loại hạt đậu
- bánh mì đen (giảm bánh trắng), các sản phẩm nguyên chất như gạo, ngũ cốc nguyên hạt (như bo-bo và gạo)
- nước khoáng không ga, trà loãng và nước hoa quả (tốt nhất không thêm đường) – hãy uống 1,5 – 2 lít mỗi ngày

Đặc biệt tránh:

- các chất có men
- nước trà, cà phê đặc, cà coca-cola và các loại nước chứa nhiều co-fe-in, vì ảnh hưởng không tốt tới phát triển của thai nhi đồng thời làm cho cơ thể của bạn yếu đi trong thời gian mang thai
- nơi có nhiều khói thuốc lá
- ăn quá no
- các món ăn khó tiêu, nhiều mỡ và cay
- sử dụng chế độ dinh dưỡng chống béo

Nên hạn chế:

- bánh mì trắng
- thịt đỏ (thịt heo, bò...)
- đồ ngọt
- nước có ga và nước ngọt
- muối và đường

Quan trọng:

Trước khi thụ thai và trong 3 tháng đầu mang thai, bạn cần uống axit folic (kwas foliowy). Bạn có thể mua axit folic ở dạng viên (1 viên 0,4 mg mỗi ngày). Axit folic giúp giảm khả năng trẻ bị khiếm khuyết về hệ thần kinh. Nguồn axit folic tự nhiên có từ cam, rau sa-lát, súp-lơ xanh, bắp cải và cải quả (brukselka)

Người mẹ tương lai và trẻ rất cần chất vôi (can-xi). Nguồn tự nhiên của vôi là các loại rau xanh có lá cũng như lơ xanh, đậu xanh groszek, bắp cải, mùi pietruszki và rau đậu các loại. Các sản phẩm từ sữa cũng chứa nhiều can-xi. Mỗi ngày 10 quả sung khô (suszone figi) hoặc 100 gram cá thu hoặc cá hồi là đủ lượng can-xi cần thiết.

Người mẹ tương lai nên ăn thành nhiều bữa nhỏ - sẽ giúp giảm cảm giác chầy hợng thường thấy khi mang thai.

Rất quan trọng!

Đừng uống nước chứa chất men như bia rượu. Ở mỗi nước có một quan niệm và thói kiêng khác về điều này. Tại Ba Lan nhiều người nghĩ rằng một cốc rượu vang không hại tới đứa trẻ trong bụng mẹ - nhưng không phải thế. Phụ nữ mang thai mà uống rượu sẽ truyền men đó cho con. Men rượu làm lệch lạc sự phát triển não của trẻ và có thể là nguyên nhân của nhiều trọng bệnh khác.

Quan trọng: Trong thời gian mang thai đừng dùng bất cứ thuốc, vitamin hay dược thảo mà thiếu tư vấn của người bác sĩ theo dõi hoặc bác sĩ hộ sinh. Điều này cần lưu ý với cả các loại thuốc bạn dùng từ trước tới nay, từ nhiều năm qua. Kể cả aspirina cũng có thể gây hại tới con của bạn. Cần cẩn trọng với các loại vitamin! Nhiều vitamin quá, nhất là nhiều vitamin A có thể gây khiếm khuyết phát triển cho trẻ.

Vận động

Nên chăm sóc hiện trạng thể chất trong thời gian mang thai. Các bài tập luyện giúp tuần hoàn và hô hấp làm việc tốt hơn, giúp giữ trọng lượng cơ thể ở mức thích hợp và giúp ảnh hưởng tốt tới huyết áp máu và tinh thần. Tuy vậy, không nên thực hiện các bài tập nặng hay tập thể thao quá cường độ, nhất là nếu trước đây bạn biếng tập thể thao. Đi dạo trong không gian thoáng đãng, bơi và tập joga là các hình thức thể thao tốt nhất cho các bà mẹ mang thai.

Cảm xúc trong thời gian mang thai

Khi mang thai, bạn có thể cảm nhận sự thay đổi tâm trạng, nhiều xúc cảm mạnh ulla vào, cả tích cực lẫn tiêu cực, bạn dễ bị khó chịu và khó tập trung vào các công việc từ trước nay vẫn làm.



Bạn cần nhớ rằng tâm trạng của bạn có ảnh hưởng tới tâm trạng của thai nhi.

Khi bạn bình an, hạnh phúc, thỏa mãn – cơ thể của bạn tiết ra hóc-môn hạnh phúc: serotonin và endorphin. Đây là các chất khiến nhịp thở và nhịp tuần hoàn của bạn ổn định, xuất hiện cảm giác thoải mái và tâm trạng vui vẻ, cảm giác đau đớn cũng giảm đi.

Khi bạn bực bội, bị stress và khó chịu, cơ thể của bạn tiết ra các chất như cortisol và adrenaline giúp thúc đẩy cơ thể chống chọi hoặc chạy trốn, nhưng lại làm cho cơ thể bị yếu đi, nhất là khi stress kéo dài.

Tất cả các loại hóc-môn đều xuyên qua buồng mang truyền vào con của bạn, ảnh hưởng tới hoạt động và phát triển của bé.

Cho nên khi mẹ hạnh phúc thì serotonin sẽ khiến bé cũng hạnh phúc, và thêm vào đó, thai nhi sẽ khỏe mạnh hơn, đề kháng tốt hơn với các loại viêm nhiễm, bởi các hóc-môn này tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Đáng tiếc là với các biểu hiện trái ngược cũng vậy: khi bạn bị áp lực, cortisol và adrenaline ảnh hưởng tới con của bạn. Các chất hóc-môn đó không những khiến trẻ bất an, bị cảm giác sợ sệt mà còn khiến sức đề kháng của trẻ kém đi.

Hãy chăm sóc để luôn tự cảm tốt mỗi ngày: hãy tạo cho mình cảm giác tích cực, hãy gặp gỡ những người mà bạn quý mến và những người giúp bạn vui vẻ, hãy nghe các loại nhạc giúp bạn có cảm xúc tích cực, hãy thăm thú những nơi khiến bạn hồi tưởng đến những điều tốt lành, hãy đọc những quyển sách ưa thích, hãy tự thưởng cho mình những điều thích thú nho nhỏ, hãy tránh tình huống áp lực và tránh gặp người kém thiện chí.

Liên hệ với con trong thời gian mang thai

Nghiên cứu cho thấy thời gian tồn tại trong tử cung không chỉ là thời gian phát triển và củng cố cơ thể cùng các cơ quan chức năng, mà còn là thời gian để trẻ phát triển trí khôn và các giác quan. Cha mẹ có thể kích thích sự phát triển đó bằng nhiều cách, ví dụ:

- dạy con phản ứng với các loại tiếng động, nhận biết các bài hát, truyện kể, cổ tích, thơ;
- dạy con cách nhận biết các từ thường dùng (trẻ có khả năng nhận biết khoảng 26 từ);
- chơi với bé bằng cách đu đưa và sờ chạm (xoa trẻ bằng đầu ngón tay, bàn tay của cha đặt lên bụng vv...)
- chơi với bé bằng vòi hoa sen với nhiệt độ nước thay đổi;
- chơi bằng ánh sáng

Có thể nhận thấy phản ứng của bé qua:

- chuyển động của cơ thể (chạy, giả bộ „không có nhà”, đập, dòn mình tới sát tường tử cung, khoa khoảng tay);
- thay đổi nhịp tim, có khi tới 50 nhịp mỗi phút.

Các nhà khoa học chứng minh rằng trẻ em được chơi đùa trong lòng mẹ sẽ dễ được mẹ hiểu hơn, phát triển nhanh hơn, khỏe mạnh hơn và gặp ít vấn đề hơn trong việc bú sữa mẹ.

Hãy tập thể dục, tập thở và thư giãn

Chỉ cần vài mươi phút mỗi ngày là đủ. Cơ thể của bạn sẽ được chuẩn bị tốt cho quá trình đẻ, còn bạn thì tìm được thăng bằng và bình tĩnh. Hãy tập thở ở tư thế thẳng người và tư thế ngồi bệt (với hai chân vắt chéo “kiểu Thổ Nhĩ Kỳ”), xoay hông, hay cúi người – trên mạng Internet có nhiều bài tập cho phụ nữ mang thai. Hãy đi dạo và hít thở không khí trong lành, hãy thu xếp cho mình thời gian nghỉ ngơi.

Khám thai

Mang thai và sinh đẻ - một mặt là trạng thái hoàn toàn tự nhiên trong đời sống phụ nữ, mặt khác lại là điều rất đặc biệt! Rất đáng theo dõi từ đầu xem mọi việc có diễn ra theo đúng qui luật hay không. Hãy hẹn với bác sĩ y khoa hoặc hộ sinh khi bạn nghĩ mình đang mang thai – tốt nhất là trước khi thai nhi đủ 10 tuần. Khám thai là điều vô cùng quan trọng cho sức khỏe của em bé và bà mẹ. Nhờ khám mà nhiều vấn đề về sức khỏe của trẻ được phát hiện trong thời gian mang thai và được chữa trị trước khi bé ra đời. Tình trạng sức khỏe của bạn cũng vô cùng quan trọng – bởi nó ảnh hưởng tới phát triển của em bé đang nằm trong bụng và cảm giác của bạn.

Từ vài năm trở lại đây tại Ba Lan có Tiêu Chuẩn Chăm Sóc Sinh Đẻ (Standardy Opieki Okołoporodowej), là quy định của Bộ Y Tế ra ngày 20 tháng 9 năm 2012, quy định các bước thực hiện trong việc chăm sóc phụ nữ và trẻ trong thời gian mang thai, sinh đẻ, hậu sinh và chăm sóc trẻ sơ sinh (Dz.U. 2012 nr 0 poz. 1100). Các điều luật này có giá trị từ ngày 4 tháng 10 năm 2012, nêu rõ việc chăm sóc y tế cho phụ nữ mang thai bình thường thế nào, trong thời gian đẻ và sau khi sinh ra sao.

Trong buổi khám thai đầu tiên, bác sĩ hoặc hộ sinh sẽ hỏi về tình trạng sức khỏe chung của bạn và sẽ ước tính ngày đi đẻ. Bác sĩ hoặc hộ sinh sẽ khám tổng quát (đo nhiệt độ, nhịp tim, trọng lượng cơ thể) và thực hiện các xét nghiệm phụ khoa cơ bản khác. Bác sĩ cũng yêu cầu xét nghiệm máu và nước tiểu. Các xét nghiệm cụ thể sẽ được liệt kê ở phần sau. Người hỗ trợ bạn trong thời gian mang thai sẽ nói chuyện với bạn về chế độ dinh dưỡng, cách sống trong thời gian mang thai, cũng như khuyến khích bạn tham gia lớp học đẻ.

Kể cả khi thai nhi phát triển bình thường thì bạn vẫn cần thực hiện các xét nghiệm định kì. Thường thì trong bảy tháng đầu, phụ nữ mang thai cần tới gặp người chăm sóc thai (bác sĩ hoặc hộ sinh) mỗi tháng một lần. Mỗi lần tới gặp bác sĩ là một lần xét nghiệm chung về sức khỏe, và khi con bạn đã đủ lớn, có thực hiện cả các xét nghiệm phụ sản ngoại vi (để xác định trẻ đang nằm ở chỗ nào) và các xét nghiệm nội vi (để kiểm tra xem cổ tử cung thế nào). Khi trẻ lớn hơn, trong lúc khám bác sĩ bạn có thể được nghe nhịp tim của trẻ nhờ máy theo dõi KTG. Vào tháng tám và tháng chín của thai nhi, việc tới khám bác sĩ thường được tiến hành 2 tuần một lần. Các xét nghiệm trên đều được bảo hiểm y tế chi trả.

Tại Ba Lan, phụ nữ có thai đi xét nghiệm tại các phòng khám phụ khoa của trạm xá và bệnh viện. Bác sĩ ở các phòng khám đó có cả phụ nữ lẫn đàn ông. Tại Ba Lan, phụ nữ có thể tự chọn bác sĩ theo dõi thai là nam hay nữ tùy ý muốn. Nếu vì lý do văn hóa, tôn giáo hay lý do gì khác mà bạn muốn phụ nữ là người khám thai cho bạn thì bạn hãy đề nghị khi đăng kí.

Lớp học đẻ - là gì thế?

?

Tại bệnh viện, trung tâm y tế, cũng như các tổ chức phi chính phủ (ví dụ như Quỹ Sinh Đẻ Nhân Bản - Fundacja Rodzić po Ludzku) thường tổ chức các lớp học đẻ. Khóa học nhằm chuẩn bị cho cha mẹ tương lai trước ca đẻ và giúp họ biết chăm sóc trẻ. Thường thì cả cha và mẹ đều có mặt trong khóa học như thế, nhưng các bà mang thai cũng có thể tới tham dự cùng với những người phụ nữ khác gần gũi với họ. Trường để giúp phụ nữ tin tưởng hơn vào khả năng của mình, giúp làm quen với cảm giác e sợ về ca đẻ, giúp liên hệ tốt hơn với thai nhi. Người đi cùng bà đẻ cũng có cơ hội hiểu cách hành xử và nhu cầu của phụ nữ mang thai, được làm quen với các phương pháp hỗ trợ phụ nữ vượt cạn.

Trong thời gian tham gia học, các học viên được cung cấp thông tin về việc thai nhi lớn lên như thế nào trong bụng mẹ, được luyện tập cần chuẩn bị cho cơ thể như thế nào cho ca đẻ, được giới thiệu các kĩ năng thở, học cách làm dịu cơn đau và học các tư thế đẻ. Học viên cũng có thể được thăm quan phòng đẻ tại bệnh viện nơi họ muốn con chào đời. Những ai không muốn sinh con ở bệnh viện (ví dụ như ở nhà riêng hay nhà hộ sinh) thì trong khóa học để họ được biết sẽ cần chuẩn bị những gì và như thế nào. Phần lớn các lớp dạy đẻ đều có tiết học liên quan tới việc chăm sóc trẻ sơ sinh cũng tư vấn về việc cho con bú sữa mẹ tự nhiên. Trong các buổi tư vấn đó học viên có thể nói chuyện với hộ sinh, bác sĩ và chuyên gia tâm lý.

Thường thì phải đóng phí tham dự lớp học đẻ. Bạn có thể tìm được khóa học miễn phí (với điều kiện có đăng kí hộ khẩu, đang làm việc hoặc học tập tại địa phương). Nếu bạn muốn tham gia lớp học đẻ thì hãy yêu cầu hộ sinh hoặc bác sĩ, hoặc hỏi thêm thông tin ở các trung tâm y tế.

Điều gì khiến bạn bất an khi mang thai?

Hãy nhanh chóng liên lạc với bác sĩ khi:

- bạn bị rối loạn thị giác, nhìn không rõ hoặc như bị che tầm nhìn;
- bạn thấy trọng lượng cơ thể thay đổi tăng nhanh đột ngột;
- bị đau tức, ngất xỉu;
- cảm thấy đau mạnh ở vùng thắt lưng thấp dưới cột sống;
- bị chảy máu đường sinh đẻ, chảy máu hậu môn hoặc đầu vú;
- bị đau thắt khó chịu vùng bụng dưới;
- bị mệt mỏi vì nôn ọe liên tục khiến bạn không thể ăn, và cảm giác đó không chỉ xuất hiện vào buổi sáng mà liên tục trong ngày;
- khi thấy có nước từ cửa mình (âm hộ) chảy ra bất thường, ngứa hoặc tiết dịch mủn;
- bị mất ngủ mạnh;
- cảm thấy tử cung co bóp;
- cảm thấy cơn đập đột ngột quá mạnh hoặc quá yếu (bình thường, cần có khoảng 10 cử động mỗi giờ đối với thai 30 tuần tuổi, trừ các lúc trẻ ngủ trong khoảng 15 tới 45 phút);
- bạn bị run lạnh hoặc sốt;
- bạn thấy ngứa da;
- bạn bị ngã hoặc bị thương tích khác;
- bạn bị đau đầu nặng hoặc hay bị đau đầu;
- bạn mệt mỏi vì cảm giác bất an;
- bạn thấy mặt và các đốt sưng mà không giảm sau một đêm nghỉ ngơi;
- bạn bị sưng chân rõ rệt và liên tục;

Đối với các hiện tượng khác khiến bạn bất an hoặc làm bạn khó khăn trong cuộc sống hàng ngày cũng vậy, hãy nói với y sĩ và đừng chờ tới ngày hẹn trước, hãy gọi điện ngay nếu có một trong các hiện tượng trên xuất hiện.



Hãy tới bệnh viện ngay, khi:

- bị chảy nhiều máu từ đường sinh đẻ
- không cảm thấy trẻ cử động trong thời gian 4 tiếng

Lịch xét nghiệm kiểm tra, dịch vụ dự phòng và các xét nghiệm để chuẩn đoán đối với những thai nhi bình thường theo tiêu chuẩn chăm sóc sinh đẻ.

Các dịch vụ dự phòng, xét nghiệm hội chẩn và tư vấn y tế được đề xuất trong trường hợp mang thai bình thường được quy định trong thông tư của Bộ Y tế ra ngày 20 tháng 9 năm 2012, về các tiêu chuẩn thủ tục y tế khi làm dịch vụ y tế chăm sóc sinh đẻ hỗ trợ phụ nữ mang thai sinh lý, đẻ sinh lý và hậu sản cũng như chăm sóc trẻ sơ sinh (được gọi là Tiêu Chuẩn Chăm Sóc Sinh Đẻ - Standardy Opieki Okoloporodowej) (Dz. U. poz.1100).

Dưới đây, chúng tôi trình bày ngắn gọn, trên cơ sở quy định này, việc chăm sóc y tế trong thời gian phụ nữ mang thai phải được diễn ra như thế nào.

trong 10 tuần đầu:

Đi khám thai ở bác sĩ hoặc hộ sinh – trong buổi gặp gỡ, ngoài cuộc phỏng vấn thông thường và xét nghiệm phụ khoa, bạn cần nhận được thông tin về khả năng thực hiện các xét nghiệm liên quan tới các khuyết tật do gen. Nếu người theo dõi thai của bạn là hộ sinh thì bạn cũng nên tư vấn với cả bác sĩ phụ khoa.

Bạn cần được nhận giấy giới thiệu để làm các xét nghiệm:

nhóm máu và Rh, kháng thể miễn dịch, xét nghiệm tổng thể máu, xét nghiệm tổng quát nước tiểu, xét nghiệm tế bào học (cytologia), xét nghiệm độ sạch âm đạo, xét nghiệm độ đường huyết khi nhịn ăn, VDRL, Xét nghiệm HIV và HCV, Xét nghiệm toxoplasmosis (IgG, IgM), và rubella, Cần tới bác sĩ nha khoa

Tuần mang thai thứ 11-14:

Trong buổi kiểm tra định kỳ ở chỗ bác sĩ hoặc hộ sinh.

Bạn cần được nhận giấy giới thiệu thực hiện các xét nghiệm sau:

Xét nghiệm siêu âm, Xét nghiệm tổng quát nước tiểu, Xét nghiệm tế bào học (cytologia) nếu trước đó chưa làm trong thời gian mang thai.

Tuần mang thai thứ 15-20:

Trong buổi kiểm tra định kỳ ở chỗ bác sĩ hoặc hộ sinh.

Bạn cần được nhận giấy giới thiệu đi làm các xét nghiệm sau:

Xét nghiệm tổng thể máu, Xét nghiệm tổng quát nước tiểu, Xét nghiệm tế bào học (cytologia) nếu trước đó chưa hề xét nghiệm trong thời gian mang thai.

Tuần mang thai thứ 21-26:

Trong buổi kiểm tra định kỳ ở chỗ bác sĩ hoặc hộ sinh – người có trách nhiệm chăm sóc y tế cần giới thiệu bạn tới dịch vụ chăm sóc sức khỏe cơ bản và tới lớp học đẽ.

Bạn cần được nhận giấy giới thiệu thực hiện các xét nghiệm sau:

Xét nghiệm nồng độ đường trong máu sau khi uống 75g đường (khi thai nhi ở tuổi 24-28 tuần) – hai lần đánh dấu lượng đường: trước khi uống đường (nhịn không ăn trước đó) và 2 giờ sau kể từ khi uống nước đường, Xét nghiệm siêu âm
Xét nghiệm tổng quát nước tiểu, kháng thể chống Rh ở phụ nữ có Rh (-), Đối với phụ nữ có kết quả âm tính trong ba tháng đầu - thử nghiệm toxoplasmosis, Xét nghiệm tế bào học (cytologia) nếu trước đó chưa làm.

Tuần mang thai thứ 27-32:

Trong buổi kiểm tra định kỳ ở chỗ bác sĩ hoặc hộ sinh.

Bạn cần được nhận giấy giới thiệu thực hiện các xét nghiệm sau:

Xét nghiệm tổng thể máu, xét nghiệm tổng quát nước tiểu, xét nghiệm kháng thể miễn dịch, xét nghiệm siêu âm, trong trường hợp được chỉ định – tiêm globulin kháng D (tuần thứ 28-30 của thai), xét nghiệm tế bào học (cytologia) nếu trước đó chưa làm

Tuần mang thai thứ 33-37:

Trong buổi kiểm tra định kỳ ở chỗ bác sĩ hoặc hộ sinh; nếu bạn có hộ sinh theo dõi thai nhi thì bạn cần tư vấn thêm với bác sĩ phụ khoa. stage.

Bạn cần được nhận giấy giới thiệu xét nghiệm:

Tổng thể máu, Xét nghiệm tổng quát nước tiểu, Xét nghiệm độ sạch của âm đạo, Antygen HBs, Xét nghiệm HIV, khuẩn âm đạo và hậu môn đối với B-tan máu, đối với phụ nữ thuộc nhóm có nguy cơ hoặc chứa nguy cơ lây truyền cá nhân, xét nghiệm VDRL, HCV, Xét nghiệm tế bào học (cytologia) nếu chưa thực hiện trong thời gian mang thai.

Tuần mang thai thứ 38-39:

Trong buổi khám định kỳ ở chỗ bác sĩ hoặc hộ sinh; nếu bạn có hộ sinh theo dõi thai nhi thì bạn cần tư vấn thêm với bác sĩ phụ khoa.

Bạn cần được nhận giấy giới thiệu thực hiện các xét nghiệm:

Xét nghiệm tổng quát nước tiểu, Xét nghiệm tổng thể máu

Sau 40 tuần mang thai bạn cần ghi danh cứ 2-3 ngày lại gặp bác sĩ hoặc hộ sinh để làm xét nghiệm KTG và USG (1 lần)

Qua tuần 41, bạn sẽ được trao giấy giới thiệu tới bệnh viện.



Phần II: Chuẩn bị cho ca đẻ

Lựa chọn người hộ sinh, bác sĩ, bệnh viện

Sinh đẻ trong bệnh viện và sinh đẻ tại nhà

Lên kế hoạch đẻ

Túi đồ mang tới bệnh viện

Lịch khám thai

Lựa chọn người hộ sinh, bác sĩ:

Tại Ba Lan thường là bác sĩ phụ khoa – hộ sinh hướng dẫn và theo dõi thai, nhưng công việc này cũng có thể do người hộ sinh phụ trách và điều này ngày càng phổ biến. Tại bệnh viện thì hộ sinh là người theo dõi ca đẻ tự nhiên. Đây sẽ là người sẽ chăm sóc bạn trong suốt thời gian đẻ. Lúc cuối của ca đẻ, có thể sẽ xuất hiện thêm bác sĩ phụ khoa – hộ sinh trong phòng đẻ. Bác sĩ cho trẻ sơ sinh sẽ đến trong vòng 12 giờ sau ca đẻ và sẽ khám trẻ kĩ càng. Thế nhưng thường thì bác sĩ đã theo dõi thai sẽ không có mặt trong ca đẻ.

Không có phân chia vùng đối với phụ nữ mang thai – có nghĩa rằng phụ nữ mang thai không nhất thiết phải đi khám ở bác sĩ tại địa phương gần nơi cư ngụ.

Nếu bạn không hài lòng với phương cách phục vụ của bác sĩ phụ khoa, bạn có thể đổi bác sĩ khác.

Thời hạn

Nếu việc chọn bác sĩ phụ khoa là nam hoặc nữ đối với bạn là quan trọng – hãy nói điều này khi lấy hẹn tư vấn bác sĩ. Ở Ba Lan, đôi khi phải chờ lâu mới có được hẹn gặp khám hoặc xét nghiệm. Tốt hơn hết hãy hẹn bác sĩ mà bạn cảm thấy vừa lòng để không phải bỏ hẹn vào phút cuối. Nếu phải hẹn lần hai, rất có thể bạn sẽ vẫn phải chờ.

Hầu hết các bác sĩ phụ khoa tại Ba Lan là nam giới. Nếu trong trạm xá tất cả bác sĩ đều là nam giới thì bạn hãy tìm trạm xá khác nơi có bác sĩ phụ khoa là nữ giới (trung tâm y tế hoặc trung tâm hỗ trợ xã hội có thể giúp bạn tìm). Có thể sẽ khó khăn trong việc tìm bác sĩ phụ khoa là phụ nữ tại một số vùng miền ở Ba Lan.

Hãy thử hỏi xem phải chờ bao lâu để thực hiện xét nghiệm USG tại trạm y tế của bạn. Thi thoảng, tại các trạm xá, nơi phải xếp hàng dài, nên hẹn trước tất cả các xét nghiệm USG cho lịch khám thai – để xét nghiệm này được thực hiện đúng kì. Hospital birth and homebirth

Lựa chọn địa điểm cho ca đẻ

Tại Ba Lan, bạn có thể đẻ tại nhà hoặc trong bệnh viện. Phần lớn phụ nữ đẻ trong bệnh viện. Trong điều kiện biến chứng thì phải chọn bệnh viện – ví dụ khi thai nhi bị nguy hiểm. Sinh đẻ tại nhà riêng không được bảo hiểm phổ thông công nhận, có nghĩa rằng bạn phải tự thanh toán tiền cho dịch vụ hộ sinh.

Lựa chọn bệnh viện

Phụ nữ đang trong thời gian chuẩn bị sinh con có thể chọn lựa bệnh viện để đẻ. Các bệnh viện tại Ba Lan có khác nhau – mỗi khoa sản có cách tổ chức khác nhau, trách nhiệm của bác sĩ và hộ sinh cũng khác nhau ở mỗi nơi, số phòng và trang bị trong phòng cũng khác. Đối với bệnh nhân là người nước ngoài thì điều quan trọng là bác sĩ và hộ sinh sử dụng được tiếng nước ngoài – nên hỏi thăm trước khi nhập viện.

Điều quan trọng khác là mức độ ưu tiên, có nghĩa rằng mức độ chuyên ngành của khoa - ở mức I thì phụ nữ đẻ khi thai nhi không bị khuyết tật (không có điều gì phức tạp), đúng hạn sinh; bệnh viện mức II là bệnh viện có khả năng bảo đảm cho phụ nữ mang thai có nguy cơ và là bệnh viện có khả năng nuôi trẻ sơ sinh hoặc trẻ sinh non trong lồng ấp. Bệnh viện với mức III là bệnh viện đủ khả năng đón nhận các trường hợp phụ nữ mang thai với nguy cơ cao, thích nghi với các trường hợp chăm sóc trẻ sinh non trước 31 tuần tuổi, bị khuyết tật bẩm sinh vv...

Nếu thai nhi bình thường và không có chỉ định đẻ và chọn đẻ tự nhiên thì không nên chọn bệnh viện lâm sàng. Bệnh viện lâm sàng nhận sinh viên thực tập, thường nhận các trường hợp mang thai với nguy cơ cao. Trong các bệnh viện như thế và trong khi khám nghiệm bệnh nhân và trong ca đẻ, có thể có mặt sinh viên (cả hai giới tính).

Nếu thai của bạn phát triển có vấn đề hoặc thai nhi bị mạo hiểm – bác sĩ sẽ chỉ dẫn cho bạn bệnh viện thích hợp để chăm sóc mẹ và con với thai nhi có vấn đề.

Đối với hầu hết bệnh viện thì sau khi hẹn, bạn có thể tới thăm phòng đẻ và phòng tiếp nhận bệnh nhân, nói chuyện với bác sĩ hoặc hộ sinh. Chúng tôi khuyến khích bạn làm như thế!

Ở các thành phố lớn thường xuất hiện những tình huống bất ngờ – nếu thiếu chỗ tại bệnh viện người mẹ đã chọn thì bạn được chuyển tới bệnh viện khác, thậm chí ở thành phố khác! Các trải nghiệm khó khăn đó xảy tới với tất cả các bà mẹ, chứ không chỉ người nước ngoài mà, cả người Ba Lan cũng bị như vậy.

Đẻ ở nhà

Ở Ba Lan, ngày càng có nhiều phụ nữ quyết định đẻ tại nhà riêng. Ca đẻ như thế có nhiều ưu điểm – được diễn ra trong không khí an bình và riêng tư, các yếu tố khiến ca đẻ bị gây nhiễu bị hạn chế tối đa. Trong ca đẻ tại gia nhất thiết cần sự có mặt của y sĩ hộ sinh có bằng cấp.

Nếu bạn đang cân nhắc chuyện đẻ tại nhà, bạn cần biết rằng:

ở Ba Lan sinh đẻ tại gia là hợp pháp – quy định của Bộ Y Tế ra ngày 20 tháng 9 năm 2012 (Tiêu Chuẩn Chăm Sóc Sinh Đẻ) cho thấy rằng phụ nữ được quyền lựa chọn nơi đẻ và ca đẻ có thể được diễn ra tại nhà riêng của thai phụ; các nghiên cứu cho thấy các ca đẻ tại gia cũng an toàn như đẻ tại bệnh viện; nếu hội đủ các điều kiện sau: mẹ là người khỏe mạnh, có y sĩ hộ sinh kinh nghiệm đỡ đẻ, khi cần có phương tiện chuyên chở tới bệnh viện (không cần phải gọi xe cấp cứu đứng trực trước cửa nhà, chỉ cần xe con riêng).

Rất tiếc rằng không có nhiều hộ sinh nhận đỡ đẻ tại gia. Nếu bạn quyết định đẻ tại nhà, bạn hãy bắt tay vào việc kiếm người hộ sinh vào cuối tháng thứ 3 của thai nhi – bạn và người hộ sinh cần quen và hiểu biết về nhau! Trên trang nhà của Fundacja Rodzic po Ludzku và trên trang www.dobrzeurodzeni.pl, bạn sẽ tìm thấy danh sách hộ sinh.

Kế hoạch đẻ

Kế hoạch đẻ là một loại văn bản, trong đó người phụ nữ liệt kê mọi ý nguyện của mình về ca đẻ. Thẻ theo quy định của Tiêu Chuẩn Chăm Sóc Sinh Đẻ, bạn cần chuẩn bị bản kế hoạch này cùng với hộ sinh hoặc bác sĩ theo dõi thai.

Kế hoạch đẻ cần mô tả được những yêu cầu mong muốn của bạn trong các vấn đề như:

địa điểm và điều kiện cho ca đẻ;

sự có mặt của người thân trong ca đẻ;

đồng ý hoặc không đồng ý thực hiện các can thiệp y khoa.

các giá trị và tiêu chuẩn tôn giáo và văn hóa mà bạn muốn được tôn trọng trong ca đẻ

Kế hoạch đẻ mô tả rất tỉ mỉ bạn muốn ca đẻ diễn ra như thế nào (liên quan tới mọi tiến trình của ca đẻ và liên quan tới việc bạn muốn chủ động và có cơ hội đi lại hay không, bạn muốn áp dụng phương pháp giảm đau như thế nào, bạn có tha thiết muốn được bảo vệ thớ màng cửa mình hay không vv...). Kế hoạch đẻ cũng là văn bản mà bạn có thể yêu cầu rằng bạn có nhu cầu liên hệ liên tục với con trong 2 giờ đầu ngay sau khi con ra đời, tất nhiên nếu tình trạng sức khỏe của trẻ cho phép điều đó.

Ngay từ đầu việc thu thập tất cả các mong muốn và ghi lại chúng có thể là khó khăn đối với bạn – nói chuyện với y sĩ hộ sinh hoặc bác sĩ sẽ giúp bạn biết rõ điều gì là quan trọng đối với bạn. Chúng tôi khuyến khích bạn sử dụng công cụ phụ trợ là Kreator Planu Porodu trên trang nhà Fundacja Rodzic po Ludzku <http://www.rodzicpoludzku.pl/Plan-Porodu>.

Nhân viên y tế cần đọc bản Kế hoạch đẻ khi bạn được nhận vào khoa, khi ca đẻ bắt đầu. Nhưng xin hãy nhớ, rằng sinh đẻ là quá trình không phải lúc nào cũng có thể dự đoán trước và rất có thể nhiều ý nguyện của bạn không thực hiện được. Nếu bởi những lý do y khoa hoặc công tác tổ chức mà công chăm sóc bạn bị lệch đi so với các ghi chép của bạn ở trong Kế hoạch đẻ thì bạn cần được thông báo cụ thể về điều đó.

Túi đồ mang tới bệnh viện

Hãy chuẩn bị túi đựng các đồ dùng cần thiết vài tuần trước hạn định cho ca đẻ. Tại Ba Lan, bà đẻ cần mang tới bệnh viện đồ áo váy, đồ vệ sinh và tất cả những gì cần thiết cho trẻ sơ sinh.

Cần dùng cho mẹ:

Giấy tờ: chứng minh thư Ba Lan (thẻ cư trú) hoặc hộ chiếu, sổ khám thai, kết quả các xét nghiệm đã thực hiện trong thời gian mang thai, giấy tờ chứng minh bạn có bảo hiểm y tế.

Quần áo: đồ lót (tốt nhất là quần lót dùng một lần và áo lót cho phụ nữ cho con bú), 2-3 áo phông to rộng, dép đi trong nhà và dép để tắm hoa sen, áo choàng kiểu kimono, áo ngủ có cài khuy, tất ấm, quần áo xuất viện.

Mỹ phẩm và đồ vệ sinh: các loại mỹ phẩm, xà phòng không mùi, khăn tay giấy và khăn mùi xoa giấy, tấm trải để dùng sau khi đẻ (giống các băng vệ sinh khổ lớn), các tấm lót thấm sữa cho vú.

Đồ ăn và đồ uống: nước không ga, nước hoa quả, trà, ca-fe không cofein, ít gì đó bạn thích (sô-cô-la, bánh trái), hoa quả (táo, mận california) phơi khô hoặc đã nấu.

Các thứ khác: sạc điện thoại hoặc điện thoại có dây nạp pin, tiền lẻ, các loại thuốc bạn phải liên tục dùng, sách đọc, có thể mang theo máy ảnh.

Cần dùng cho trẻ

tã (bỉm) cho trẻ loại nhỏ nhất và tã xô lót (4-6 chiếc)

3 áo phông vải tự nhiên, 2 mũ mỏng vải tự nhiên và 1 mũ ấm, 3 áo liền quần hoặc đồ tương tự (tốt nhất là cài cúc từ trên xuống dưới), tất chân, găng tay,

kem dưỡng da cho trẻ sơ sinh – ví dụ alantan, xà phòng tắm, thuốc diệt khuẩn octanisept, khăn tắm, lược chải tóc (làm từ lông mềm), chăn đắp hoặc túi ngủ. Sẽ cần cả đồ cắt móng tay.

Nếu có người đón bạn và con về từ bệnh viện bằng xe con thì trên xe cần có ghế dành riêng cho trẻ sơ sinh!

Không phải bệnh viện nào cũng có nhân viên biết nói tiếng nước ngoài. Khi chọn bệnh viện, hãy lưu ý việc này. Bạn cũng có thể tìm hỗ trợ từ các tổ chức phi chính phủ, ví dụ như Stowarzyszenie Interwencji Prawnej (www.interwencjaprawna.pl) hỗ trợ người nước ngoài thông qua y bác sĩ – thiện nguyện viên của tổ chức có thể giúp thông dịch. Khó có được thiện nguyện viên có mặt để thông dịch suốt ca đẻ nhưng bạn có thể hẹn nhờ họ giúp dịch buổi gặp bác sĩ / hộ sinh trước đó.

Khi đã quá ngày dự kiến sẽ đẻ

Tuy đã tới ngày bác sĩ đã phỏng đoán ca đẻ sẽ diễn ra nhưng không có nghĩa rằng con của bạn đã sẵn sàng chào đời. Không có phương pháp nào đảm bảo dự đoán được chắc chắn 100% ngày sinh của trẻ. Tùy vào công thức mà hạn đẻ dự đoán ít nhiều chính xác. Hạn chính xác nhất được chẩn đoán qua xét nghiệm USG thực hiện trong 3 tháng đầu của thai nhi: sai số có thể trên dưới +/- 7 ngày.

Nếu xét nghiệm USG được thực hiện trong khoảng từ 14 tới 20 tuần tuổi thì mức độ sai số là 10 ngày, từ 21 tới 30 tuần – mức sai số là 14 ngày, từ 31 tới 42 tuần – mức sai số có thể là 21 ngày! Nếu dựa vào ngày cuối kinh nguyệt thì sẽ sai số nhiều nhất.

Ở Ba Lan nhiều phụ nữ sử dụng thuốc để đẻ đúng ngày, dù rằng rất ít trường hợp cần sử dụng thuốc vì lý do sức khỏe. Uống thuốc để tạo ra phản ứng phụ gọi là „tháp cảm ứng”, tức là vì uống thuốc này mà phải „chữa trị” bằng cách uống thêm thuốc khác. Điều này lại có thể gây ảnh hưởng tới quá trình đẻ tự nhiên và kéo theo nhiều biến chứng khác. Vì thế, trước khi quyết định uống thuốc để đẻ bắt buộc nên cân nhắc có thể áp dụng các biện pháp tự nhiên nào khác hay không.

Bạn có thể sử dụng thuốc nếu đã qua 40 tuần thai. Các phương pháp tự nhiên để đẻ bắt buộc chỉ có thể có tác dụng khi cơ thể bạn đã gần như sẵn sàng cho ca đẻ, dẫu vẫn biết rằng không phải trong mọi trường hợp các phương pháp tự nhiên đều hiệu quả.

Sử dụng các phương pháp tự nhiên để đẻ bắt buộc sẽ không khiến sinh non. Nếu bạn đang ở trước thời hạn sinh quá xa thì các phương pháp này sẽ không hiệu quả!

Bạn có thể làm gì:

Đi dạo – đong đưa hông, lực hút của trái đất giúp con bạn dần vào nơi thích hợp trong đường sinh nở. Nói chung thì việc vận động hỗ trợ cho sự xuất hiện co thắt. Nếu bạn thích thì hãy khiêu vũ với chồng hoặc nhảy múa một mình. Nhạc cũng làm cho bạn thư giãn.

Cầu thang (lên xuống thang) cũng hữu dụng như đi dạo.

Shiatsu - mát-sa các điểm huyết. Một trong các điểm đó nằm ở khoảng cách bằng 4 ngón tay xếp liền nhau, tính từ mắt cá trong của 2 chân. Hãy xoa cả 2 điểm ở hai bên chân khoảng 30-60 giây, cách nhau từ 1-2 phút.

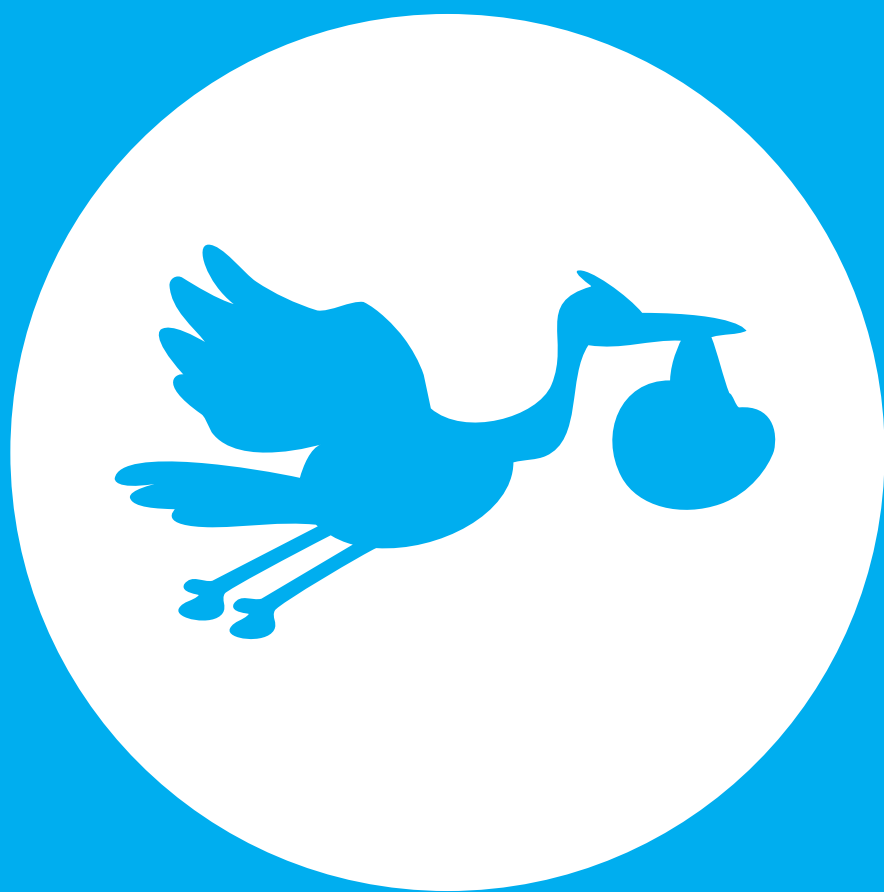
Làm tình với người đàn ông bạn yêu cũng giúp thúc đẩy tốc độ ca đẻ, phụ nữ nhờ ảnh hưởng của các cảm xúc tích cực sẽ sản xuất nhiều oxytocin gây co bóp cơ.

Bạn có thể chuẩn bị cho cơ thịt của tử cung trước ca đẻ. Một số thảo dược làm mát và khiến cho việc co bóp trong ca đẻ hiệu quả hơn. Hộ sinh thường khuyến khích dùng lá quả mâm xôi. Lá mâm xôi cũng hiệu nghiệm sau khi đẻ bởi giúp tử cung co lại và không chảy huyết nhiều.

Bạn hãy bắt đầu uống trà làm từ lá quả mâm xôi (malin) phơi khô 4 tuần trước ngày dự định sẽ đẻ. 3-4 thìa con lá khô trong 0.5 lít nước và đun trong vài phút. Hãy uống 3 lần mỗi ngày cho tới khi đẻ.

Dầu từ hoa anh thảo (wiesiołek) chứa axit gamm - linolenic quý giá, mà cơ thể chuyển đổi thành prostaglandin. Bạn có thể dùng dầu anh thảo từ tuần thứ 34 của thai nhi – hai lần mỗi ngày, mỗi lần 500mg.

Dầu sage (olejek szalwiowy) – kích thích và hỗ trợ tử cung hoạt động. Bạn có thể pha vào nước tắm (khoảng 10-15 giọt) hoặc cũng từng ấy giọt pha vào ¼ cốc nước và dùng để làm dầu mát-xa cơ thể.



Phần III: Đẻ

Đẻ tại Ba Lan

Làm sao để biết rằng đã đến lúc?

Diễn biến ca đẻ - hóc-môn làm việc thế nào trong mỗi giai đoạn của ca đẻ

Cách làm dịu cơn đau đẻ

Can thiệp hộ sinh

Đẻ tại Ba Lan

Gần 99% phụ nữ Ba Lan sinh con trong bệnh viện. Tại bệnh viện, đầu tiên bạn tới phòng tiếp nhận (izba przyjec). Ở đó, bạn làm các thủ tục – bạn sẽ được hỏi về các kết quả xét nghiệm trước đó, người hộ sinh sẽ nói chuyện với bạn về quá trình mang thai và sức khỏe của bạn. Bạn sẽ được khám phụ khoa và xét nghiệm KTG để xác minh xem bạn đang trong thời điểm nào của ca đẻ.

Sau đó bạn được tới phòng đẻ, thường là phòng 1 người, nơi chỉ có một phụ nữ sinh, thế nhưng cũng có bệnh viện có phòng đẻ cho hai người, dù rằng nay hiếm còn bệnh viện nào như vậy. Phụ nữ thường chọn bệnh viện nào cho phép họ kín đáo. Hãy nhớ rằng bạn được chọn bệnh viện, không nhất thiết phải là bệnh viện gần nhất. Bạn hãy tìm cho mình bệnh viện thỏa mãn mọi nhu cầu của bạn. Bạn không phải trả thêm tiền cho việc đẻ trong phòng đơn.

Mỗi bệnh viện có một cách khác về qui trình chăm sóc phụ nữ trong ca đẻ. Tại một số bệnh viện, trong gian đoạn đầu của ca đẻ, người ta khuyến khích bà đẻ đi lại, quỳ, thay đổi tư thế cơ thể. Các nghiên cứu khoa học cho thấy việc di chuyển trong giai đoạn đầu của ca đẻ là điều cần thiết: làm cho thời gian toàn phần của ca đẻ ngắn hơn và khiến cảm giác đau nhẹ đi. Trong giai đoạn hai của ca đẻ phụ nữ thường đẻ trong tư thế nằm hoặc nửa ngồi. Các tư thế có lợi hơn hẳn cho phụ nữ đẻ là tư thế ngồi hoặc nhún – nhưng không phải trong tất cả các bệnh viện đều có cơ hội đẻ như thế. Bạn hãy hỏi trước đó ca đẻ có thể diễn ra như thế nào tại bệnh viện bạn chọn.

Làm sao biết đã đến lúc?

Vài ngày trước khi sinh thường xuất hiện các cơn co thắt báo trước – các làn co thắt đó thường dịu nhẹ, diễn ra trong vài giờ và sau đó biến mất. Sau đó xuất hiện một số các biểu hiện khác của ca đẻ: có dịch màu hơi hồng hoặc nâu, đặc, đọng trên quần lót, đau mạnh vùng lưng dưới, tiêu chảy và nôn ọe, là các biểu hiện ca đẻ gần tới. Nước ối chảy (nước

chảy ròng ròng hoặc chảy ra ngấm ngấm) là dấu hiệu đã chuyển dạ. Hãy gọi điện tới bệnh viện của bạn và hãy hỏi trước khi nào bạn cần phải tới được đó. Có nhiều cách giải quyết khác nhau tại các bệnh viện. Nếu nước trong và sạch thì bạn có thể ở lại nhà thêm 4-6 tiếng đồng hồ, có khi cả 10 tiếng. Không cần vội vã. Nếu màu nước ối là màu xanh hoặc ngả xanh thì bạn cần có mặt tại bệnh viện sau 1 tiếng. Biểu hiện tiếp theo của ca đẻ là tử cung co thắt. Nếu các cơn co thắt xuất hiện đều đặn và diễn ra lâu hơn 30 giây mỗi lần và mỗi lúc một mạnh hơn và cách nhau càng ngắn thì rất có thể ca đẻ đã bắt đầu. Hãy nhớ rằng mỗi ca đẻ một khác. Kể cả khi trước đây bạn từng đẻ con thì lần đẻ này vẫn có thể là một trải nghiệm hoàn toàn khác!



Người thân tham dự trong ca đẻ

Ở Ba Lan „đẻ gia đình” ngày một phổ biến. Phụ nữ Ba Lan thi thoảng đẻ có sự tham dự của chồng. Luật cho phép bà đẻ sinh con có sự tham dự của người thân do bà đẻ chỉ định. Vậy nên bạn có cơ hội đưa người thân – là một phụ nữ khác hoặc ai đó, theo bạn tới bệnh viện. Người đó cần là người bạn tin tưởng và khiến cảm thấy an tâm. Người đó có thể là người thạo tiếng Ba Lan và có thể giúp bạn nói chuyện với hộ sinh hoặc bác sĩ. Đó là quyết định của bạn – trong lúc đẻ, bạn không nhất thiết chỉ có một mình giữa nhóm người bạn không quen. Nếu muốn, bạn được có người bên cạnh do bạn chọn, gọi là doula.

Doula là người có thể đồng hành cùng bạn trong ca đẻ và sau đó. Thường là người phụ nữ có kinh nghiệm làm mẹ, có thể là người hỗ trợ phụ nữ chuyên nghiệp. Nếu bạn muốn thuê một người như vậy thì bạn có thể tìm thông tin tại www.doula.org.pl

Ca đẻ - sẽ diễn biến ra sao?

Giai đoạn đầu của ca đẻ

Trong giai đoạn này, bạn cảm nhận được sự co thắt không lớn lắm, cứ 10 phút một. Càng về sau, co thắt càng lớn và cách nhau càng ngắn. Kết thúc giai đoạn 1, các cơn co thắt sẽ diễn ra cứ 3-5 phút một lần – đừng tránh cử động trong giai đoạn này, mà ngược lại! Hãy cố gắng đi lại, thay đổi tư thế, cố gắng xoay hông, hãy thở chậm, hãy nghỉ ngơi. Hãy dùng vòi nước hoa sen hoặc bồn nước, người đi cùng có thể giúp bạn xoa người giúp bạn giảm đau. Trong giai đoạn này, trẻ dịch chuyển xuống lồng xương chậu và thích nghi với các cơn co thắt. Mẹ co thắt giúp trẻ chuẩn bị cho việc trẻ thở độc lập khi chào đời. Thường thì đoạn cuối của giai đoạn một là thời khắc khó khăn nhất đối với phụ nữ. Bà đẻ thường thấy bất ổn, khủng hoảng, tức giận và khó chịu. Giai đoạn một thường kéo dài khoảng 14 tiếng đồng hồ với con đầu lòng, và 8 tiếng với các ca đẻ sau đó. Trong ca đẻ, người hộ sinh nghe nhịp tim của trẻ và dùng máy KTG kiểm tra độ co thắt. Bạn cũng sẽ được khám hộ sinh. Có thể người khám âm hộ là bác sĩ phụ khoa – hộ sinh và là nam giới. Nếu bạn không muốn nam giới khám mình, hãy nói điều đó với người hộ sinh có mặt cùng bạn trong ca đẻ.

Giai đoạn hai của ca đẻ

- rặn đẻ. Giai đoạn này thường kéo dài 2 tiếng. Trong mỗi cơn co rặn, đầu của trẻ lại được đẩy ra ngoài một chút. Hãy cố gắng nghỉ ngơi thư giãn giữa các cơn đau. Khi đầu của trẻ đã lộ ở háng, trẻ sẽ ra ngoài trong khoảng mười lăm phút nữa. Tại nhiều bệnh viện Ba Lan, người ta cắt da vùng đũng ở cuối giai đoạn này. Sự can thiệp như thế nói chung không phải nhất thiết, bạn nên bàn bạc với hộ sinh điều này ngay từ đầu. Trong giai đoạn đầu người chăm sóc bạn là hộ sinh, thế nhưng người này không luôn luôn bên cạnh bạn. Thế nhưng trong giai đoạn hai, có thể có sự có mặt của cả một nhóm bác sĩ và hộ sinh. Bạn có quyền yêu cầu chỉ có bác sĩ trực tiếp chăm sóc bạn được ở gần bên bạn.

Giai đoạn thứ ba của ca đẻ

Bạn đừng lo nếu trẻ không kêu khóc ngay sau khi sinh, không phải lúc nào cũng vậy. Trẻ có thể bình tĩnh thích nghi với điều kiện môi trường mới và không lâu sau đó, mút sữa. Mỗi liên hệ trực tiếp với trẻ giúp bạn xoa dịu đau đớn và mệt mỏi. Ngay sau khi đẻ, trẻ sơ sinh trần truồng cần được đặt lên ngực mẹ. Vài phút sau khi sinh, lại có cơn đau co thắt – đẩy bào thai ra ngoài. Y sĩ hộ sinh sẽ kiểm tra, xem bào mang chui ra có được toàn vẹn – nếu có các phần của bào thai lưu lại trong tử cung, bác sĩ sẽ phải nạo chúng đi. Nếu nhất thiết, hộ sinh hoặc bác sĩ sẽ khâu lại phần da đũng bị cắt trước đó – việc này chiếm khoảng 15 phút. Trong lúc ở phòng đẻ, trẻ được đặt lên ngực mẹ. Sau 2 tiếng, cả mẹ và con được ở trong phòng hậu sinh với sự chăm sóc của hộ sinh.

Giai đoạn thứ tư của ca đẻ

Nếu tất cả đều diễn ra bình thường thì bạn sẽ ở lại phòng đẻ khoảng 2 tiếng đồng hồ sau khi đẻ. Lúc đó bạn có thời gian vui mừng với con, có thể cho con bú, nghỉ ngơi còn y sĩ hộ sinh sẽ theo dõi xem mọi việc có tốt không với mẹ và con.

Sau ca đẻ, nếu mọi việc bình thường và là đẻ tự nhiên, thì bạn và con sẽ ở lại bệnh viện khoảng 2-3 ngày.

Tại phần lớn bệnh viện, bạn có thể sẽ ở phòng hậu sinh với nhiều bà mẹ khác và con của họ. Hoặc nếu muốn và thanh toán thêm phí tổn, bạn có thể được ở phòng riêng.

Các phương pháp làm dịu cơn đau

Có nhiều cách làm dịu đau đẻ mà không cần thuốc. Để giúp mình làm dịu đau đớn và để trải nghiệm tốt nhất với ca đẻ, bạn có thể:

- tự đảm bảo cho mình sự thoải mái và cảm giác an toàn – hãy nghĩ xem có muốn ai cùng có mặt với bạn trong lúc đẻ, hãy tới thăm quan bệnh viện trước đó để biết được nơi sinh như thế nào;
- hãy năng hoạt động – hãy đi lại, quay người, nhún chân và kể cả nhảy múa. Hãy hoạt động – cử động là cách làm dịu đau tự nhiên nhất;
- nghỉ ngơi – trong mỗi kì nghỉ giữa các cơn đau hãy gắng điều hòa nhịp thở đều, hãy thư giãn. Đừng nhin thở - bởi nhin thở sẽ làm tăng cơn đau và làm bạn mệt;
- chườm chai nước với nhiệt độ ấm lạnh khác nhau;
- sử dụng nước – trong giai đoạn đầu của ca đẻ bạn có thể dùng vòi sen hoặc tắm trong bồn nước. Tại một số bệnh viện bà đẻ có cơ hội được ở trong bồn nước trong phần lớn thời gian của ca đẻ! Nằm ngâm nước bạn được nghỉ ngơi, thư giãn và cảm giác khỏe hơn;

Gây tê – có các phương pháp giảm đau bằng thuốc (ví dụ chọc vào xương sống) nhưng chúng gây phản ứng phụ. Chúng ảnh hưởng tới cảm giác của bạn và cũng ảnh hưởng tới tình trạng sức khỏe của con bạn. Một số thuốc ảnh hưởng tới khả năng thở hoặc nhịp tim của trẻ, một số thuốc khác thì tăng khả năng phải đẻ mổ. Nhân viên của bệnh viện có bổn phận phải cho bạn biết họ tiêm cho bạn loại thuốc giảm đau gì và thuốc đó có thể mang lại phản ứng phụ gì. Bạn là người quyết định có nhận thuốc hay không.

Can thiệp hộ sinh

Không phải mọi ca đẻ đều diễn ra tự nhiên. Có khi bác sĩ cần phải can thiệp vào. Những điều có thể xảy ra là:

- đẻ bất buộc – bác sĩ có thể chỉ định đẻ bằng phương pháp y khoa, nếu sức khỏe của mẹ hoặc của trẻ bị đe dọa. Người mẹ có quyền được thông báo về lợi ích và nguy cơ của quyết định đó. Bà đẻ là người quyết định có đồng ý cho sự can thiệp đó hay không.
- Hút thai– nhờ các công cụ y khoa đặc biệt, người ta lấy được con ra khi người mẹ không đủ khả năng tự dồn con ra đồng thời có dấu hiệu trẻ thiếu ô-xi. Quyết định cho sự can thiệp này được đưa ra trong quá trình đẻ - khi tình trạng sức khỏe của trẻ nhất thiết đòi hỏi ca đẻ phải được kết thúc nhanh chóng
- Mổ đẻ – bởi có quá nhiều phức tạp và nhiều nguy cơ biến chứng thì mổ đẻ là điều được áp dụng trong những tình huống đặc biệt, khi không thể đẻ tự nhiên. Có khi quyết định về việc mổ đẻ được đưa ra trước ngày sinh. Có khi quyết định đó lại được đưa ra trong phòng đẻ khi ví dụ như bác sĩ phát hiện tình trạng của trẻ bị yếu đi hoặc tư thế của trẻ không bình thường. Ca mổ được thực hiện có gây mê. Có thể mất tới vài tháng để bà mẹ trở lại bình thường sau ca mổ.

Điều gì quan trọng nhất ngay sau khi đẻ mổ:

Sớm liên hệ với con và ôm ấp bé. Nếu trước đó bạn bị gây tê ngoài màng cứng thì hãy xin được ôm con, ít ra là trên vai. Nếu ca mổ của bạn được diễn ra trong khi gây mê toàn phần thì con sẽ được mang tới cho bạn trong phòng hậu phẫu thuật, khi bạn đã tỉnh lại. Nếu người ta không mang con tới cho bạn, bạn được quyền nhận thông báo về nguyên do. Vô cùng quan trọng là làm sao bạn được đặt con lên ngực – sau khi đẻ thì bạn khó tự làm được việc đó một mình. Hãy nhờ hộ sinh hoặc y tá giúp bạn.

2. Để bạn không phải chịu cơn đau quá đáng – hãy yêu cầu giảm đau bằng các loại thuốc thích hợp cho phụ nữ cho con bú. Sau ca mổ bạn có thể bị lạnh, run người hoặc bị mất cảm giác hai chân. Đó là những biểu hiện bình thường nhưng nếu bạn thấy bất an vì chúng, hãy hỏi bác sĩ. Tới khi ruột của bạn chưa hoạt động lại, bạn không được ăn gì. Bữa ăn đầu nên là cháo bột gạo. Sau khi rút ống thông từ ổ nước tiểu, bạn có thể bị khó tiểu, hãy thử dội nước vào âm hộ hoặc để nước chảy trong bồn – tiếng nước chảy cũng có thể giúp bạn đi tiểu trở lại được.

3. Hãy sớm ngồi và đứng dậy bằng chính sức mình. Nếu bạn đẻ mổ nhờ gây tê tổng quát hoặc gây tê khu vực tử cung thì hộ sinh sẽ khuyến khích bạn đứng dậy sau khi mổ được vài giờ. Còn nếu là gây tê tủy sống thì người ta lại khuyến khích bạn nằm ngửa trong vòng ít nhất vài tiếng (để tránh bị xuất hiện các hiện tượng khiến đau đầu nặng). Trong lần đứng lên đầu tiên, bạn sẽ bị đau, nhưng người phụ nữ dậy càng sớm thì việc trở lại bình thường càng nhanh. Nếu bạn bị chóng mặt, hãy ngồi xuống và hãy nhờ ai đó giúp bạn đi tới nhà vệ sinh. Nếu bị ho, hãy ôm bụng để tránh bị đau.

4. Xin đừng bận tâm, việc cho con bú sẽ không tiến hành được ngay lập tức một cách dễ dàng. Ngay sau khi mổ đẻ, bạn sẽ có thể khó cho con bú ngay. Dù tuyến vú đã tiết chất lỏng từ trước khi sinh nhưng bạn có thể gặp khó khăn trong việc tiết sữa. Nếu bạn phải bị tách rời với con lâu, bạn cần kích thích ra sữa, vắt bằng tay, trong vòng 6 giờ sau ca đẻ. Thường niềm tin vào kết quả, sự hỗ trợ của nhân viên y tế và sự hỗ trợ của người thân là điều đảm bảo cho sự thành công trong phần lớn các trường hợp. Nếu có gặp khó khăn, hãy yêu cầu liên hệ với chuyên viên tư vấn.

5. Sự hỗ trợ của người thân thiết trong các công việc hàng ngày. Nếu bạn từng tưởng tượng về ca đẻ của mình khác đi thì vẫn đừng coi mổ đẻ là sự thất bại. Đẻ là một sự kiện trong đời không thể lên kế hoạch cụ thể - nhiều yếu tố ảnh hưởng tới tiến trình ca đẻ và không thể báo hiệu trước.

Hãy nhớ rằng không phải cứ „một lần mổ là mãi mãi mổ” như khá đồng người nói thế.

Chăm sóc vết thương sau khi mổ như thế nào?

Vết mổ sẽ được bảo vệ bằng băng bông. Không nên làm băng bông bị ướt nên khi bạn tắm rửa hãy nhớ chặn phần này, ví dụ bằng khăn để nước không vào. Sau khi bóc băng, vết mổ cần được giữ sạch, để cho thoáng khí và chú ý không để đồ lót chà vào vết thương. Dây chỉ của vết mổ được cắt sau ca mổ 6-8 ngày. Nhớ rửa kĩ các vùng da quanh vết mổ bằng nước và xà phòng, tốt nhất là xà phòng không mùi, không gây dị ứng (xà phòng xám, xà phòng tắm cho trẻ sơ sinh) và hãy lau khô bằng khăn dùng một lần. Bạn cũng có thể lau vết thương bằng bông thấm cồn spirytus. Vết thương sẽ ngày một nhạt. Nhưng nếu vết thương ngày càng đau, bị đỏ, sưng tấy hoặc tiết ra mủ thì hãy hội ý sớm với bác sĩ hoặc hộ sinh.

Hãy nhớ! Bà đẻ được quyền đồng ý hoặc từ chối mọi đề xuất can thiệp.

Trong thời gian ở trong bệnh viện, bạn có quyền thông tin về mọi đề tài liên quan, chuyện gì đang xảy ra với bạn và với con. Kể cả khi bạn tới từ nền văn hóa không công nhận việc hỏi nhiều hay nhờ hỗ trợ - hãy nhớ rằng tại Ba Lan, bạn có quyền hỏi. Nhân viên bệnh viện làm việc để giúp bạn. Đừng ngại hỏi hay xin hỗ trợ khi bạn cần.

Tiêu Chuẩn Chăm Sóc Sinh Đẻ

Tại Ba Lan Tiêu Chuẩn Chăm Sóc Sinh Đẻ có hiệu lực kể từ năm 2012. Đây là quy định của Bộ Y Tế ra ngày 20 tháng 9 năm 2012 (Dz. U. 2012 Nr o poz.1100), mô tả thủ tục chăm sóc phụ nữ và trẻ trong thời gian mang thai tự nhiên, đẻ tự nhiên, hậu sinh và chăm sóc trẻ sơ sinh.

Điều này có nghĩa rằng tất cả các cơ sở có dịch vụ chăm sóc sinh đẻ tại Ba Lan đều phải chấp hành các nguyên tắc được văn bản này đưa ra. Văn bản này chỉ liên quan tới các thủ tục chăm sóc trong thời gian mang thai, sinh đẻ và hậu sinh tự nhiên – thế nên không chỉ định về thủ tục trong trường hợp các ca đẻ phức tạp (ví dụ khi trong ca đẻ xuất hiện nhu cầu nhất thiết phải can thiệp y khoa ngoài quá trình đẻ tự nhiên, ví dụ như gây mê ngoài màng cứng).

Các nội dung quan trọng nhất:

Mang thai

Văn bản quy định khung hình dịch vụ phòng ngừa, xét nghiệm chuẩn đoán và tư vấn y tế trong thời gian mang thai cũng như thời hạn các xét nghiệm trên cần được thực hiện.

Bạn có thể để bác sĩ phụ khoa theo dõi quá trình mang thai của bạn nhưng cũng có thể nhờ hộ sinh (điều này nhiều người không biết). Đáng tiếc rằng việc theo dõi thai ở Ba Lan không nằm trong khuôn khổ bảo hiểm phổ thông, có nghĩa rằng để có bác sĩ theo dõi thai, bạn phải thanh toán thêm phí tổn. Nếu hộ sinh là người theo dõi thai cho bạn thì khi có hiện tượng bất thường, hộ sinh cần ngay lập tức giới thiệu bạn tới bác sĩ. Người theo dõi thai cho bạn phải là người giúp bạn soạn thảo lịch chăm sóc sức khỏe trước ngày sinh và phải cùng bạn thảo luận tỉ mỉ các thủ tục và xét nghiệm sẽ thực hiện trong tương lai. Tất nhiên lịch trình đó có thể được bổ sung liên tục.

Quyền hạn của bệnh nhân như bạn

Văn bản mở cơ hội lựa chọn địa điểm sinh đẻ - bạn có thể sinh tại bệnh viện, cùng với người bạn chọn trước đó,

và bạn cũng có thể đẻ tại nhà. Các ca đẻ tại nhà không được đảm bảo bởi bảo hiểm phổ thông qua Quỹ Sức Khỏe Quốc Gia NFZ thế nên những ai muốn sinh tại nhà đều phải tự chi trả chi phí cho hộ sinh và bác sĩ hỗ trợ.

Nhân viên y tế có bốn phận tôn trọng sự riêng tư và phẩm giá của bạn. Bạn cũng có quyền được biết mọi thông tin rõ ràng và ngọn ngành về tình trạng sức khỏe của bạn và của con.

Ca đẻ

Kế hoạch đẻ

Trong thời gian mang thai bạn cùng người theo dõi thai (hộ sinh hoặc bác sĩ) có thể soạn thảo kế hoạch đẻ, đó là một văn bản liệt kê các mong muốn của bạn đối với ca đẻ.

Đối diện với cá nhân

Mọi sự can thiệp trong quá trình ca đẻ (ví dụ như đẻ bắt buộc, cắt da đũng vv...) cần phải có lý do riêng đối chiếu với tình trạng sức khỏe của bạn và của trẻ cũng như lý do y tế.

Bạn có thể được có người đồng hành

Trong quá trình ca đẻ bạn có thể có người thân đồng hành – chồng, người phối ngẫu hoặc ai đó do bạn chỉ định, vd như mẹ, chị em hoặc bạn. Bệnh viện không được đòi phí tổn cho sự có mặt của người thân cao hơn phí tổn thực sự của việc thực hiện quyền lợi này – phí tổn đó thường không quá 10- 15 zł. Phần lớn các cơ sở y tế tại Ba Lan không cho phép số người đồng hành vượt quá 1.

Bạn có thể đẻ trong hoạt động

Bạn có thể đi lại trong suốt quá trình của ca đẻ, được áp dụng các phương pháp làm dịu đau đẻ (nước ấm, xoa bóp), được dùng các công cụ hỗ trợ như bóng, thang. Bạn cũng có thể uống nước. Trong giai đoạn rặn, nhân viên y tế có vai trò hỗ trợ bạn tìm tư thế dễ chịu nhất để rặn trong đó có cả tư thế đứng.

Liên hệ đầu tiên với con

Nhân viên y tế phải tạo điều kiện cho bạn liên hệ với con theo kiểu „da chạm da” ngay sau khi trẻ chào đời (khi trẻ trần truồng ngay sau khi chào đời được đặt lên bụng mẹ) trong vòng ít nhất 2 tiếng đồng hồ. Việc liên hệ chỉ có thể bị ngắt quãng khi bạn hoặc con cần hỗ trợ y tế. Trong thời gian đó, nhân viên y tế có nhiệm vụ giúp bạn cho con ngậm ti đúng cách. Các xét nghiệm ban đầu của trẻ (theo tiêu chuẩn Apgar) có thể được tiến hành khi trẻ nằm trên bụng mẹ. Các xét nghiệm cụ thể hơn cần được thực hiện bởi bác sĩ nhi khoa hoặc bác sĩ sơ sinh, trong khoảng 12 tiếng kể từ khi trẻ chào đời.

Hỗ trợ cho con bú trong những ngày đầu

Nhân viên y tế có trách nhiệm cung cấp mọi thông tin hữu ích về việc cho con bú vú và hướng dẫn bạn cho con bú đúng cách. Nhân viên y tế không được phép cho trẻ uống nước, nước pha đường hay sữa nhân tạo cho trẻ đang được bú vú.

Chăm sóc hậu sinh

Sau khi trở về nhà bạn có quyền được hưởng ít nhất 4 lần gặp gỡ với hộ sinh của gia đình - địa phương (cuộc gặp đầu tiên được tiến hành trong vòng 48 tiếng sau khi y sĩ hộ sinh được thông báo về sự ra đời của trẻ), tùy vào nhu cầu riêng của các bà mẹ và trẻ em. Người hộ sinh gia đình cần đánh giá tình trạng sức khỏe của bạn và của trẻ, đánh giá sự phát triển cơ thể của trẻ, trọng lượng, tư vấn cho bạn và đưa ra những chỉ dẫn về chăm sóc trẻ sơ sinh, hỗ trợ bạn khi xuất hiện vấn đề liên quan tới việc cho con bú sữa và các vấn đề khó khăn khác nảy sinh, khi cần, hộ sinh cũng phải là người chỉ cho bạn các cơ quan thích hợp hỗ trợ bạn. Sau khi con bạn được 2 tháng tuổi, nhân viên hộ sinh phải chuyển trường hợp của gia đình bạn cho y tá thuộc dịch vụ chăm sóc sức khỏe cơ bản.



Phần IV: Sau khi sinh

Xét nghiệm đầu tiên cho trẻ

Hóc-môn và cảm xúc thời hậu sinh

Cho con bú

Giấy ra viện

Xét nghiệm đầu tiên cho trẻ

Xét nghiệm đầu thường được thực hiện khi trẻ còn nằm trên bụng mẹ ngay sau khi ra đời, và thường do hộ sinh thực hiện. Nếu tình trạng sức khỏe của trẻ tốt thì không cần mang trẻ đi chỗ khác. Hộ sinh có thể đánh giá tình trạng của trẻ theo tiêu chuẩn Apgar khi trẻ nằm trên bụng mẹ. Sau hai giờ kể từ khi trẻ ra đời, trẻ mới cần được cân và đo. Các xét nghiệm khác cụ thể hơn được bác sĩ sơ sinh tiến hành trong vòng 12 tiếng kể từ khi trẻ chào đời. Rất tiếc rằng ở một số bệnh viện, người ta làm gián đoạn sự liên hệ giữa mẹ và con và đưa trẻ đi đo và cân sớm. Trước ngày sinh, hãy kiểm tra xem bệnh viện nơi bạn định đẻ thường hành xử thế nào. Liên hệ đầu tiên là những khoảnh khắc vô giá cho trẻ và cho bạn thế nên nếu không có các lý do y khoa thì mối liên hệ đó không nên bị gián đoạn.

Tiêu chuẩn Apgar

Tiêu chuẩn được đánh giá bằng khung điểm 10 để nhận xét trẻ sơ sinh trong phút thứ 1, 3, 5 và 10 sau khi trẻ ra đời. Người ta đánh giá về hoạt động của tim, số lần thở, độ đậm của da, mức thắt của cơ và phản ứng với các kích thích bên ngoài. Cứ mỗi đơn vị chuẩn, trẻ được từ 0 tới 2 điểm. Trẻ hoàn toàn khỏe mạnh được tổng cộng 10 điểm.

Sau khi sinh – 6 tuần quan trọng

Đau và thắt bụng – là hậu quả của việc tử cung co lại. Thời kì này gây khó chịu, nhưng là thời kì bình thường. Các cơn đau thường tới mạnh nhất trong những ngày đầu sau khi đẻ. Nếu đau quá mức, hãy dùng các loại thuốc nhẹ để giảm đau.

Chảy máu, nghĩa là đào thải hậu sinh – bạn sẽ thấy dung dịch chảy ra từ đường âm đạo. Trong vòng 3-7 ngày thường nhiều máu, những ngày sau thì màu nâu đậm, cuối cùng là trắng hếu, và sau 5-6 tuần thì hoàn toàn biến mất. Sự vận động cơ thể, và cho con bú vú thúc đẩy quá trình tử cung tự làm sạch. Nếu máu chảy mỗi ngày một nhiều và

bạn thấy nhiều mảng tế bào, xác đào thải có mùi hôi hoặc bạn bị sốt, bị cảm giác ê ẩm, hoặc khi bỗng nhiên không còn chảy máu, hãy ngay lập tức tới bác sĩ khi có những biểu hiện trên.

Vết thương sau khi rạch da đũng – bạn có thể cảm thấy đau ở đường rạch đũng. Vết thương này thường lành sau 10 ngày. Nên giữ vệ sinh và để cho vùng này thoáng khí.

Đừng mang nặng – hãy tránh mang sách đồ nặng, tránh công việc lao động đòi hỏi phải cúi lâu. Điều này rất quan trọng! Không thích ứng theo các chỉ dẫn này có thể khiến bạn bị nhiều vấn đề dài lâu về sức khỏe, ví dụ như không tự chủ nước tiểu, sa dạ con.

Cảm giác sau khi sinh

Thường là trong ba, bốn ngày sau khi sinh, phụ nữ thường khó ở, được gọi là thời kì „baby blues”, - thay đổi tâm trạng đột ngột. Đó là các phản ứng tự nhiên khi hóc-môn thay đổi. Bạn có thể bỗng dưng khóc và bỗng dưng hứng khởi, hoặc không tin vào khả năng của mình với tư cách người mẹ, hãi sợ và ngay sau đó thì hồ hởi. Thường thì sự giúp đỡ của người thân trong thời gian này là hỗ trợ lớn. Hiện tượng tâm trạng thay đổi đột ngột sẽ tự qua.

Điều gì có thể hỗ trợ bạn?

Hãy tự cho phép mình trải nghiệm mọi cảm xúc, hãy tâm sự với bạn đời của mình và với những người thân của bạn hoặc hãy tận dụng sự hỗ trợ của các phụ nữ khác mới đẻ trước bạn và cũng từng phải trải nghiệm (sự thông hiểu giúp bạn đỡ hơn, vì bạn không phải người duy nhất có những trải nghiệm như thế sau khi đẻ)

Hãy nhờ người thân công việc cụ thể và hỗ trợ trong những công việc hàng ngày.

Hãy cố gắng nghỉ ngơi và thư giãn, đi dạo, hãy ngủ vào những lúc con bạn cũng ngủ.

Thường thì sau ca đẻ, phụ nữ còn trải nghiệm tiêu cực hơn trước đó – 10-20% phụ nữ bị chứng trầm cảm hậu sinh. Hiện tượng đó tóm tắt là cảm giác mệt mỏi, lo lắng và buồn phiền. Nếu bị cảm xúc đó chế ngự trong nhiều tuần lễ sau khi đẻ, nhất thiết bạn cần tới bác sĩ tâm lý hoặc tâm thần. Hãy nhớ rằng cảm giác của bạn như vậy không có gì là bất thường. Rất nhiều phụ nữ có cảm giác như vậy sau khi đẻ.

Hoạt động sau khi sinh

Trong phần lớn trường hợp, phụ nữ ở Ba Lan được khuyến khích hoạt động không lâu sau khi đẻ. Họ được khuyến khích tự đi tới buồng tắm, nhà vệ sinh, tự đi lại tại tiền sảnh. Tại một số miền văn hóa thì khác, người ta khuyến khích phụ nữ nằm.

Theo như hiểu biết của chúng tôi thì hoạt động hỗ trợ phụ nữ sớm trở lại thể trạng như trước khi mang thai – nếu bạn niềm tin của bạn hoàn toàn khác, bạn hãy nói điều đó với nhân viên y khoa (khi bạn cảm thấy bị ép buộc phải hành xử hay làm việc bạn không chấp nhận). Bạn có quyền bảo lưu văn hóa của bạn trong thời gian sinh đẻ và hậu sinh để bạn làm sao thoải mái nhất.

Nhân viên y tế tại sẽ liên tục khuyến dụ bạn làm những điều mà ở Ba Lan cho rằng tốt và lợi cho sức khỏe – và đó không phải do họ không thiện chí. Khi bạn lý giải đôi chút về truyền thống hoặc văn hóa của bạn, mọi hiểu lầm sẽ được giải tỏa.

Dành cho các ông bố



Trong những ngày đầu sau khi trẻ ra đời, nhất là đối với trẻ đầu lòng, bạn có thể cảm thấy thế giới đảo lộn. Thang các giá trị ưu tiên thay đổi, liên hệ giữa bạn với vợ/ người phối ngẫu cũng thay đổi. Trong giai đoạn đầu đời của trẻ, mẹ là người đặc biệt và không thể thiếu. Mối liên hệ giữa mẹ và con rất mạnh mẽ và gần gũi. Dõi theo sự gần gũi và mối thông hiểu giữa mẹ và con, bạn có thể có cảm giác bị gạt ra ngoài. Bạn cần thời gian để thích ứng với tình thế đó. Mối liên hệ giữa bố và con là mối liên hệ khác, không dựa vào sự gần gũi cơ thể như khi mẹ cho con bú, mà là mối liên hệ được xây dựng theo

thời gian.

Bạn có thể làm gì:

- hãy xin nghỉ làm việc trong những ngày đầu con ra đời;
- hãy chăm sóc mẹ của trẻ, cô ấy cần tình cảm và sự hỗ trợ của bạn;
- hãy xông pha vào việc chăm sóc con ngay từ đầu;
- hãy cố gắng khi có cơ hội ở bên con một mình, điều này giúp xây dựng mối liên hệ riêng với trẻ;
- hãy chăm sóc mình, hãy dành chút ít thời gian nghỉ ngơi;
- hãy cho phép mình trải nghiệm cảm xúc, kể cả những cảm xúc khó chịu như mệt mỏi và bất mãn;
- hãy chuyện trò với các ông bố khác;
- các bạn hãy chuyện trò về cảm xúc của mình, về nhu cầu, về những âu lo và về những gì xảy ra trong mối liên hệ giữa các bạn và về con của các bạn;
- hãy thu xếp thời gian để bạn và mẹ của trẻ được có thời gian dành riêng cho nhau.

Hãy nhớ rằng theo luật pháp của Ba Lan thì cả cha và mẹ của trẻ đều có quyền và bổn phận như nhau đối với trẻ.

Tại Ba Lan, cha của trẻ cũng có thể có mặt trong ca đẻ (nếu cả cha và mẹ của trẻ đều đồng ý). Cần lên kế hoạch và báo với bệnh viện điều này.

Thông lệ trong bệnh viện

Nếu ca đẻ của bạn diễn ra bình thường, bạn và con đều khỏe, thì hai mẹ con sẽ ở bệnh viện 2-3 ngày. Ở Ba Lan, khác với một số nước khác, sinh đẻ là sự kiện rất riêng tư và kín đáo. Sau khi sinh, bạn có thể nhận người vào thăm – nhưng thường chỉ là người thân nhất trong gia đình: chồng hoặc người phối ngẫu, cha mẹ đẻ của bạn, - những người thân nhất, nhưng không là nhóm đông người. Thường thì mỗi lần chỉ nên có một người tới thăm phụ nữ sau ca đẻ.

Nếu trong văn hóa nước bạn, thường có đông người nhà viếng thăm bạn thì bạn hãy cố gắng tổ chức sao để mỗi lần chỉ có cùng lắm là 3 người vào. Có đông người tới thăm sẽ là điều không được nhân viên y tế cũng như các bệnh nhân khác tán thành. Ở mỗi bệnh viện lại một thông lệ khác nhau quy định việc thăm bệnh nhân – tốt nhất, bạn hãy trực tiếp hỏi xem thông lệ của bệnh viện như thế nào.

Niềm vui và nỗi buồn khi cho con bú

Sữa mẹ là chất dinh dưỡng hợp lý cho trẻ sơ sinh. Trẻ cần được ăn theo nhu cầu, nghĩa là đúng theo nhu cầu của trẻ và của mẹ. Trong một lần bú, trẻ cần được bú từ một bầu vú, trong lần tiếp theo, từ bầu vú thứ hai. Trẻ cần được bú liên tục 15 phút, các lần cách nhau không quá 3 tiếng đồng hồ. Thời gian trẻ chỉ ăn sữa mẹ mà không ăn bất cứ đồ ăn nào khác thường diễn ra trong 6 tháng đầu của trẻ.

Vì sao nên cho con bú?

Sữa của bạn thỏa mãn nhu cầu của trẻ một cách chính xác nhất. Cũng giống như các động vật bú vú, sữa mẹ thích ứng với khả năng tiêu hóa của cơ thể trẻ sơ sinh và sữa mẹ được cấu tạo để giúp sự phát triển của trẻ được diễn ra đúng đắn.

Sữa của bạn mang mọi thành phần dinh dưỡng cần thiết cho trẻ trong đó có protein, có cholesterol không thể thiếu cho quá trình trưởng thành của hệ thần kinh, axit mỡ không bão hòa và cả các vitamin với tỉ lệ thích hợp cùng rất nhiều enzyme, hóc-môn, thành phần máu, tế bào sống và các thành tố tăng trưởng tế bào.

Sữa của bạn tránh cho con bạn mắc bệnh, bởi cùng với sữa, bạn truyền cho con kháng thể để chống lại: vi khuẩn, virus, nấm, chất gây dị ứng và độc tố. Cơ chế này có thể thay đổi theo thời gian và thích ứng với nhu cầu của trẻ, ví dụ như khi bạn bị cảm lạnh thì sữa của bạn cung cấp cho con bạn các kháng thể để bảo vệ con bạn khỏi ốm.

Cho trẻ bú tự nhiên cũng lợi cho cả bạn. Làm giảm khả năng xuất huyết hậu sinh nhờ tiết tấu oxytocin trong cơ thể khiến hỗ trợ tử cung được co lại. Cho con bú cũng vô cùng ý nghĩa với việc nhằm phòng chống các loại bệnh như ung thư hay giãn xương. Khi cho con bú, thời gian không có kinh nguyệt kéo dài, đồng nghĩa với việc giảm thiểu khả năng bị tụt hồng cầu máu. Ngoài ra, cho con bú giúp nhanh giảm cân thừa và phòng chống béo phì.

Bú vú mẹ giúp hình thành liên hệ giữa mẹ và con. Người mẹ cho con bú thường bình tĩnh hơn, vượt qua các trở ngại trong nuôi nấng con tốt hơn bởi có các hóc-môn tiết ra trong quá trình tạo sữa – prolactin, vốn hướng tâm trạng của phụ nữ được dịu và tình cảm. Ngoài đó, việc mẹ con được gần gũi với cường độ lớn – được thu mình trên ngực mẹ, nghe nhịp tim của mẹ, nhìn thẳng vào mắt mẹ - khiến trẻ tĩnh tâm và điều này ý nghĩa với sự phát triển tâm lý, trí tuệ và sự dẻo dai.

Cho bú vú vừa rẻ vừa tiện. Đồ ăn do mẹ cung cấp luôn là đồ ăn mới, sẵn sàng mọi lúc cho trẻ và luôn thích ứng với nhu cầu của trẻ. Không cần phải chuẩn bị, hâm nóng, khử trùng chai đựng sữa. Bú tự nhiên không tổn hại tới ngân sách gia đình và là khoản đầu tư tốt cho tương lai của trẻ, bởi củng cố sức đề kháng cũng như tránh phải chi tiêu vào các khoản thuốc men và bác sĩ.

Đề việc cho con bú thành công

Bạn hãy tin rằng bạn cho con bú được. Kích cỡ của vú, hay việc các phụ nữ khác trong gia đình đã từng cho con bú vú hay chưa không ý nghĩa. Trong vú bạn có sữa!

Hãy cố gắng không bực bội. Khi bạn căng thẳng, sữa sẽ khó chảy qua các nguồn đang bị tắc. Trẻ sẽ cảm nhận được tâm trạng của bạn và sẽ khóc và khó chịu khi sữa không chảy ra. Đừng nghe lời những ai lấy cớ khuyên nhủ để đào hố chôn lòng tin của bạn đối với cơ thể của mình và hoài nghi ý nghĩa của việc cho con bú.



Hãy nhớ! Tất cả những gì tích cực đều hỗ trợ vú bú, những gì tiêu cực thì ngược lại.

Trong những ngày và tuần đầu, hãy cho con bú thật nhiều, theo nhu cầu của trẻ, ít nhất 8 lần một ngày. Sữa của mẹ được tiêu hóa trong khoảng 1,5 tiếng, thế nên trẻ được quyền đói ăn sau 1-3 giờ.

Đừng bỏ bú đêm! Sữa ban đêm chứa lượng mỡ nhiều gấp 3 lần so với sữa ban ngày!

Cần thời gian dài, ít nhất 15 phút, cho mỗi lần con bú để trẻ được ăn no và hưởng hết mọi dinh dưỡng từ sữa mẹ. Hãy giám sát sao cho việc bú vú của con được hoạt bát – khi trẻ thiếp ngủ trong lúc bú, hãy nhẹ nhàng đánh thức trẻ để trẻ bú. Mỗi lần ghé vú cho trẻ cần được thực hiện đúng cách, sao cho việc bú của trẻ không bị gián đoạn hoặc đảo lộn.

Nhưng hãy nhớ rằng có những tình huống khiến bạn không thể cho con bú (bệnh tình của mẹ, bệnh của con, trải nghiệm ác cảm của mẹ, các cảm xúc tiêu cực về bú vú), thì mối liên hệ với con có thể được bù đắp bằng ôm ấp, nhìn vào mắt trẻ. Quan trọng là tình cảm đồng hành với việc cho con ăn.

Cho con bú trong tư thế nào?

Tư thế ngồi

Cái ghế thoải mái và vài cái gối sẽ giúp ích cho bạn. Bạn hãy ngồi sao cho đùi và lưng tạo thành góc vuông (nếu cần thì hãy kê ghế lót dưới bàn chân). Đặt gối dưới khuỷu tay và đầu. Hãy cho trẻ nằm sao để đầu của trẻ hơi thông ra ngoài vai (hãy nâng hông trẻ bằng tay). Hãy áp trẻ vào vú – chứ không phải áp vú vào trẻ! Trẻ sẽ núp vào vú còn tay thì nắm lấy đầu vú và bầu vú còn môi thì hé. Trẻ cần được quay người về phía bụng của bạn để không phải quay đầu mới nắm được vú. Ngay trước lúc trẻ áp trẻ vào đầu vú, hãy xem lại xem mũi của trẻ có nằm cùng độ cao với đầu vú hay không. Nếu không, hãy chuyển vị trí tay nâng trẻ (chứ không phải chuyển vị trí của vú!). Nếu sau khi áp con vào vú mà bạn cảm thấy bị đau, hãy nhẹ nhàng nhét ngón tay vào miệng trẻ, rút vú ra và thử lại từ đầu.

Dưới nách

- là một hình thức của bú ngời. Kiểu này đơn giản nhất là sau khi đẻ mổ và khi phải cho trẻ sinh non bú. Em bé được quay để áp bụng vào sườn bạn còn chân thì nằm dưới nách của bạn.

Cho con bú trong tư thế nằm

Mẹ và con đều nằm nghiêng, quay mặt vào nhau. Đứng chống tay – dùng các gối tiện hơn. Bạn có thể cho con ăn với tư thế nửa nằm – khi đó con bạn nằm lên người bạn.

Dĩ nhiên, bạn và con của bạn có thể khám phá ra các tư thế khác thoải mái hơn. Hãy nhớ nguyên tắc chung – đầu của trẻ cần được đặt cao hơn mông.

Sau khi kết thúc cho con bú, hãy ôm con vào để trẻ ở tư thế đứng, để bóng khí đã nở nuốt vào họng trong lúc ăn được hắt ra. Bạn có thể hỗ trợ trẻ bằng cách vỗ nhẹ vào lưng hoặc mông trẻ.

Hãy xem xem con đã được áp vào vú đúng cách hay chưa:

miệng trẻ há to, chòm mũi và cằm của trẻ chạm vào vú

trẻ không níu chỉ riêng đầu núm vú mà cả vùng quanh đó

má của trẻ căng tròn

sau vài cử động bú, bạn nghe rõ tiếng con nuốt sữa

Khi xuất hiện vấn đề...

Đau và sưng vú

Đau và sưng thường xuất hiện 3-4 ngày sau khi sinh, bởi hiện tượng „lột sữa”. Trong vài ngày sau, vú bớt sưng và bắt đầu sản xuất sữa với số lượng đủ cho nhu cầu của trẻ.

Hãy áp con vào vú nhiều lần;

Hãy chườm khăn lạnh hoặc lá bắp cải trắng vào bên vú sưng;

Hãy uống 2 cốc trà lá hiền triết (szalwia) giúp kiềm chế vú sữa và giúp chống viêm nhiễm

Đầu vú bị rách

Có thể xảy ra trường hợp đầu vú bị thương khi trẻ níu vú không đúng cách (trẻ cần níu ngậm cả đầu vú và chân thâm của núm, đồng thời môi trẻ cần được há như miệng cá).

hãy xem xem bạn đã áp con vào vú đúng cách hay chưa;

hãy cho con bú bên vú khỏe mạnh;

sau mỗi lần con bú xong, hãy thoa vài giọt sữa lên núm vú cùng chân thâm của núm và cứ để như thế cho tự khô

hãy để vú được thông khí, đừng mặc thêm gối lót cho áo nịt vú

đừng rửa vú trước và sau khi cho con bú và đừng dùng nước lá cùng xà phòng tắm rửa hàng ngày, mà hãy dùng nước pha cây cúc vạn thọ (nagietek)

Hạt cứng

Thường thì đây là biểu hiện sữa bị tắc, thường xuất hiện khi sữa không qua được một đoạn nào đó của vú, ví dụ bởi vú bị áo nịt ngực đè hoặc trong lúc ngủ, hoặc do trẻ đá phải. Hãy gắng để con chủ yếu bú bên vú bị tắc và hãy thường xuyên thay đổi tư thế cho con bú.

Đau vú

Nếu bạn bị đau nhiều (mà không động vào vú) đồng thời bị đỏ, bị rát xương tương đương như đang bị cảm cúm và bị sốt cao thì đây là hiện tượng viêm đầu vú – là hệ quả thường gặp nhất do tắc sữa.

Hãy gắng áp con vào vú nhiều lần nhất có thể. Nếu bạn cảm thấy sữa dường như rất khó chảy ra thì hãy áp khăn ấm vào vú trước khi cho con bú;

Trong lúc con bú, bạn có thể tự xoa bóp nhẹ bầu vú giúp các đường dẫn sữa được thư giãn;

Sau khi cho con bú hãy áp vào vú lá bắp cải đã được gò nát nhẹ (lá bắp cải giúp chống viêm và đàn hồi);

Đôi khi bạn phải dùng thuốc kháng sinh.

Nếu bạn gặp vấn đề hoặc nghi ngại điều gì liên quan tới việc cho con bú, bạn không biết phải làm gì, cho rằng bạn không có đủ sữa... hãy trao đổi với y sĩ hộ sinh, với chuyên viên tư vấn về vú sữa hoặc với người mẹ kinh nghiệm nào đó. Trên thực tế có rất nhiều tình huống cần phải ngưng cho trẻ bú vú. Điều cần thiết nhất đối với bạn là lời khuyên rắn đúng đắn, am hiểu, thiện chí và cảm thông.

Giấy ra viện

Khi rời bệnh viện sau ca đẻ, cha mẹ của trẻ được trao văn bản thông báo về việc trẻ ra đời, được gọi là „Văn tự đăng kí trẻ ra đời” („Pisemne zgłoszenie urodzenia dziecka”). Văn bản này quan trọng! Trên cơ sở văn bản này, Ủy ban Công dân quận trực thuộc bệnh viện nơi trẻ ra đời, sẽ cấp Giấy Khai Sinh – bạn có thể đọc thêm thông tin ở phần „Các vấn đề pháp lý”



Phần V:

Những ngày và tuần đầu tiên cùng trẻ sơ sinh

Hãy gọi điện tới trạm xá!

Nhịp điệu mới trong sinh hoạt gia đình

Mặc gì, mua gì?

Chăm sóc trẻ sơ sinh: thay tã, tắm rửa, đi dạo

Khi xuất hiện khó khăn

Làm sao để dỗ trẻ khóc

Lịch tiêm phòng

Hãy gọi điện tới trạm xá!

Khi đã rời bệnh viện về nhà, hãy gọi điện tới trạm xá y tế, nơi bạn sẽ tới sau này, hãy thông báo rằng bạn đã sinh con và sẽ cùng con tới trạm xá đó. Khi đó, trạm xá gửi nhân viên hộ sinh của địa phương, người sẽ tới nhà thăm trẻ và trả lời các câu hỏi của bạn liên quan tới việc chăm sóc trẻ và tư vấn cho bạn về cách cho con bú cùng những vấn đề tương tự.

Nhịp điệu mới trong sinh hoạt gia đình

Các đôi có con mới chào đời, nhất là khi đó là con đầu đời, có thể có những trải nghiệm khó khăn trong lúc này. Cha mẹ của trẻ nên cùng trao đổi với nhau, trước khi trẻ chào đời, về nhìn nhận của mình về cuộc sống chung của hai người với trẻ, về những điều hai bạn mong đợi, điều gì các bạn lo lắng, sẽ chia sẻ trách nhiệm với nhau như thế nào. Ngay sau khi sinh con, người phụ nữ thường tách bạn đời với con và bởi vậy chính người phụ nữ gặp cảm giác

bị bỏ rơi và bị các công việc mới áp đảo. Các ông bố thường biết cách sống với trẻ rất tốt nếu họ có cơ hội chăm sóc trẻ. Các bạn hãy cùng nhau làm cha làm mẹ, mỗi người làm theo cách của mình và hãy san sẻ trách nhiệm và cả niềm vui, cảm xúc cùng với nhau trong thế giới với sự hiện diện của đứa con.

Chắc chắn mỗi người trong hai bạn sẽ bận rộn hơn sau khi sinh con, cả hai đều nhiều công việc phải làm hơn. Các bạn hãy ghi nhận nỗ lực của nhau nhưng cũng hãy liên tục cùng nhau sắp đặt ai có những nhu cầu gì trong tình thế mới. Đối với mối liên hệ giữa hai bạn, điều quan trọng là hai bạn tìm được thời gian nói chuyện với nhau, khi con bạn ngủ, hơn là tranh thủ lúc con ngủ để dọn dẹp, nấu nướng, giặt là. Nếu có điều kiện, các bạn hãy mời ai đó tới giúp. Có thể ai đó trong gia đình các bạn hoặc bạn bè có thể giúp nấu nướng hoặc đưa bé đi dạo.

Năm đầu tiên của trẻ là thời gian vô cùng bận rộn. Sẽ luôn thiếu ngủ, công việc dồn dập, nhiều nỗi âu lo về phát triển của trẻ khiến giữa hai bạn nhiều khi xảy ra cãi cọ và hiểu lầm. Các bạn hãy cho phép thời gian giúp mình nhập vai mới tốt hơn. Cứ mỗi ngày, mỗi tuần trôi qua, các bạn sẽ trở thành các ông bố bà mẹ dẻo dai hơn và nhịp sinh hoạt của các bạn lại được thu xếp từ đầu.

Mặc gì, mua gì?

Đồ mặc đầu tiên trên người

Hãy chọn đồ áo quần được may từ những chất liệu tự nhiên, không có đường khâu và không có cúc to.

Áo dài và ngắn tay – khoảng 3-5 cái tổng cộng

Body (dài tay) cài bên hông – từ 3 tới 5 bộ

Quần có đai – 3 cái

Mũ – 2 cái mỏng, 1 cái mũ tằm không có dây buộc và 1 cái mũ ấm

Áo liền quần – từ 2 tới 4 cái

Áo liền quần ấm – khoảng 2 cái

Tất chân – 2 đôi (hãy chọn tất không có chun thắt chặt)

Áo len hoặc áo cài khuy trước – 2 cái

Áo liền quần khoác ngoài nếu trẻ ra đời vào mùa thu hoặc đông, nếu ra đời vào mùa xuân hoặc hè thì áo khoác liền quần vải bông mỏng.

Để đi dạo mùa đông bạn sẽ cần: găng tay, chăn ngủ ấm, mũ ấm. Trong mùa hè thì cần mũ mỏng có lưới tra.

Trước khi mặc đồ cho trẻ, hãy giặt đồ bằng xà phòng dành riêng cho đồ giặt của trẻ em, và với nhiệt độ cao nhất mà nhà sản xuất món đồ cho phép. Là ủi qua các đồ trẻ mặc sau khi giặt cũng tốt.

Các đồ cần thiết để cho trẻ đi dạo

chăn – 2 cái mỏng và 1 cái ấm

vỏ chăn – 2-3 cái

ga trải nệm xe (có chun viền cài nệm càng tiện) – 2-3 cái

chăn bọc người trên xe cho mùa đông

tấm lót pha nhựa hoặc ni-long lót dưới mền (ceratki) – 2 cái

tã vải – có thể được dùng thay ga trải hoặc để đắp cho trẻ khi trời ấm hoặc để thấm người cho trẻ sau khi tắm.

tã xô

Nếu hàng ngày bạn dùng tả xô, thì bạn cần khoảng 60 cái, vì phải gấp hai cái một lúc. Nếu bạn dùng tả dùng 1 lần thì hãy luôn có khoảng 10 cái – nhiều khi có thể dùng chúng làm ga lót lưng cho trẻ khi thay tả, hoặc để chùi miệng cho trẻ.

Các đồ mỹ phẩm và đồ dùng vệ sinh

Đồ mỹ phẩm nên là các loại đồ đơn giản nhất và ít số lượng. Hãy thận trọng khi dùng đồ mới để phát hiện được phản ứng trong trường hợp bị dị ứng. Hãy chọn các sản phẩm không có mùi hương và không có phẩm màu đồng thời có kiểm nghiệm của Văn Phòng Vệ Sinh Quốc Gia.

Hãy chuẩn bị:

- nước tắm cho trẻ sơ sinh
- bông lau (để rửa mắt và háng cho trẻ)
- bàn chải – làm từ lông tự nhiên hoặc lông giả
- kéo cắt móng tay (có đầu mũi tròn)
- kem chống bỏng và chống viêm da do mặc tã
- tã vải tự nhiên, và sau này là khăn lông thấm nước sau khi tắm

Đồ đạc hàng ngày

- giường và đệm
- bồn tắm nhựa, có thể có thêm que đo nhiệt độ của nước
- xe đẩy trũng
- khăn nịt mang con (không nhất thiết phải có nhưng là thứ đồ hữu dụng)
- túi xách – bạn sẽ luôn mang nó cố định, gọi là „túi đồ SOS” giúp bạn thay tã hoặc thay đồ cho trẻ khi bạn không ở nhà.
- Ghế ngồi cho trẻ trong ô tô theo tiêu chuẩn an toàn

Nên có trong nhà:

- Muối sinh học – để rửa mắt, rửa mũi khi trẻ bị sổ mũi (có thể mua trong hiệu thuốc các vỉ dùng 1 lần)
- Que đo nhiệt độ cơ thể

Chăm sóc cho trẻ

Thay tã

Hãy chuẩn bị chỗ trong nhà dành riêng việc thay tã, nơi đựng các đồ cần thiết ngay cạnh, có thể lấy rất „tiện tay”. Khi bồng trẻ lên tay, nhớ nâng giữ đầu. Hãy nhớ đừng bao giờ cố ý nấn thẳng chân hay tay của trẻ trong lúc mặc đồ cho trẻ hoặc trong khi thay tã!

Khi thay tã không được nâng mông bằng cách kéo chân trẻ lên cao, bởi làm vậy không có lợi cho hai xương hông vốn chưa định hình hết. Để rút tã ra, hãy cuốn đẩy bên hông phải sang trái và ngược lại lên để rút tã, hoặc hãy dứt tay vào mông để nâng mông lên.

Hãy rửa đít và các vùng háng bằng bông thấm nước đun sôi để nguội. Kiểu rửa như thế sẽ thoải mái hơn đối với trẻ so với các loại khăn ẩm bởi vì khăn ẩm thường lạnh. Hãy dùng khăn ẩm trong trường hợp phải ra ngoài hoặc khi đi thăm nhà người khác.

Hãy để mông của trẻ được thông khí. Khi thay tã hay chờ một thời gian rồi hẵng mặc tã mới. Nếu trời quá nóng, hãy để con vài lần được nằm khoảng 30 phút không có tã (và xem xem trẻ có bị lạnh hay không).

Nếu xuất hiện tấy đỏ hoặc ngứa (được gọi là viêm da tã lót), trước khi mặc tã, hãy bôi các loại kem thích hợp (ví dụ Sudocream hoặc các loại kem khác vẫn bán trong hiệu thuốc).

Thay tã cho con, cũng như mọi cử chỉ chăm sóc, đều là cơ hội tốt để liên hệ với trẻ - hãy nói chuyện và cười với trẻ. Đây là lớp học yêu thương cho cả hai. Hãy vui vẻ đón nhận những khoảnh khắc đó!

Tắm rửa

Nhiệt độ trong phòng tắm phải khoảng 24°C, nước ấm khoảng 37%. Nếu da trẻ có xu hướng khô hoặc dị ứng, nên cho chút tinh bột krochmal hoặc dầu ô-liu, hoặc dung dịch dành cho trẻ sơ sinh, giúp khử đá trong nước.

Trước khi cho con vào bồn tắm hãy thấm gạc bông qua nước đun sôi để nguội hoặc muối sinh học rửa mắt cho trẻ. Hãy nhớ lau mắt cho trẻ theo chiều từ đuôi mắt tới mũi, mỗi mắt một bông riêng. Trong bồn, giữ trẻ sao cho đầu của trẻ được nghỉ trên cổ tay bạn, còn bàn tay bạn hãy giữ trẻ khoảng vai và lưng quần. Tay kia hãy tắm rửa cơ thể cho trẻ bằng bông tắm. Trong lúc tắm, nên để khăn tắm trên lò sưởi. Trẻ sẽ thích nếu được quấn khăn ẩm. Đối với trẻ sơ

sinh thì khăn tắm có mũ sẽ tiện lợi. Sau khi trẻ được đưa từ bồn ra ngoài, đừng lau cho trẻ mà hãy chỉ thấm nước bằng khăn khô là được.

Đi dạo

Khi thời tiết ấm áp, trong trường hợp trẻ ra đời đúng hạn, bạn có thể ra ngoài đi dạo với con kể từ 10-14 ngày sau khi sinh. Trẻ sinh trong mùa đông thì phải chờ khoảng 3 tuần để được ra ngoài lần đầu nhưng trước đó cũng có thể nên cho trẻ làm quen với khí đông, khi cho trẻ mặc ấm đi ngủ và mở cửa sổ. Vào mùa đông, chúng ta có thể yên tâm đưa con đi dạo nếu khí trời bên ngoài không thấp hơn -10°C .

Trẻ được tiếp xúc với khí lạnh sẽ dẻo dai – tăng đề kháng tốt hơn và khỏe mạnh hơn. Mùa đông, trẻ có thể được ở ngoài trời tới 1,5 tiếng đồng hồ nếu được trùm kín! Để phòng vệ cho trẻ trong mùa lạnh, hãy mặc ấm cho trẻ, đắp chăn và bôi kem giàu lượng mỡ lên mặt trẻ. Đừng trùm khăn cho trẻ lên mặt bởi không khí lúc trẻ thở ra sẽ đọng lên khăn, sẽ đông lạnh và làm lạnh mặt trẻ. Không nhất thiết cần phải mở mái của xe hay trùm ni-lông lên xe – chỉ một lúc sau trong xe sẽ rất bí khí và như thế trẻ không được hưởng không khí trong lành. Hãy để ý xem để tránh sao mặt trẻ không bị mặt trời chiếu. Thời gian thích hợp cho trẻ được ở ngoài trời là khoảng 3 giờ đồng hồ. Đừng bao giờ quên bôi kem có lọc cho trẻ - kể cả khi mặt trời khuất sau các đám mây.

Hãy chọn chỗ nhiều cây xanh, yên tĩnh để đi dạo. Hãy tránh đường phố và cửa hàng, nhất là siêu thị, nơi các giác quan của trẻ bị nhiều tác kích tấn công – tiếng ồn, đèn chói, mùi hương lạ. Sau khi „đi dạo” như thế, trẻ sẽ khó chịu và mệt mỏi.

Khi xuất hiện khó khăn...

Với phần lớn các vấn đề liên quan tới chăm sóc trẻ, bạn có thể xử lý một mình không cần sự hỗ trợ của bác sĩ.

Giảm trọng lượng cơ thể một cách tự nhiên

Trong tuần đầu bé sẽ giảm cân – bởi trẻ tiểu, thải các dung dịch, bị mất hơi nước từ da, bởi các tế bào tăng lực dưới các tế bào mỡ đã được tận dụng. Sau khi giảm trọng lượng bởi các lý do tự nhiên đó thì trẻ sẽ dần tăng cân đều đặn.

Da sau khi tiêm BCG

Sau khoảng 3 tuần sau khi tiêm BCG (chống lao) thường thì da của trẻ bị tấy đỏ, rứa nước, mưng mủ, sau đó là vỡ và lành. Hãy gắng không để chỗ đó bị ướt và khi mủ vỡ, hãy che mụn bằng gạc tự nhiên.

Rốn của trẻ không lành

Cuống rốn đúng ra phải khô và không có mùi trong suốt quá trình rơi rụng. Hàng ngày, cần rửa dây rốn bằng nước có xà phòng tự nhiên, rồi thấm nước cho khô ngay sau đó. Nên thường xuyên rửa, ví dụ như mỗi khi thay tã. Mới đây, các y sĩ cho trẻ sơ sinh mới thay đổi khuyến nghị trong việc chăm sóc dây rốn và nay, các y sĩ khuyến dụ chỉ nên lau dây rốn bằng cồn trong những trường hợp đặc biệt, ví dụ như khi trẻ nằm viện hoặc khi điều kiện vệ sinh bị thiếu.

Nếu quanh vùng rốn có hiện tượng sưng tấy, đỏ hoặc bạn cảm thấy có mùi hôi, hoặc có xuất hiện máu hoặc mủ, hãy ngay lập tức liên hệ với bác sĩ.

Xuất hiện viêm ngứa

Hãy thử nghĩ xem nguyên do của hiện tượng này do đâu: thành phần dinh dưỡng, mỹ phẩm mới, bột giặt, quần áo mới – và hãy loại trừ chúng trong khả năng của mình. Nếu xuất hiện thêm sốt ngoài viêm ngứa, thì đó là dấu hiệu cho thấy cần liên hệ với bác sĩ nhi.

Chốc đầu

Hãy chườm ô-liu ấm trong khoảng 1 giờ sau đó gạt vảy bằng bàn chải mượt và sau đó gội đầu cho bé. Hãy lặp lại công việc này tới khi đạt kết quả. Trẻ sơ sinh liên tục bị chốc đầu có thể là do dị ứng.

Ban nhiệt

Hãy lau các nốt tấy nhiệt bằng bông thấm cồn, sau đó thấm bông có bột ngoài da cho trẻ sơ sinh. Nốt ban nhiệt có thể do trẻ bị nóng.

Mụn nhiệt trong miệng

Hãy lau má bên trong và lợi bằng bông quấn quanh ngón tay, đã thấm nước có pha aptin hoặc gentian. Nếu bạn cho con bú vú, hãy lau núm vú cũng với nước pha như vậy nhưng với bông riêng.

Mắt gèn

Hãy rửa mắt theo chiều từ thái dương tới mũi bằng nước muối sinh học.

Sưng bầu núm vú và rỉ sữa

Điều này vẫn xuất hiện với trẻ sơ sinh cả nam và nữ. Hiện tượng này hoàn toàn bình thường về sinh lý cơ thể, liên quan tới hóc-môn của người mẹ. Đừng làm gì cả, hãy chờ đợi – hiện tượng này sẽ ngưng sau vài ngày hoặc khoảng 2 tuần.

Đầy hơi

Nguyên do khiến trẻ bị chướng/trướng bụng chưa được biết rõ. Nếu bạn cho con bú, hãy uống trà từ cây thì là Ý (koper włoski)

Trong thời gian trẻ hay bị trướng bụng, hãy gắng hạn chế các yếu tố bên ngoài đối với trẻ, tránh chỗ đông người, ví dụ như siêu thị. Hãy thử thu xếp cho bản thân không gian thư giãn và nghỉ ngơi để sự bình an của bạn được chia sẻ cùng trẻ. Bạn có thể dùng mát-xa chống đầy bụng.

Tìm sự hỗ trợ từ y bác sĩ hoặc hộ sinh nếu:



trẻ bị tiêu chảy – liên tục đi ngoài phân có nước lỏng và mùi hôi

xung quanh rốn xuất hiện vết đỏ và chày mủ

trẻ không tăng cân

trẻ bú sữa một cách yếu ớt

bệnh vàng da sinh lý bị duy trì và gia tăng

mắt trẻ bị rỉ gèn mà các phương pháp chữa trị tại gia không hiệu quả

bạn thấy thay đổi nhanh chóng trong cách trẻ vận động (ví dụ khi trẻ đang hoạt bát bỗng trở nên mệt mỏi)

Tiêm phòng

Tại Ba Lan, lịch tiêm phòng là bắt buộc. Ngay trong ngày đầu ra đời, trẻ được tiêm hai mũi: chống virus viêm gan B và chống ho lao. Các mũi tiêm tiếp theo cho trẻ (tiêm bắt buộc, được thực hiện trong khuôn khổ bảo hiểm phổ thông tại các trung tâm y tế):

Tháng tuổi của trẻ	Tiêm phòng bắt buộc
2	DPT – bạch hầu, uốn ván, ho gà Vi-rus viêm gan polio – bệnh Hein-Medin
3 - 4	DPT – bạch hầu, uốn ván, ho gà polio – bệnh Hein-Medin
5 – 6	DPT - bạch hầu, uốn ván, ho gà Vi-rus viêm gan polio – bệnh Hein-Medin
12	Vi-rus viêm gan siêu vi B BCG ho lao
13 – 14	Sởi
16 – 18	DPT - bạch hầu, uốn ván, ho gà polio – bệnh Hein-Medin

Các mũi tiêm tiếp theo trẻ được tiêm trong những năm kế tiếp tới khi tròn 18 tuổi. Các mũi tiêm được ghi chép trong sổ tiêm riêng. Cha mẹ rất cần có thông tin đầy đủ về các mũi tiêm của trẻ - trong trường hợp trẻ ốm, các thông tin đó có thể sẽ rất hữu dụng.

Làm gì để trẻ sơ sinh thôi khóc

Khóc là một hình thức liên lạc – trẻ sơ sinh chưa biết phải liên lạc thế nào – trẻ không biết từ và cử chỉ nào khác. Khi khóc, trẻ muốn gửi thông điệp rằng đang có điều gì bất ổn xảy ra với trẻ: rằng trẻ cảm thấy cô đơn, thấy đói, có thể bị lạnh hoặc nóng quá, rằng tã đã ướt, hoặc đơn giản trẻ muốn được ôm ấp. Ban đầu có thể bạn không hiểu „ngôn ngữ” của trẻ nhưng sau một thời gian ngắn bạn sẽ học được một cách chính xác ngôn ngữ đó.

Bạn hãy nhớ rằng trẻ không bao giờ khóc mà không có lý do, rằng nếu trẻ chỉ có một mình, không có sự giúp đỡ của bạn, thì trẻ không thể làm gì với những vấn đề gặp phải và một mình trẻ sẽ không trở lại tâm trạng tốt được.

Trẻ khóc có nghĩa rằng trẻ đang bị stress, não và hệ thần kinh khi đó bị cortisol – hóc-môn stress. Hóc-môn này có hệ lụy tiêu cực tới trẻ: không cho phép não phát triển đúng đắn đồng thời giảm tính đề kháng của cơ thể trẻ. Cần phản ứng nhanh chóng và hiệu quả khi trẻ khóc.

Các phương pháp hữu hiệu:

1 – Sự bình tĩnh của bạn luôn được trẻ chia sẻ. Trẻ em sinh ra có khả năng đồng cảm – nghĩa là cảm nhận và thích ứng với tâm trạng của người thân nhất. Nếu mẹ hoặc cha muốn con mình nín khóc nhưng chính cha mẹ lại quá bức dọc và không nhẫn nại – trẻ cũng sẽ cảm giác tương tự và còn khóc nhiều hơn. Hãy từ tốn và bình tĩnh tiến tới gần trẻ đang khóc, hãy thở chậm, hãy nhỏ nhẹ nói nựng, đừng đưa trẻ chậm chậm. Người mẹ càng an bình, con càng vui vẻ và yên tâm.

2 – Bế trẻ trên tay và đừng đưa. Các bà mẹ thường bồng con một cách bản năng khi con khóc. Như vậy rất tốt. Trẻ được bế và ôm ấp thường yên tâm và khỏe mạnh hơn. Trong 9 tháng trong bụng mẹ trẻ được bế và đừng đưa, được nghe nhịp tim của mẹ, được cảm nhận sự gần gũi. Giờ đây sau khi sinh trẻ vẫn cần các yếu tố đó. Đừng ngại rằng bạn làm trẻ quá lệ thuộc vào việc bế và trẻ sẽ không biết nín khi không được bế. Hễ khi trẻ cảm giác yên tâm và an toàn, trẻ sẽ tự động quay người và tự động nằm yên trên chân hay trên thêm. Trẻ được bế và được ôm ấp, đừng đưa thường đòi độc lập sớm hơn.

3 – Tiếng ồn. Khi lớn lên trong bụng mẹ trẻ không phải hoàn toàn không tiếp xúc với tiếng động, trẻ nghe nhiều tiếng và tiếng ồn. Thế nên sau khi chào đời, tiếng ồn của máy sấy tóc, của máy giặt hay máy hút bụi đều khiến trẻ yên tâm. Có thể tự tạo tiếng ồn lên tai trẻ khi đừng đưa và ôm ấp trẻ.

4 – Hát. Các bà mẹ ở mọi nơi trên thế giới đều hát ru con. Trẻ sẽ yên tâm hơn nhờ đó và nhờ có hát ru mà trẻ nghe được giọng điệu quen thuộc của mẹ, được lặp lại và đồng đều khiến trẻ được đưa vào tâm trạng an bình. Hát cũng là cách tốt khi người mẹ đang bức dọc vì con khóc – không thể vừa hát vừa bức được. Người mẹ đang hát sẽ bình tâm hơn và như vậy sẽ hiệu quả hơn trong việc dỗ con nín.

5 – Cho con bú vú. Là phương cách hữu hiệu giúp mẹ cho trẻ an lặng và giúp trẻ ngủ. Khi đó trẻ nhận được tất cả những gì trẻ cần nhất: sự gần gũi với mẹ cho trẻ cảm giác an toàn, việc ôm ấp, đừng đưa khiến trẻ thư giãn và một lượng sữa nhỏ cho trẻ đang khó chịu cũng làm cho trẻ nín nhờ chất đường trong sữa cùng với các hóc-môn tiết ra khi mút vú. Không cần phải lo lắng rằng bú vú sẽ trở thành cách duy nhất khiến trẻ nín. Trẻ biết rất rõ rằng mẹ có khả năng dỗ dành trẻ bằng cách cho bú nhưng với cha thì khác.

Một số chỉ dẫn quan trọng

Khi trẻ khóc mà chúng ta không biết phải dỗ trẻ thế nào, chúng ta thường cảm thấy bất lực. Cộng với cảm giác là trẻ sẽ khóc vô tận. Đôi khi nên nhìn lên đồng hồ để biết rằng chúng ta chỉ phải dỗ trẻ trong vài phút nâng nựng, đừng đưa, ôm ấp, chứ không như mình nghĩ là phải cả tiếng đồng hồ.

Khi các nỗ lực của bạn nhằm dỗ trẻ không mang lại hiệu quả còn bạn bị các cảm xúc tiêu cực thao túng – hãy nhờ chồng thay thế bạn. Có thể con bạn sẽ dụ đi trong vòng tay của cha. Nếu bạn ở nhà một mình – hãy để con lên giường một lúc, hãy đi ra khỏi phòng, mở cửa sổ và hít thở không khí trong lành, hãy uống nước và bình tâm trở lại với con. Hãy nói với mình và nói với con bằng giọng nói nhẹ: con ơi, mẹ thấy con khóc, mẹ muốn giúp con, mẹ đang tìm cách tốt nhất, mẹ đang nghĩ xem con cần gì... Bạn ắt sẽ tìm được cách giải quyết.

Cần biết điều gì nữa?

Khả năng tiếp tục sinh sản

Thời điểm xuất hiện kinh nguyệt trở lại sau khi sinh phụ thuộc vào một số yếu tố, trên hết là: cho con bú vú và phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe riêng của mỗi người. Những bà mẹ không cho con bú vú có thể được thụ thai chỉ vài tuần sau ca đẻ bởi hiện tượng rụng trứng có thể xuất hiện trở lại sau 3-5 tuần hậu sinh, kinh nguyệt thì trong 5-8 tuần. Trong số các bà mẹ cho con bú theo yêu cầu (khi giữa các lần cho bú sữa không quá 4 giờ trong ngày và 6 giờ buổi đêm, trẻ không được ngậm ti giả và trong khoảng 56 ngày sau khi sinh không thấy kinh nguyệt) thì khả năng mang thai tiếp theo trong 6 tháng đầu hậu sinh là không quá 0.7% - có nghĩa là việc này rất hiếm khi xảy ra.

Ngay sau khi sinh, không nên bắt đầu sinh hoạt tình dục ngay, khi người phụ nữ vẫn còn đau. Tốt nhất hãy chờ tới khi nào dung dịch hậu sinh cạn. Khoảng 6 tuần sau khi sinh bạn cần tới bác sĩ phụ khoa để khám duyệt. Khi đó bạn có thể tham khảo về các biện pháp ngừa thai và xin toa thuốc. Các biện pháp ngừa thai có thể áp dụng trong thời gian cho con bú là các biện pháp chống cần (bao cao su, thuốc đặt âm đạo) hoặc các biện pháp hóa học (thuốc hóc-môn có progestogen – được gọi là các thuốc tránh thai mini, mua sau khi trình đơn thuốc của bác sĩ)

Khám tiền sản

Bác sĩ phụ khoa cần giới thiệu bạn đi khám tiền sản, nghĩa là khám trẻ trước khi trẻ ra đời, nếu:

- tuổi bạn đã ngoài 35, bởi cùng với thời gian, khả năng sinh con mang khiếm khuyết gen tăng,
- trong gia đình chồng bạn hoặc trong gia đình bạn trước kia từng có người mắc bệnh gen,
- bạn từng sinh con mang khiếm khuyết gen,
- trong 3 tháng đầu của thai bạn từng mắc bệnh rubella, bởi bệnh này có thể khiến phương hại tới khả năng nhìn và nghe của con bạn,
- ngày sinh bắt buộc phải sớm hơn hạn; khi đó xét nghiệm sẽ nhận xét phát triển của thai.

Vô sinh

Tại Ba Lan, 15% các đôi gặp khó khăn trong việc thụ thai. Có khi nguyên do của vô sinh là tình trạng sức khỏe của người phụ nữ, có khi là của người nam, có khi các khó khăn đó có nguyên do tâm lý. Có khi bác sĩ không có khả năng xác định nguyên do. Y học có thể hỗ trợ thụ thai thành công theo xác suất 1/3. Tại Ba Lan các đôi có thể áp dụng các phương pháp chữa trị vô sinh khác nhau, phần lớn trường hợp là các dịch vụ cần trả phí, và các phí khá đắt. Trong khuôn khổ bảo hiểm phổ thông có thể thực hiện nhiều xét nghiệm phòng đoán hoặc điều trị được trị, giúp tăng khả năng thụ thai.

Nhiều đôi sau khi trị vô sinh không thành đi tới quyết định nhận con nuôi. Luật pháp Ba Lan không cấm người nước ngoài nhận con nuôi. Tuy vậy, cha mẹ nhận trẻ cần chứng minh rằng tình trạng sinh hoạt và kinh tế của họ ổn định. Các cơ sở như „Trung tâm điều phối con nuôi” đều có mặt ở phần lớn các thành phố lớn.

Phá thai

Tại Ba Lan, phá thai là bất hợp pháp và bị phạt tù. Luật chỉ cho phép phá thai trong 3 tình huống đặc biệt. Theo luật Ba Lan thì phụ nữ được phá thai khi:

1. Thai nhi gây mạo hiểm tính mạng và sức khỏe của người mang thai,
2. các xét nghiệm tiền sản hoặc các chỉ dấu y tế cho thấy khả năng thai bị khiếm khuyết nặng và không thể trị liệu là lớn, hoặc cho thấy bệnh nan y gây nguy hại sự sống của thai,
3. thai nhi được xác định là kết quả của các hành vi bị cấm, ví dụ như là kết quả cưỡng hiếp.

Ngừa thai

Tại Ba Lan có nhiều biện pháp tránh thai được sử dụng – việc kiểm soát thụ thai là hợp pháp và phổ thông. Ngừa thai giúp kế hoạch hóa gia đình và được áp dụng tại Ba Lan một cách phổ biến.

Phương pháp tự nhiên – mỗi tháng, người phụ nữ chỉ có thể thụ thai trong vài ngày. Nhiều người phụ nữ quan sát một cách đều đặn cơ thể của mình và tránh quan hệ trong thời gian những ngày dễ thụ thai đó, còn được gọi là những ngày sinh sản. Phương pháp này đòi hỏi người phụ nữ sự liên tục nhưng không đòi hỏi đầu tư thêm bất cứ gì khác.

Thuốc uống – có rất nhiều loại thuốc ngừa thai khác nhau mà bác sĩ có thể cấp đơn thuốc cho bạn sau khi chọn được thuốc thích hợp nhất cho bạn. Tình trạng sức khỏe của bạn cũng như phong thái sinh hoạt hàng ngày là các chỉ số giúp bác sĩ chọn thuốc. Rất tiếc, không phải tất cả các loại thuốc ngừa thai đều được bảo hiểm phổ thông đài thọ, đối với các loại thuốc hiện đại người mua phải thanh toán toàn phần.

Vòng tránh thai – là một dụng cụ nhỏ xíu được đặt trong tử cung của phụ nữ, giúp tránh bào phôi yên vị trong tử cung. Cứ vài năm cần đổi vòng tránh thai một lần. Đối với các loại thuốc khác cũng vậy. Tại Ba Lan, bạn phải thanh toán phí tổn cho vòng tránh thai, khoảng 400-500zł.

Cũng có các biện pháp tránh thai khác: tiêm hóc-môn – chỉ có hiệu lực trong vòng 3 tháng, băng dính đặc biệt dán lên cơ thể phụ nữ, bao cao su, thuốc đặt âm đạo. Nếu bạn muốn kiểm soát thời điểm mang thai trong tương lai, hãy hội ý với bác sĩ để chọn cách ngừa thai tốt nhất cho bạn.

Chi phí

Tại Ba Lan, về nguyên tắc, người có bảo hiểm được hưởng bảo trợ y tế.

Nên biết rằng trong trường hợp phụ nữ có quyền định cư tại Ba Lan, kể cả khi không có bảo hiểm, người đó vẫn được quyền hưởng sự bảo trợ y tế trong thời gian mang thai, sinh đẻ và hậu sinh. Nếu phụ nữ mang thai có quyền

định cư và là người không có bảo hiểm – chỉ cần người đó chia sẻ các dữ liệu đó tại bệnh viện. Cần trình giấy tờ chứng minh nơi ở và quốc tịch (ví dụ thẻ cư trú) và nộp giấy chứng nhận thích hợp thể hiện thiếu bảo hiểm.

Điều 2 bộ luật về dịch vụ bảo trợ y tế do quỹ công tài trợ (Dz. U. z 2008, nr 164, poz. 1027 cùng các thay đổi sau đó). Trong trường hợp gặp khó khăn cần liên lạc với văn phòng Người đại diện cho Quyền Bệnh Nhân (www.pbb.gov.pl).

Phụ nữ nước ngoài cư trú với những hình thức khác thì cần có bảo hiểm để được hưởng các bảo trợ y tế miễn phí trong thời gian mang thai, sinh đẻ và hậu sinh.

Đối với tất cả các bệnh nhân nữ (người Ba Lan, người nước ngoài bất kể tình trạng pháp lý) một số dịch vụ trong bệnh viện phải thanh toán – về các dịch vụ thanh toán và miễn phí, tốt nhất nên hỏi bệnh viện trước khi trẻ chào đời.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phần VI:

Quyền lợi của bạn: trong khi mang thai và sau khi đẻ

Hỗ trợ y tế miễn phí trong khi mang thai

Hợp thức hóa cư trú – bạn cần lưu ý những gì?

Luật lao động Ba Lan đối với phụ nữ mang thai

Nghỉ lao động sau khi sinh con

Hỗ trợ xã hội sau khi sinh con

Các thông tin pháp luật quan trọng khác

Tiền trợ cấp

Luật Ba Lan có dự trù các ưu tiên cho phụ nữ chuẩn bị sinh con và phụ nữ sau khi sinh. Hiện trạng của bạn phụ thuộc quy chế pháp lý của bạn tại Ba Lan, bạn có cần trình giấy phép lao động để làm việc hay không, và bạn lao động trên cơ sở hợp đồng như thế nào.

Hỗ trợ y tế miễn phí trong khi mang thai

Phụ nữ người nước ngoài tại Ba Lan, có quyền định cư (định cư – giấy phép định cư, quy chế cư dân dài hạn của UE) được hưởng hỗ trợ y tế công miễn phí trong các việc liên quan tới mang thai.

Các phụ nữ có giấy phép tạm trú ở Ba Lan hoặc có quy chế pháp lý khác (chẳng hạn như có thị thực) không có quyền được hưởng chế độ đó. Những thai phụ đó phải có bảo hiểm, mới có thể sử dụng miễn phí các dịch vụ y tế. Bạn phải chú ý đến việc hợp đồng bảo hiểm của bạn có bao gồm các chi phí thai sản và chi phí chăm sóc thai sản hay không – không phải lúc nào các hợp đồng bảo hiểm bình thường cũng bao gồm yếu tố này.

Hợp thức hóa cư trú – bạn cần lưu ý điều gì?

Phụ nữ người nước ngoài lao động tại Ba Lan trên cơ sở hợp đồng lao động được áp dụng luật lao động liên quan tới phụ nữ mang thai và các bà mẹ trẻ.

Đồng thời người phụ nữ cần quan tâm tới cư trú hợp pháp của mình tại Ba Lan. Việc trẻ ra đời tại Ba Lan không đồng nghĩa với việc đương nhiên được quyền cư trú lâu dài tại Ba Lan, không lâu hơn giá trị của thị thực hoặc thẻ cư trú. Thế nên người phụ nữ, khi biết mình mang thai, cần nhanh chóng nhận diện hiện trạng pháp lý của mình – để tránh trường hợp mất quyền cư trú hợp pháp trong thời gian sinh đẻ. Chúng tôi khuyến khích bạn hưởng tư vấn pháp lý với những luật sư làm việc trong các tổ chức phi chính phủ - họ hỗ trợ pháp lý miễn phí và tư vấn cho bạn các giải pháp tốt nhất trong tình thế của bạn. Thông tin về những tổ chức phi chính phủ hỗ trợ pháp lý miễn phí được chúng tôi đăng trong phần KONTAKTY tại trang www.forummigracyjne.org.

Nếu bạn có quyền định cư và hợp đồng lao động – bạn được áp dụng các quyền hạn bảo vệ phụ nữ mang thai giống như công dân Ba Lan. Bạn không cần phải làm thêm các thủ tục khác để thay đổi hiện trạng cư trú của mình (trừ vấn đề hợp thức hóa cư trú cho con).

Nếu bạn có quyền cư trú tạm thời tại Ba Lan và được quyền lao động không cần giấy phép lao động (vd trên cơ sở Thẻ Người Ba Lan, kết hôn với công dân Ba Lan hoặc đã kết thúc đại học tại Ba Lan) và hợp đồng lao động – bạn cần lưu ý tới việc gia hạn giấy phép cư trú, nếu vì lý do mang thai mà hợp đồng lao động của bạn phải gia hạn (chúng tôi viết thêm ở mục sau).

Nếu bạn có quyền cư trú tạm thời tại Ba Lan và bạn cần có giấy phép lao động để làm việc – bạn có quyền như các phụ nữ mang thai khi đối chiếu với luật lệ, nhưng tùy vào tình trạng riêng của bạn, có thể bạn sẽ chỉ được hưởng một số ưu tiên. Nếu bạn có hợp đồng tạm thời, hết giá trị sau 3 tháng bạn mang thai và trước thời gian sinh đẻ - chủ lao động có bổn phận phải gia hạn hợp đồng lao động và gia hạn giấy phép lao động cho bạn. Trên cơ sở hợp đồng gia hạn và giấy phép lao động, bạn nộp đơn xin giấy phép tiếp tục cư trú tại Ba Lan. Nếu quyền cư trú của bạn hết giá trị trước ngày bạn sinh – hãy nhớ rằng bạn có quyền gia hạn hợp đồng lao động, giấy phép lao động và cư trú chỉ tới ngày bạn sinh con! Chủ lao động không có bổn phận thuê bạn sau khi bạn đẻ (nhưng tất nhiên cũng có thể thuê bạn làm tiếp). Bạn sẽ không có quyền nghỉ phép vì sinh con.

Các quy định pháp lý trong trường hợp này không được rõ ràng – tốt nhất hãy hội ý với luật sư để có thể tiến hành các bước pháp lý thích hợp nhất với bạn.

Hợp thức hóa cư trú vì „các yếu tố khác”

Luật Ba Lan cho phép cấp giấy phép cư trú tạm thời cho người nước ngoài với các lý do không được liệt kê trong bộ luật người nước ngoài. Cần văn bản hóa các lý do đó – đây có thể là giải pháp cho bạn trong trường hợp bạn không có hợp đồng lao động nhưng bạn muốn hợp thức hóa cư trú tại Ba Lan tới khi sinh. Điều kiện hợp thức hóa cư trú trong trường hợp này là bảo hiểm y tế, nguồn thu nhập ổn định và nơi ở tại Ba Lan.

Luật lao động của Ba Lan cho phụ nữ mang thai

Chú ý! Có dự định là vào năm 2019 các quy định luật lao động liên quan đến việc hỗ trợ phụ nữ mang thai và phụ nữ mới sinh con sẽ được sửa đổi. Để có thông tin được cập nhật, bạn phải tìm hiểu tại các tổ chức phi chính phủ giúp đỡ người nước ngoài và tại các tổ chức hỗ trợ phụ nữ, cũng như tại các Trung tâm Hỗ trợ Gia đình và các Trung tâm Trợ cấp Xã hội. Nếu bạn mang thai và lao động tại Ba Lan trên cơ sở hợp đồng lao động (bất kể tình trạng pháp lý ra sao), bạn có các quyền lợi sau đây:

- Chủ lao động không có quyền sa thải bạn (luật cho phép sa thải trong một số ngoại lệ khi việc sa thải xuất phát từ lỗi của bạn – khi bạn không hoàn tất bổn phận một cách quá rõ ràng),
- Nếu bạn tự giác xin thôi việc khi không biết bạn đang mang thai – bạn có quyền hoãn xin thôi việc,
- Khi bạn có hợp đồng lao động có thời hạn dài hơn một tháng, hợp đồng đó bị hết hạn trước ngày dự sinh, và ngày chấm dứt hợp đồng thuộc giai đoạn từ tháng thứ tư của thai kỳ trở lên, thì chủ lao động có nghĩa vụ gia hạn hợp đồng của bạn đến tận ngày sinh con (chú ý! Nếu bạn làm việc căn cứ vào giấy phép lao động thì chủ lao động phải gia hạn cả giấy phép đó). Bạn phải nhớ là nếu hợp đồng lao động được gia hạn vì lý do bạn mang thai thì hợp đồng đó chỉ được gia hạn đến ngày sinh con. Sau ngày đó hợp đồng sẽ bị chấm dứt. Nếu chủ lao động đã tuyển bạn để làm thử trong thời gian ngắn hơn một tháng thì chủ lao động có quyền không gia hạn hợp đồng cho bạn.

- Chủ lao động không được quyền giảm tiền lương hay thay đổi điều kiện làm việc – trừ khi cơ sở thuê lao động sa thải lao động hàng loạt,
- Nếu bạn đang lao động trong ngạch cấm phụ nữ mang thai được thực hiện hoặc bạn trình giấy bác sĩ minh chứng rằng có lý do y tế không cho phép bạn tiếp tục làm những công việc từ trước tới nay, chủ lao động có bổn phận thích ứng điều kiện làm việc hoặc hạn chế thời gian làm việc làm sao để giảm thiểu nguy hiểm cho phụ nữ mang thai. Nếu không thể thực hiện điều đó, chủ lao động bắt buộc phải chuyển bạn tới công việc khác hoặc miễn cho bạn bổn phận thực hiện công việc được giao. Nếu các thay đổi khiến lương bạn thấp đi – bạn có quyền nhận lương bù.
- Không được thuê phụ nữ mang thai làm việc về đêm (từ 21h tới 7h) cũng như không được thuê ngoài giờ, kể cả khi người mang thai đồng ý.
- Không được yêu cầu phụ nữ mang thai làm các công việc ở ngoài địa điểm làm việc – trừ khi người đó đồng ý.
- Phụ nữ được quyền tự xin nghỉ lao động trong thời gian thực hiện xét nghiệm y tế do bác sĩ khuyến dụ liên quan tới việc mang thai, nếu các xét nghiệm đó không thể thực hiện ngoài giờ làm việc. Phụ nữ được hưởng lương trong thời gian đó.
- Nếu trong thời gian mang thai bạn hưởng những ngày nghỉ do khuyến dụ của bác sĩ thì bạn có quyền nhận trợ cấp ốm đau. Bạn có thể hưởng trợ cấp đó nhiều nhất là 270 ngày.

Nghỉ phép sau khi sinh con

Tại Ba Lan có 4 loại nghỉ lao động cho cha mẹ sau khi sinh con.

Bạn được hưởng chế độ nghỉ đó với điều kiện là bạn có quyền cư trú và quyền lao động tại Ba Lan. Phụ nữ lao động trên cơ sở hợp đồng kết quả và hợp đồng sản phẩm.

Mẹ nghỉ để trông con

Mẹ nghỉ để trông con là chế độ được áp dụng đối với phụ nữ lao động trên cơ sở hợp đồng lao động. Các bà mẹ làm việc trên cơ sở hợp đồng kết quả và hợp đồng sản phẩm không được hưởng chế độ nghỉ đó. Trong trường hợp sinh một con, thời gian nghỉ để trông con là 20 tuần. 14 tuần là thời gian bắt buộc. Sau thời gian này người phụ nữ có thể trở lại lao động với điều kiện cha của trẻ sẽ hưởng thời gian nghỉ còn lại.

Phụ nữ có thể sử dụng một phần kỳ nghỉ thai sản trước khi sinh (tới 6 tuần).

Mẹ nghỉ thêm để trông con

Sau khi hưởng hết 20 tuần nghỉ trông con, cha hoặc mẹ của trẻ được quyền hưởng thêm 6 tuần nghỉ. Đơn xin nghỉ cần được nộp ít nhất 14 ngày trước khi bắt đầu nghỉ. Cha mẹ của trẻ có thể thay nhau chia thời gian đó. Đợt nghỉ thêm này không bắt buộc.

Cha mẹ nghỉ để trông con

Điều kiện để hưởng chế độ nghỉ này, trong thời gian 26 tuần, là khi người mẹ, vốn là công nhân lao động, đã hưởng chế độ nghỉ để trông con trước đó, và ngay sau đó đã hưởng toàn phần chế độ Mẹ nghỉ thêm.

Nếu người phụ nữ sinh nhiều hơn 2 trẻ - thời gian nghỉ được tăng và có thể được nghỉ tổng cộng 65 tuần trong trường hợp sinh đôi, 67 tuần trong trường hợp sinh ba, và được tăng mỗi khi sinh hạ tiếp.

Nghỉ để nuôi dạy

Cả cha lẫn mẹ của em bé có quyền nghỉ phép sử dụng kỳ nghỉ giáo dục con trong tổng thời gian 36 tháng, với điều kiện là cha mẹ đã làm việc ít nhất 6 tháng (không cần thiết ở chỗ làm việc hiện tại). Cha mẹ tự phân chia thời gian nghỉ. Cha mẹ cũng có thể sử dụng kỳ nghỉ cùng lúc (nhưng tổng số tháng họ nghỉ cộng lại vẫn không quá 36).

Cha mẹ có thể sử dụng kỳ nghỉ này trước khi em bé đủ 6 tuổi. Người cha mà đã có lý lịch làm việc ít nhất 6 tháng có thể sử dụng kỳ nghỉ này kể cả khi người mẹ không có công việc. Khi cha mẹ làm việc căn cứ vào hợp đồng giao công việc hoặc hợp đồng sáng tạo tác phẩm thì cũng có thể sử dụng kỳ nghỉ này, với điều kiện là họ nộp tiền bảo hiểm xã hội.

Cần được hưởng nhiều nhất là 5 lần (tức không nhất thiết trực tiếp ngay sau kì nghỉ của mẹ). Cần có 1 trong hai cha mẹ đã hưởng ít nhất 1 tháng nghỉ (trừ khi một trong hai cha mẹ không còn sống hoặc bị hạn chế quyền làm cha mẹ).

Trong thời gian kể từ ngày được hưởng kì nghỉ để nuôi dạy cho tới ngày kết thúc, chủ lao động không được sa thải hay hủy hợp đồng lao động (trừ trường hợp chủ lao động thông báo phá sản hoặc hủy công ty hoặc khi hợp đồng lao động bị hủy không báo trước, vì lỗi của nhân viên).

Chủ lao động có bổn phận nhận nhân viên sau kì nghỉ nuôi dạy trẻ theo điều kiện lao động như từ trước hoặc với cường độ như trước hoặc với cường độ thích hợp với trình độ nghề nghiệp, với số tiền lương không thấp hơn lương trước kì nghỉ.

Quyền phụ nữ mang thai trong khi lao động

Nếu bạn lao động trên cơ sở hợp đồng lao động - bạn có quyền ưu tiên trong thời gian mang thai:

Quyền nghỉ giải lao để cho con ăn

Phụ nữ cho con bú vú có quyền được nghỉ giải lao hai lần 30 phút mà vẫn được tính vào thời gian làm việc lĩnh lương. Bà mẹ nào cho nhiều hơn một trẻ bú thì thời gian nghỉ giải lao là 45 phút. Giải lao để cho bú không phải là ban ơn, nếu người phụ nữ được thuê làm việc ít hơn 4 giờ mỗi ngày. Nếu thời gian làm việc không quá 6 tiếng – thì phụ nữ được quyền nghỉ 1 lần như vậy.

Quyền được nghỉ lao động để chăm sóc y tế

Nhân viên nào nuôi ít nhất 1 con ở lứa tuổi dưới 14 được quyền in nghỉ lao động 2 ngày mỗi năm mà vẫn lưu quyền được lĩnh lương.

Nếu bạn có công ty riêng

Nếu công ty của bạn hoạt động ít nhất 3 tháng và bạn thanh toán đóng góp bảo hiểm đều đặn cho ZUS (điều này quan trọng, việc nộp tiền muộn khiến bạn bị mất quyền hưởng hỗ trợ này), bạn được quyền hưởng hỗ trợ ốm đau. Thời gian nhiều nhất để bạn hưởng hỗ trợ ốm đau là 270 ngày cho phụ nữ mang thai.

Lưu ý! Điều kiện hưởng hỗ trợ đó là việc bạn nộp tiền đóng góp đúng hạn, dấu không bắt buộc đối với các hãng. Công ty của bạn phải trả bảo hiểm hưu trí và sức khỏe. Với tư cách là chủ công ty, bạn được quyền quyết định thanh toán bảo hiểm hay không.

Nếu bạn thanh toán đóng góp ốm đau ít nhất 1 tháng – sau khi sinh con bạn cũng có quyền hưởng hỗ trợ cho mẹ - lớn tỉ lệ thuận với khoản tiền bạn đóng góp trong hãng của bạn. Hỗ trợ là hình thức được áp dụng trong thời gian 20 tuần trong trường hợp sinh một con (nhiều số tuần hơn nếu bạn sinh đôi hoặc sinh ba). Hưởng 14 tuần hỗ trợ là điều bắt buộc đối với các bà mẹ. sau đó bạn có thể trở lại làm việc và thôi không nhận hỗ trợ nữa hay nhượng quyền hưởng hỗ trợ bảo hiểm cho cha của trẻ.

Số tiền hỗ trợ cho người mẹ (hỗ trợ ốm đau và hỗ trợ mẹ mới sinh) phụ thuộc vào số tiền thanh toán cho hỗ trợ bảo hiểm bạn đang đóng. Đóng góp càng cao, hỗ trợ càng lớn.

Hãy nhớ rằng mặc dù nhận hỗ trợ cho người mẹ, bạn vẫn có bổn phận thanh toán phí tổn đóng góp bảo hiểm y tế cho ZUS (là một phần các đóng góp theo tiêu chuẩn chung).

Hỗ trợ xã hội sau khi sinh con

Luật Ba Lan có thẩm đoán các biện pháp hỗ trợ sau khi phụ nữ sinh con. Việc hỗ trợ chỉ phụ thuộc vào tình trạng pháp lý của người mẹ mà thôi.

„Becikowe”

Becikowe – là khoản hỗ trợ duy nhất với giá trị 1000zł vì phụ nữ sinh con. Khoản hỗ trợ này được trao cho gia đình có thu nhập chưa tới 1922 PLN một tháng.

Luật hỗ trợ này cũng được áp dụng với người nước ngoài có quyền định cư tại Ba Lan (định cư hoặc cư trú dài hạn tại UE) hoặc quy chế tị nạn hoặc bảo vệ bổ xung. Người nước ngoài cũng có thể được áp dụng, nhưng ai có quy chế cư trú dài hạn tại một trong các quốc gia Liên Minh Châu Âu, có dự định làm việc hoặc học tập tại Ba Lan và như vậy họ có quyền tạm trú tại Ba Lan.

Người nước ngoài có mặt tại Ba Lan trên cơ sở thị thực hoặc giấy phép tạm trú không được hưởng khoản trợ cấp này

Điều kiện hưởng trợ cấp này là phụ nữ phải được chăm sóc thai kể từ tuần thứ 10 mang thai! Người mẹ phải trình giấy tờ (giấy chứng nhận của bác sĩ) để chứng minh điều đó.

Đơn xin becikowe cần được nộp tại Ủy ban Quận hoặc Trung Tâm Hỗ Trợ Xã Hội, phù hợp với nơi người mẹ đơn sinh sống, trong vòng 1 năm kể từ khi trẻ ra đời.

Các loại tiền trợ cấp cho gia đình sau khi sinh nở (“kosiniakowe”)

Pháp luật Ba Lan quy định tiền trợ cấp dành cho những người không có bảo hiểm tại Cục Bảo hiểm Xã hội ZUS trong thời gian 52 tuần đầu cuộc sống của trẻ em, chủ yếu là dành cho người mẹ, trong một số trường hợp dành cho người cha. Thời gian nghỉ thai sản kéo dài hơn một chút trong trường hợp sinh đôi hoặc sinh ba, thời gian nghỉ thai sản đó lần lượt là 65 tuần và 67 tuần. Tiền trợ cấp này cũng được trả cho những người nước ngoài có thể cư trú ở Ba Lan mà trên thẻ có chú

thích “được tham gia thị trường lao động”, cũng như cho những người tỵ nạn và người có quy chế được bảo vệ bổ sung. Tiền trợ cấp là 1000 zloty một tháng. Đây là khoản thu nhập cho gia đình mà được miễn thuế. Có nghĩa là không cần nộp thuế đối với khoản tiền này, nhưng phải tính số tiền này vào thu nhập của gia đình khi tính các khoản tiền trợ cấp khác. Những người có thể được hưởng tiền trợ cấp này là sinh viên, những người không có bảo hiểm, những người được tuyển dụng căn cứ vào hợp đồng dân sự thuê nhân công hoặc hợp đồng dân sự sáng chế sản phẩm cá nhân

Có hai trường hợp không được hưởng tiền trợ cấp:

- khi người cha hoặc người mẹ đang được lĩnh tiền nghỉ thai sản (“macierzyński”).
- khi cả cha và mẹ đều muốn được hưởng đồng thời khoản tiền nghỉ thai sản cho cha hoặc mẹ (“rodzicielski”) liên quan đến cùng một đứa con.

Có nhiều cơ quan khác nhau phụ trách việc trả tiền trợ cấp, tùy theo nơi cư trú của người được hưởng trợ cấp. Để tham khảo thông tin về nơi nộp đơn đề nghị, xin tìm hiểu tại cơ quan quản lý xã hoặc quận.

Trợ cấp tiền mặt

Đây là chế độ trợ cấp mà gia đình được hưởng khi thu nhập trên đầu người trong gia đình đó không quá 674 zloty sau thuế (764 zloty trong trường hợp trẻ em bị tàn tật), với điều kiện người mẹ có quyền định cư ở Ba Lan (có giấy phép định cư, giấy phép cư trú lâu dài ở Liên Minh Châu Âu, có giấy phép thường trú ở nước khác của Liên Minh Châu Âu và đồng thời có giấy phép tạm trú ở Ba Lan).

Cá Trung Tâm Hỗ Trợ Xã Hội phụ trách việc cung cấp tiền hỗ trợ. Khi nộp đơn xin trợ cấp cần chứng minh thu nhập của năm trước (và thông báo về các thay đổi nếu trong năm nay tình trạng thu nhập của cha mẹ đã thay đổi). Các khoản trợ cấp có thể được cung cấp là:

- tiền trợ cấp cho gia đình (95 zloty cho đứa con đến 5 tuổi, 124 zloty cho đứa con từ 5 tuổi đến 18 tuổi, 135 zloty cho đứa con từ 18 tuổi đến 24 tuổi)
- tiền phụ trợ đối với tiền trợ cấp gia đình:
 - tiền phụ trợ dành cho cha hoặc mẹ đơn thân – 193 zloty một tháng; khi cha hoặc mẹ đang nuôi hơn một đứa con, tổng số tiền trợ cấp không được quá 386 zloty;
 - tiền phụ trợ dành cho những người đang nghỉ thai sản giáo dục con là 400 zloty (với điều kiện là cha mẹ không lĩnh tiền trợ cấp thai sản, họ thực sự chăm sóc trẻ em, đồng thời người mẹ đã làm việc quá 6 tháng trước khi sinh con)
 - tiền phụ trợ dành cho cha mẹ của trẻ em bị tàn tật – 90 zloty dành cho đứa con đến 5 tuổi, 110 zloty dành cho đứa con từ 5 tuổi đến 24 tuổi;
 - tiền phụ trợ dành cho các gia đình có nhiều con – 95 zloty dành cho đứa con từ thứ ba trở lên;
- tiền hỗ trợ người chăm sóc người khác: tiền hỗ trợ chăm sóc (“zasitek pielęgnacyjny”), tiền cấp dưỡng cho người chăm sóc không lao động (“świadczenie pielęgnacyjne”)

Chương trình Gia đình 500+ (“Rodzina 500+”)

Khoản trợ cấp này được tính cho những đứa con từ thứ hai trở về sau, bất kể mức thu nhập của cha mẹ. Tiền trợ cấp này sẽ được cung cấp đến lúc trẻ em tròn 18 tuổi. Cụ thể hơn, ví dụ nếu một gia đình có ba đứa con 8 tuổi, 12 tuổi và 17 tuổi thì nhận được 1000 zloty một tháng vì tính cho hai đứa con. Tuy nhiên, nếu gia đình có ba đứa con 8 tuổi, 12 tuổi và 19 tuổi, thì chỉ nhận được 500 zloty một tháng, do đứa con 19 tuổi không được tính mà chỉ được hưởng trợ cấp cho một đứa con chưa thành niên, tức là đứa con út.

Đối với trường hợp các gia đình có thu nhập không quá 800 zloty một tháng sau thuế, tiền trợ cấp được tính cho cả đứa con đầu tiên. Còn đối với các trẻ em tàn tật thì thu nhập của gia đình không được quá 1200 zloty.

Người nước ngoài có quyền được hưởng lợi từ chương trình Gia đình 500+ với điều kiện có một trong các loại giấy tờ sau:

- giấy phép định cư ở Ba Lan hoặc giấy tờ cư trú dài hạn tại Liên Minh Châu Âu
- giấy phép tạm trú và giấy phép lao động
- giấy phép tạm trú được cấp với mục đích đoàn tụ gia đình, và với điều kiện là người nước ngoài sinh sống Ba Lan cùng con trong thời gian được lĩnh tiền trợ cấp

Chú ý! Nếu bạn có quyền lao động ở Ba Lan căn cứ vào các quy định của pháp luật, nhưng nếu trên thẻ cư trú của bạn không có thông tin về việc đó (tức là trên thẻ không ghi chú thích “được tham gia thị trường lao động”), thì hãy nộp đơn đề nghị đổi thẻ cư trú. Nếu không có chú thích trên thì bạn không được hưởng các chương trình trợ cấp cho gia đình.

Đơn đề nghị lĩnh tiền trợ cấp theo chương trình Gia đình 500+ phải được nộp lên cơ quan quản lý xã/quận nơi cư trú của bạn. Chương trình quy định rằng tiền trợ cấp sẽ được trả đến tháng chín năm 2017, sau đó sẽ phải nộp đơn đề nghị một lần một năm.

Trong trường hợp nộp đơn đề nghị lĩnh tiền trợ cấp cho đứa con từ thứ hai trở lên, thủ tục nộp hồ sơ rất đơn giản (chỉ cần điền vào đơn mẫu). Trong khi nếu cha mẹ mong muốn được trả tiền trợ cấp cho đứa con thứ đầu, cha mẹ phải chứng minh thu nhập. Thu nhập bao gồm không chỉ tiền lương và còn cả các loại thu nhập khác như tiền cấp dưỡng, tiền học bổng, thu nhập kiếm ở nước ngoài, cha mẹ phải nộp giấy thông báo liên quan đến các loại thu nhập đó.

Thời gian chờ đợi được trả tiền trợ cấp là tới ba tháng.

Hỗ trợ trẻ em tàn tật

Hệ thống trợ cấp xã hội ở Ba Lan có chính sách hỗ trợ riêng biệt cho các trẻ em tàn tật. Cũng giống như các trường hợp trợ cấp khác, để được hưởng hỗ trợ người nước ngoài phải có thể cư trú có chủ thích “được tham gia thị trường lao động”, có quy chế tỵ nạn hoặc quy chế được bảo vệ bổ sung.

Tiền hỗ trợ gồm các loại sau:

Tiền hỗ trợ chăm sóc (“zasilek pielęgnacyjny”) – 153 zloty một tháng để nuôi dưỡng trẻ em có chứng nhận tàn tật

Tiền cấp dưỡng cho người chăm sóc không lao động (“świadczenie pielęgnacyjne”) – 1300 zloty một tháng dành cho cha mẹ hoặc người chăm sóc trẻ em, nếu người đó phải bỏ việc để chăm sóc trẻ em tàn tật. Khi được trả tiền cấp dưỡng đó, cha hoặc mẹ hoàn toàn mất quyền lao động (ví dụ không được làm việc căn cứ vào hợp đồng dân sự sáng tạo tác phẩm).

Tiền hỗ trợ cho người chăm sóc người tàn tật thành niên – 520 zloty một tháng dành cho cha mẹ hoặc người chăm sóc người tàn tật đã thành niên yêu cầu được chăm sóc liên tục

Để trẻ em tàn tật được hưởng hỗ trợ không chỉ về mặt tài chính mà cả về mặt xã hội và y tế, trẻ em phải có giấy chứng nhận tàn tật (“orzeczenie o niepełnosprawności”). Đơn đề nghị cấp giấy chứng nhận phải được nộp lên Hội Chứng nhận Tình trạng Tàn tật Cấp huyện (“Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności”) nơi cư trú của trẻ tàn tật. Bạn sẽ tìm được thêm thông tin về vấn đề này tại các cơ quan quản lý xã hoặc quận.

Các thông tin pháp lý quan trọng khác

Giấy khai sinh

Trong vòng ba tuần từ khi sinh con, bệnh viện nên thông báo việc sinh con lên Sở Tư pháp. Cha hoặc mẹ nên đi ra Sở Tư pháp nơi con sinh ra, mang theo giấy xuất viện và bản sao tóm tắt từ giấy đăng ký kết hôn (khi cha mẹ là vợ chồng) hoặc bản sao tóm tắt của giấy khai sinh của người mẹ (khi cha mẹ không phải là vợ chồng). Nếu những giấy tờ đó đã từng được ghi vào sổ tư pháp của Ba Lan thì không cần xuất trình giấy tờ đó nữa. Để cấp giấy khai sinh cho em bé, bắt buộc phải có giấy tờ chứng minh nhân thân của người mẹ.

Phải khai sinh tại sở tư pháp nơi em bé sinh ra, kể cả khi cha mẹ ở chỗ khác.

Giấy khai sinh là văn bản nhận dạng đầu tiên của trẻ. Đây là văn bản vô cùng quan trọng và trẻ sẽ sử dụng suốt đời. Cha mẹ của trẻ được cấp miễn phí ba bản giấy khai sinh của trẻ. Các bản tiếp theo được cấp sau khi thanh toán phí tổn.

Tên của em bé

Nếu một trong hai người cha mẹ của em bé là người Ba Lan thì không được đặt cho em bé quá hai tên. Nếu cả hai cha mẹ đều là người nước ngoài thì họ có thể chọn tên cho cháu căn cứ vào pháp luật của nước xuất xứ của họ.

Người cha

Thế theo luật Ba Lan, luật coi chồng của mẹ là bố của trẻ nếu mẹ đã cưới chồng – kể cả khi cặp vợ chồng sống tại hai quốc gia khác nhau, khi hôn nhân gần như không tồn tại, kể cả khi người mẹ tuyên bố người khác mới là cha đẻ của trẻ. Trong trường hợp đó, cha đẻ của trẻ vẫn là chồng của mẹ.

Trong trường hợp cha đẻ của trẻ là người khác với người phối ngẫu hoặc không phải là chồng của mẹ - đầu tiên người chồng chính thức phải phủ nhận quyền làm cha của mình và sau đó phải được cha đẻ của trẻ công nhận – thủ tục này do tòa án thực hiện.

Trẻ cũng được coi là của đôi vợ chồng khi trẻ sinh sau ly hôn, trong trường hợp trẻ sinh trước 300 ngày kể từ ngày tòa tuyên ly dị.

Quyền cha mẹ

Quyền cha mẹ là quyền được đưa ra các quyết định liên quan đến trẻ. Tại Ba Lan, cả cha và mẹ đều có quyền như nhau.

Đối với các quyết định quan trọng liên quan tới con trẻ, nhất thiết cần có sự đồng ý của cả cha lẫn mẹ (vd trong việc chọn quốc tịch, lấy hộ chiếu vv). Quyền của cha mẹ là quyền của những ai có tên trong giấy khai sinh của trẻ.

Tình trạng pháp lý của trẻ

Ngay sau khi trẻ ra đời, cần ngay lập tức ổn định tình trạng pháp lý của trẻ tại Ba Lan. Khả năng hợp thức hóa cư trú của trẻ phụ thuộc vào hiện trạng pháp lý của cha mẹ trẻ.

Nếu một trong hai cha mẹ mang quốc tịch Ba Lan – khi đó trẻ được tự động hưởng quốc tịch Ba Lan. Để điều này được thực hiện các dữ liệu của người có quốc tịch Ba Lan phải được thể hiện trong giấy khai sinh của trẻ. Trong trường hợp đó, trẻ không cần giấy phép cư trú tại Ba Lan. Để trẻ có thể nhận quốc tịch Ba Lan, cả cha và mẹ đều phải đồng ý.

Cha mẹ của trẻ có thể chọn cho trẻ quốc tịch khác mà không phải quốc tịch Ba Lan (nghĩa là quốc tịch của người thứ hai trong cha mẹ). Khi đó, trong vòng 3 tháng kể từ ngày trẻ ra đời, cha mẹ nộp đơn xác định lựa chọn quốc tịch khác với quốc tịch Ba Lan cho trẻ, tại Ủy Ban Tỉnh. Trong trường hợp đó, cha mẹ của trẻ có cơ hội nộp đơn cho trẻ định cư tại Ba Lan, nếu người cha hoặc mẹ mang quốc tịch Ba Lan tiếp tục có quyền cha mẹ. Cũng có thể nộp đơn xin tạm trú cho trẻ, dựa vào quan hệ huyết thống. Để nộp được đơn xin cư trú, cần có giấy khai sinh của trẻ và giấy kết hôn của cha mẹ trẻ (nếu cha mẹ đã tổ chức hôn nhân chính thức).

Nếu cha hoặc mẹ của trẻ có giấy phép định cư tại Ba Lan (định cư – cư trú cố định, giấy cư trú dài hạn của UE), trẻ cũng có thể được nhận giấy phép đó nếu trẻ ra đời trong thời gian giấy phép cư trú tạm thời của cha/mẹ còn giá trị hoặc bố/mẹ đã có giấy cư trú vô thời hạn. Nếu không, trẻ có thể nộp đơn (cha mẹ đại diện nộp đơn giúp trẻ), căn cứ vào liên hệ huyết thống gia đình.

Nếu cha/mẹ có Thẻ Người Ba Lan hoặc có chứng cứ nguồn gốc Ba Lan – con của họ có thể nộp đơn xin công nhận quy chế tương tự như cha/mẹ, dựa trên các văn bản đã được đưa ra trong quá trình xét duyệt cư trú của cha/mẹ (và giấy khai sinh của trẻ). Từ tháng 1 năm 2014, Thẻ Người Ba Lan hoặc nguồn gốc Ba Lan là cơ sở để được quyền định cư tại Ba Lan.

Nếu cha/mẹ có quyền cư tạm trú hoặc thị thực trong nước – trẻ có thể được quyền tạm trú cùng thời hạn với thị thực, hoặc giấy phép cư trú của cha/mẹ với điều kiện trẻ ra đời trong thời gian còn hạn thị thực hoặc thẻ giấy phép cư trú đó. Cha/mẹ phải thỏa mãn hai yêu cầu: có bảo hiểm y tế thẻ theo luật về bảo hiểm y tế phổ thông hoặc giấy chứng minh công ty bảo hiểm sẽ là cơ quan thanh toán phí tổn điều trị tại Ba Lan, và điều kiện tiếp theo là cần có thu nhập đều đặn.

Nếu cha mẹ đang cư trú bất hợp pháp – chúng tôi khuyến khích các bạn liên hệ với luật sư của các tổ chức phi chính phủ để họ đánh giá tình trạng pháp lý của các bạn và để xác định xem có thể thực hiện những bước nào là tốt nhất cho trẻ. Luật sư ở các tổ chức phi chính phủ tư vấn miễn phí. Nhiều khi dù cha mẹ thiếu cư trú hợp pháp nhưng trẻ vẫn ít nhất có được giấy khai sinh. Trong một số trường hợp có thể hợp thức hóa cư trú cho trẻ nếu một trong hai cha mẹ ở Ba Lan không hợp pháp.

Lưu ý! Riêng việc trẻ ra đời tại Ba Lan không cho phép trẻ nhận quốc tịch Ba Lan. Thẻ theo luật Ba Lan thì trẻ được nhận quốc tịch thẻ theo „quyền huyết thống”, tức trẻ thừa kế từ cha/mẹ.w

Hộ chiếu cho con

Nếu một trong cha mẹ của trẻ là công dân Ba Lan – trẻ có cơ hội nhận quốc tịch Ba Lan và cha mẹ có được lấy hộ chiếu Ba Lan cho trẻ. Công dân Ba Lan, kể cả trẻ sơ sinh, cần có hộ chiếu riêng để có thể qua cửa khẩu quốc tế. Không có pháp lệ ghi danh trẻ vào hộ chiếu của cha mẹ. Hộ chiếu cho trẻ có giá trị trong vòng năm năm. Để được cấp hộ chiếu (tại Ủy Ban Hộ chiếu) cần cha mẹ có mặt trực tiếp và đồng ý. Phí tổn cho hộ chiếu của trẻ là 30zł.

Nếu cả cha và mẹ của trẻ đều là người nước ngoài – thì họ phải đi tới chọn lựa quốc tịch cho con của mình. Một số quốc gia không cho phép công dân được quyền song tịch. Trước khi sinh con, hãy liên lạc với các sứ quán thuộc quốc gia xuất thân của cha mẹ để hỏi về các điều luật cần thiết. Mỗi quốc gia có một bộ luật khác về đăng kí sinh đẻ, nhận quốc tịch và giấy tờ cho trẻ. Tốt nhất hãy tìm hiểu luật pháp nước xuất thân trước khi trẻ ra đời.

Hãy nhớ rằng trong trường hợp trẻ mang quốc tịch khác với quốc tịch Ba Lan thì bạn cần đăng kí cho trẻ tại sứ quán của mình – để lấy cho trẻ giấy tờ tùy thân cho phép trẻ được cư trú ở nước ngoài. Trong trường hợp các nước khác, trẻ hoặc có hộ chiếu riêng hoặc được ghi danh vào hộ chiếu của cha mẹ.

Đăng kí hộ khẩu

Nếu có thể, cần đăng kí hộ khẩu cho trẻ - ở nơi mà cha mẹ hoặc một trong hai cha mẹ cũng đăng kí. Việc trẻ được đăng kí hộ khẩu sẽ khiến Ủy Ban Quận hoặc Ủy Ban Phường đệ cấp số PESEL cho trẻ. Số pesel sau này được dùng trong nhiều việc: bảo hiểm cho trẻ, đăng kí tới trường, hưởng hỗ trợ y tế vv. Cha mẹ của trẻ có thể chủ động nộp đơn tới Bộ Nội Vụ xin số PESEL. Các thông tin liên quan tới đơn xin pesel ở đây:

<https://www.msw.gov.pl/pl/sprawy-obywatelskie/centralne-rejstry-pan/32,PESEL.html>

Lưu ý! Trong trường hợp bạn không thể nuôi con

Trong cuộc sống của chúng ta hay xảy ra những tình huống phức tạp. Nếu vì lý do nào đó bạn không thể nuôi con, bạn có thể để bé lại ở bệnh viện.

Con của bạn có thể được chuyển đi làm con nuôi – tức là sẽ được gia đình khác nuôi nấng. Nếu một mình bạn không nuôi được con, bạn có thể kí các giấy tờ cho phép con bạn được chuyển đi làm con nuôi.

Bạn có thời gian để đưa ra quyết định hệ trọng như vậy – kể cả khi bạn đã kí giấy tờ ngay sau khi sinh, bạn có thể thay đổi quyết định trong vòng 6 tuần kể từ ngày con ra đời.

Trong trường hợp không còn lối thoát, bạn cũng có thể mang con đến „cửa sổ cuộc đời” – nơi bạn có thể để trẻ sơ sinh ở lại và hoàn toàn giữ bí mật về bản thân, để trẻ được người khác chăm sóc thay.

Hãy nhớ rằng có rất nhiều tổ chức hỗ trợ phụ nữ nước ngoài – hãy tìm nơi giúp đỡ. Có thể tìm được lối thoát cho hoàn cảnh khó khăn kể cả khi bản

Khi bạn bị mất con...

Pháp luật Ba Lan quy định chế độ hỗ trợ cha mẹ đã bị mất con hoặc bị thai lưu (bao gồm kỳ nghỉ phép và tiền trợ cấp không phụ thuộc vào quy chế pháp lý của cha mẹ). Kể cả em bé nhỏ cũng có quyền được chôn cất. Bạn sẽ tìm được thêm thông tin tại Quỹ Diễn đàn Di cư Ba Lan.

Tiền cấp dưỡng

Tiền cấp dưỡng là khoản tiền mà người cha hoặc người mẹ trả cho người kia, để trang trải cho một phần chi phí nuôi dưỡng con sau khi đã ly hôn. Mức tiền cấp dưỡng do tòa án gia đình quy định sao cho phù hợp với mức thu nhập của người cha hoặc người mẹ phải chịu trách nhiệm trả tiền cấp dưỡng.

Ngoài ra, ở Ba Lan có Quỹ Cấp dưỡng (“Fundusz Alimentacyjny”) có mục đích giúp đỡ các trẻ em khi người cha hoặc người mẹ không trả tiền cấp dưỡng cho người kia. Cần phải chứng minh rằng tòa án đã giao nghĩa vụ trả tiền cấp dưỡng cho người cha hoặc người mẹ và số tiền đó đã không được trả trong thời gian hai tháng. Quỹ Cấp dưỡng chỉ trả tiền cấp dưỡng không được quá 500 zloty một tháng. Người cha hoặc người mẹ chỉ có quyền xin tiền cấp dưỡng từ Quỹ Cấp dưỡng khi thu nhập trên đầu người trong gia đình không quá 725 zloty sau thuế một tháng. Tiền cấp dưỡng được trả cho trẻ em đến 18 tuổi, và đến 24 tuổi trong trường hợp trẻ em đi học, đối với trẻ em tàn tật đến mức độ nặng, tiền cấp dưỡng được trả vô thời hạn.

Tiền cấp dưỡng từ Quỹ chỉ được trả cho người nước ngoài khi người đó cư trú ở Ba Lan căn cứ vào giấy phép định cư, quy chế tỵ nạn hoặc quy chế được bảo vệ bổ sung, hoặc người xuất phát từ một trong những nước đã ký kết với Ba Lan thỏa thuận song phương về vấn đề trợ cấp xã hội, trong số những nước đó có Ukraina, Moldova, Mỹ, Canada, Hàn Quốc, Nhật Bản, Bosnia và Hercegovina, Serbia .

Để biết thêm chi tiết về Quỹ Cấp dưỡng, xin tham khảo trên trang web: <http://www.mpips.gov.pl/wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi/fundusz-alimentacyjny/>

Phần VII: Từ điển

Baby blues

Là trạng thái khó chịu và cảm giác yếu đuối xuất hiện khoảng 15 ngày sau khi đẻ, do mệt mỏi và hóc môn thay đổi đột ngột. Người phụ nữ khi đó thường cảm xúc sâu đậm, thường so sánh sự tưởng tượng với thực tế. Vui mừng hòa quyết với mệt mỏi. Mọi điều đều mới mẻ và khó khăn: vệ sinh cá nhân, cho con ăn, thức giấc giữa đêm, liên tục canh giấc và tập trung cho con. Thêm vào đó là tinh thần trách nhiệm và nỗi lo „liệu tôi có vượt qua?”. Khi đã làm quen với cuộc sống mới, cảm giác baby blues sẽ qua.

Trầm cảm hậu sản

Thống kê cho thấy phần lớn phụ nữ bị trầm cảm hậu sản, nhất là đối với phụ nữ gặp chuyện bi thảm khi mang thai, thai lưu hoặc sinh con khuyết tật. Thường xảy ra đối với phụ nữ lớn tuổi hơn, nhất là phụ nữ lao động nghề nghiệp, quen với sự độc lập và quan hệ xã hội. Tương tự vậy đối với phụ nữ mong con từ lâu và đã lý tưởng hóa việc làm mẹ. Việc chồng và gia đình thiếu hỗ trợ, hoàn cảnh nghèo khó, nuôi con đơn lẻ, mất việc làm cũng dễ kéo theo trầm cảm hậu sản.

Nếu vài ngày sau khi sinh bạn vẫn:

* cảm thấy mệt mỏi và không thể ngủ, khi ngủ dậy cảm thấy bị đánh gục, con người vô cảm và rã rời, không muốn ăn hoặc ngược lại, ăn quá nhiều

cảm thấy mình là người mẹ tồi, không thấy nối kết gì với con, cảm thấy con là người hoàn toàn xa lạ, hoặc bạn luôn thấy bực dọc vì con,

lo lắng cho con một cách quá đáng, bạn ngại ở nhà một mình với con,

cảm thấy khó chịu, cảm thấy cuộc sống vô thực, thời gian trôi khác hơn mà các hành động bình thường cũng chiếm nhiều thời gian của bạn – đừng coi nhẹ tình trạng đó mà hãy tới bác sĩ tâm thần (không cần giấy giới thiệu) hoặc hãy nhờ bác sĩ tâm lý hỗ trợ.

Dolargan

Là loại thuốc giảm đau liều cao, là dẫn xuất của morphine được tiêm vào mạch máu hoặc cơ thịt. Chất này giảm cảm giác đau nhưng làm tê liệt hệ tâm thể lực và khiến xuất hiện cảm giác đờ đẫn. Thuốc dùng trong ca đẻ sẽ thấm qua nhau thai vào thai nhi. Sau khi sinh, trẻ có thể gặp khó khăn trong việc thở và bú vú cho nên cần được tiêm thuốc giải độc.

Endorphins

Là loại hóc môn thường được tiết ra khi cơ thể cố gắng làm việc nặng, là nguồn gây tê tự nhiên cho người mẹ khi đẻ và thai nhi. Để tiết ra hóc môn này phụ nữ cần cảm giác an toàn và quá trình sinh đẻ không bị can thiệp quá mức.

Chỉ định đẻ

Kích đẻ hay là đẻ bắt buộc có nghĩa là tạo ra cơ co thắt đẻ một cách không tự nhiên. Để chỉ định đẻ người thường dùng hóc môn tổng hợp tên là oxytocin. Đẻ bắt buộc cần được thực hiện khi được chỉ định theo nguyên tắc y khoa, ví dụ như khi thai đã đến ngày mà chưa có dấu hiệu chuyển dạ, tiền sản giật và các triệu chứng nguy hiểm cho thai nhi. Các phản ứng phụ của việc chỉ định đẻ có thể sẽ là các cơn co thắt mạnh và đau hơn, tăng khả năng trẻ bị thiếu khí, tăng khả năng chảy máu hậu sinh, bào nhau thai tách sớm, tổn hại cổ tử cung và tử cung. Tiêm oxytocin nhân tạo vào người cũng tăng khả năng phải đẻ mổ.

KTG

Là máy đo nhịp tim, ghi nhận hoạt động co thắt của tử cung và nhịp đập tim thai, thông qua các đầu cảm biến được dán lên bụng người mẹ. KTG cho phép đánh giá tình trạng của thai, nhất là phản ứng với những cơn co thắt tử cung. Xét nghiệm này thường được thực hiện trong giai đoạn cuối của thai kỳ và trong lúc đẻ, không gây đau và không có hại nhưng người mẹ phải nằm yên khoảng 15 phút. Xét nghiệm này hay được nhân viên y tế tận dụng để ép người mẹ giữ thể nằm ngửa. Việc thai nhi liên tục để quan sát nhất là trong tư thế nằm có thể tạo ra biến chứng.

Cắt tầng sinh môn (cắt da đũng)

Là biện pháp được thực hiện trong khi người mẹ rặn đẻ. Hộ sinh hoặc bác sĩ dùng kéo chuyên dụng cắt phần da và thịt trong đoạn cuối của đường đẻ. Cắt tầng sinh môn một cách phổ biến đã được nhiều nghiên cứu chứng minh rằng việc cắt da đũng ngăn ngừa cho âm đạo khỏi bị rách và căng dẫn quá mức, giúp ngăn ngừa các bộ phận của cơ quan sinh dục bị hạ rơi và chống đầu trẻ không bị chấn thương. Việc rạch tầng sinh môn tương đương với việc rách ở mức II (liên quan tới thịt và âm đạo), trong khi người phụ nữ sinh đẻ không bị rách da đũng có sinh môn thường không bị thương hoặc chỉ bị rách da và hệ tiết dịch ở diện hẹp.

Oxytocin

Là chất được hình thành tại chân não, mà nếu thiếu sẽ không có ca đẻ nào. Không những chất này giúp khởi động quá trình sinh đẻ mà còn phụ trách chuyện phụ nữ đạt điểm cực khoái khi làm tình! Sau khi trẻ ra đời mức oxytocin tăng nhanh (nếu người mẹ có liên hệ với con mình), khiến việc đẩy tiếp bào thai ra được dễ hơn và việc cho con bú cũng dễ hơn. Chất này cũng khiến tình mẹ con ulla tới.

Tư vấn sữa mẹ

Thường phòng tư vấn nằm cùng bệnh viện hộ sinh. Người mẹ có thể đăng kí nếu không biết cho con bú, không yên tâm liệu con mình bú có đúng cách hay không, hoặc không rõ mình có đủ sữa hay không.

USG

Xét nghiệm siêu âm, là chụp ảnh bên trong cơ thể nhờ phản xạ âm thanh được thể hiện lại trên màn hình máy tính. Xét nghiệm này cho phép đánh giá bên trong tử cung và thai nhi từ 6 tuần tuổi. Có thể xem có bao nhiêu thai nhi, đánh giá trọng lượng, tình trạng nhau thai, lượng nước ối, và phát hiện khiếm khuyết bẩm sinh. Chưa có gì chứng minh rằng xét nghiệm siêu âm là có hại, nhưng để phòng xa, không nên siêu âm thai quá nhiều nếu không được chỉ định. Thường phụ nữ được khuyến dụ nên siêu âm vào các tuần 11-14, 18-22 và 36-37 của thai nhi

Gây tê ngoài màng cứng

Gây tê tủy sống - ZZO là dùng kim đâm thẳng vào khu vực thắt lưng để lắp ống dẫn truyền thuốc gây tê vào. Thuốc tê bắt đầu ngấm sau khoảng 15 phút. Người đẻ vẫn tỉnh, có ý thức nhưng không cảm giác đau kể từ cùng đai quần trở xuống. Gây tê ngoài màng cứng được áp dụng khi cửa tử cung mở khoảng 3-4cm. Nếu đưa thuốc tê vào quá sớm có thể khiến quá trình sinh con bị dừng lại. Còn nếu truyền thuốc tê vào quá muộn, lúc lúc cổ tử cung mở 7-8cm thì có thể đẻ xong rồi thuốc mới ngấm, hoặc thuốc có tác dụng đúng thời điểm của cơn co thắt mạnh nhất, không có lợi cho ca đẻ. Gây tê ngoài màng cứng cũng có thể được thực hiện trong trường hợp bắt buộc phải đẻ mổ. Thực hiện gây tê ngoài màng cứng có thể khiến ca đẻ kéo dài thêm

Các liên lạc hữu ích

Cấp cứu:

999 – là số gọi cấp cứu tại Ba Lan. Có thể lấy những số khác từ những cơ sở y tế gần nơi ở. Tại Ba Lan, người ta chỉ gọi cấp cứu trong những trường hợp thực sự đặc biệt. Trong trường hợp gọi cấp cứu không có lý do chính đáng, bệnh nhân phải thanh toán phí tổn.

Người đại diện cho Quyền Bệnh Nhân thuộc Quỹ Y Tế Quốc Gia

là nơi bệnh nhân có thể tới khi muốn được trợ giúp hoặc can thiệp khi không được đối xử đúng mực. Các văn phòng đại diện cho Quyền Bệnh Nhân có mặt ở hầu hết các thành phố lớn.

Warszawa - ul. Grójecka 186, 02-390 Warszawa

tel. +48 (022) 572 61 55

Fundacja Rodzic po Ludzku (Childbirth with Dignity Foundation)

ul. Nowolipie 13/15

00-150 Warszawa

(22) 887 78 76, 77, 78

www.rodzicpoludzku.pl

Đường dây tư vấn cho người nhập cư (thông tin về hợp thức hóa cư trú và thủ tục liên quan tới sinh đẻ):

Quỹ Diễn Đàn Di Cư Ba Lan

www.forummigracyjne.org

Hãy tự tìm hiểu các thông tin đó:

Bệnh viện của bạn:

Tên.....

Địa chỉ.....

Phone number.....

Bác sĩ theo dõi thai:

Tên và họ.....

Cơ sở y tế.....

Địa chỉ cơ sở y tế.....

Điện thoại liên lạc.....

(Chú ý: Tài liệu này chỉ để tham khảo, không mang tính chỉ định y khoa)